

## راه درمان شپش سر

سابق بر این تنها راه نجات از دست شپشه‌ها، تراشیدن موها از ته بود. اما امروزه شامپوهای ضد شپش همه جا در دسترس هستند. فرد شپش‌زده باید یک دوره مشخص از این نوع شامپوها استفاده کند. این شامپوها به علت دارا بودن ترکیبات شیمیایی بخصوص باعث مرگ شپش‌ها می‌شوند و به مرور زمان با حل کردن کپسول تخم‌ها آنها را از مو جدا می‌کنند. شامپوهای ضد شپش از شوینده‌های قوی به شمار می‌آیند و تا حدی نیز سمی هستند. اگر زخم‌های سر زیاد باشد، استفاده از این نوع شامپوها می‌تواند تولید عفونت کند. بهتر است قبل از استفاده حتماً با پزشک مشورت شود.

اولین نکته این است که درمان فرد بیمار در آلودگی به شپش تأثیرگذار نیست. حتی اگر با بهترین روش‌ها نیز درمان شود. چرا که اگر فردی در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد، حداکثر تا ۲ هفته بعد مجدداً آلوده می‌گردد، پس مهمترین اصل در مبارزه با شپش، انجام درمان دسته‌جمعی و همگانی و رفع آلودگی از کلیه لوازم و وسایل مورد استفاده افراد به طور همزمان است. مهمترین نکته در مهار شپش دانش‌آموزان هم بازدید روزانه موی سر و در صورت لزوم بازدید لباس و بدن آنها توسط معلمان و مربیان مدارس و ارجاع سریع موارد آلوده به واحدهای بهداشتی درمانی برای درمان فرد آلوده به همراه خانواده و اطرافیان وی است. پس از درمان ضدشپش، احتمال انتقال آلودگی از بین می‌رود و دانش‌آموز می‌تواند به مدرسه بازگردد.

در اوایل، که بیماری هنوز گسترش نیافته است با کوتاه کردن موها، استحمام روزانه و جوشاندن وسایل شخصی می‌توان آن را از بین برد. همانگونه که گفته شد شپش‌ها جزو حشرات محسوب می‌شوند، بنابراین برای مقابله با آنها می‌بایست از یک حشره کش استفاده کرد که به شکل شامپو یا کرم قابل شستشو ساخته شده است.

اغلب بیماران توسط شامپوهای مخصوص و بندرت داروهای خوراکی درمان می‌شوند. نکته مهم این است که باید تمام افرادی که ساعات زیادی را در کنار هم سپری می‌کنند مثل اعضا یک خانواده همزمان مورد درمان قرار گیرند. هرچند که علامتی وجود نداشته باشد وحتی در معاینه توسط پزشک نیز علامتی دال بر دیگری در سایر افراد خانواده وجود نداشته باشد. بنابراین اگر یک فرد در یک خانواده مبتلاست تمامی اعضا باید درمان گردند. معمولاً علت شکست درمان بیماران نیز عدم رعایت همین نکته است. برخی موارد درمان نیاز به تکرار پس از یک هفته دارند که ضرورتاً باید انجام گیرد. روسری، شانه، برس، کلاه، شال و روبالشی و ملحفه باید در آب داغ شسته شوند. لوازم بهداشتی فردی باید در الکل خیسانده شده و یا در حرارت نسبتاً بالا شسته شوند. ضدعفونی و شست و شوی فرش و موکت و مبلمان ضرورتی نداشته و نیازی به ضدعفونی کردن کل خانه وجود ندارد. استفاده از شانه‌های با دندان ریز جهت برداشتن رشک چسبیده به موها می‌تواند کمک کننده باشد ولی تراشیدن موهای سر توصیه نمی‌گردد.

### نکات مهم در مورد دارو درمانی در شپش سر:

نکته اول و مهمترین نکته این است که این داروها شدیداً سمی است. این داروها به هیچ عنوان خوراکی نیست. دارو را در حمام مصرف کنید و بعد از آلوده شدن دست به دارو هرگز دست را به دهن نگذارید و با دست آلوده چیزی نخورید.

