



اطلاعات برای والدین و سرپرستان Information for parents and carers

شپش سر حشره انگلی کوچکی است که فقط روی سر انسان زندگی می‌کند. شپش روی هیچ قسمت دیگر بدن یا روی هیچ حیوان دیگری زندگی نمی‌کند. شپش‌ها برای اینکه سریع حرکت کنند به ساقه مو چنگ می‌زنند و به این ترتیب خیلی سریع روی سر انسان می‌خزند. چنگ آنها خیلی قوی است که باعث می‌شود در آوردن آنها از لابلاهی مو و پوست سر سخت باشد.

شپش‌ها پوست را سوراخ نمی‌کنند که زیر آن بروند. آنها فقط از خون انسان تغذیه می‌کنند و روزی چند بار به آن احتیاج دارند.

شپش‌های ماده روی ساقه مو نزدیک پوست سر، معمولاً نه بیشتر از 1.5 سانتی متر از پوست سر، تخم (رشک) می‌گذارند. این تخم‌ها با چسبی که قدرت آن باور نکردنی است به مو می‌چسبند.

آیا شپش سر باعث ناخوشی یا بیماری می‌شود؟

Do head lice cause illness or disease?

شپش سر حامل هیچ بیماری نیست. خاراندن دائم ممکن است منجر به زخم شدن پوست سر شود ولی این خیلی به ندرت پیش می‌آید. والدین باید در زمینه بزرگتری به موارد ظهور شپش سر نگاه کنند. مسایل بهداشتی خیلی بدتر از شپش سر وجود دارد که باعث نگرانی والدین شود.

بزرگسالان، بیشتر از کودکان، از وجود این انگل‌ها خشمگین می‌شوند. این خشم معمولاً خیلی بیشتر از اهمیتی است که ممکن است شپش سر از نظر بهداشت عمومی داشته باشد.

محتمل ترین آسیبی که شپش سر ممکن است باعث آن شود در اثر استفاده نامناسب از مواد شیمیایی برای درمان آن به وجود می‌آید. زدن مداوم مواد شیمیایی به پوست سر ممکن است در بعضی از سرها واکنش شدید به وجود آورد.

والدین ممکن است در اثر ناامیدی دست به استفاده از موادی بزنند که برای استفاده انسان آزمایش نشده است و معلوم نیست که هیچ اثری در کم کردن شپش سر داشته باشد.

شپش سر چگونه سرایت می‌کند؟

How are head lice spread?

شپش سر از طریق تماس سر یک شخص با سر شخص دیگری منتقل می‌شود. شپش‌ها در امتداد ساقه موی کسی که به آن آلوده است حرکت کرده و به موی شخص دیگر می‌روند. شپش‌ها نمی‌توانند پرواز کنند یا بجهند و در کنار اثاثیه حرکت نمی‌کنند یا از یک صندلی به صندلی دیگر ماشین نمی‌پرند. شپش‌ها نمی‌توانند بیش از چند ساعت دور از سر انسان زندگی کنند.

تمیز کردن کامل خانه، شستن ملافه‌ها و اسباب بازی‌ها و جارو کردن شدید اثری روی اجتماع شپش‌ها روی سر یک انسان ندارد.

گفته می‌شود که زیاد شدن تماس بین انسانها، به ویژه بین کودکان خردسال، به دلیل ایجاد فرصت‌های بیشتری برای منتقل شدن باعث زیاد شدن شپش سر شده است.

گزینه‌های درمان (Treatment options)

درمانهای شیمیایی (Chemical treatments)

قبل از انتخاب یک درمان شیمیایی برای شپش سر، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- مطمئن شوید که سری که در مان می‌کنید واقعاً شپش دارد و اگر ندارد آن را درمان نکنید. هیچ درمانی برای جلوگیری از شپش وجود ندارد و بنا بر این درمان کردن افراد خانواده که شپش ندارند هیچ اثری ندارد و می‌تواند مشکل ایجاد مقاومت در مقابل درمانهای شیمیایی در شپش‌ها را بدتر کند.

