

## Saç biti - gitgide büyüyen bir sorun

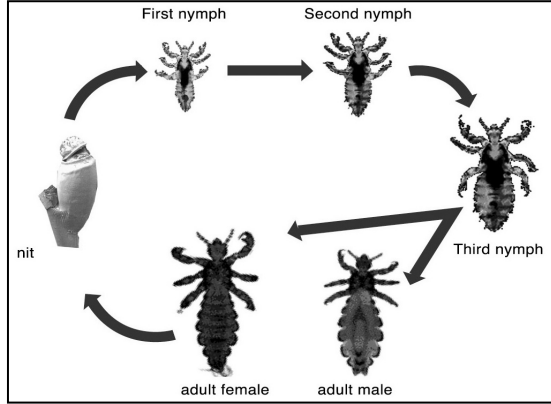
Saç biti sorunu son 10 yılda gitgide daha fazla artmıştır. Özellikle 3 ila 11 yaşları arasındaki çocuklar bitlenir. Sorunlar genellikle anaokullarında ve okullarda eğitim dönemi başladığında fark edilir, ama yıl boyunca salgınlar meydana geliyor. Bu broşür anne baba olarak size saç biti ve çeşitli tedavi yöntemleri hakkında daha fazla bilgi sağlamak amacıyla üretilmiştir.

Bitler ne atlayabilir ne de uçabilir. Bu nedenle bitlerin yayılabilmesi için bitlenmiş bir kişinin saçıyla yakın temas gereklidir. Bitlenmek hijyen eksikliğine işaret değildir. Aslında bitler temiz saç daha çok sever. Bitlendiyseniz enfeksiyonun izlenebilmesi için etrafınızdaki herkese bilgi vermeniz önemlidir. Bitlenen herkes aynı anda tedavi edilmelidir yoksa salgınların yinelenme riski çok yüksektir. Bitleri erken bulmak ve onlardan hızla kurtulmak için saç bir bit tarağıyla düzenli tarama alışkanlığı edinilmelidir.

### Bitleri nasıl bulurum?

Bitler küçüktür, boyları 2-3 mm kadardır ve genellikle sarı-gri renktedir. Bazen saçınızla aynı renkteymiş gibi görünebilirler. Bitler genellikle yumurta bıraktıkları kafa derisinde, özellikle kulakların arkasında veya ensede bulunurlar. Kandan beslenebilmeleri için deriyi ısırırlar. Isırdıkları yer kaşınır ve böylece biti bulabilirsiniz. Bazı insanlarda, özellikle yetişkinlerde kaşınma olmadan bit bulunabilir. Bu nedenle ailedeki herkesi düzenli bir biçimde bir bit tarağıyla taramak salgınları keşfetmek açısından yararlıdır.

Bitin biyolojik yaşam döngüsü



### Bitin biyolojik yaşam döngüsü

Bir bit yaklaşık 6 hafta kadar yaşar. Bitin yaşam döngüsünde üç aşama vardır: yumurtadan nimfaya, sonra da tam gelişmiş bite kadar. Yumurtadan nimfaya süre yaklaşık 10 gündür. Nimfadan bite kadar da yaklaşık bir 9 gün daha geçer. Bu nedenle yumurtadan yetişkin bite kadar geçen süre toplam 3

haftadır. Bir dişi bit ömrü boyunca 150 ila 300 yumurta bırakabildiğinden çok hızlı bir biçimde bitlenebilirsiniz. Örneğin size iki bit bulaşırsa birkaç hafta içinde 200'den fazla bit ve yumurta yerleşebilir. Yeni bulaşan bitleri görmek zordur ama kan emmeye başladıklarında onları görmek daha kolaydır.

Saça yapışmış yumurta, büyütülmüş.



Yumurta ve boş kabuk, gerçek boy.