شامپوهای ضد شپش بسیار مؤثر هستند. شامپوی Lindane(GBH) که در بزرگسالان بکار می‌رود برای اطفال و خانمهای حامله توصیه نمی‌شود. شامپوی Permethrin ۱٪ مناسب است. شامپو باید به تمام موها مالیده و ده دقیقه باقی بماند. سپس شسته و یک هفته بعد تکرار شود. این شامپو تخم‌ها را از بین نمیبرد. لذا بعد از آن باید با محلول حاوی نسبت مساوی از سرکه و آب و با شانه ریز موها پاک شوند. شامپوی Hegor Antipoux تخم‌ها را نیز از بین میبرد. تمام افراد خانواده باید با هم درمان شوند. هر چه که با سر بیمار در تماس بوده (شانه، ملحفه و کلاه) باید با آب گرم ۵۵ درجه شسته شوند. وسایلی که در اثر حرارت خراب می‌شوند باید به مدت ۲ هفته در کیسه دربسته باقی بمانند.

پرمترین

این دارو به عنوان داروی انتخابی درمان شپش توصیه شده است و به صورت شامپو، محلول سرشوی، پودر، لوسیون و کرم موجود است.

#### **نحوه استفاده شامپو:**

ابتدا موها را مرطوب نموده سپس با شامپو یا سرشوی ۱ درصد موها را آغشته نمایید. لازم است ماده مورد نظر کاملاً به کف سر و ساقه مو مالیده و ماساژ داده شود و آن گاه پس از ۱۰ دقیقه شسته شود. این مشتقات باعث مسمومیت نمی شوند و اثر ابقایی بر موهای سر دارد و تا ۱ هفته در مو باقی می ماند و روی رشک نیز اثر کشندگی دارند. گاهی اوقات ضروری است که درمان تکرار شود. در این مورد نیز لازم است پس از خشک کردن کامل موها و با استفاده از روش خیساندن مو در سرکه و شانه کردن، رشکها را از موی جدا کنید.

#### **سایر فعالیتهای درمانی:**

- درمان علامتی خارش پدید آمده در هر سه نوع شپش سر، تن و عانه عبارت است از تجویز آنتی هیستامینها، مانند هیدروکسی زین، توسط پزشک معالج

- در صورت وجود عفونت ثانویه باکتریال باید هر چه سریعتر درمان آنتی بیوتیک را برای حداقل ۱۰ روز شروع کرد.

- وسایل شخصی و پوششی نظیر کلاه، روسری و امثال اینها بایستی به مدت ۳۰ دقیقه با آب جوشانده شوند تا هم شپش و هم رشک از بین بروند و سپس خشک شوند.

- استفاده مرتب از شانه دندانه ریز در تشخیص، پیشگیری و درمان شپش سر توصیه می شود و به عنوان یکی از راههای تقویت بهداشت فردی مورد استفاده می باشد. فاصله دندانه های این شانه باید به اندازه ای باشد که عملاً رشک را از موهای سر جدا نماید.

#### **درمان شپش سر با استفاده از سرکه:**

راه دیگری نیز برای مبارزه با شپش های سر وجود دارد. دو قاشق غذا خوری سرکه را در یک لیتر آب حل کنید، سپس تمام سر و موها را با این محلول خیس کنید. بعد از چند دقیقه با یک شانه دندانه ریز موها را خوب شانه کنید. محلول آب و سرکه کپسول تخمها را سست می کند و شانه دندانه ریز به جدا کردن آنها از موها کمک می کند.

همه لباسها و ملافه هایی که با فرد شپش زده در ارتباط بوده اند باید تا حد ممکن با آب داغ شسته شوند. درجه حرارت بالاتر از ۵۱ درجه شپشها را از بین می برد. وسایلی که قابل شستشو نیستند را می توان به جای دور انداختن در یک پلاستیک در بسته به مدت دو هفته در یخچال قرار داد.

اگر فرد یا فرزندان وی دچار این مشکل شده است حتماً دوستان و اطرافیان را از مشکل خود آگاه کنید. دلیلی برای ترس یا خجالت وجود ندارد. جلوگیری از گسترش بیماری از بازگشت آن به سوی فرد هم جلوگیری می کند.

اما بهترین راه پیشگیری از شپش زدگی، استفاده از وسایل شخصی است. وسایلتان را به کسی قرض ندهید از کسی هم قرض نگیرید.

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

۱- دو بار درمان به فاصله ۷ تا ۱۰ 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 ۷ روز بعد از تخم ها وجود دارد، لذا بهتر است به فاصله ۷ تا ۱۰ روز، درمان مجدد انجام شود تا پیش از آنکه این شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند، از بین بروند.

