

# Småmark

Småmark (barnemark) er små parasitter som lever i tarmen. De er ufarlige, men kan være plagsomme. Det vanligste symptomet er intens kløe rundt endetarmsåpningen, spesielt om kvelden eller natten. Om natten legger hunnmarken tusenvis av små egg utenfor endetarmsåpningen. Infeksjonen smitter lett mellom mennesker. I tillegg til medikamentell behandling er god hygiene viktig for å bli kvitt småmarken.

## Hvordan oppdager du småmark?

Hunnmarken er ca. 1 cm lang og ser ut som en gulhvitt tynn tråd. Dersom barnet klager over kløe rundt endetarmsåpningen, særlig om kvelden eller natten, kan foreldrene kikke etter mark rundt og i endetarmsåpningen. Dette gjøres lettest 1-3 timer etter at barnet har lagt seg. Bruk lommelykt. Småmarken kan også sees i avføringen til barnet. Jenter kan få kløe og svie rundt skjedeåpningen eller ha hyppig vannlatning som eneste symptom.

## Hvordan smitter småmark?

Småmark spres fra person til person ved overføring av egg. Eggene er svært motstandsdyktige og kan leve 2-3 uker utenfor kroppen. Etter at egget er svelget, utvikler det seg i tarmen til småmark som siden legger nye egg i endetarmen. Hele syklusen tar 2-7 uker. Barnet kan smitte seg selv ved å klø seg bak og senere stikke fingeren i munnen, eller smitte andre ved å ta på for eksempel en leke eller mat som en annen person fører til munnen. Smitte kan også skje gjennom luften ved at eggene fester seg på støvkorn som virvler omkring og så pustes inn og svelges

## Egenbehandling ved småmark

Det finnes to reseptfrie legemidler mot småmark og disse koster mellom 60 og 100 kr. **Det anbefales å behandle hele familien til barnet som er smittet selv om ikke alle har symptomer.** Det er viktig at behandlingen skjer samtidig. Kuren skal gjentas etter 1-2 uker avhengig av hvilket preparat man bruker. Man gjentar kuren for å ta knekken på nyklekket mark og hindre ny infeksjon.

Sengetøy, håndklær, nattøy og undertøy til hele familien bør vaskes de dagene man behandler med legemiddel. Gi beskjed til personalet på skolen. Barnet kan gå på skolen dagen etter påbegynt kur.

## Når bør man kontakte lege?

- Hvis barnet har kløe nedentil, men du er usikker på årsaken.
- Hvis barnet ikke blir kvitt småmarken etter behandlingen
- Hvis barn under 1 år har fått påvist barnemark.

## Gode råd for å hindre ny smitte av småmark

- God hygiene i to uker etter at behandling er igangsatt er viktig for å unngå gjentatt smitte.
- Vask hendene grundig etter toalettbesøk/bleieskrift og før måltider.
- Hold neglene korte og rene.
- Dusj daglig om morgenen for å fjerne egg som er blitt lagt rundt endetarmsåpningen i løpet av natten.
- Skift undertøy og nattøy ofte. Sov i tettsittende underbukser for å hindre at markene og eggene sprer seg.
- Sørg for godt renhold, spesielt av bad og toalett.