Bitin yumurtasının boyu yaklaşık 1 mm'dir ve bazen bunlara sirke de deniliyor. Kahverengi veya sarı-beyaz renktedirler ve küçük su damlacıklarına benziyorlar. Sirkeler saçlara kafa derisine yakın bir biçimde tutkalımsı bir salgıyla yapıştıklarından bunların taranarak çıkarılması zordur. Yumurtalar saça yapışık olduğundan ve saç da sürekli uzadığından yumurtalar veya boş kabuğun konumu enfeksiyonun ne zaman kapıldığı konusunda bir fikir verebilir. Saç her 3 günde bir yaklaşık 1 mm uzar. Yumurtalar kafa derisinden 1 cm uzaktaysa yaklaşık 1 aylık olduklarından ya yumurtadan çıkacaklar ya da ölü olacaklardır. Çatlamış yumurtalar çatlamamışlara göre daha soluktur.

Bitin biyolojik yaşam döngüsünü ne kadar erken kesebilirseniz sorunlardan o kadar hızlı kurtulabilirsiniz. Tararken dikkatli olmanız ve yumurtaları gerçekten çıkardığınızdan emin olmanız önemlidir.

### Bitlere temizlik yapılmaması yol açmaz!

Birçok insan utanır ve bitlerin kötü temizlikten kaynaklandığını düşünür, ama durum hiç de böyle değildir. Bitler kısa, temiz saç tercih ederler çünkü hem etrafta hareket etmeleri hem de yumurtalarını yapıştırmaları daha kolaydır. Oysa günümüzdeki sorun bitler hakkında eksik bilgiye sahip olunması ve insanların bitlenip bitlenmediklerini düzenli bir biçimde kontrol edecek zamanı ayırmamalarıdır. Ayrıca birçok insan bitlendiklerini söylemeye cesaret edemez!

### Hangi farklı tedavi yöntemleri vardır?

Saç bitiyle mücadele etmek için çok sayıda ürün ve tedavi yöntemi vardır. En yaygın yöntemler kimyasal preparatlar, doğal preparatlar ve ev yapımı ilaçlarla birlikte plastik veya metal bit taraklarıdır. Bit tarama tüm bit tedavilerinin önemli bir parçasıdır.

#### Kimyasal preparatlar

Kimyasal preparatlar bitin merkezi sinir sistemini etkileyen ve bitlerin ölmesine neden olan maddeler içerir. Preparatlar

bitlerin yumurtalarına ulaşmazlar. Bu nedenle yeni bitlere dönüşen yumurtaları öldürmek için tedaviyi yaklaşık 10 gün sonra tekrarlamalısınız. Kimyasal bir preparat kullanarak bitlerden kurtulmak yaklaşık 2 hafta sürer. Maddeler ilaç olarak sınıflandırılmıştır ve hem reçetesiz hem de reçeteli satılmaktadır. Bit tedavileri güçlüdür ve hassas insanlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

#### Doğal preparatlar ve ev yapımı ilaçlar

Doğal preparatlar genellikle yağ bazlıdır, örneğin anason, hindistan cevizi veya çay ağacı yağı. Bitin solunum kanallarını tıkıyor yani bitler boğulur ve böylece bitin ve yumurtaların saça yapışmaları zorlaşır. Preparatlar bitlerin yumurtalarına ulaşmazlar. Bu nedenle yeni bitlere dönüşen yumurtaları öldürmek için tedaviyi birkaç gün sonra tekrarlamalısınız. Doğal bir preparat kullanarak bitlerden kurtulmak yaklaşık 2 hafta sürer. İçeriğe veya kokuya duyarlı olan insanlarda bu preparatlar alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Bitleri öldürmek veya saçtan daha kolay çıkarmak için farklı ev yapımı ilaçlar kullanılır.

