

دیگر برود و از آنجایی که تماس نزدیک در کودکان سنین مدرسه امری شایع است، شپش سر بیشتر در این گروه سنی اتفاق می افتد، هر چند هرکس در هر شرایط آب و هوایی ممکن است مبتلا شود.

پیشگیری چگونه انجام می شود؟

پیشگیری معمولاً با ارتقا بهداشت کل جامعه است. زیرا شپش سر در هر طبقه اجتماعی و اقتصادی می تواند دیده شود و رعایت موازین دقیق بهداشتی هر چند بسیار مفید و کمک کننده ولی احتمال ابتلا را منتفی نمی سازد.

راه انتقال

۹۰ درصد انتقال شپش از طریق وسایل آلوده است و از فردی به فرد

دیگر از طریق تماس مستقیم با استفاده از وسایل شخصی دیگران ممکن است. روی اشیاء بی جان ۴۸ ساعت زنده می ماند مثل مقنعه، شال، کلاه و...

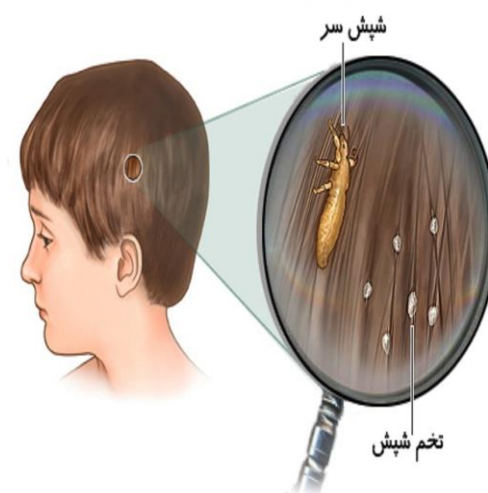
تخم شپش (رشک) فقط روی سر باز می شود و اگر جایی بیفتد پوچ می شود. شپش در جایی که آب زیاد باشد از بین می رود ولی در جایی که آلودگی محیطی زیاد و آب کم باشد آلودگی هم بیشتر است.

یک ماهه خود ۱۰۰ تا ۱۵۰ (روزانه ۴ تا ۶) تخم می گذارد. این تخم ها به مو در نزدیکی پوست سر که دما و رطوبت مناسب را دارا است می چسبند و پس از ۷ روز شپش ها از تخم سر بیرون می آورند و طی سه بار پوسته ریزی به شپش بالغ تبدیل می شوند.



چه کسانی در معرض ابتلا به شپش هستند؟

ابتلا به شپش سر در تمام جوامع دیده می شود. ابتلا به شپش سر ارتباطی با وضعیت اقتصادی نداشته در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد و حتی در مومیایی های مصر باستان هم رشک ها مرده دیده شده است. ازدحام جمعیت باعث می شود که شپش بتواند از سری به سر



از شپش سر (پدیکلوز) چه می دانیم؟

شپش سر حشره ای است که در سر انسان زندگی کرده و هر چهار ساعت از خون او تغذیه می کند. اندازه آن حدود یک تا دو میلی تر است به عبارتی ریز اما قابل مشاهده است. دارای شش پا است و طوری طراحی شده اند که قادر به چنگ زدن مو می باشند. بال ندارد و توانایی پریدن هم ندارد. شکستن هر پا با (شانه زدن) باعث مرگ شپش خواهد شد. تخم شپش رشک نام دارد بیضی شکل، سفید رنگ و به مو می چسبد. شپش هیچ بیماری را منتقل نمی کند، و از این بابت نگرانی وجود ندارد. خودحشره یک ماه بیشتر عمر نمی کند. در سر انسان، شپش ماده بالغ طی عمر

چگونه به وجود شپش سر مشکوک شویم؟

بزاقت و ترشحات شپش سر محرک بوده و باعث خارش قابل توجه می شود اما تقریباً همه افراد با اطلاع یافتن از وجود شپش سر در نزدیکیان خود ناگهان دچار خارش سر می شوند، بنابراین طبیعی است. معمولاً خارش در ناحیه پشت سر و اطراف گوش ها بوده و یا در این نقاط از شدت بیشتری برخوردار است شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشمان شما مخفی می کند، ضمن آنکه از نور و گرما هم گریزان بوده ، غالباً دور از تاج سر قرار می گیرند لذا مشاهده رشک های چسبیده به سر است که شک به بیماری را بر می انگیزد.

