

## 頭蝨 Head Lice

### 甚麼是頭蝨？

頭蝨是灰棕色、沒有翅膀的微小昆蟲，寄居於頭皮上，以吸食人血為生。頭蝨產的卵會粘在頭髮根部貼近頭皮的位置。卵孵化後留下的空殼被稱作蝨卵（nit）。

頭蝨的體積很小，並且在頭皮上四處活動，所以通常很難發現。活卵非常小，大約只有芝麻粒的三分之一大，孵化時間為 6-12 天。蝨卵則較易察覺，通常見於髮根部位。活卵和蝨卵看似頭皮屑，但由於有黏附性，所以很難清除。

### 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？

任何人都可能染上頭蝨。有頭蝨並不代表個人衛生狀況差或居住環境不乾淨。只要有頭髮，便可能染上頭蝨。

頭蝨常在有近距離接觸的兒童和成人之間傳播，但不會從一個人的頭上跳到或飛到另一個人的頭上。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。頭蝨也會因共用枕套、髮飾、髮刷或梳子等物品而間接傳播，但概率很低。

### 我如何才能預防頭蝨傳播？

只有家長、兒童、日托中心、學校和醫護人員相互合作，頭蝨問題才能得到最好的控制。每週用濕梳法檢查所有家庭成員的頭髮，是防止頭蝨傳播的最佳方法。鼓勵孩子不要與他人共用帽子、梳子、髮飾或髮刷等物品。如果您的孩子留長髮，要把頭髮紮起來或梳成辮子。

### 染上頭蝨有哪些症狀？

第一次染上頭蝨後的 4-6 週內都沒有症狀是很常見的。

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；以及
- 出現抓痕或皮疹般的紅色小點。

### 我如何辨別孩子是否染上了頭蝨？

檢查是否染上頭蝨最準確的方法是濕梳法：

- 用洗髮水洗頭，並用水沖洗乾淨。將足量的護髮素（通常需要用手接滿 2 次）塗抹在頭皮上，覆蓋住全部頭皮。護髮素能使頭蝨無法移動，從而更容易被發現。
- 使用寬齒髮梳將頭髮梳理通順。只要遇到梳不通的地方，就抹上更多護髮素。
- 用去蝨梳（lice comb）梳理所有頭髮。將頭髮一次性從前往後梳，期間去蝨梳的梳齒應始終緊貼頭皮。
- 每梳一下，都要用抹手紙擦拭去蝨梳，檢查是否有頭蝨。

即使沒有發現頭蝨，也應每週重複上述步驟，作為全家人的常規衛生檢查。曾經染上頭蝨並不能預防以後不再有頭蝨。

### 處理頭蝨有哪些安全的方法？

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。

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。

有多種不同的產品和方法可用於處理頭蝨。部分健康專家建議採取濕梳法，另一些則建議使用化學方法進行處理。

## 濕梳法

濕梳法可清除活頭蝨，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。任何在第一次濕梳處理後孵化出來的頭蝨幼蟲，均會在第二、第三、第四次濕梳處理時被清除，所以濕梳處理的每一次操作都必不可少。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。

濕梳法對嬰幼兒、孕婦和哺乳期女性都是安全的。您可以通過以下網頁聯繫公共衛生單位，諮詢完整的濕梳法步驟說明：

[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)。

## 化學處理法

**非處方藥物** – 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（isopropyl myristate）和矽靈（dimethicone）。

這些藥物可能不適合兒童或所有年齡的成人使用，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。使用時要嚴格按照產品標籤上的指示。

處理後，應檢查頭髮並清除頭蝨或活卵。您也可以將蝨卵（nit）清除，但由於蝨卵只是空殼，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。即使處理成功，搔癢感仍可能持續7-10天。

頭蝨已經開始對許多化學品產生抗藥性。如果您認為您用的化學品在24-48小時後仍未起效，可用濕梳法檢查是否有頭蝨。如果發現頭蝨，則換用另一種處理方法。頭蝨不會對非化學品產生抗藥性。

處理頭蝨的藥物應妥善存放在兒童接觸不到的地方。部分藥物不得用於嬰幼兒、孕婦或哺乳期女性，而且必須遵照醫護人員的指導使用。

兒童被發現有頭蝨的當天，便應在家中接受第一次處理，採用濕梳法或化學法均可。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托中心或學校。應鼓勵孩子避免在第一次濕梳處理或化學處理之前與其他學生進行頭部接觸。家長每週都應用濕梳法檢查孩子是否染上了頭蝨。

應對孩子染上頭蝨的情況予以保密，以免讓孩子及其家人感到難堪。

## 我何時需要約見醫護人員？

如果處理方法不起作用，請致電醫護人員。只有在醫護人員的指導下，方可對孕婦、哺乳期女性或4歲以下兒童進行化學法處理。

## 不推薦採取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：殺蝨噴劑、機油、汽油、酒精、殺蝨皂、染料、漂白劑、頭皮熱敷、蒜頭、茶樹精油和其他精油、電動去蝨梳以及剃光頭等。

## 哪些東西應予以清潔？

頭蝨離開頭皮便無法長久存活，一般只能存活24-55小時。頭蝨也不會通過接觸傢俱、寵物或地毯而傳給他人。沒有證據顯示有必要為房屋或汽車進行大掃除。應考慮用肥皂和熱水清洗在過去3天內與感染頭蝨者的頭部接觸過的帽子、枕套、髮梳和髮刷。用於濕梳的工具也應用肥皂和熱水清洗。