

## 頭蝨

# Head Lice

### 甚麼是頭蝨？

頭蝨是芝麻粒大小、灰褐色、無翅的微小昆蟲，生活在頭皮上，以血液為食。它們在靠近頭皮的頭髮上產卵（卵殼），看起來像頭皮屑。這些幼蟲會在 9 至 10 天內孵化成小蝨子（若蟲）。若蟲在 9 至 12 天後變成蝨子成蟲。蝨子成蟲可以在人的頭上存活長達 30 天。雌性蝨子每天可產 5 至 6 枚卵。

### 頭蝨會導致或傳播疾病嗎？

頭蝨不會導致或傳播疾病。不過，頭蝨會引起不適，且極易在人與人間傳播，所以令人非常煩惱。

### 頭蝨是怎樣傳播的？

只要有頭髮，便可能染上頭蝨。有頭蝨並不代表個人衛生狀況差或居住環境不乾淨。

頭蝨常在頭部有近距離接觸的兒童和成人之間傳播，頭蝨無法從一個人身上跳躍或飛翔至另一個人身上。最常見的傳播方式，是當兩人有頭與頭的接觸時，頭蝨爬到對方頭髮裡。頭蝨透過共用枕頭套、髮飾、帽子、刷子和梳子間接傳播的可能性很小。

### 如何才能預防頭蝨傳播？

防止頭蝨傳播的最佳方法是鼓勵兒童避免頭對頭接觸。教導他們不要共用帽子、梳子、髮飾或髮刷。如果您的孩子留長髮，要把頭髮紮起來或梳成辮子。

即使曾經有過頭蝨，也不能保證不會再有頭蝨。定期檢查是否染上頭蝨可以成為全家的衛生習慣。

### 染上頭蝨有何症狀？

患有頭蝨的人通常不會出現任何症狀。

染上頭蝨的症狀可能包括：

- 頭皮上有異物爬行感或搔癢感
- 頭蝨叮咬導致過敏反應，從而引起頭皮發癢
- 出現抓痕或皮疹般的紅色小點

### 如何辨別孩子是否染上了頭蝨？

要檢查頭蝨，請使用濕梳法：

- 洗頭，並沖洗乾淨。塗抹足夠的護髮素以覆蓋整個頭皮。護髮素可以阻止蝨子移動，使它們更容易被發現
- 讓您的孩子坐在明亮的燈光下；放大鏡可以幫助您看清楚
- 將頭髮分成 4 部分，然後用細齒梳子一次檢查每個部分。您必須檢查整個頭部
- 每梳一下，都要用抹手紙擦拭去蝨梳，檢查是否有頭蝨

蝨子移動得很快。蝨子通常出現在非常靠近頭皮、頸部下部和耳朵後面的地方。

如果您的孩子頭皮發癢或接觸過頭蝨，請立即檢查他們的頭髮並靠近頭皮查看。每週檢查一次，持續兩週，以防錯過。如果您只發現卵殼而沒有發現蝨子，請連續一週每天檢查一次，以確保沒有遺漏任何活蝨子。

如果家裡有人出現蝨子，請檢查所有家庭成員。

### 處理頭蝨有哪些安全的方法？

有多種不同的產品和方法可用於處理頭蝨。它們都可以在櫃檯購買。只有當發現活的頭蝨時，才應考慮採取處理措施。如果不予以處理，頭蝨不會自行消失。

不能因為兒童有頭蝨，便將他們遣送回家，或是把孩子留在家中不去日託中心或學校。

如果家中一人有頭蝨，那麼其他家庭成員很可能也染上了頭蝨。應在同一天檢查全家人的頭部，有頭蝨者應進行處理。

### 化學處理法

大部分藥房均銷售含有滅蝨成分的非處方洗髮水、洗髮膏、清洗劑和噴霧劑。這些成分包括卞氯菊酯（Permethrin）、除蟲菊酯（pyrethrins）、肉豆蔻酸異丙酯（isopropylmyristate）和矽靈（dimethicone）。

某些化學治療對嬰兒、幼兒、懷孕或哺乳期患者或其他個人可能不安全。所以應向醫護人員或藥劑師諮詢，瞭解哪種產品最適合您或孩子。始終仔細遵循標籤上的使用說明並將產品放在幼兒接觸不到的地方。

處理後，應檢查頭髮並清除頭蝨或活卵。您也可以將卵殼清除，但由於卵殼只是空殼，所以其實不必清除。

大部分處理方法均需每 7-10 天重複一次，以確保首次處理後孵出的頭蝨在有機會產卵前便被清除。在第二次處理後，也應檢查頭部是否還留有活卵，並將它們清除。即使治療成功後，搔癢也可能持續 7 至 10 天。

頭蝨已經開始對許多化學品產生抗藥性。如果兩次（相隔 7 到 10 天）正確使用認可產品後，仍可發現有活的蝨子，則證明產品無效。在這種情況下，請考慮使用不同類型的局部治療方法，並完成全部療程。

化學產品引起的刺激很常見，但這並不表示該產品不起作用。

濕梳處理法花費相對較低，且不必使用化學物質。濕梳處理法的步驟與上文提及的檢查頭蝨的步驟相同。使用大量護髮素和專門的去蝨梳，每 4 天操作一次，至少堅持 2 週。如果最後一次操作時仍發現

活蝨，則應在 4 天後再濕梳一次，直至沒有頭蝨為止。

### 我何時需要致電醫護人員？

如果處理方法不起作用或您不確定哪種處理方法最適合您或孩子，請致電醫護人員。醫護人員可以為懷孕或哺乳期患者以及 4 歲以下兒童提供安全的化學治療計劃建議。

### 我們不推薦哪些處理頭蝨的方法？

由於不安全或無效而不應使用的方法和產品包括：這些產品包括殺蟲噴霧、機油、汽油、酒精、跳蚤皂、染料、漂白劑、頭皮熱敷劑、大蒜、蛋黃醬、凡士林、橄欖油、醋、人造奶油、茶樹油和其他精油、電蝨梳和剃頭。

### 哪些東西應予以清潔？

頭蝨很少離開頭皮，即使離開頭皮也只能存活 1 到 2 天。頭蝨不會透過接觸家具、寵物或地毯傳播。沒有證據顯示有必要為房屋或汽車進行大掃除。在過去 48 小時內接觸過頭蝨患者頭部的帽子、枕套、梳子和髮梳，可以考慮用熱肥皂水清洗，然後用熱烘乾機烘乾 15 分鐘。無法清洗的物品可放入密封塑膠袋中保存 2 週。