

Het hebben van hoofdluis is een meestal onschuldige, maar vervelende probleem en kan bij iedereen voorkomen, ongeacht hygiëne en persoonlijke verzorging. Kinderen en volwassenen kunnen er last van hebben en om het vermenigvuldigen van de luizen te voorkomen, dienen ze zo snel mogelijk effectief bestreden te worden. Om ouders hierbij te helpen volgt hieronder informatie over wat luizen zijn, hoe u de haren op luizen kunt controleren en de verschillende behandelstappen om er weer zo snel mogelijk vanaf te komen.

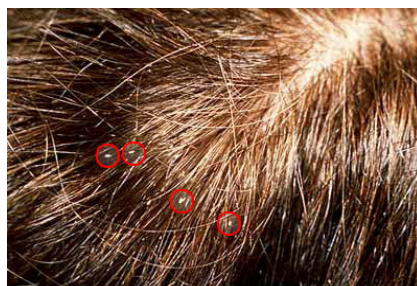
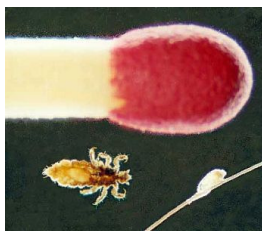
Wat zijn luizen?

De luis is een insect en valt onder de parasieten. Ze hebben een ander levend wezen nodig om te leven, om daar hun voedsel vandaan te halen. De hoofdluis is gevoelig voor een tekort aan voedsel. Wanneer de luis niet regelmatig bloed kan zuigen verhongert hij en sterft binnen enkele dagen, na ongeveer 48 uur. De luis is ook gevoelig voor temperatuur, een verhoogde lichaamstemperatuur van de gastheer zoals bij koorts vindt de luis niet prettig en ook overleven ze een lage temperatuur niet. Ze overleven maximaal 48 tot 55 uur bij kamertemperatuur. De hoofdluis voedt zich uitsluitend met menselijk bloed, gemiddeld 3 tot 6 keer per dag. Dit geeft kleine wondjes en veroorzaakt soms jeuk. Verder heeft een luis poten waarmee hij zich aan de haren vast kan klampen. Bijvoorbeeld bij schudden van het hoofd, haren kammen of wassen houdt de luis zich hiermee stevig vast. Een luis kan niet springen of vliegen, maar ze lopen over wanneer hoofden dicht bij elkaar komen. Ook via kleding als mutsen, jassen en dassen die dicht tegen elkaar aan hangen kunnen luizen worden overgedragen.

Een luis leeft ongeveer 4-6 weken. Na 9 tot 12 dagen is de luis volwassen en kan hij zich voortplanten. De eitjes (neten) van een luis worden één voor één vastgeplakt met een soort sterke lijm aan de basis van een haar en na 7 tot 10 dagen komen ze uit. Eén eitje kan dus na zo'n twee weken weer voor nieuwe eitjes gaan zorgen. Een volwassen luis legt zo'n 6 tot 8 eieren per dag.

Op luizen controleren

Een bekend teken van hoofdluis is jeuk, maar dit is slechts in 15% van de gevallen zo. Wondjes op de hoofdhuid zo klein als speldenprikjes kunnen ook een teken van hoofdluis zijn. Maar om goed op hoofdluis te kunnen controleren is het belangrijk om te weten hoe hoofdluis en neten er precies uitzien. De hoofdluis is een klein, ongevleugeld insect met een maximale lengte van 3 millimeter. De kleur van de luis hangt enigszins samen met het pigment in het haar van zijn gastheer. De kleur is bruin tot grijs, een beetje doorzichtig en soms is de rode kleur van het opgezogen bloed te zien. De neten zien eruit als kleine zandkorreltjes en hebben een lichte kleur als ze leeg zijn (oude neten) en als er nog een luis in het netenzakje zit, heeft de neet een meer bruine kleur (nieuwe neten). Om een idee te krijgen hoe groot de luizen en neten eruit zien, staat hieronder een plaatje waarbij ze in grootte vergeleken worden met een luciferskop en een speld. Tevens staan er twee plaatjes om te kunnen zien hoe neten in het haar eruit zien. Neten zien er een beetje uit als roos, huidschilfers of zandkorreltjes of gelresten, maar die zitten meer los in het haar. Het grote verschil is dat de neet vast aan het haar zit. Controleer onder goed licht de haren bovenop het hoofd, achter de pony, achter de oren en in de nek waar het lekker warm is voor de hoofdluis. Pak steeds een plukje haar, trek dit licht opzij en kijk of er dichtbij de hoofdhuid niets op het haar zit. Als er iets anders in het haar zit, zal dit weg te vegen zijn, echter een neet blijft op dezelfde plek aan het haar vastplakken.