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

البته آنچه در کشور ایران برای این درمان این بیماری استفاده میشود عمدتاً شامپو لیندین ۱ درصد و شامپو پرمترین ۱ درصد است. این فراورده ها برای بیش از ۴۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرند و غالباً غیر از عوارض نادر گذرا، عارضه دیگری ندارند، 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. ضمناً مثل استفاده از هر فراورده دارویی دیگری لازمست که در مورد مصرف در زنان باردار، مادران شیرده و نوزادان با پزشک مشورت انجام شود.

## به یاد داشته باشید:

پس از درمان ، برداشتن رشک ها نه برای ادامه درمان و نه برای کنترل بیماری ضرورتی ندارد. در عین حال برای بسیاری این مسئله از نظر ظاهر مهم بوده و یا ممکن است مشکلاتی را در مدرسه ایجاد کند. بنابراین چاره ای نخواهد بود بجز جدا کردن رشک ها با ناخن یا استفاده کردن از شانه های دندان ریز. به هر حال به عنوان یک قاعده کلی ، اگر در فاصله کمتر از ۴ سانتی متری پوست سر ، تخم شپش رویت نشود، بیماری درمان شده تلقی می شود و رشک های موجود روی موها با فاصله بیش از ۴ سانتی متر، اهمیتی از نظر انتقال بیماری ندارند. شپش سر برخلاف شپش تنه ، ناقل هیچ بیماری دیگری نیست و از این بابت نگرانی وجود ندارد. 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.

## نکات مهمی که لازم است بدانید:

دخترها بیشتر از پسرها به شپش سر مبتلا می شوند که علت آن تماس سر به سر بیشتر در این جنس می باشد. این نکته مهم است که هر کسی می تواند بدون ارتباط با شرایط اجتماعی - اقتصادی خاص یا وضعیت خاص بهداشت فردی اش به شپش مبتلا شود. شپش در آب زنده نمی ماند زیرا از طریق سوراخ های کوچکی که در اطراف بدنش بنام اسپیراکل دارد تنفس می کند بهمین دلیل در مناطقی مثل استخر قادر به فعالیت نیست و از طریق شنا و استخر منتقل نمی شود. اگر کودک شما مبتلا به شپش شد بدانید که بدترین اتفاق عالم برای او رخ نداده است و مهم ترین نکته آن است که در این خصوص والدین ترس بخود راه ندهند. البته شپش اگر برای مدتی بدون درمان بماند می تواند مشکلاتی برای سلامتی فرد و دیگران ایجاد کند. بزرگ ترین مشکل ایجاد حس مشمئز کننده ای است که در دوستان و اطرافیان فرد مبتلا بوجود آمده و به مختل شدن روابط بین فردی می انجامد. ابتلا به شپش یکی از بیماریهای شایع در همه سنین بویژه در سنین مدرسه می باشد. شپش علاوه بر ناراحتیهایی که در اثر گزش ایجاد می کند، ناقل بیماری تیفوس و تب راجعه نیز می باشد. بنابراین آگاهی از علائم و نشانه های این بیماری در مدارس ، گامی مثبت در جهت کنترل بیماری محسوب می شود.

## در چه مواردی موی سر دانش آموز باید بررسی شود ؟

- ۱ - وقتی یک مورد شپش در کلاس کشف شد تمام دانش آموزان همان کلاس باید بررسی شوند.
- ۲ - برادران و خواهران و اولیاء دانش آموزان مبتلا نیز باید مورد بررسی قرار گیرند.
- ۳ - موارد جدید باید فوراً درمان شوند.
- ۴ - وقتی بیش از سه کلاس یک مدرسه درگیر باشند تمام کلاسهای مدرسه باید از نظر شپش غربالگری شوند.
- ۵ - چک کردن موی سر باید زیر نور کافی صورت پذیرد.
- ۶ - دانش آموز مبتلا زمانی که دوره درمانش تمام شد یا تمام تخم ها از موهایش زدوده شد باید پذیرفته شود.
- ۷ - دانش آموز مبتلا باید بمدت ۱۴ روز مورد بررسی روزانه قرار گیرد.
- ۸ - اعضای خانواده باید تا ۱۰ روز موهایشان از نظر ابتلا به شپش مورد بررسی روزانه قرار گیرد.

