

شپش موي سر - يك مشکل فزاينده

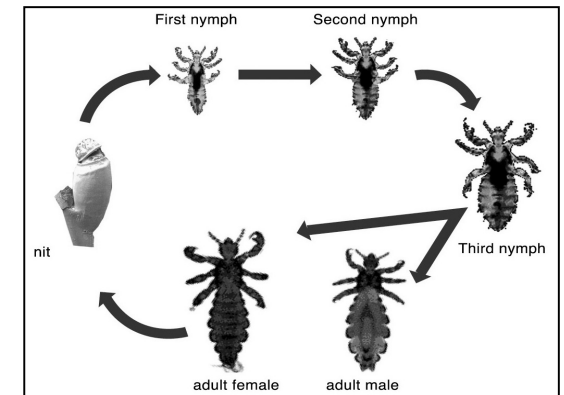
مشکل شپش موي سر در 10 سال گذشته بطور زيادي افزايش يافته است. بچه هاي بين سنين 3 و 11 سالگي بيشتر به اين عارضه مبتلا مي شوند. اين مشکل اغلب در مراحل شروع خود در مراکز مراقبت از بچه ها مدارس كشف مي شود ولي حملات اين بيماري در تمام سال پيش مي آيد. اين بروسوربراي اين تهيه شده است تا به شما به عنوان والدين اطلاعات بيشتر در مورد شپش موي سر و متدهاي مختلف معالجات آن بدهد.

شپشهاي موي سر نه مي توانند بپرند و نه پرواز کنند. تماس نزديک با موي سر شخص آلوده براي انتقال اين بيماري لازم است. گرفتن عارضه شپش موي سر يك علامت عدم رعايت بهداشت نمي باشد. اين مسئله مهم است که فردي در محيط اطراف شما به اين عارضه مبتلا شده باشد اين آلودگي مي تواند انتقال يابد. هر کسي که به اين آلودگي مبتلا شده باشد بايستي در همان موقع معالجه شود، در غير اين صورت ريسک زيادي براي حملات تکراري اين بيماري وجود دارد. به منظور کشف زودتر و به موقع شپش موي سر و خلاص شدن سريع از آن ، خوب است که عادت شانه کردن منظم موها پتان را با يك شانه ضد شپش داشته باشيد.

چگونه من شپش موي سر را كشف کنم؟

شپش هاي موي سر کوچک هستند ، در حدود 2-3 ميليومتر اندازه و معمولا به رنگ زرد خاکستري هستند. بعضي وقتها آنها هم رنگ موها به نظر مي رسند . شپش هاي موي سر اغلب در فرق سر جايي که آنها تخم مي گذارند ، مخصوصا پشت گوشها يا گردن يافت مي شوند. آنها پوست را نيش مي زنند تا بتوانند از خون تغذيه کنند. نيش زدن خارش ايجاد مي کند و باعث مي شود که شما شپش ها را كشف کنيد. بعضي افراد ، مخصوصا بزرگسالان ممکن است شپش موي سر را بدون هيچگونه خارش داشته باشند. بنايرين بهتر است که هر فردي در خانواده موهاي خود را بطور منظم با يك شانه ضد شپش شانه کند تا هرگونه حمله و آلودگي شپش را كشف کند.

چرخه زندگي بيولوژيکي شپش موي سر



عمر شپش موي سر 6 هفته است. سه مرحله از چرخه زندگي شپش موي سر وجود دارد، از تخم تا شفيره و تا شپش کاملا بالغ و بزرگ شده. از تخم تا شفيره در حدود 10 روز طول مي کشد. از شفيره تا شپش کامل در حدود 9 روز وقت

لازم است. بنايرين در کل 3 هفته طول مي کشد تا از تخم به شپش بالغ و بزرگ تبديل شود. چون شپش ماده در طول زندگي خود مي تواند بين 150 و 300 تخم بگذارد ، شما سريرا تعداد بسيار زيادي شپش خواهيد داشت. براي مثال ، اگر شما دو شپش گرفته باشيد ، شما مي توانيد در مدت چند هفته بيش از 200 شپش و تخم داشته باشيد. ديدن شپش هاي تازه از تخم درآمده ممکن است مشکل باشد ، اما موقعي که آنها شروع به مکيدن خون مي کنند ديدن آنها آسانتر است.



