

هر آنچه باید در مورد شپش بدانیم.

شپش، پیشگیری و درمان

● شپش چیست و چه مشکلی برای انسان ایجاد می کند؟

شپش، حشره ای کوچک به رنگ سفید مایل به خاکستری است که انگل خارجی بدن انسان محسوب می شود. این حشره در مو و لباس زندگی می کند و برای تغذیه روی سطح بدن می آید، سپس خودش را به پوست بدن انسان می چسباند، پوست را سوراخ کرده و ضمن مکیدن خون، بزاق خود را به همراه مواد دفعی به زیر پوست تزریق می نماید. علت برآمدگی قرمز رنگ و ایجاد خارش در سطح پوست، همین تزریق بزاق و مواد زائد به زیر پوست است .

آلودگی به شپش منحصر به طبقه اجتماعی خاصی نیست و تمام افراد جامعه به خصوص در فصول سرد سال ممکن است درگیر آن شوند. آلودگی به شپش در کودکان در سنین مدرسه، شایع تر است و دختران بیشتر از پسران به آن مبتلا می شوند .

● انتقال شپش چگونه صورت می پذیرد؟

انتقال از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم (تماس سر افراد با هم) یا استفاده از وسایل شخصی دیگران مثل شانه، کلاه، شال، حوله و روسری صورت گیرد. انتقال در افراد خانواده به سرعت و سهولت رخ می دهد. شپش در آب زنده نمی ماند. بنابراین از طریق شنا و استخر منتقل نمی شود.

◆ نشانه های ابتلا به شپش سر چیست؟

اولین علامت ابتلا، خارش است و زمانی اتفاق می افتد که شپش شروع به حرکت می کند که معمولاً از حاشیه دو طرف سر شروع می شود و به طرف مرکز سر گسترش می یابد. در این هنگام بیمار احساس خارش در سر می کند. به تدریج خارش افزایش می یابد و خراشیدگی با ناخن در اثر خارش در سر پیش می آید. گاهی در موارد پیشرفته، غدد لنفاوی در ناحیه گردن برجسته می شوند .

◆ آیا می توان با مشاهده شپش، آلودگی به آن را تشخیص داد؟

اغلب آنچه در مشاهده سر بیمار دیده می شود، شپش نیست بلکه تخم شپش (ریشک) است. زیرا شپش با مشاهده نور، زیر موها می خزد و پنهان می شود.

تخم شپش که ریشک نام دارد به اندازه ته سنجاق، بیضی شکل و به رنگ سفید است و به ریشه مو (درفاصله حدود نیم سانتی متری از ریشه) و درز لباس ها می چسبد. این تخم ها را نباید با شوره سر اشتباه گرفت. شوره سر، پوست مرده سر

است که براحتی از مو جدا می شوند ولی رشک بیضی شکل است و جداکردن آن از موی سر، به راحتی و بدون ناخن ممکن نیست.

اگر به دنبال رشک هستید، بیشتر قسمت های بالای گوش ها، گیجگاه ها و پشت گردن را بگردید.

◆ چگونه از آلودگی به شپش پیشگیری کنیم؟

پیشگیری با بهبود سطح بهداشت کل جامعه امکان پذیر است. با رعایت بهداشت به ویژه در مکان هایی مانند مدارس، مهدکودک ها، سربازخانه ها، پرورشگاه ها و ... می توان تا حد زیادی مانع ایجاد بیماری شد.

باید به کودکان یاد داد در مدرسه از تماس سر خود با سر دیگران پرهیز کرده و شال، روسری، کلاه، برس و شانه خود را به دیگران ندهند یا از این وسایل مربوط به دیگران استفاده نکنند.

همچنین موارد آلوده باید به سرعت شناسایی و گزارش شوند. با درمان سریع، می توان از انتقال آلودگی به دیگران جلوگیری نمود.

درمان شپش

در گذشته تنها راه نجات از دست شپش ها، تراشیدن موها از ته بود. اما امروزه از شامپوهای ضد شپش استفاده می شود. این شامپوها باعث مرگ شپش ها شده و با حل کردن کیسول تخم ها، آنها را از مو جدا می کند.

◆ نکات مهم در درمان شپش سر:

✓ در صورت اطلاع از آلودگی فرزند یا یکی از اعضای خانواده تان به شپش، دست پاچه نشوید، احساس گناه نکنید و در بین همکلاسی ها و دوستان وی به دنبال مقصر نگردید. در عوض، به سرعت درمان را شروع کنید.

✓ درمان در دو مرحله و به فاصله یک هفته انجام می شود. برای درمان شپش، دقیقا مطابق توصیه های پزشک و کادر بهداشتی عمل کنید.

✓ فراموش نکنید که آنچه در درمان شپش اهمیت دارد درمان دسته جمعی و رفع آلودگی از کلیه لوازم و وسایل مورد استفاده افراد به طور همزمان است. تمام افرادی که ساعات زیادی را کنار هم سپری می کنند مثلا اعضای خانواده فرد مبتلا، هرچند علامتی نداشته باشند باید همزمان مورد درمان قرار گیرند.

✓ در کنار درمان با شامپوهای مخصوص، روسری، شانه، برس، کلاه، شال، روبالشی و ملحفه بیمار باید در آب داغ شسته شوند. وسایلی را که در دمای بالا خراب می شوند، باید دو هفته در کیسه دربسته نگه دارید. ضدعفونی و شست و شوی فرش و موکت و مبلمان ضرورتی نداشته و نیازی به ضدعفونی کردن کل خانه وجود ندارد.

✓-شامپوهای ضد شپش، تخم ها را ازبین نمی برند. بنابراین بعد از مصرف شامپو، با شانه دندان ریز و مخلوطی از آب و سرکه، موها را شانه بزنید.

✓-تراشیدن موهای سر توصیه نمی گردد.

✓-داروهای ضد شپش غیرخوراکی و شدیداً سمی هستند. بعد از آلوده شدن دست به این داروها، دست های خود را در دهان نگذارید و با دستهای آلوده چیزی نخورید.

✓کسی که قبلاً یک بار آلودگی به شپش داشته و درمان شده، در مقابل بیماری ایمن نیست و یک فرد ممکن است بیش از یک بار به بیماری مبتلا شود.

اگر کسی بعد از دوبار درمان، مجدداً به شپش مبتلا شد، به این معنی است که فرد مبتلای دیگری که درمان نشده در نزدیکی اوست. در صورت ابتلای مجدد به شپش، لازم است درمان دو مرحله ای مجدداً انجام شود.

تهیه شده توسط : واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران / ۱۳۹۶