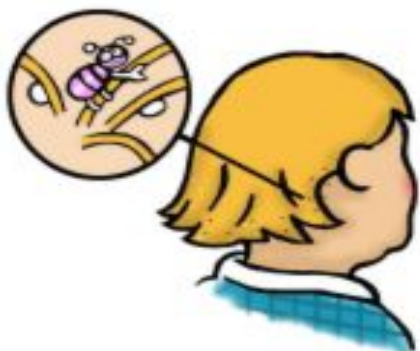


## شپش سر

### چگونه به شپش سر مبتلا می شویم؟



ابتلا به شپش سر در تمام جوامع دیده میشود و قدمت آلودگی آن به دوران قبل از تاریخ برمی گردد. شپش یک انگل خارجی است و ابتلا به آن در سنین مدرسه شایع است. از دهه 1990 به بعد در ایالات متحده آمریکا سالانه 6-12 میلیون مورد ابتلا دیده شده است، همچنین در کشورهای برزیل، کانادا، انگلیس، فرانسه، هندوستان و سایر مناطق نیز شایع می باشد به عبارتی دیگر ابتلا به شپش سر ارتباطی با وضعیت اقتصادی نداشته در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد.

این حشره به دنبال تماس های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد برای تامین گرما لباس بیشتری می پوشند و یا در مکان هایی که بصورت دسته جمعی زندگی می کنند از شخص به شخص دیگر انتقال می یابد. به عبارت دیگر ازدحام جمعیت باعث می شود که شپش بتواند از سری به سری دیگر برود و از آنجایی که تماس نزدیک در بچه ها امری شایع است، ابتلا به شپش سر بیشتر در این گروه سنی اتفاق می افتد، هر چند هر کس در هر شرایط آب و هوایی ممکن است مبتلا شود.

طول مو، جنس، سن و رنگ مو تاثیری در انتقال شپش نداشته، شامپو کردن معمولی باعث از بین رفتن یا پیشگیری از آن نمی شود و شستشو با سرکه هم تاثیری ندارد. تراشیدن موها اگر چه موثر است اما راه حل مناسبی به شمار نیامده کاملاً غیر ضروری است. شپش سر به هر حال از سر فرد دیگری به شما یا خانواده شما منتقل شده و شکستن زنجیره انتقال تنها با درمان موثر و بررسی تمامی موارد تماس میسر می شود.



### چگونه به وجود شپش سر مشکوک می شویم؟

شپش پوست سر را می گزد و بزاق و ترشحاتش محرک بوده و باعث خارش قابل توجه می شود. به دنبال خاندان پوست، عوارض گوناگونی مانند زرد زخم ایجاد می گردد. تقریباً همه افراد با اطلاع یافتن از وجود شپش سر در نزدیکی خود، ناگهان دچار خارش سر می شوند. بنابراین طبیعی است که صرفاً وجود خارش کافی نبوده، لازمست که معاینه و بررسی دقیق تری انجام شود.

شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشمان شما مخفی می کند. ضمن آنکه از نور گرما هم گریزان بوده، غالباً دوران تاج سر قرار می گیرد لذا بیشتر مشاهده رشک های چسبیده به سراسر است که شک به بیماری را برمی انگیزد. لازم است به والدین یادآوری شود که، خیلی از اوقات، مراقبین بهداشت مدرسه، آنها را از وجود شپش در دانش آموزان مطلع می کنند، لازمست در این مورد کاملاً همکاری نمایند.

## چگونه مطمئن شویم که رشک را یافته ایم؟

بسیار مهم است که رشک را از شوره سر و سایر حالات مشابه افتراق دهیم، بعضی اوقات پوسته های سفیدریز مثل



Photo by Toni Gerolitta

شوره درمومکن است با تخم شپش اشتباه شوند، اما باید توجه داشت که تخم های شپش به سختی کنده می شوند چون به قسمت ساقه مو می چسبند، درحالیکه شوره سر در واقع پوست مرده است که به راحتی از مو جدا می شود. گاهی اوقات بقایای اسپری های مو هم ممکن است با رشک اشتباه شوند، والدین بایستی به دنبال رشگ هایی که متصل به موهانیزی باشند، بگردند. البته راه تشخیص قطعی با والدین نمی باشد بلکه در صورت مشکوک شدن باید پزشک یا پرسنل بهداشتی آن را تایید نمایند زیرا آنها راحتتر می توانند از حساسیت یا سایر بیماریهای پوستی رازشپش تشخیص دهند.