#### Bit tarakları

Bit tarakları canlı veya ölü bitleri bulmak ve çıkarmak için kullanılır. Tarakların kalitesi çok değişkendir. Birçok tarak kısa dişli olup plastikten yapılmıştır. Genellikle dişler yeterince birbirine yakın değildir ve bit tarağını kullandığınızda şekillerini korumazlar, bu yüzden de bitleri tarayarak çıkarmak zor olabilir, özellikle de uzun saçta kullanıldığında.

Şimdi yalnızca bitleri değil aynı zamanda bit yumurtalarını da saçınızdan çıkarabilen bir bit tarağı vardır. NitFree, mikro yivli dişlere sahiptir, yani tarak hem yumurtaları bozup saçınızdan çıkarır hem de bitleri tarayarak çıkarır. Tarak bit tedavileri kullanamayan alerjik kişiler için iyi bir alternatiftir.

Hangi tedavi yöntemini seçerseniz seçin, bitlerden kurtulabilmeniz için bitin yaşam döngüsünü kesmeniz en önemli konudur. Bu nedenle yumurtaları en etkin biçimde çıkaracağını düşündüğünüz bir tedavi yöntemi veya ürünü seçin.

## Bit tarama oldukça önemlidir!

Tıbbi Ürünler Ajansı, İsveç Enfeksiyon Hastalıkları Enstitüsü, Kimyagerler, Çocuk ve Okul Sağlığı Hizmeti, vs. saç biti tedavisinde bir bit tarağını kullanmanın ne kadar önemli olduğunu herkese vurguluyor.

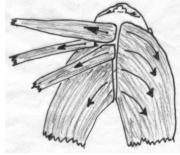
### Tararken mümkün olduğunca iyi bir sonuç elde etmek için ne yapmalıyım?

Normal bir tarak veya fırçayla saçınızı iyice tarayın. Ardından saçınızı hafifçe nemlendirin ve mümkün olduğunca yakın dişli bir bit tarağı kullanarak taramaya başlayın. Tarağın saçta daha rahat kaymasını sağlamak için bir miktar spreyli krem kullanabilirsiniz. Aşağı düşen bitleri ve yumurtaları daha rahat görebilmek için bir parça beyaz kâğıt veya ayna üzerinde tarayabilirsiniz.

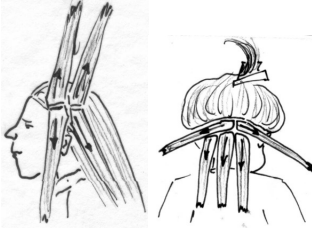
1. Başınızın tepesindeki saçı tarayarak başlayın. Saçınızı dikey olarak ayırın ve saç bölgelere bölün.



2. Her bölümü tek tek tarayın. Taranmış bölümleri henüz taranmamış bölümlerden ayrı tutun. Enseye doğru inmeye devam edin.



3. Saçın ayırım çizgisinde veya ensede özellikle dikkatli olun çünkü bitler buraları özellikle sever.



İşiniz bittiğinde tarağı özenli bir biçimde temizleyin. Metal taraqları birkaç dakika kaynatarak sterilize edebilirsiniz.

İpucu! Birbirine çok yakın dişli bir bit tarağı seçin, böylece saçınızı tararken belli bir direnç oluşur. Böylece her taramada birkaç bit yakalama şansınız artar.