تخم به موي چسبند ، بزرگنمائي

تخم و پوسته خالي. اندازه طبيعي

اندازه تخم شپش در حدود 1 ميليومتر است و بعضي وقتها نيت ناميده مي شوند. آنها قهوه اي يا زرد- سفيد هستند و مانند قطره هاي کوچک آب بنظر مي رسند. نيت ها به موها در نزديک فرق سر مانند چسب مي چسبند که شانه کردن را خيلي مشکل مي کنند. چون تخم ها محکم به موها مي چسبند و مو هميشه در حال رشد است ، تخم ها يا پوسته خالي تخم مي تواند آلودگي به شپش را نشان دهد. مو در هر 3 روز حدود 1 ميليومتر رشد مي کند. اگر تخمها 1 سانتيمتر از فرق سر فاصله داشته باشند ، آنها 1 ماه سن دارند ، و مطمئنا از تخم خارج شده اند يا مرده اند. تخمهاي خالي شده کمرنگ تر از تخمهاي خالي نشده بنظر مي رسند.

هرچه زودتر شما بتوانيد چرخه زندگي بيولوژيکي شپش موي سر را بشکنيد ، سريعتر مي توانيد از اين مشکلات خلاص شويد. اين مسئله مهم است که شما هنگام شانه کردن دقت کنيد و مطمئن شويد که همه تخم ها را خارج کنيد و بزداييد.

وجود شپش هاي موي سر دليل فقدان بهداشت نيستند!

افراد زيادي خجالت مي کشند و فکر مي کنند که اين مشکل شپش موي سر دليل بهداشت ضعيف و نامناسب است، اما مسئله اين نيست. شپش موي کوتاه و تميز را ترجيح مي دهد چون در اين صورت آنها مي توانند به آساني به اطراف حرکت کنند و تخم هاي خود را در جاي محکم بگذارند. امروزه بجاي اين مسئله مشکل به علت عدم وجود اطلاعات کافي درباره شپش است و مردم مي خوانند بطور منظم بررسي کنند که آنها آلوده هستند يا نه. همچنين ، بسياري از افراد جرات نمي کنند درباره اين حقيقت که آنها شپش دارند صحبت کنند!

چه متدهاي مختلف معالجاتي وجود دارند؟

مواد و محصولات مختلف و متدهاي معالجاتي زيادي براي مبارزه با شپش موي سر وجود دارند. عمومي ترين آنها مواد و محصولات شيميايي، طبيعي و معالجات خانگي مانند شانه هاي ضد شپش ساخته شده از پلاستيک و فلزات هستند. شانه کردن شپش ها بخش کليدي همه معالجات براي از بين بردن شپش ها مي باشد.

مواد و محصولات شيميايي

مواد و محصولات شيميايي شامل عوامل وموادي هستند که بر سيستم مرکزي عصبي شپش اثر مي کنند ، باعث مي شوند که شپش بميرد. اين مواد و محصولات به تخم هاي شپش نمي رسند و تاثير نمي کنند. بنايرين شما بايد معالجه را بعد از 10 روز براي کشتن تخم هايي که شفيره آنها از پوسته خارج شده وبه شپش جديد مبدل شده اند تکرار کنيد. اين مدت 2 هفته طول مي کشد تا با استفاده از مواد شيميايي از شپش ها خلاص شويد. اين عوامل در رديف داروها مي باشند و هم بطور آزاد و هم با نسخه پزشک موجود هستند. اين مواد معالجه کننده شپش موي سر قوي هستند و مي توانند در افراد حساس باعث ايجاد واکنش هاي آلرژيک بشوند.

مواد و محصولات طبيعي و معالجه کننده هاي خانگي

مواد و محصولات طبيعي معمولا بر اساس روغن ها هستند ، براي مثال باديان ، نارگيل يا روغن درخت چاي. آنها کانال هاي تنفسي شپش ها را مسدود مي کنند در نتيجه آنها خفه مي شوند و چسبيدن شپش ها و تخم هاي آنها را به موها مشکل مي کنند. اين مواد به تخم هاي شپش ها نمي رسند و بر آنها تاثير نمي کنند. بنايرين شما بايد معالجه را بعد از چندين روز تکرار کنيد تا همه تخمها و شپش هاي تازه از تخم درآمده را از بين ببريد. اين در حدود 2 هفته طول مي کشد تا با استفاده از مواد و محصولات طبيعي از آلودگي شپش ها خلاص شويد. اين مواد و محصولات مي توانند باعث واکنش هاي آلرژيک در افراد حساس به محتويات يا بوي اين مواد بشوند. معالجه کننده هاي مختلف خانگي براي کشتن شپش ها مورد استفاده قرار مي گيرند و خارج ساختن آنها از ميان موها را آسانتر مي کنند.

