



## شپش سر Head Lice

### شپش سر چیست؟

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.

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 ژل مو برای پوشاندن تمام پوست سر بزنید (معمولاً دو مشت). ژل 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، ژل 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.

اگر شپشی پیدا نکردید، این فرایند را به صورت هفتگی به عنوان بخشی از روند بهداشت خانوادگی خود انجام دهید. داشتن شپش سر در یک زمان به معنای عدم ابتلا به آن در زمان‌های دیگر نیست.

### گزینه‌های ایمن برای درمان شپش سر چیست؟

درمان فقط در صورتی مدنظر باشد که شپش زنده پیدا کنید. شپش سر بدون درمان از بین نمی‌رود.

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

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.

دیدن شپش‌های سر کار سختی است زیرا آنها ریز هستند و روی سر حرکت می‌کنند. تخم‌ها بسیار کوچک هستند، حدود یک سوم (1/3) اندازه‌ی دانه‌ی کج و 6 تا 12 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 هفتگی 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.

### 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.

## شانه کردن مرطوب

شپش 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 شپش بگردید. اگر شپشی پیدا شد، از روشی دیگری استفاده کنید. شپش سر نمی‌تواند در برابر درمان‌های غیرشیمیایی مقاوم شود.

داروها را باید دور از دسترس کودکان نگه دارید. برخی داروها مناسب نوزادان، کودکان کم سن، زنان باردار و مادران شیرده نیست و فقط باید با توجه به توصیه‌های مراقبتگر بهداشتی استفاده شود.

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 مهدکودک یا مدرسه به خانه فرستاد یا در خانه نگه داشت. باید کودک را تشویق کرد که تا قبل از اولین شانه کردن مرطوب یا درمان شیمیایی با سایر کودکان تماس سر به سر نداشته باشد. والدین باید با استفاده از روش شانه کردن مرطوب به طور هفتگی کودکان خود را از نظر وجود شپش سر بررسی کنند.

به منظور پیشگیری از شرمساری کودک یا خانواده‌ای که شپش سر دارد باید این موضوع محرمانه نگهداشته شود.

### چه زمانی باید با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرم؟

در صورتی که درمان‌ها مفید واقع نمی‌شود 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 شپش سر توصیه نمی‌شود؟

روش‌ها و محصولات که نباید استفاده شود زیرا یا امن نیست یا کارایی ندارد عبارتند از: اسپری حشرکش، روغن موتور، بنزین، الکل، صابون ساس، رنگ مو، سفیدکننده، گرما دادن پوست سر، سیر، بوته چای و سایر روغن‌های اساسی، شانه‌های الکتریکی مخصوص شپش و تراشیدن موی سر.

### چه چیزهایی را باید تمیز کرد؟

شپش سر سالم به ندرت پوست سر را ترک می‌کند و اگر این کار را بکند فقط 24 تا 55 ساعت زنده می‌ماند. شپش سر از طریق تماس با مبلمان، حیوانات خانگی یا فرش منتقل نمی‌شود. شواهدی بر ضرورت تمیز کردن کلی خانه یا اتومبیل وجود ندارد. کلاه، بالش، شانه، و برس مو را که ظرف 3 روز گذشته با سر فرد مبتلا به شپش سر در تماس بوده‌اند می‌توان با آب داغ و صابون شست. همچنین وسایلی را که برای شانه کردن مرطوب استفاده کرده‌اید در آب داغ و صابون بشویید.

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

شانه کردن مرطوب برای نوزادان، کودکان کم سن، و نیز زنان باردار و مادران شیرده روش ایمنی است. با واحد بهداشت همگانی خود به آدرس

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities)

تماس بگیرید تا دستورالعمل کاملی درباره‌ی روش شانه کردن مرطوب به شما ارائه کنند.

## درمان‌های شیمیایی

**محصولات بدون نسخه** – شامپوها، کرم‌ها، مواد شوینده مو و اسپری‌ها که حاوی ماده‌ای برای کشتن شپش می‌باشند در اکثر داروخانه‌ها بدون نسخه ارائه می‌شوند. برخی از آنها عبارتند از پرمترین، پیرترین، ایزوپروپیل میریستات، و دایمتیکون.

این محصولات ممکن است برای کودکان یا برخی از بزرگسالان مناسب نباشند، بنابراین با مشورت با مراقبتگر بهداشتی خود یا داروساز، بهترین گزینه را برای خود و فرزندتان پیدا کنید. همیشه به دقت از دستورالعمل روی محصول پیروی کنید.

پس از درمان، باید مو را بررسی کرده و تخم و شپش آن رفع شود. می‌توان رشک‌ها را هم رفع کرد هرچند اجباری به این کار ندارید چون رشک درواقع پوسته‌ی خالی تخم است.

اکثر درمان‌ها پس از 7 تا 10 روز تکرار می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که تمام شپش‌هایی 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.