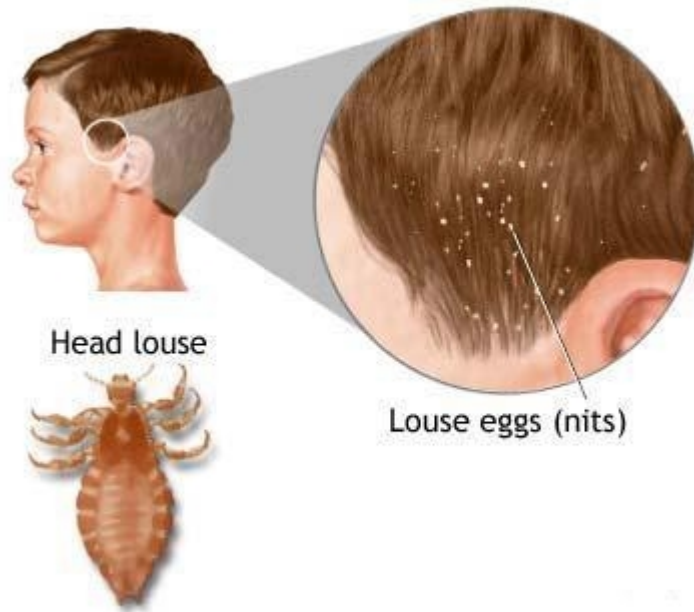


شپش سر

شپش سر، مایه در دسر خیلی از والدین، یک حشره بسیار کوچک، بدون پر و انگلی است که بین موهای انسان زندگی می کند و از خون بسیار کمی که از پوسته سر بیرون می آید، تغذیه می کند. شپش سر مشکلی بسیار متداول مخصوصاً برای کودکان ۳ تا ۱۲ سال است (در دخترها بیشتر از پسرها اتفاق می افتد). شپشها خطرناک نیستند و موجب انتقال بیماری نمی شوند اما مسری هستند و می توانند آزاردهنده باشند. گزش آنها باعث می شود پوسته سر کودک خارش



گرفته و ملتهب شود و خارش مداوم آن موجب آسیبهای پوستی و حتی عفونت می شود.

نشانه های شپش سر

شپش با اینکه خیلی کوچک است با چشم غیر مسلح قابل دیدن است. آنچه که شما یا پزشک با معاینه سر فرزندتان خواهید دید:

تخمک های شپش: که قبل از اینکه از تخم بیرون بیایند، قطعه هایی ریز، زرد یا قهوه ای رنگ هستند. بعد از بیرون آمدن از تخم، پوسته باقیمانده سفید و شفاف است. شپش تخمکها را روی سطح پوست که دمای آن برای آن گرم نگه داشتن تخم بسیار مناسب است می گذارد. تخمک شپش تقریباً شبیه به شوره است اما نمی توان آنها را شانه کردن مو یا تکان دادن بیرون ریخت. دیدن تخمکهای شپش روی موهای بچهها بسیار شایع تر از دیدن خود شپش زنده است. این تخمکها بین یک تا دو هفته از تخم در می آیند.

شپش های بزرگ سال: که بزرگتر از یک دانه کنگد نیست و رنگ آن خاکستری-سفید مایل به قهوه ای می باشد. این بچه شپشها کوچک هستند و بین یک تا دو هفته بالغ می شوند. اکثر شپشها روزانه چندین بار تغذیه می کنند اما می توانند تا دو روز بیرون از پوسته سر زنده بمانند.

خراشیدگی: گزش شپشها خارش و خراشیدگی به دنبال دارد اما خارش معمولاً فوراً ایجاد نمی شود و این به میزان حساسیت پوست فرزندتان نسبت به شپش بستگی دارد. گاهی ممکن است هفته ها طول بکشد تا شپشها شروع به ایجاد خراشیدگی کنند. بچهها ممکن است شکایت کنند که احساس می کنند چیزی روی سرشان تکان می خورد یا آنها را غلغلک می دهد.

برآمدگی های کوچک ناشی از خراشیدگی: در بعضی از بچهها، خراشیدگی خفیف است؛ اما برای برخی دیگر زخمهایی آزاردهنده تر ایجاد می شود.

خاراندن زیاد و ایجاد خراشیدگی و خیم می‌تواند موجب بروز عفونت باکتریایی شود (پوست قرمز و حساس می‌شود و برآمدگی‌هایی روی پوست سر ایجاد می‌شود). اگر پزشکتان چنین وضعیتی را تشخیص دهد، احتمالاً آن را با آنتی‌بیوتیک خوراکی درمان می‌کند.