شانه هاي ضد شپش

شانه هاي ضد شپش براي کشف و خارج ساختن شپش هاي زنده يا مرده استفاده مي شوند. کيفيت اين شانه ها بطور قابل توجهي فرق مي کند. بسياري از شانه ها از پلاستيک با دندانهاي کوتاه ساخته مي شوند. دندانها اغلب بقدر کافي به يکديگر نزديک نيستند و در نتيجه شکل خود را هنگام استفاده از شانه ضد شپش حفظ نمي کنند ، که اين مي تواند شانه کردن براي خارج ساختن شپش ها را مخصوصا از موهاي دراز مشکل کند.

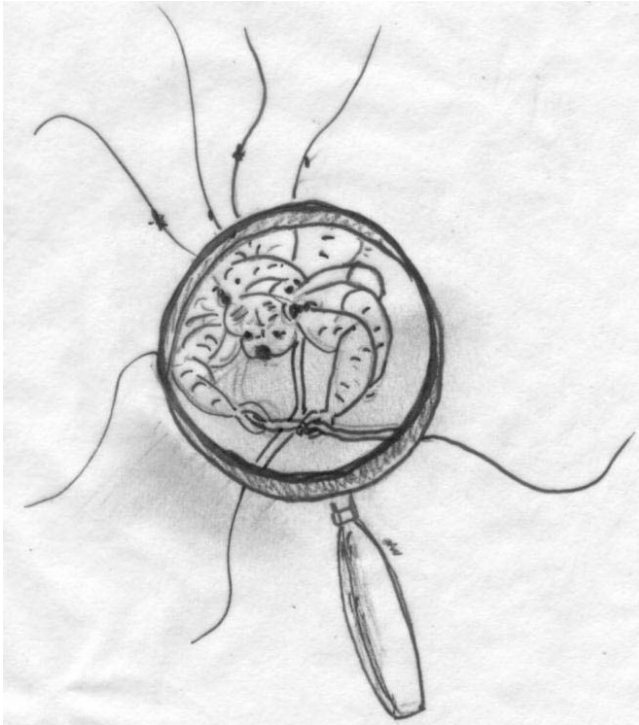
حالا شانه ضد شپش جديدي ارائه شده که نه فقط خارج ساختن شپش ها را آسان مي کند بلکه خارج ساختن تخم هاي شپش ها را از موهاي شما انجام مي دهد. نيت فري شيارهاي دندانهاي بسيار ريزي دارد که شانه تخمها را از موهاي شما جدا و پاک مي کند و شانه کردن شپش ها را هم انجام مي دهد. اين شانه جايگزيني مناسب براي افراد داراي آلرژي است که نمي توانند از معالجات دارويي ضد شپش استفاده کنند.

بدون توجه به متد معالجه اي که انتخاب مي کنيد ، اين مسئله مهم است که هرچه زودتر چرخه زندگي شپش را بشکنيد و در نتيجه بتوانيد از شپش ها خلاص بشويد. بنايرين ، انتخاب يك متد معالجه يا يك ماده و محصول که شما فکر مي کنيد تخمها را از بين مي برد و خارج مي کند مي تواند خيلي موثر باشد.

شپش سر؟

شانه کنید و

LusFri.nu بشوید



اطلاعاتی در مورد شپش سر و متدهای معالجات مختلف

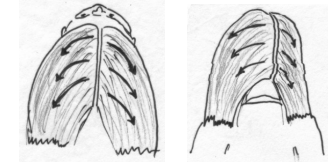
تهیه شده توسط www.LusFri.nu

آژانس محصولات و مواد پزشکی، انستیتوی سوئدی برای بیماریهای عفونی، داروسازها، بچه ها و مراقبت بهداشتی مدرسه، غیره تاکید می کنند که برای هر شخصی خیلی مهم است که از شانه کردن شپش ها در طی معالجه شپش های سر استفاده کند.

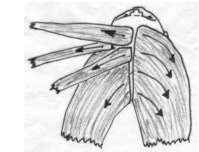
من چکار کنم که يك نتیجه خوب و ممکن هنگام شانه کردن بگیرم؟

يك شانه یا برس معمولی را بردارید و همه پیچش های آن را بردارید. کمی موهای خود را خیس کنید و سپس با استفاده از شانه ضد شپش با دندانهای نازک به هم شروع به شانه کردن کنید. شما می توانید از مقدار کمی از اسپری گل حنا برای شانه کردن نرم و ملایم موها استفاده کنید. به منظور بهتر دیدن شپش ها و تخم ها که از سرتان می افتند، شما می توانید روی تکه ای کاغذ سفید یا يك آینه شانه کردن را انجام دهید.