- نوزادان کوچکتر از 12 ماهه، زنان باردار یا مادران شیرده یا کسانی که پوست سرشان خراشیده یا ملتهب است نباید درمان شوند. برای گرفتن راهنمایی با یک متخصص بهداشت مشورت کنید.
- اجازه ندهید که ماده درمان کننده وارد چشم شود.
- بسیاری از این مواد بوی خیلی شدیدی دارند. وجود ماده‌ای با بوی قوی روی مو برای مدتی طولانی ممکن است باعث آزار فرزندتان شود.
- وقتی یک محصول تجارتي درمان شپش سر را امتحان می‌کنید، حتماً برچسب آن را اول بخوانید و اکیداً طبق دستور آن استفاده کنید. در حالت ناچاری ممکن است وسوسه شوید که برای کشتن شپش‌ها بیشتر از مقدار توصیه شده به کار ببرید. اما زیاد کردن مقدار آن هیچ تاثیری در چگونگی کار ماده درمان کننده ندارد.
- از مواد حشره کش، مایعات تمیز کننده الکلی یا نفت روی سر کودکان استفاده نکنید.
- بعد از درمان، مو را با سشوار خشک نکنید چون حرارت ممکن است ماده درمان کننده را از فعالیت ببنداند.
- تا یکی دو روز بعد از درمان، مو را نشویید.
- ماده درمان کننده را به سر تا سر هر رشته مو بزنید، بگذارید 20 دقیقه بماند و بعد آن را با یک شانه مرغوب شپش از مو شانه کرده و شانه را روی حوله کاغذی بمالید.
- اگر شپش مرده پیدا کردید، آن محصول کار کرده است. اما چون تا کنون نشان داده نشده است که هیچ محصولی می‌تواند تخم‌ها را بکشد، مهم است که به خاطر داشته باشید که هر درمان شیمیایی باید بعد از هفت روز مجدداً تکرار شود تا شپش‌هایی را که ممکن است بعد از درمان اولیه از تخم در آمده باشند بکشد.
- اگر شپش زنده پیدا کردید، آن درمان احتمالاً کار نکرده است. یا از محصولی که ماده فعال متفاوتی دارد استفاده کنید (برچسب آن را بخوانید) یا روش شانه و کاندیشنر را امتحان کنید.

روش شانه و کاندیشنر (Comb and conditioner method)

شپش‌ها از طریق حفره‌های کوچکی در امتداد شکمشان تنفس می‌کنند. با گذاشتن یک ماده غلیظ و لزج دور مو و در نتیجه شپش‌ها، این حفره‌ها بسته می‌شوند و این باعث می‌شود که تنفس شپش‌ها برای تقریباً 20 دقیقه متوقف شود. با اینکه متاسفانه شپش‌ها با استفاده از این روش نمی‌میرند، این کار سرعشان را کند می‌کند و شما می‌توانید آنها را بگیرید.

Nitbusting یک روش استفاده از شانه و کاندیشنر (یا یک محصول لزج دیگر) برای کنترل شپش سر است. استفاده از این روش شپش‌ها یا رشک‌ها را نخواهد کشت اما یک شانه مرغوب می‌تواند آنها را در آورد.

اگر در خانه با کودکان Nitbusting می‌کنید، کارهای زیر را انجام دهید:

