

Hva er barnemark?

Barnemark er infeksjon med marken *Enterobius vermicularis* i tarmen. Marken er ca 1 cm lang, og ser ut som en gulhvitt tråd. Hunnmarken kryper ut av tarmen og legger egg rundt endetarmsåpningen på nattetid. En mark kan legge flere tusen egg. I løpet av noen timer er eggene modne og kan smitte andre eller komme ned i tarmen på nytt til en som allerede er smittet. Eggene klekkes vanligvis i tarmen og det utvikler seg nye småmark som kan legge ny egg. Denne syklusen tar 2-7 uker.

Symptomer på barnemark

Barnemark gir ofte en intens kløe rundt endetarmsåpningen, som gjerne forverres på kvelds- og nattetid. Barnemark kan også gi søvnevansker og rastløshet. Markene og eggene ved barnemark er synlige for det blotte øyet i avføringen eller rundt endetarmsåpningen. Barnemark er enklest å oppdage på kveldene omtrent 2-3 timer etter at barnet har lagt seg.

Hvordan smitter barnemark?

Barnemark smitter lett! Eggene hunnmarken legger utenfor endetarmen kan lett overføres til andre. Eggene kan overleve i opptil 2 uker utenfor et menneske. Hvis man får slike egg i munnen, klekkes de i tarmen og etter 3-4 uker har man voksen mark i endetarmen. Barnemark smitter på følgende måter:

- Direkte smitte med egg fra hunnmarken fra endetarm til munn. Et barn kan klø seg bak og deretter putte hendene i munnen.
- Indirekte smitte av egg fra hunnmarken fra endetarm til munn. Et barn kan klø seg bak, deretter overføre eggene til en leke, kopp, mat eller lignende som et annet barn senere kan putte i munnen.
- Barnemark kan også smitte via luften ved at egg fester seg på støvkorn som virvler rundt og deretter inhaleres og svelges.

Tips ved barnemark

- **God hygiene er viktig for å hindre ny smitte.** Vær nøye med håndvasken, spesielt etter toalettbesøk og før måltider.
- Neglene bør klippes korte og holdes rene.
- Kokvask sengetøy, nattøy, undertøy og håndklær de dagene man behandler småmark med medisiner (både første og andre behandlingsdag).
- Skift undertøy og nattøy daglig.
- Dusj hver morgen for å fjerne nylagte egg.
- Sørg for å holde bad og toalett svært rent.

Husk å si fra i barnehage/skole dersom du oppdager barnemark. Barnet kan gå i barnehage eller på skole igjen dagen etter at du har startet behandlingen.