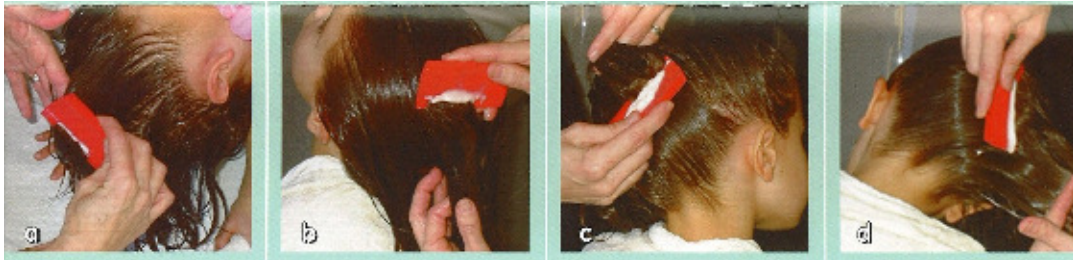


Behandelen van luizen

Bij constatering van hoofdluis het hele gezin tegelijk controleren, dat wil zeggen dagelijks alle gezinsleden kammen. Het gezinslid in kwestie behandelen en maatregelen nemen ter voorkoming van herbesmetting (zie verderop in deze tekst). Behandel het haar niet met agressieve middelen zonder dat er daadwerkelijk hoofdluis is geconstateerd, de hoofdhuid kan hier zeer gevoelig op reageren. Er zijn vele producten op de markt met en zonder bestrijdingsmiddelen. Wat bij de ene persoon een goed middel is, kan bij de ander wellicht bijna niet aanslaan of een overgevoeligheidsreactie oproepen. Een 100% werkzaam middel kan hier dus niet gegeven worden, maar alleen een korte opsomming van bestaande middelen. Raadpleeg bij twijfel over het te gebruiken middel altijd uw huisarts of apotheek en lees altijd de bijsluiter.

*** De meest effectieve methode is de nat-kam-methode**

Het haar gewoon wassen, vervolgens veel conditioner in het haar verdelen en systematisch boven een handdoek uitkammen met een luizenkam, steeds zo dicht mogelijk op de hoofdhuid. Begin van achter naar voren, dan van voor naar achteren, van rechts naar links en tot slot van links naar rechts. Na elke kambeweging de kam afvegen aan een stuk keukenrol en op luizen en neten controleren.



*** Middelen met malathion 0,5% (wordt geadviseerd door de GGD)**

bijv. Prioderm en Noury.

De hoofdluizen worden binnen enkele minuten gedood en meestal ook een deel van de neten, herhaling van de behandeling na een week is noodzakelijk omdat een aantal van de neten toch nog kunnen uitkomen.

*** Shampoo met tea tree olie (zonder chemische bestanddelen)**

Zowel behandeling tegen luizen als middel ter voorkoming van luizen.

Doe wat druppeltjes tea tree olie (te koop bij de reformwinkel) bij de shampoo waar u de haren mee wast. Ook kunnen er enkele druppeltjes op de haren aangebracht worden, maar niet rechtstreeks op de hoofdhuid.

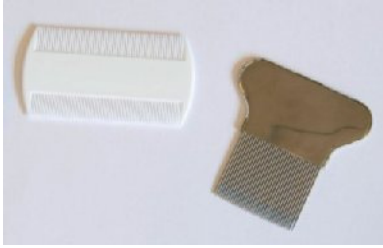
***Andere middelen op natuurlijke basis (behandeling en voorkoming)**

bijv. CleaniKid of Quitnits.

Van elk middel is de werking lastig vast te stellen zonder het zelf te proberen, maar kijk bijvoorbeeld eens op Drogisterij.net naar de bevindingen van anderen die deze middelen al wel hebben geprobeerd.

Tips van andere ouders zijn hier van harte welkom!