می‌توانید با جدا کردن موهای سر فرزندتان به قسمت‌های کوچک تخمک شپش را روی سر او، پشت گوش‌ها و پشت گردنش مشاهده کنید (وجود شپش در ابروها و مژه‌ها بسیار نادر است). ذره‌بین و نور مناسب کمک زیادی به شما خواهد کرد. اما پیدا کردن شپش‌های بزرگسال روی سر بسیار سخت است چون معمولاً تعداد آنها خیلی زیاد نیست و خیلی سریع حرکت می‌کنند.

اگر فرزندتان بطور مداوم سرش را می‌خاراند و شکایت می‌کند که پوست سرش مدام می‌خارد حتماً او را نزد پزشک ببرید. پزشک می‌تواند شپش سر را به راحتی تشخیص داده و راه‌های درمان را به شما معرفی کند.

همچنین حتماً از مربی بهداشت مدرسه او سوال کنید که به تازگی کودک دیگری به این مشکل مبتلا شده است یا خیر و موضوع فرزندتان را هم حتماً به اطلاع او و مسئولان مدرسه برسانید.

آیا شپش مسری است؟

شپش شدیداً مسری است و می‌تواند خیلی سریع از فردی به فردی دیگر منتقل شود، مخصوصاً در مکان‌های عمومی و گروهی مثل مدرسه، مهد کودک، فعالیت‌های ورزشی و اردوهای تفریحی.

شپش‌ها با اینکه نمی‌توانند پرواز کنند یا بپرند، اما چنگال‌هایی دارند که می‌توانند به مو بچسبند. شپش‌ها معمولاً از طریق تماس سر با سر منتقل می‌شوند اما استفاده اشتراکی از لباس، ملحفه، شانه و کلاه هم به منتقل شدن آنها کمک می‌کند. بچه‌ها بیشتر در معرض گرفتن شپش هستند زیرا ارتباط فیزیکی مستقیم با هم دارند و معمولاً وسایلشان را به صورت اشتراکی استفاده می‌کنند.

درمان

پزشک شما می‌تواند شامپوهای دارویی، کرم‌های شستشو یا لوسیون‌هایی را برای کشتن شپش‌ها برایتان تجویز کند. این وسایل معمولاً شپش‌ها و تخمک‌های آنها را می‌کشد اما متوقف شدن خارش ممکن است چند روز طول بکشد.

خیلی مهم است که دستورالعمل‌های دکتر را برای استفاده از این محصولات به درستی رعایت کنید. استفاده بیش از حد از این محصولات می‌تواند احتمال آسیب‌رسانی داشته باشد. دنبال کردن دستورالعمل مصرف یک محصول که روی برچسب آن نوشته شده است، ضروری است.

داروها اگر به درستی استفاده نشوند، درمان ناموفق خواهد بود. پس از درمان، پزشکتان توصیه می‌کند که موها را با یک شانه بسیار ظریف شانه کنید و درمان را ۷ تا ۱۰ روز دیگر ادامه دهید تا تخمک‌های جدید هم از بین بروند.

اگر فرزندتان ۲ سال یا کمتر است، نباید برای او از درمان‌های شپش استفاده کنید. باید شپش‌ها را با دست از سر او جدا کنید.

برای از میان برداشتن شپش‌ها با دست، می‌توانید از یک شانه ظریف استفاده کرده و سه تا چهار بار در روز به مدت دو هفته موهای او را در حالت خیس شانه بزنید. خیس کردن مو قبل از انجام این کار توصیه می‌شود زیرا در این حالت موها راحت‌تر شانه می‌شوند. با اینکه گاهی اوقات برای بهبود شپش سر از مایونز یا روغن زیتون استفاده می‌شود اما تاثیر این درمان‌ها تایید نشده است.