1. سعی کنید کودک را روی یک چهارپایه کوتاه بین پایهای خود بنشانید و برای یک ساعت که کار می‌کنید یک ویدیو نمایش دهید.
2. یک حوله یا کاغذ آشپزخانه روی شانه کودک بگذارید تا چکه‌های کاندیشنر را بگیرد.
3. همه چیزها را از مو در آورید و همه موهای بافته و روبان زده را با شانه صاف کنید.
4. مقدار زیادی کاندیشنر روی پوست سر بگذارید و آن را با ماساژ دادن دور تا دور ساقه همه موها پخش کنید. مقدار زیادی کاندیشنر استفاده خواهید کرد. هر رشته مو باید پوشانده شود تا مطمئن شوید که به شپش‌ها رسیده است.
5. شپش‌ها نزدیک به پوست سر زندگی می‌کنند، پس مطمئن شوید که ساقه مو در نزدیکی پوست سر پوشانده شود. لازم نیست که کاندیشنر را روی تمام طول مو بگذارید، شانه کردن مو آن را به خوبی پخش خواهد کرد. هدف از این کار این است که حرکت شپش‌ها را برای مدت کافی کند کنید تا بتوانید آنها را با شانه بگیرید.
6. پس از زدن کاندیشنر از یک شانه بزرگ استفاده کنید و از پشت گردن شروع کرده تا بالای سر موها را در دسته‌های کوچک از هم جدا کنید. رشک‌ها معمولاً پشت گوشها و طرف پشت سر پیدا می‌شوند. احتمال بیشتری دارد که با استفاده از این روش شپش‌ها را در بالا و طرف جلوی سر پیدا کنید.
7. وقتی بهم پیچیدگی مو صاف و قابل کنترل شد، از یک شانه شپش ظریف استفاده کنید و هر دسته مو را چند بار شانه بکشید.
8. بعد از هر بار شانه زدن، کاندیشنر را با حوله کاغذی از شانه بگیرید. اگر کودکان شپش داشته باشند آنها را روی حوله خواهید دید.
9. به شانه زدن هر دسته مو ادامه دهید تا دیگر هیچ شپش، بچه شپش (که تازه از تخم در آمده باشد) یا رشک روی حوله کاغذی دیده نشود. اغلب تعداد زیادی پوست تخم‌های قدیمی را خواهید دید که در آوردن آن ممکن است مدتی طول بکشد.
10. پس از اینکه هر دسته مو را شانه و باز شانه کردید، آن را با بیافید یا ببندید. اگر مو خیلی کوتاه است مدل جالبی را به کودک پیشنهاد کنید! پسرهای کوچک اغلب دوست دارند موهایشان حالت سیخ سیخ داشته باشد.

چیزهای دیگری که باید در باره روش شانه و کاندیشنر بدانید

Other things you should know about the comb and conditioner method

بسته به طول مو و نوع آن، اغلب آسانتر است که موی بلند و پر پشت را قبل از زدن کاندیشنر دسته دسته کنید تا از پت شدن و پیچیدگی شدید مو جلوگیری شود.

شپش‌ها اغلب در بالای سر جمع می‌شوند، بنا بر این ممکن است تا به این آخرین دسته‌های مو نرسیده‌اید شپش‌های بزرگ را پیدا نکنید. اما سرهایی که به شدت آلوده هستند همه جا شپش بزرگ خواهند داشت.

یک شانه شپش خوب باید بتواند بچه شپش‌ها را نیز در آورد. دیدن آنها تنها با چشم ممکن است مشکل باشد ولی روی کاغذ حوله‌ای به صورت حشره‌های کوچک دیده می‌شوند.

راهنمایی کلی (General advice)

- موی کودکان را مرتباً چک کنید. دختران خردسال در حال رشد اغلب در رابطه با مراقبت از مویشان خیلی مستقل می‌شوند و ممکن است مشکل باشد که متقاعدشان کنید که چک کردن مویشان توسط شما کار مهمی است. سعی کنید پافشاری کنید یا یادشان بدهید که خودشان وقتی مویشان را می‌شویند آن را چک کنند.
- بستن یا بافتن موی بلند ممکن است انتقال شپش را کم کند.
- یک شانه شپش مرغوب در حمام داشته باشید تا هر بار هر کس مویش را می‌شوید از آن شانه استفاده کند. هر چه افراد بیشتر در باره روشهای ساده کنترل اطلاع داشته باشند کم کردن این مسئله آسانتر می‌شود.
- شانه‌های شپش و ضد پیچیدگی مو باید در فاصله بین درمان‌ها در آب صابونی داغ شسته شده و زیر آب جاری آب کشیده شوند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره شپش سر به زبان انگلیسی یا برنامه Nitbusters به وب سایت www.health.nsw.gov.au/headlice مراجعه کنید.