

شپش سر Head lice

شپش سر چیست؟

شپش‌های سر حشراتی بدون بال و کوچک، به اندازه دانه کجند، به رنگ قهوه‌ای مایل به خاکستری هستند که روی پوست سر انسان زندگی می‌کنند و از خون تغذیه می‌کنند. آنها تخم‌های خود (رشک) را روی تارهای مو در جایی نزدیک به پوست سر می‌گذارند و ممکن است شبیه به شوره سر به نظر آیند. این رشک‌ها بعد از 9 تا 10 روز تبدیل به شپش نابالغ (نیمف) می‌شوند. نیمف‌ها بعد از 9 تا 12 روز تبدیل به شپش بالغ می‌شوند. یک شپش بالغ می‌تواند تا 30 روز روی سر یک فرد زندگی کند. یک شپش ماده می‌تواند روزانه 5 تا 6 تخم بگذارد.

آیا شپش‌های سر موجب بیماری یا انتشار آن می‌شوند؟

خیر، شپش‌های سر موجب بیماری یا انتشار آن نمی‌شوند. اما می‌توانند آزاردهنده باشند چون موجب سلب آسایش و ناراحتی شده 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.

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 غیر مستقیم از طریق استفاده اشتراکی از بالش، لوازم آرایش مو، کلاه، برس و شانه منتقل شود.

چگونه از انتشار شپش سر پیشگیری کنم؟

بهترین راه برای جلوگیری از انتشار شپش سر، تشویق کودکان به پرهیز از تماس سر به سر است. به آنها یاد دهید که کلاه، شانه، لوازم آرایش مو یا برس موی خود را به دیگران به اشتراک نگذارند. اگر کودک شما موهای بلندی دارد، آنها را ببندید یا ببافید.

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 هیچ نشانه‌ای ندارند.

نشانه‌های شپش سر ممکن است شامل این موارد باشد:

- احساس حرکت یا قفلک روی پوست سر
- خارش پوست سر به دلیل واکنش حساسیتی به گزش‌ها

- نشان خراشیدگی یا برجستگی‌های قرمز کوچک مثل جوش

چطور می‌توانم تشخیص بدهم که کودک من شپش سر دارد؟

برای بررسی وجود شپش سر از روش شانه کردن مرطوب استفاده کنید:

- موها را بشوید و خشک کنید. مقدار کافی نرم‌کننده‌ی مو برای پوشاندن تمام پوست سر بزنید. نرم‌کننده باعث جلوگیری از حرکت شپش‌ها می‌شود و پیدا کردن آنها را آسان می‌کند
- فرزند خود را زیر یک نور روشن و درخشان بنشانید؛ یک ذره بین به دیدن شما کمک می‌کند
- مو را به 4 بخش تقسیم کرده و هر بار یک بخش را با یک شانه دانه‌ریز بررسی کنید باید تمام سر را بررسی کنید
- پس از هر حرکت، شانه را با یک حوله‌ی کاغذی تمیز کنید و وجود شپش را بررسی کنید

شپش‌ها خیلی سریع حرکت می‌کنند. شپش سر معمولاً خیلی نزدیک به پوست سر در انتهای گردن و پشت گوش‌ها یافت می‌شوند.

اگر پوست سر فرزند شما خارش دارد یا در معرض شپش سر قرار گرفته است، موی وی را فوراً بررسی کرده و پوست سر را خیلی دقیق مشاهده کنید. دوباره بعد از 2 هفته بررسی کنید تا اگر چیزی وجود دارد که قبلاً ندیده‌اید بتوانید آنرا تشخیص دهید. اگر فقط رشک می‌بینید و هیچ شپش سری نیست، برای یک مدت هفته هر روز بررسی کنید تا مطمئن شوید که تمام شپش‌های زنده را شناسایی کرده باشید.

اگر یک نفر در خانه شپش سر دارد باید تمام اعضای خانواده را کنترل کنید.

گزینه‌های ایمن برای درمان شپش سر چیست؟

محصولات و روش‌های متعددی برای درمان شپش سر وجود دارد. همه آنها را می‌توان بدون نیاز به نسخه تهیه کرد. فقط در صورتی اقدام به درمان کنید که شپش زنده پیدا کنید. شپش سر بدون درمان از بین نمی‌رود.