## چگونه به شپش سر مبتلا می شویم؟

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 ، 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 تأثیری در انتقال شپش نداشته، شامپو کردن معمولی باعث از بین رفتن یا پیشگیری از آن نمی شود و شستشو با سرکه هم تأثیری ندارد.

تراشیدن موها اگر چه موثر است اما راه حل مناسبی به شمار نیامده کاملاً غیرضروری 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 شویم؟

بزاقت و ترشحات شپش سر محرک بوده و باعث خارش قابل توجه می شود اما تقریباً همه افراد با اطلاع یافتن از وجود شپش سر در نزدیکیان خود، ناگهان دچار خارش سر میشوند! بنابراین طبیعی است که صرفاً وجود خارش کافی نبوده، لازمست که معاینه و بررسی دقیق تری انجام شود خیلی از اوقات هم، مدرسه یا همسایگان ممکن است شما را از وجود شپش در دانش آموزان مطلع کنند و لازمست که شما خانواده خود را از این نظر بررسی نمایید.

شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشمان شما مخفی می کند، ضمن آنکه از نور و گرما هم گریزان بوده، غالباً دور از تاج سر قرار می گیرد لذا بیشتر مشاهده رشک های چسبیده به سر است که شک به بیماری را بر می انگیزد

### چگونه مطمئن شویم که رشک را یافته ایم؟

آنچه مهم است آن است که رشک را از شوره سر و سایر حالات مشابه افتراق دهیم، 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، اما توجه به چند نکته ما در تشخیص رشک کمک می کند: رشک ها همیشه یک شکل و تخم مرغی شکل بوده، به مو در نزدیکی پوست سر چسبیده اند و عمدتاً در گیجگاهها، بالای گوش ها و پشت گردن دیده میشوند و برای جدا کردن آن ها از مو استفاده از ناخن ها 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 ذره 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.

### آشنایی با شپش سر:

برای مبارزه با شپش بهتر است ابتدا حقایقی 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 حدوداً یک ماهه خود، روزانه ۴ تا ۶ تخم می گذارد. این تخم ها به مو در نزدیکی پوست سر که دما و رطوبت مناسب را داراست می چسبند و پس از ۷ روز، شپش ها از تخم سر بیرون می آورند و طی ۳ بار پوسته ریزی به شپش بالغ تبدیل می شوند.

### درمان:

چگونه از سر/این مزاحمان راحت شویم؟

همانگونه که گفته شد شپش ها جزو حشرات محسوب می شوند، بنابراین برای مقابله با آنها می بایست از یک حشره کش استفاده کرد که به

شکل شامپو یا کرم قابل شستشو ساخته شده است.

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

۱- دو بار درمان به فاصله ۷ تا ۱۰ 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 ۷ روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله ۷ تا ۱۰ روز ، درمان مجدد انجام شود تا پیش از آنکه این شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند.

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

و اما برای درمان شپش سر ، چند فراورده موثر در داروخانه ها موجود است. آنچه در کشور ما برای این منظور استفاده میشود عمدتاً شامپو لیندین ۱ درصد و شامپو پرمترین ۱ درصد است. این فراورده ها برای بیش از ۴۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرند و غالباً غیر از عوارض نادر گذرا ، عارضه دیگری ندارند، 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. ضمناً مثل استفاده از هر فراورده دارویی دیگری لازمست که در مورد مصرف در زنان باردار ، مادران شیرده و نوزادان با پزشک مشورت انجام شود.

### چند نکته دیگر!

پس از درمان ، برداشتن رشک ها نه برای ادامه درمان و نه برای کنترل بیماری ضرورتی ندارد. در عین حال برای بسیاری این مسئله از نظر ظاهر مهم بوده و یا ممکن است مشکلاتی را در مدرسه ایجاد کند. بنابراین چاره ای نخواهد بود بجز جدا کردن رشک ها با ناخن یا استفاده کردن از شانه های دندانانه ریز. به هر حال به عنوان یک قاعده کلی ، اگر در فاصله کمتر از ۴ سانتی متری پوست سر ، تخم شپش رویت نشود، بیماری درمان شده تلقی می شود و رشک های موجود روی موها با فاصله بیش از ۴ سانتی متر، اهمیتی از نظر انتقال بیماری ندارند.

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

\* 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

-دارو را هرگز در داخل حمام استفاده نکنید زیرا گرما باعث ایجاد بخاطر و تبخیر دارو می گردد که شدیداً برای شما سمی است.