



شپش سر Head Lice

شپش سر چیست؟

یکبار گرفتن شپش سر از گرفتن دوباره‌ی آن جلوگیری نمی‌کند. بررسی مرتب برای شپش سر می‌تواند بخشی از مراقبت‌های بهداشتی خانواده باشد.

نشانه‌های شپش سر چیست؟

اغلب اوقات افرادی که مبتلا به شپش سر می‌شوند در اولین مرتبه به مدت 4 تا 6 هفته هیچ نشانه‌ای ندارند.

نشانه‌های شپش سر ممکن است شامل این موارد باشد:

- احساس حرکت یا خارش روی پوست سر؛
- خارش پوست سر به دلیل واکنش حساسیتی به گزش‌ها؛ و
- نشان خراشیدگی یا برجستگی‌های قرمز کوچک مثل جوش

چطور می‌توانم تشخیص بدهم که کودک من شپش سر دارد؟

دقیق‌ترین روش برای بررسی وجود شپش سر روش شانه کردن مرطوب است:

- موها را بشویید و خشک کنید. مقدار کافی نرم‌کننده‌ی مو برای پوشاندن تمام پوست سر بزنید (معمولاً دو مشت). نرم کننده باعث جلوگیری از حرکت شپش‌ها می‌شود و پیدا کردن آنها را آسان می‌کند
- با یک شانه‌ی دانه‌درشت، موها را صاف کنید. هر گاه شانه گیر کرد، نرم‌کننده اضافه کنید
- با یک شانه‌ی مخصوص شپش تمام سر را شانه کنید. با یک حرکت شانه را از جلوی سر تا عقب آن بکشید. در تمام طول حرکت، نوک دانه‌ها را در تماس با پوست سر نگه دارید
- پس از هر حرکت، شانه را با یک حوله‌ی کاغذی تمیز کنید و وجود شپش را بررسی کنید

گزینه‌های ایمن برای درمان شپش سر چیست؟

محصولات و روش‌های متعددی برای درمان شپش سر وجود دارد. برخی متخصصان بهداشت شانه کردن مرطوب و برخی دیگر استفاده از درمان‌های شیمیایی را توصیه می‌کنند. فقط در صورتی اقدام به درمان کنید که شپش زنده پیدا کنید. شپش سر بدون درمان از بین نمی‌رود.

کودکان باید اولین درمان خود را، چه شانه کردن مرطوب و چه دارو، در منزل و در اولین روز پس از پیدا شدن شپش سر در آنها دریافت کنند. کودکان را نباید به خاطر شپش سر از

شپش‌های سر حشرات بدون بال کوچک، قهوه‌ای مایل به خاکستری هستند که روی پوست سر زندگی می‌کنند و از خون انسان تغذیه می‌کنند. آنها تخم‌هایی می‌گذارند که به تارهای مو جایی بسیار نزدیک به پوست سر می‌چسبند. وقتی تخم شکسته شد، غلاف خالی باقیمانده رشک نامیده می‌شود.

دیدن شپش‌های سر کار سختی است زیرا آنها ریز هستند و روی سر حرکت می‌کنند. تخم‌ها بسیار کوچک هستند، حدود یک سوم (۱،۳) اندازه‌ی دانه‌ی کجند و ۹ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا باز شوند. دیدن رشک‌ها آسان‌تر است و در قسمت پایین ساقه‌ی مو دیده می‌شوند. هم تخم‌ها و هم رشک‌ها ممکن است شبیه شوره‌ی سر به نظر برسند اما به آسانی جدا نمی‌شوند و چسبناک هستند.

آیا شپش‌های سر موجب بیماری یا انتشار آن می‌شوند؟

خیر، شپش‌های سر موجب بیماری یا انتشار آن نمی‌شوند. البته می‌توانند آزار دهنده باشند چون موجب ناراحتی می‌شوند و به راحتی از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شوند.

شپش‌های سر چگونه منتشر می‌شوند؟

هرکسی ممکن است مبتلا به شپش سر شود. ابتلا به شپش سر به معنای ضعیف بودن بهداشت شخصی یا زندگی در محیطی آلوده نیست. هرکسی که مو داشته باشد ممکن است شپش سر هم بگیرد.

شپش سر معمولاً میان کودکان و بزرگسالانی منتشر می‌شود که تماس نزدیک سر به سر دارند. شپش سر نمی‌تواند از شخصی به شخص دیگر جهش یا پرواز کند. آنها بیشتر در هنگام تماس سر به سر دو نفر از روی موی یک نفر به دیگری می‌خزند. احتمال بسیار اندکی وجود دارد که شپش سر به طور غیرمستقیم از طریق بالش، لوازم آرایش مو، برس و شانه‌ی مشترک منتقل شود.

چگونه از انتشار شپش سر پیشگیری کنم؟

بهترین راه برای کنترل شپش سر همکاری میان والدین، کودکان، مهدکودک، مدرسه و مراقبتگر بهداشتی است. بررسی مرتب موهای اعضای خانواده به روش شانه کردن مرطوب بهترین راه برای پیشگیری از انتشار آن است. باید کودکان را تشویق کرد تا کلاه، شانه، لوازم مو یا برس مو را به طور مشترک استفاده نکنند. اگر کودک شما موهای بلندی دارد، آنها را ببندید یا ببافید.

مهدکودک یا مدرسه به خانه فرستاد یا در خانه نگه داشت. باید کودک را تشویق کرد که تا بعد از اولین شانه کردن مرطوب یا درمان شیمیایی با سایر کودکان تماس سر به سر نداشته باشد.