در زیر به چند راه ساده برای خلاص شدن از دست تخمک‌های شپش و کمک به جلوگیری از برگشت دوباره این مشکل اشاره می‌کنیم:

- کلیه ملحفه‌ها و روکش‌های بالش‌هایی که اخیراً توسط کسی که دچار این مشکل شده است، استفاده شده در آب داغ (۱۳۰ درجه فارنهایت و ۴/۵۴ درجه سلسیوس) شستشو دهید و سپس آنها را به مدت ۲۰ دقیقه در خشک کن داغ بیندازید.
- همه لباس‌هایی که توسط فرد مبتلا پوشیده شده است را خشکشویی کنید.
- همه فرش‌ها و موکت‌های خانه و مبلمان خانه و صندلی‌های ماشین را خوب جاروبرقی بکشید.
- لوازم مربوط به آرایش مو مثل شانه گیره سرها و کلاه‌ها را یک ساعت در شامپوی دارویی یا الکل بخوابانید. همچنین می‌توانید آنها را با آب داغ شستشو دهید یا دور بریزید.
- از آنجا که شپش خیلی راحت از فردی به فرد دیگر در یک خانه منتقل می‌شوند، سایر اعضای خانواده هم نیاز به معاینه و درمان دارند.
- در تلاش برای خلاص شدن از دست شپش‌ها، کارهایی هست که نباید انجام دهید که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:
- بعد از استفاده از محصولات درمانی مخصوص شپش‌ها روی سر فرزندتان، موهای او را سشوار نکشید زیرا برخی از این محصولات حاوی ترکیبات قابل اشتعال هستند.
- قبل از استفاده از داروی شپش از کرم‌های شستشو یا شامپو/نرم‌کننده استفاده نکنید.
- بعد از استفاده از روی درمانی موهای فرزندتان را یک تا دو روز نشویید.
- از اسپری‌های آفت‌کش برای کشتن شپش‌ها استفاده نکنید زیرا می‌توانند مضر باشند.
- هیچوقت برای یک شخص بیشتر از سه بار از یک داروی محصول دارویی استفاده نکنید. اگر موثر نبود از دکتر بخواهید داروی دیگری برایتان تجویز کند.
- در یک زمان بیشتر از یک روش درمانی را استفاده نکنید.

پیشگیری از شپش

داشتن شپش به معنی کثیفی یا بهداشت ضعیف نیست. این موجودات ریز می‌توانند برای بچه‌های همه سنین در همه طبقه‌های اجتماعی مشکل‌ساز شوند و مهم نیست که چند بار در هفته حمام بروند یا موهایشان را بشویند.



اما می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید که شپش‌نگیرند یا بعد از بهبودی دوباره شپش‌ها سراغشان نیابد. توصیه‌های زیر می‌تواند برای‌تان مفید باشد:

- به بچه‌ها بگویید از تماس مستقیم سرشان با سر همکلاسی‌ها و دوستانشان (در مدرسه، باشگاه، زمین‌بازی) خودداری کنند.
- به آنها بگویید حوله، شانه، کلاه‌ها و گیره‌سرهای خود را اشتراکی استفاده نکنند.
- از آنها بخواهید روی ملحفه، بالش یا زمینی که فردی مبتلا به شپش خوابیده است، نخوابند.
- هر سه یا چهار روز اعضای خانواده که تماس مستقیم با فرد مبتلا به شپش داشته‌اند معاینه کنید و آنهایی که مبتلا شده‌اند را درمان کنید.

آیا می‌توان از دست شپش‌ها خلاص شد؟

همانطور که خیلی از والدین می‌دانند، شپش مشکلی است که می‌تواند همیشه مشکل‌ساز شود. اگر احساس می‌کنید که همه توصیه‌های دکتر را عمل می‌کنید اما فرزندتان هنوز شپش دارد، احتمالاً به این دلیل است که:

• هنوز تخمک‌های بین موهای او باقی مانده است.

• فرزندتان هنوز با شخصی که شپش دارد در تماس است.

• روش درمانی که استفاده کرده‌اید برای فرزندتان موثر نبوده است.

هیچ شکی نیست که خلاص شدن از دست شپش کار سختی است. اگر بعد از گذشت دو هفته از شروع درمان فرزندتان هنوز شپش داشت یا به نظر می‌رسید که پوست سر او عفونی شده است، حتماً او را به پزشک نشان دهید.

مهم نیست که این مشکل چه مدت طول بکشد، باید برای فرزندتان خاطر نشان کنید که داشتن شپش مایه خجالت نیست و هر کسی می‌تواند به آن مبتلا شود. کودکان باید متوجه شوند که تقصیر آنها نبوده است و داشتن شپش به این معنی نیست که آنها کثیف هستند.

صبور باشید و روش‌های درمانی و جلوگیری که پزشک توصیه می‌کند را به خوبی رعایت کنید تا هر چه زودتر از شر این موجودات مزاحم خلاص شوید.