



Hoofdluis en hoofdroos

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Hoofdluis	3
Klachten en symptomen	3
Oorzaken	3
Wanneer arts raadplegen	4
Voorkomen van hoofdluis	4
Wat kun je zelf doen	4
Geneesmiddelen	6
Hoofdroos	8
Klachten en symptomen	8
Oorzaken	8
Wanneer arts raadplegen	9
Wat kun je zelf doen	10

Hoofdluis

Luizen zijn kleine, grijsbruine beestjes van ongeveer drie millimeter groot. Neten (luizeneieren) zijn witte puntjes die vastzitten aan de haren.

Klachten en symptomen

Luizen hebben de menselijke huid nodig om te leven. Ze prikken gaatjes in de huid en zuigen daardoor bloed op. Dit veroorzaakt hevige jeuk. De hoofdluis leeft dicht bij de hoofdhuid en legt haar eitjes (neten) vaak achter de oren tegen de haarbasis. De hoofdluis kan behalve in hoofdhaar ook in wimpers, wenkbrauwen en baardhaar worden aangetroffen.

Oorzaken

Overdracht van hoofdluis vindt voornamelijk plaats door lichamelijk contact (bijvoorbeeld spelende kinderen).

Er wordt wel gedacht dat luizen het gevolg zijn van armoede of slechte lichaamshygiëne. Dat is niet het geval. Ook onder normale hygiënische omstandigheden is hoofdluis nauwelijks te voorkomen. Het is dus geen schande.



Wanneer moet je een arts raadplegen?

Wanneer kinderen jonger dan zes maanden, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, hoofdluis hebben, is het verstandig om een arts te raadplegen. Ook als de huid op verschillende plaatsen kapot ge-krabd is, kun je beter naar een huisarts gaan.

Hoe voorkom je hoofdluis?

Luizen 'lopen' gemakkelijk over van het ene hoofd naar het andere. Probeer daarom direct contact te vermijden. Waarschuw bij schoolgaande kinderen ook de school om verdere verspreiding te voorkomen.

Wat kun je er zelf aan doen?

Een snelle behandeling voorkomt dat meerdere gezinsleden of klasgenootjes luizen oplopen. Helaas hangt er een taboesfeer rond dit onderwerp. Door meer openheid kan veel leed bij anderen worden voorkomen.

Let op: hoofdluis gaat niet vanzelf over en moet altijd behandeld worden. Licht dus altijd jouw omgeving in.

Door de nagels kort te houden worden krabwondjes voorkomen.

Indien er in jouw directe omgeving gevallen van luis voorkomen, controleer dan minimaal eenmaal per week alle gezinsleden. De aanwezigheid van luizen kan worden vastgesteld door het haar met een luizen- of netenkam boven een stuk wit papier te kammen.

Nat-kammethode

De beste methode om luizen en neten te verwijderen, is gedurende twee weken het natte haar dagelijks te kammen met een neten- of luizenkam. Deze manier van luizen en neten bestrijden wordt de nat-kammethode genoemd.

De nat-kammethode werkt als volgt:

- Was het haar met een gewone shampoo en spoel het uit.
- Bescherm de ogen met een washandje.
- Breng ruim conditioner (crèmespoeling) in het haar en spoel deze NIET uit.
- Kam de knopen en klitten uit het haar met een gewone kam.
- Houdt het hoofd voorover boven een wasbak of een wit papier en kam het haar tegen de schedelhuid aan van achter naar voor met een neten- of luizenkam. Begin bij het ene oor en schuif na elke kambeweging op naar het andere oor.
- Veeg de neten- of luizenkam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek. Kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn.
- Spoel de crèmespoeling uit.
- Kam het natte haar met een gewone kam.
- Kam nogmaals met een neten- of luizenkam. Nu in rechtop zittende houding, van voor naar achter. Begin bij het ene oor en schuif bij elke kambeweging door naar het andere oor.
- Veeg de neten- of luizenkam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek. Kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn.

Bij krullend haar is soms een neten- of luizenkam met lange tanden nodig om helemaal bij de hoofdhuid te kunnen komen.





Geneesmiddelen

De behandeling van hoofdluis door middel van geneesmiddelen kan in combinatie met de nat-kammethode worden toegepast. Voor de behandeling van hoofdluis bestaan diverse werkzame stoffen: dimeticon, malathion en permetrine. Deze zijn onder verschillende productnamen verkrijgbaar. De middelen zijn werkzaam tegen luizen en neten. Voor het juiste gebruik van de verschillende producten dien je de gebruiksaanwijzing in of op de verpakking te volgen.

Let op: voor een effectieve bestrijding van hoofdluis is het van zéér groot belang dat de juiste behandelingsmethode wordt opgevolgd!

Dimeticon

Dimeticon lotion wordt het meest geadviseerd. Dimeticon vormt een afsluitende laag over de hoofdluis, waardoor de ademhalingsorganen van de hoofdluis worden afgesloten en de hoofdluis stikt. Het mag bij kinderen vanaf 6 maanden, zwangerschap en het geven van borstvoeding gebruikt worden.