Wat echter bij geen enkele luizenbehandeling mag ontbreken is het kammen van de haren met een goede luizen- en netenkam. Hiervoor wordt een ijzeren kam (bijvoorbeeld Nisska-kam of Assy-kam) in plaats van de tevens vaak verkochte plastic kam geadviseerd, aangezien deze laatste geen neten verwijdert. Het kammen kan dagelijks gebeuren en er kan een conditioner/crèmespoeling gebruikt worden om de kam makkelijker door stugger haar te laten gaan. Om de luizen en neten beter te kunnen zien, kan een witte handdoek over de schouders gelegd worden. Een andere tip is een gaasje (al dan niet steriel) over de tanden van de netenkam te drukken, zodat de luizen op het gaasje zichtbaar worden. Neten op regelmatige basis (bijvoorbeeld elke dag een paar neten) verwijderen met de vingernagels kan goed helpen om het haar luizen- en netenvrij te krijgen. De gevonden neten dienen na het verwijderen goed door de wasbak gespoeld te worden. Om de neten los van het haar te krijgen, kunnen de volgende middelen gebruikt worden om de netenlijm op te lossen. Neetex of Priolox worden geleverd als crèmespoeling, vermijd bij deze middelen wel contact met de ogen. Een goedkope alternatief is drie delen natuurazijn mengen met 1 deel water. Met bijvoorbeeld een doek het haar inwrijven, half uur laten inwerken, daarna doorkammen met netenkam en het haar wassen. Na het gebruik van de kam, kunnen eventuele niet goed zichtbare neten gedood worden met heet water of alcohol 70 %. Hieronder staan de plastic luizenkam en de ijzeren luizen- en netenkammen afgebeeld. Ook is een plaatje van een netenkam met gaasje afgebeeld.



Voorkomen van herbesmetting

Natuurlijk is het niet leuk om op school of aan anderen te moeten vertellen dat jullie gezin last heeft van hoofdluis. Dat jullie er mee besmet zijn is een kwestie van pech. Ouders hoeven zich daarin niets te verwijten. Er is wel een verantwoordelijkheid in het voorkomen dat het probleem groter wordt. Door anderen zoals vriendjes, vriendinnetjes, familie, leerkrachten en oppas te informeren kunnen zij extra alert zijn op hoofdluis en bij de eerste tekenen direct met de aanpak starten. Hoe eerder de hoofdluis bestreden is des te kleiner de kans op verdere besmetting of misschien wel opnieuw besmetting van jouw gezin. Dit is ook de reden waarom veel scholen direct na de schoolvakantie de kinderen inspecteren; door er snel bij te zijn kan voorkomen worden dat veel kinderen er last van zullen krijgen. School kan zo nodig verdere maatregelen treffen. Eén zo'n maatregel is de luizenzakken waar de jas, muts en sjaal op school in gaan, zodat de kleding op de kapstok niet te dicht bij elkaar hangen en de luizen gemakkelijk kunnen overlopen.

Herbesmetting kan ook plaats vinden door hoofdluizen die zijn blijven zitten in kleding, knuffels en meubilair. En daarom dient de omgeving ook behandeld te worden. Wanneer dit niet gebeurt kan de hoofdluis steeds terug blijven komen. Hierbij is het belangrijk om te weten dat de hoofdluis en neten niet bestand zijn tegen:

- 48 uur of langer geen contact met mensen (een nog niet uitgekomen neet kan wel langer zonder voeding)
- Temperatuur van 60 graden gedurende minimaal 10 minuten
- Temperatuur van 18 graden of meer onder het vriespunt gedurende minimaal 24 uur
- Alcohol 70%

Het advies is om beddengoed en kleding van het kind dagelijks te wassen op 60 graden. Niet wasbare spullen in afgesloten plastic zak week lang wegzetten of een nacht in de diepvries. Vloerbedekking en bekleedde meubels meerdere malen goed stofzuigen en de stofzuigerzak vervangen. Vergeet hierbij ook de autostoelen niet. Voor grote stoffen oppervlaktes zoals de bekleding van meubels e.d. (bijvoorbeeld in de auto) kan tevens Para-speciaalspray gebruikt worden.

Mogelijke oorzaken van terugkomende hoofdluizen zijn:

- Niet systematisch genoeg gekamd
- Geen goede kam
- Niet lang genoeg met de behandeling doorgegaan
- Luizendodend middel te veel verdund of te kort laten inwerken
- Middel gebruikt waarbij een aantal luizen toch nog kan overleven
- Vanuit de omgeving heeft opnieuw besmetting met hoofdluis plaatsgevonden