

## آنچه دانش آموزان، والدین و اولیاء مدرسه باید درباره شپش (پدیکلوز) بدانند



### روشهای انتقال شپش

**انتقال مستقیم:** تماس مستقیم با فرد/افراد آلوده؛ انسان با هر زمینه اقتصاد 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، 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.

### عوارض آلودگی به شپش:

- ✓ خارش شدید پوست به علت تلقیح ماده بزاقی و مواد دفعی شپش به زیر پوست
- ✓ پوسته پوسته شدن و ضخیم شدن پوست در اثر خاراندن زیاد
- ✓ بروز عفونت های ثانویه باکتریال به دنبال خاراندن زیاد پوست (مثل زرد زخم و ...)

استفاده از هر نوع سم، نفتالین، نفت، بنزین و ... برای درمان شپش اکیدا ممنوع می باشد، داروهای درمان شپش صرفاً جهت درمان موارد آلوده می باشد و پیشگیری کننده نیست. پیشگیری صرفاً با رعایت بهداشت فردی و جمعی امکان پذیر می باشد. همچنین مصرف دارو باید با تجویز و مشورت پزشک/کارکنان بهداشتی انجام شود.

### داروهای مورد استفاده در درمان شپش، شامپوی پرمترین ۱٪ و لوسیون دایمتیکون ۴٪ می باشد که نحوه مصرف آنها به صورت زیر می باشد:

۱- شامپوی پرمترین 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 پرمترین 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.

۲- لوسیون دایمتیکون ۴٪:

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 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.

❖ 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 درصد 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 سپس به خوبی 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.

### توصیه های بهداشتی مهم برای مبارزه با آلودگی به شپش:

- رعایت بهداشت فردی مهم ترین تاثیر را در پیشگیری از آلودگی به شپش دارد.
- استحمام مرتب و منظم، شانه کردن موهای سر در روز به دفعات مختلف، تمیز کردن و شستشوی منظم برس، شانه، لباس، روسری، کلاه و دیگر وسایل شخصی.
- پرهیز از تماس لوازم شخصی و لباس های افراد آلوده و عدم استفاده از وسایل شخصی مانند کلاه، شانه، برس و سایر وسایل دیگران
- در هنگام ورزش و بازی و فعالیت، به علت گرما و تعریق بدن، شپش تن لباس را ترک کرده، در نتیجه افراد و دانش آموزان همجوار را آلوده می سازد
- بازدید مرتب موی سر توسط والدین، معلمان و مربیان بهداشتی مدارس و ارجاع سریع موارد آلوده به واحدهای بهداشتی درمانی
- جهت مشاهده شپش به لابه لای موهای پس سر و بالای گوش دقت بیشتری باید کرد.
- در مواجهه با هر مورد زرد زخم در ناحیه پوست سر بایستی به فکر آلودگی به شپش سر بوده، از این لحاظ، معاینه و بررسی های لازم در راستای شناسایی رشک یا شپش نیز ضروری است.
- برای یافتن آلودگی به شپش تن باید درز و چین های لباس ها را بررسی نمود.
- لباسها و ملحفه ها را مرتب شسته و در زیر نور افتاب خشک کرده و اتو نمایید. بهتر است برای شستن لباس ها و ملحفه ها از لباسشویی استفاده شود.
- درمان فردی در آلودگی به شپش حتی اگر با بهترین روش ها انجام شود تاثیر گذار نیست. در صورتی که فرد درمان شده در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد حداکثر تا ۲ هفته بعد ممکن است مجدداً آلوده شود؛ لذا مهم ترین اصل در مبارزه با شپش، بررسی و درمان اطرافیان فرد آلوده می باشد و در صورت ابتلا به شپش، رفع آلودگی از کلیه لوازم و وسایل مورد استفاده افراد به صورت همزمان است.