چگونه می توان بیماری را کنترل کرد؟

حمام رفتن روزانه و استفاده از شامپو معمولی و شانه زدن ۸۰ تا ۹۰ درصد شپش و تخم آن را از بین می برد. شانه زدن مو در حمام باشد به همین جهت اساس کنترل شپش رعایت بهداشت فردی است و با جدا کردن بیماران درمان نشده از افراد سالم و درمان سریع آنها می توان از انتقال بیماری جلوگیری کرد.

چگونه با شپش مبارزه کنیم؟

در گذشته نه چندان دور تنها راه نجات از شپش تراشیدن سر بود. اما امروزه شامپوهای ضد شپش همه جا در دسترس هستند. این شامپوها به علت ترکیبات شیمیایی باعث مرگ خود حشره می شوند و تخم را از بین نمی برند. روسری، شانه، کلاه، شال، روبالشتی و ملحفه باید در آب داغ شسته شود. شستن قالی، مبیل و موکت لازم نیست فقط جارو برقی کشیدن کافی است .

سم پاشی توصیه نمی شود.

استفاده از شانه با دندانهای ریز جهت برداشتن رشک چسبیده به موها می تواند کمک کننده باشد.

داروهای مورد استفاده در درمان شپش سر

شامپو پرمترین ۱٪

ابتدا موها را با شامپو معمولی بشویید. سپس آب موها را بگیرید (مرطوب باشد) تمام موها را با شامپو آغشته کنید. پس از ده دقیقه با آب فراوان بشویید. یک هفته بعد تکرار کنید.

لوسیون دایمتیکون ۴٪

بهترین و مناسب ترین جهت درمان شپش می باشد.

ولی مقاومت ایجاد نمی کند. سر باید خشک باشد و از ریشه تا نوک موها را آغشته کنید. پس از ۸ ساعت با شامپوی معمولی بشویید. زیر فشار آب موها را با شانه دندان ریز شانه بزنید. یک هفته بعد تکرار کنید.

شامپو لیندان

با شامپو معمولی سر را بشویید مقداری مرطوب باشد سپس موها را کاملاً با شامپو آغشته کنید و ماساژ دهید. بعد از ۴ دقیقه موها را بشویید و شانه کنید. یک هفته بعد تکرار کنید. استفاده از این شامپو جهت استفاده زنان باردار و کودکان با مشورت پزشک انجام شود.

محلول موضعی نولایس

از ریشه تا نوک موهای خشک را آغشته کنید. موها را با یک کلاه بپوشانید پس از ۱۰ دقیقه با شامپو معمولی بشویید . سپس با شانه دندان ریز شانه کنید. یک هفته بعد تکرار کنید.

رشک زدایی

هیچ یک از داروهای توصیه شده توان جداسازی رشک ها از مو را ندارند.

روش مؤثر و تایید شده جداسازی رشک از مو مخلوط آب و سرکه به نسبت ۵۰ درصد تهیه شود (ترجیحا سرکه سیب) موها را کاملا با مخلوط سرکه آغشته کنید، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مخلوط سرکه بر روی موها بماند. سپس با آب فراوان بشویید. بعداز خشک کردن موها اقدام به جداسازی رشک ها با شانه دندانه ریز با دست نمایید.

کوتاه کردن موها فرایند رشک زدایی را آسان تر می کند. با توجه به درمان های خانگی رایج توصیه این نکته لازم است که رنگ کرن مو فقط باعث از بین رفتن نوزاد شپش می شود و باعث از بین رفتن شپش بالغ و تخم شپش نمی شود.

چند نکته پس از درمان بیماری!!

پس از درمان ، برداشتن رشک ها نه برای ادامه درمان و نه برای کنترل بیماری ضرورتی ندارد.

این مسئله از نظر ظاهر مهم بوده و ممکن است مشکلاتی

را در مدرسه ایجاد کند. بنابراین چاره ای نخواهد بود جز جدا کردن رشک ها با ناخن یا با استفاده از شانه دندانه ریز . به هر حال به عنوان یک قاعده کلی، اگر در فاصله کمتر از ۴ سانتی متری پوست سر، تخم شپش رویت نشود، بیماری درمان شده تلقی می شود و رشک های موجود روی موها با فاصله بیش از ۴ سانتی متر ، اهمیتی از نظر انتقال بیماری ندارند.

دارو را هرگز در داخل حمام استفاده نکنید زیرا گرما باعث ایجاد بخار و تبخیر دارو می گردد که شدیداً برای شما سمی است.

تهیه کننده و تایید کننده مطلب :

خانم انسیه خواجه

مراقب سلامت

ابتدایی پسرانه امام حسین علیه السلام واحد ۴