اگر یکی از اعضای خانواده شیش سر داشته باشد، احتمال اینکه دیگران هم داشته باشند وجود دارد. همه اعضای خانواده باید در یک روز معاینه شوند و کسانی که شیش دارند درمان شوند.

شانه کردن مرطوب

این روش شیش‌های زنده را دفع می‌کند. شانه کردن مرطوب ارزان‌تر و غیرشیمیایی است. درمان با شانه کردن به همان روش بررسی وجود شیش با شانه کردن انجام می‌شود. هر 4 روز به مدت حداقل 2 هفته، با استفاده از مقدار زیادی ژل و یک شانه مخصوص دفع شیش شانه کردن را انجام دهید. اگر در آخرین مرتبه‌ی شانه کردن، شیش زنده مشاهده کردید، در فواصل 4 روزه به شانه کردن ادامه دهید تا دیگر شیشی پیدا نکنید. هر نوزاد شیشی که پس از بار اول از تخم بیرون بیاید، در مرتبه‌های دوم، سوم، و چهارم دفع می‌شود. به همین دلیل باید تمام مرتبه‌ها را انجام داد.

شانه کردن مرطوب برای نوزادان، کودکان کم سن، و نیز زنان باردار و مادران شیرده روش ایمنی است. برای راهنمایی کامل درباره‌ی روش شانه کردن مرطوب، با واحد بهداشت همگانی خود به آدرس زیر تماس بگیرید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities

درمان‌های شیمیایی

شامپوها، کرم‌ها، مواد شوینده و اسپری‌هایی که حاوی ماده‌ای برای کشتن شیش می‌باشند در اکثر داروخانه‌ها بدون نسخه ارائه می‌شوند. برخی از آنها عبارتند از پرمترین، پیرترین، ایزوپروپیل میریستات، و دایمتیکون.

برخی از داروهای شیمیایی ممکن است برای نوزادان، خردسالان، زنان باردار یا شیرده یا افراد دیگر مناسب نباشند. بنابراین با مشورت با مراقبتگر بهداشتی خود یا داروساز، بهترین گزینه را برای خود و فرزندتان پیدا کنید. همیشه به دقت از دستورهای استفاده‌ی روی برچسب محصول پیروی کنید و حتماً محصول را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

پس از درمان، باید مو را بررسی کرده و تخم و شیش آن را پاک کنید. همچنین می‌توانید رشک‌ها را هم تمیز کنید هر چند اجباری به این کار ندارید چون رشک در واقع پوسته‌ی خالی تخم است.

اکثر درمان‌ها پس از 7 تا 10 روز تکرار می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که تمام شیش‌هایی که پس از مرحله‌ی اول درمان از تخم درآمده‌اند هم قبل از آنکه فرصت تخم‌گذاری داشته باشند از بین می‌روند. همچنین باید پس از درمان دوم، سر را بررسی کنید و تخم‌های پیدا شده را از بین ببرید. ممکن است 7 تا 10 روز پس از درمان، حتی درمان موفق، احساس خارش داشته باشید.

شیش سر به مرور زمان نسبت به بسیاری از محصولات شیمیایی مقاوم شده است. اگر فکر می‌کنید محصولی که استفاده کرده‌اید پس از 24 تا 48 ساعت تأثیری نداشته است، با روش شانه کردن مرطوب به دنبال شیش بگردید. اگر شیشی پیدا شد، از روشی دیگری استفاده کنید. شیش سر نمی‌تواند در برابر درمان‌های غیرشیمیایی مقاوم شود.

چه زمانی باید با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرم؟

چنانچه درمان‌ها مؤثر واقع نشود یا اگر مطمئن نیستید که کدام درمان برای خود یا فرزندتان مفید است، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. درمان شیمیایی برای زنان باردار و مادران شیرده و کودکان کمتر از 4 سال باید فقط تحت نظارت مراقبتگر بهداشتی انجام شود.

چه گزینه‌هایی برای درمان شیش سر توصیه نمی‌شود؟

برخی از روش‌ها یا محصولات را نباید استفاده کرد زیرا امن نیستند یا کارایی ندارند. این محصولات عبارتند از: اسپری حشرمکش، روغن موتور، بنزین، الکل، صابون ساس، رنگ مو، سفیدکننده، گرما دادن پوست سر، سیر، بوته چای و سایر روغن‌های آسانس، شانه‌های الکتریکی مخصوص شیش و تراشیدن موی سر.

چه چیزهایی را باید تمیز کرد؟

شیش سر سالم به ندرت پوست سر را ترک می‌کند و اگر این کار را بکند فقط 24 تا 55 ساعت زنده می‌ماند. شیش سر از طریق تماس با میلمان، حیوانات خانگی یا فرش منتقل نمی‌شود. شواهدی بر ضرورت تمیز کردن کلی خانه یا اتومبیل وجود ندارد. کلاه، بالش، شانه، و برس مو که ظرف 48 ساعت گذشته با سر فرد مبتلا به شیش سر در تماس بوده‌اند را می‌توان با آب داغ و صابون شست. وسایلی که قابل شستشو نیستند را می‌توان به مدت 2 هفته در کیسه‌ی پلاستیکی گذاشت یا تا 48 ساعت در یخچال نگهداری کرد. همچنین وسایل تمیزی که برای شانه کردن مرطوب استفاده کرده‌اید را در آب داغ و صابون بشویید.