

شپش

شپش: (پدیکلوز) حشره ای کوچک به رنگ خاکستری ست، بال ندارد و دارای شش پا می باشد. پدیکلوز سر، انگل پوست بدن انسان است یعنی دور از بدن نمی تواند زندگی کند و غذای خود را از بدن انسان تهیه می کند.

شپش یک حشره خوار است و روزی دو سه بار از خون بدن انسان می مکد، **پدیکولوز** همچنین می تواند باعث افت تحصیلی دانش آموزان به علت بی خوابی ناشی از خارش شبانه گردد. حرارت بدن انسان برای زندگی شپش مناسب است، گرما و سرمای شدید شپش را از بین می برد و در رطوبت نمی تواند زندگی کند، به این دلیل در موقع تب و یا در مواقعی که انسان در اثر بیماری، کار، بازی و ورزش عرق می کند، پدیکلوز از بدن دور می شود و به بدن فرد دیگر می رود.

پدیکلوز بیشتر در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد. به تخم شپش **رَشک** میگویند.

راههای پیشگیری

اگر می خواهید به پدیکلوزیس مبتلا نشوید، نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- حداقل هفته ای دوبار حمام کنید و سر و بدن خود را با آب، صابون و شامپو بشوئید.
- ۲- لباس های خود را زود به زود عوض کنید و آنها را با آب گرم و مواد پاک کننده بشوئید.
- ۳- روزی چند بار موهای خود را شانه کنید و همیشه آنها را تمییز و مرتب نگه دارید.
- ۴- هرگز از شانه، برس، کلاه، روسری، لباس و وسایل خواب دیگران استفاده نکنید.
- ۵- به یاد داشته باشید در مسافرخانه ها، ملافه ها و وسایل خواب ممکن است آلوده باشد. از خوابیدن در مسافرخانه های غیر بهداشتی، خودداری کنید.
- ۶- در استخر هرگز از وسایل حمام و استخر مشترک استفاده نکنید. در سلمانی ها نیز از حوله و شانه مشترک استفاده نکنید و مراقب باشید ماشینی که برای اصلاح موی سر شما بکار میرود و قیچی و سایر وسایل، شسته شده و ضد عفونی باشد.

راههای انتقال شپش

انتقال مستقیم: تماس مستقیم با فرد/افراد آلوده؛ انسان با هر زمینه اقتصادی- اجتماعی، در معرض خطر ابتلا به شپش سر قرار دارد. این آلودگی بخصوص در مدارس ابتدایی ممکن است همه گیر شود. همچنین آلودگی به این شپش، نزد دختران بیش از پسران و در کودکان شایع تر از بالغین است.

انتقال غیر مستقیم: انتقال شپش سر عمدتاً در اثر تماس با اشیاء آلوده نظیر حوله، شانه، برس سر، کلاه، روسری، مقنعه و چادر نماز، متکا و لباس های خواب و ... که به طور مشترک مورد استفاده قرار بگیرند و یا اینکه در یک جا بر روی هم قرار داده شوند صورت می گیرد، همچنین بوسیله صندلی های سالن های اجتماعات، کلاس ها، وسایل نقلیه عمومی، کمد های لباس، حمام های عمومی، رختکن استخرها و ... انتقال انجام می شود.



راههای درمان شپش سر :

انواع شپش انسانی عبارتند از

شپش سر *Pediculus humanus capitis*

شپش تن *Pediculus humanus humans*

شپش عانه *Phthirus Pubis (crablice)*

درمان شپش سر:

شستشوی مرتب سر با شامپوهای معمولی و آب گرم، تعداد شپش های بالغ را کاهش می دهد.

شامپوی پرمتترین ۱٪ :

ابتدا موها را با شامپوی معمولی شستشو داده شود، پس از اینکه آب موها گرفته شد (موها مرطوب باشد)، لازم است تمامی موها و کف سر فرد آلوده کاملاً به شامپوی پرمتترین آغشته گردد. موهای آغشته به شامپو پس از ۱۰ دقیقه با آب فراوان شسته شود؛ سپس با شانه دندانه ریز و زیر فشار آب نسبت به حذف شپش های مرده و رشک اقدام گردد. توصیه می شود یک هفته بعد، درمان تکرار شود.