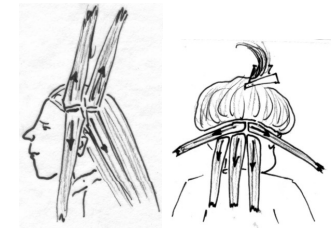
1. با شانه کردن موها از بالا و تاج سر شروع کنید. بخشهای عمودی ایجاد کنید و موها را به قسمت هایی تقسیم کنید.



2. این قسمت ها را یکی بعد از دیگری شانه کنید. بخش های شانه شده را جدا از آنهایی نگه دارید که هنوز شانه نشده اند. به طرف پایین به سمت گردن ادامه دهید.



3. هنگامی که شما با خط موها یا باگردن شانه می کنید فوق العاده مواظب باشید چون شپش ها مخصوص آنجا را دوست دارند.



بعد از پایان کارتان شانه را با دقت تمیز کنید. شما می توانید شانه های فلزی را با جوشاندن آنها برای مدت چند دقیقه استریلیزه کنید.

نکته! يك شانه ضد شپش با دندانهای خیلی نازک به هم را انتخاب کنید که هنگامی که شما آن را از میان موها می کشید باید مقاومت مخصوصی داشته باشد. این شانس شما را برای خارج ساختن چندین شپش با هر بار حرکت شانه کردن افزایش می دهد.

من چگونه می توانم از آلوده شدن اجتناب کنم؟

- ✓ وقت کافی صرف کنید و موهای خود را به طور منظم با استفاده از يك شانه ضد شپش برای جلوگیری از آلوده شدن به آنها شانه کنید. فراموش نکنید که باید همه افراد خانواده شانه بکنند! هرچه زودتر شما مشکل را کشف کنید، سریعتر می توانید از آن خلاص شوید.
- ✓ اگر در مرکز مراقبت یا مدرسه از شما دعوت شده است در فعالیت های روزهای زودن شپش قبل از آغاز ترم شرکت کنید
- ✓ هنگام شانه کردن مواظب باشید. شپش ها و تخم های آنها هر دو خیلی کوچک هستند و مشکل می توانند دیده شوند
- ✓ از کلاهها یا شانه ها و برسهایی که متعلق به افراد دیگر است استفاده نکنید.
- ✓ از معالجات شیمیایی برای جلوگیری از آنها استفاده نکنید چون این کار می تواند مشکلاتی در مورد افزایش مقاومت گونه های شپش ها ایجاد کند.

اگر من آلوده شده باشم چه کار باید بکنم؟

- ✓ شانه کردن موهای همه افراد را در خانواده با استفاده از يك شانه ضد شپش با دقت و احتیاط شروع کنید تا ببینید که افراد زیادی آلوده شده اند یا نه.
- ✓ همه افراد را در خانواده که آلوده شده است در يك موقع معالجه کنید.
- ✓ همیشه از راهنمایی ها و دستورالعملهای معالجات پیروی کنید.
- ✓ این مسئله مهم است که چرخه زندگی شپش را هرچه زودتر بشکنید تا شما به تعداد زیادی شپش آلوده نشوید. بنابراین مدت معالجه یا ماده ای را انتخاب کنید که فکر می کنید تخمها را بصورت خیلی موثرتری از بین خواهد برد
- ✓ اگر شما تعداد زیادی تخم خالی/ نوزاد شده در موهایتان یافتید، شما برای مدتی است که آلوده شده اید. اگر به بیان دیگر شما تخمهای خالی پیدا نکنید، شما مرتبطاً مدت کوتاهی است که آلوده شده اید.
- ✓ به شانه کردن به مدت چندین روز ادامه دهید تا از شپش ها خلاص شوید. سپس شما می توانید مطمئن شوید که شپش ها رفته اند یا آلودگی مجدد را کشف کنید. بنابراین بطور منظم شانه کنید تا از آلودگی به آنها جلوگیری کنید!
- ✓ شانه ها و برسها را با جوشاندن آنها استریلیزه کنید تا از گسترش بیشتر آلودگی اجتناب کنید.
- ✓ سعی کنید که آلودگی را ردیابی کنید. والدین دیگر را مطلع سازید که شما آلوده شده بودید و آنها بایستی خانواده های خود را بررسی کنند، در غیر این صورت ریسک عمده ای برای آلودگی مجدد شما وجود دارد. شپش چیزی نیست که بخاطر آن خجالت بکشید. شما به علت عدم رعایت بهداشت خوب مبتلا نشده اید. شپش موهای تمیز را به موهای کثیف ترجیح می دهد.