Overige middelen

Een veelvoorkomend probleem bij de behandeling van hoofdluis is dat de neten stevig vastkleven aan de haren. De eitjes worden door de luis met een soort lijm aan de haarschacht vastgekleefd. Er bestaat een crèmespoeling die de lijm afbreekt en de haren gladder maakt, zodat de neten hun houvast verliezen. Ook bestaan er middelen die preventief gebruikt kunnen worden en de kans op het krijgen van hoofdluis verminderen.

✓
Naast het gebruik van een geneesmiddel is het aan te raden de nat-kammethode veertien dagen aan te houden.



Hoofdroos

Bij hoofdroos is er sprake van een versnelde aanmaak en afstoting van de cellen van de hoofdhuid. Normaal gesproken duurt dit proces ongeveer drie weken. Bij hoofdroos gaat dit proces veel sneller. Bovendien is de productie van talg (huidvet) groter, waardoor de dode huidcellen aan elkaar klonteren.

Klachten en symptomen

Hoofdroos komt vaak voor. Rond de leeftijd van twintig jaar heeft de helft van de mensen last van hoofdroos. Zonder behandeling zijn de verschijnselen min of meer constant aanwezig.

De voornaamste klacht bij hoofdroos is een zichtbare schilfering van de behaarde hoofdhuid. Afwisselend kan deze schilfering gepaard gaan met jeuk. Vooral op donkere kleding vallen de schilfers erg op. De meeste mensen vinden dit erg vervelend.

Oorzaken

Het ontstaan van hoofdroos wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door een gist. Deze gist maakt deel uit van de normale huidflora en veroorzaakt alleen hoofdroos als er ook nog sprake is van andere factoren:

- uitwendige factoren: kleding, plaatselijke irritatie door zepen of cosmetica, een droog klimaat.
- inwendige factoren: aanleg, stress, voeding, verminderde afweer.



Hoofdroos is geen teken van een slechte gezondheid of een voorbode van een ernstiger aandoening. Ook bestaat er geen verband tussen hoofdroos en haaruitval of kaalheid. Hoofdroos is, hoe hinderlijk ook, een puur cosmetisch probleem.

Zuigelingen kunnen in de eerste levensmaanden gelige schilfers en korsten op de hoofdhuid hebben. Dit wordt 'berg' genoemd.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Het is verstandig een arts te raadplegen:

- Als de hoofdhuid ontstoken is, bijvoorbeeld door krabben.
- Als de hoofdroos gepaard gaat met haaruitval.
- Als de schilfering er zilverachtig uitziet en ook op andere plekken van het lichaam voorkomt.
- Als ondanks het goed opvolgen van het behandeladvies na zes weken geen verbetering is opgetreden.

Wat kun je er zelf aan doen?

Wanneer je aanleg hebt voor hoofdroos of continu wordt blootgesteld aan één van de andere factoren die genoemd zijn, is het nooit helemaal te voorkomen. Je kunt de klachten wel beperken door de uitlokkende factoren zoveel mogelijk te vermijden en door een goede verzorging van het haar en de hoofdhuid.

- Was je haar, liefst iedere dag, met een milde shampoo.
- Masseer de hoofdhuid goed voor vermindering van de schilfering.
- Spoel de shampoo goed uit om eventuele irritatie van de hoofdhuid door achtergebleven zeepresten te voorkomen.

Hoofdroos wordt doorgaans minder door de zon. Bij lagere temperaturen en lagere luchtvochtigheid wordt de hoofdroos juist erger. Maak hier dus verstandig gebruik van.

Bij onvoldoende resultaat kun je een anti-roosshampoo gebruiken. Bij gebruik van een anti-roosshampoo dien je altijd eerst het haar te wassen met een gewone shampoo en goed uit te spoelen. Vervolgens masseer je de anti-roosshampoo in het haar en de hoofdhuid. Laat dit vijf minuten intrekken en spoel het vervolgens zeer goed uit. De anti-roosshampoo dien je de eerste twee weken tweemaal per week te gebruiken. Daarna kun je dit terugbrengen naar eenmaal per week.

Er zijn verschillende soorten anti-roosshampoo verkrijgbaar. Alphega apotheek kan je adviseren welke shampoo het beste bij jou past. Als de roos terugkomt na het staken van de behandeling, kan het gebruik van een anti-roosshampoo weer worden hervat.



Haarverzorgingsproducten zijn geen oorzaak voor het ontstaan van hoofdroos. Producten zoals gel, lak en mousse kunnen tijdens de behandeling gewoon worden gebruikt.

Bij baby's met 'berg' kun je de hoofdhuid insmeren met olie en deze vervolgens een nacht laten intrekken. Daarna kun je de schilfers met een speelkaart voorzichtig afschrappen. Na verloop van tijd verdwijnt 'berg' vanzelf. In ieder geval in de loop van het eerste levensjaar.

Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2014c

Jouw gezondheid is onze zorg