کودکان را نباید به خاطر شپش سر از مدرسه یا مهدکودک به خانه فرستاد یا در خانه نگه داشت.

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

درمان‌های شیمیایی

شامپوها، کرم‌ها، مواد شوینده و اسپری‌هایی که حاوی ماده‌ای برای کشتن شپش می‌باشند در اکثر داروخانه‌ها بدون نسخه ارائه می‌شوند.

برخی از آنها عبارتند از پرمترین، پریترین، ایزوپروپیل میریستات، و دایمتیکون.

برخی از درمان‌های شیمیایی ممکن است برای نوزادان، کودکان خردسال، زنان باردار یا شیرده یا افراد دیگر مناسب نباشند. با مراقبتگر بهداشتی یا داروساز خود برای یافتن بهترین گزینه برای خود و فرزندتان صحبت کنید. همیشه به دقت از دستورهای استفاده‌ی روی برچسب محصول پیروی کنید و حتماً محصول را از دسترس کودکان دور نگاه دارید.

پس از درمان، باید مو را بررسی کرده و تخم و شپش آن را پاک کنید. همچنین می‌توانید رشک‌ها را 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 شپش‌های سر 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، حتی در صورت موفقیت درمان، احساس خارش داشته باشید.

شپش سر به مرور زمان نسبت به بسیاری از محصولات شیمیایی مقاوم شده است. اگر شپش زنده پس از 2 بار استفاده صحیح از یک محصول مورد تایید با فاصله 7 تا 10 روز از هم دیده شود، محصول فاقد کارایی است. در این حالت باید یک برنامه درمانی کامل با استفاده از یک محصول موضعی متفاوت را در نظر داشته باشید.

تحریک ناشی از محصولات شیمیایی امری رایج است و به معنی مؤثر نبودن محصول نیست.

شانه کردن مرطوب ارزان‌تر و غیرشیمیایی است. در درمان‌های شانه‌زنی از همان مراحل برای بررسی وجود شپش زنده استفاده می‌شود. از مقدار زیادی نرم‌کننده مو و شانه مخصوص شپش، هر 4

روز به مدت حداقل 2 هفته استفاده کنید. اگر در آخرین شانه زدن متوجه وجود شپش شدید، در 4 روز یک نوبت شانه زدن دیگر اضافه کنید تا زمانی که دیگر شپش زنده پیدا نکنید.

چه زمانی باید با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرم؟

چنانچه درمان‌ها مؤثر واقع نشده یا اگر مطمئن نیستید که کدام درمان برای شما یا فرزندتان مفید است، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. مراقبتگران بهداشتی می‌توانند برنامه‌های درمانی شیمیایی بی‌خطر برای زنان باردار و مادران شیرده و کودکان کمتر از 4 سال توصیه کنند.

چه گزینه‌هایی برای درمان شپش سر توصیه نمی‌شود؟

برخی از روش‌ها و 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، مایونز، ژل پترولیوم (وازلین)، روغن زیتون، سرکه، مارگارین، درخت چای و سایر روغن‌های اساسی، شانه‌های الکتریکی مخصوص شپش و تراشیدن موی سر.

چه چیزهایی را باید تمیز کرد؟

شپش سر به ندرت پوست سر را ترک می‌کند و اگر این کار را بکند فقط 1 تا 2 روز زنده می‌ماند. شپش سر از طریق تماس با میلمان، حیوانات خانگی یا فرش منتقل نمی‌شود. شواهدی دال بر ضرورت تمیز کردن کلی خانه یا اتومبیل وجود ندارد. کلاه، روبالشی، شانه، و برس مو که ظرف 48 ساعت گذشته با سر فرد مبتلا به شپش سر در تماس بوده‌اند را می‌توان با آب داغ و صابون شست و سپس با یک خشک‌کن داغ برای 15 دقیقه خشک کرد. وسایلی که قابل شستشو نیستند را می‌توان به مدت 2 هفته در کیسه‌ی پلاستیکی در بسته گذاشت.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files دیدن

کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.