برای تشخیص رشک توجه به نکات زیر ضروری است:

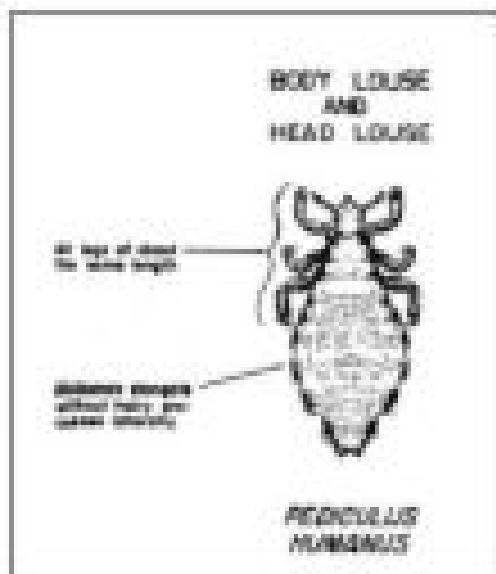
- رشک ها همیشه تخم مرغی شکل بوده و به مو در نزدیکی پوست سر چسبیده اند.
- رشک ها در گیجگاهها، بالای گوش ها و پشت گردن دیده میشوند.

- برای جدا کردن رشک ها از مو استفاده از ناخن ها یا برس ضروری بوده، به راحتی جدا نمی شوند.
- به هر حال برای پیدا کردن تخم شپش می بایست با حوصله تمام از یک گیجگاه به طرف مقابل، منطقه به منطقه مو را گشت و بهتر است این کار زیر نور مناسب انجام شده و البته استفاده از یک زره بین هم می تواند کمک کننده باشد. ضمناً این دقت را هم باید معطوف داشت که نزدیکی زیاد سر به فرد مورد معاینه، می تواند باعث منتقل شدن شپش به سر فرد معاینه کننده شود.

## آنچه باید بدانیم:

برای مبارزه با شپش بهتر است ابتدا حقایق را در مورد آن بدانیم:

- شپش سر حشره ای بدون بال است که در سر انسان زندگی کرده، از آن تغذیه می کند.
- شپش سر تقریباً هر چهار ساعت از خون تغذیه می کند.
- دارای شش پا است که طوری طراحی شده اند که قادر به چنگ زدن به مو باشد ولی توانایی پریدن ندارد. شکستن هر پا (با شانه زدن) باعث مرگ شپش خواهد شد.
- اندازه آن حدود یک تا دو میلی متر است، به عبارتی دیگر، ریز،



اما قابل مشاهده است .

- شپش ماده بالغ طی عمر حدودا یک ماهه خود ، روزانه 4 تا 6 تخم می گذارد. این تخم ها به مو در نزدیکی پوست سر که دما و رطوبت مناسب را داراست می چسبند و پس از 7 روز ، شپش ها از تخم سر بیرون می آورند و طی 3 بار پوسته ریزی به شپش بالغ تبدیل می شوند.

### درمان :

برای مقابله با شپش می بایست از شامپو پرمترین استفاده کرد .

در درمان شپش سر دو نکته مهم را باید همواره به خاطر داشت:

- 1- دو بار درمان به فاصله 7 تا 10 روز لازمست ، چرا که اگر چه با درمان نخست ، شپش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند ، اما از آنجایی که امکان سر برون آوردن آنها تا 7 روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله 7 تا 10 روز ، درمان مجدد

انجام شود تا پیش از آنکه این شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند.

- 2- تمام موارد تماس احتمالی باید درمان شوند، در غیر اینصورت همیشه احتمال ابتلای مجدد وجود خواهد داشت.

این فراورده عارضه ای ندارد، اما مهم این است که درست مطابق آنچه توصیه شده است استفاده شده و بیش از حد مصرف نشوند، علاوه براین می بایست تمام موها بخوبی با آنها مرطوب شوند چرا که شپش سر کشته نمی شود مگر آنکه در تماس مستقیم با دارو قرار گیرد. ضمنا مثل استفاده از هر فرآورده دارویی دیگری لازمست که در مورد مصرف در زنان باردار ، مادران شیرده و نوزادان با پزشک مشورت انجام شود.

- 3- برای جدا کردن رشک ها استفاده کردن از شانه های دندان ریز لازم است

- 4- شپش سر برخلاف شپش تنه ، ناقل هیچ بیماری دیگری نیست و از این بابت نگرانی وجود ندارد.

- 5- به خاطر داشته باشید اگر پس از دوبار درمان مجدداً به شپش سر مبتلا شدید ، این بدان معنی است که فرد مبتلای درمان نشده ای در نزدیکی شما وجود دارد. بهر حال با ابتلای مجدد، دو دوره درمان مجدد هم لازمست .



زیر نظر دکتر محمد مهدی گویا

مترجمان و گردآورندگان:

خانم دکتر گلایل اردلان

آقای دکتر زهرایی

آقای دکتر محمد مهدی ریاضی

خانم روشنک نمازی

خانم طاهره امینایی