نکته: لازم به ذکر است این مشتقات باعث مسمومیت نمی شود و اثر ابقایی بر موهای سر دارد و اثر آن تا یک هفته در مو باقی می ماند.

لوسیون دایمتیکون، روغنی گیاهی است که مصرف دارویی دارد و

به عنوان ضد نفخ استفاده می شود. این لوسیون با مکانیسم ایجاد پوشش کامل اطراف شپش و خفه کردن آن، آلودگی به شپش سر را برطرف می نماید. دایمتیکون یک داروی شیمیایی نیست و بر اساس مطالعات انجام شده عوارض جانبی قابل ملاحظه ای برای آن گزارش نشده است؛ از طرفی هیچگونه منع مصرفی برای گروه های مختلف سنی ازجمله کودکان زیر دوسال و زنان باردار ذکر نشده است.

طریقه مصرف لوسیون دایمتیکون:

ابتدا باید از ریشه تا نوک موهای خشک به لوسیون دایمتیکون ۴٪ آغشته شود (موها نباید خیس یا مرطوب باشد). باید دقت نمود که تمامی پوست سر کاملاً توسط لوسیون پوشانده شود. پس از ۸ ساعت، بایستی موها را با شامپوی معمولی شستشو داده، زیر فشار آب به کمک شانه دندانه ریز، شپش های مرده و تخم شپش ها را از موها جدا نمود. برای اطمینان از درمان، می توان یک هفته بعد نیز استفاده از لوسیون را مجدداً تکرار کرد. ضمناً لازم است در صورتیکه فرد یا افراد دیگری در خانواده، آلوده شده اند به همین روش و به طور همزمان درمان شوند.

- شامپوی گامابنزن (لیندان):

ابتدا باید موها را با مقدار کافی شامپو آغشته کرده، به دقت ماساژ داده شود، بعد از ۴ دقیقه موها را به طور کامل با آب شستشو داده، با شانه دندانه ریز و زیر فشار آب نسبت به حذف شپش های مرده و رشک اقدام گردد. یک هفته بعد نوبت دوم درمان توصیه می شود. توجه داشته باشید لیندان به علت سمیت بالا و احتمال تشنج در افراد عادی خصوصاً کودکان و زنان باردار توصیه نمی شود، مصرف لیندان در مکانهای پرخطر مانند زندانها، کمپ و اردوگاههای معتادین با نظر پزشک بلامانع است

رشک زدایی :

هیچ یک از ترکیبات فوق، توان جداسازی رشک ها (تخم های شپش) را از موها ندارند؛ لذا در هر مورد پس از درمان لازم است با استفاده از روش زیر نسبت به جدا کردن رشک ها از مو اقدام شود:

مخلوط آب و سرکه به نسبت ۵۰٪ تهیه شود (اضافه کردن یک پیمانه آب به یک پیمانه سرکه، ترجیحاً سرکه سفید بهداشتی). مخلوط آب و سرکه، مستقیماً بر روی تمامی موها مالیده و ماساژ داده شود.

بعد از ۳۰-۲۰ دقیقه با آب فراوان و شانه دندانه ریز شستشو شود. پس از خشک شدن موها نسبت به جداسازی تک تک رشک ها با انگشت اقدام شود.

نکته: کوتاه نمودن موها در درمان شپش تأثیری ندارد ولی برای تسهیل در امر شانه کردن و رشک زدایی کمک کننده است؛ در این خصوص لازم است توصیه شود قبل از کوتاه کردن مو، آرایشگر از آلودگی فرد به شپش مطلع گردد تا باعث انتشار آلودگی در آرایشگاه نشود یا می توان در منزل نسبت به کوتاه کردن مو اقدام نمود).