## Saç bitiyle ilgili ipuçları ve tavsiyeler

### Bitlenmeyi nasıl önlerim?

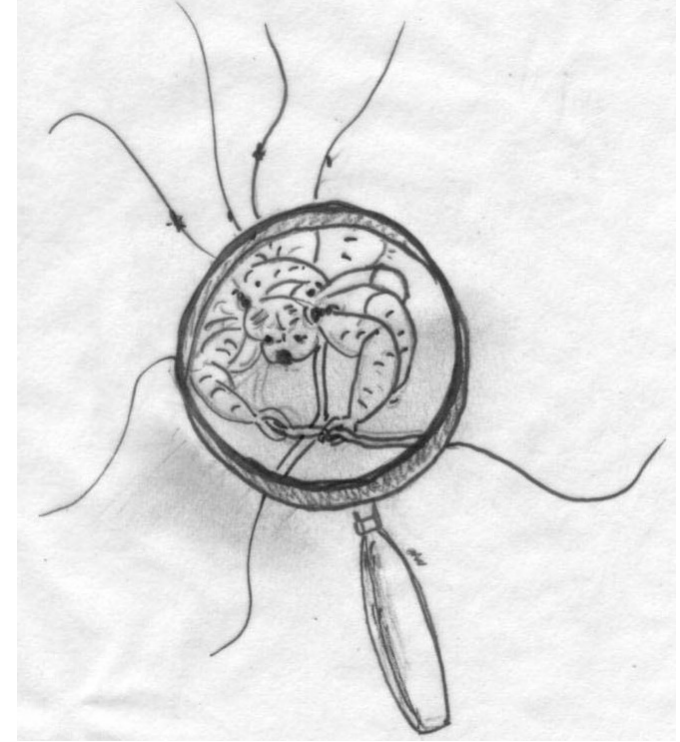
- ✓ Bitlenmeyi önlemek için zaman ayırıp bit tarağını kullanarak saçınızı düzenli aralıklarla tarayın. Bütün ailenizi taramayı unutmayın! Sorunu ne kadar erken keşfederseniz, o kadar çabuk ondan kurtulabilirsiniz.
- ✓ Anaokulunuz veya okulunuz talep ederse dönem başlangıcında bitten kurtulma günlerine katılın.
- ✓ Tarama sırasında dikkatli olun. Bitler ve yumurtalar çok küçük ve görülmeleri zordur.
- ✓ Başkalarına ait şapkalar veya tarak ve fırçalar kullanmayın.
- ✓ Önlemek için kimyasal tedaviler kullanmayın çünkü bu işlemler dirençli bit türlerinde sorun yaratabilir.

### Bitlenirsem ne yapmalıyım?

- ✓ Başka insanların da bitlenip bitlenmediklerini görmek için ailedeki herkesin saçlarını dikkatlice taramaya başlayın. Ailede bitlenen herkesi aynı zamanda tedavi edin.
- ✓ Her zaman tedavi talimatlarına uyun.
- ✓ Çok fazla bitlenmemek için bitlerin yaşam döngüsünü mümkün olduğunca erken kesmek önemlidir. Bu nedenle yumurtaları en etkin biçimde çıkaracağınızı düşündüğünüz bir tedavi yöntemi veya ürünü seçin.
- ✓ Saçınızda çok fazla boş/çatlamış yumurta bulursanız bir süredir bitlenmişsinizdir. Diğer yandan çok fazla boş yumurta bulmazsanız çok kısa bir süre önce bitlenmişsinizdir.
- ✓ Bitlerden kurtulduktan sonra birkaç gün daha taramaya devam edin. Ondan sonra bitlerden kurtulduğunuzdan veya yeniden enfekte olduğunuzu keşfettiğinizden emin olabilirsiniz. Bu nedenle bitlenmeyi önlemek için düzenli biçimde tarayın!
- ✓ Enfeksiyonun yayılmasını önlemek için taraqları ve fırçaları kaynatarak sterilize edin.
- ✓ Enfeksiyonun kaynağını bulmaya çalışın. Başka anne babalara bitlendiğinizi ve onların da ailelerini kontrol etmeleri gerektiğini bildirin, yoksa yeniden bitlenme riskiniz büyüktür. Bitler utanılacak bir şey değildir. Temizlik eksikliği yüzünden bitlenmezsiniz. Bitler temiz saçı kirli saça tercih eder.

# SAÇ BİTİ?

## Tarayın ve LusFri.nu olun!



### Saç biti ve çeşitli tedavi yöntemleri hakkında bilgi

Hazırlayan [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu)

Daha fazla bilgi için: [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu) and [www.Avlusningsdagarna.se](http://www.Avlusningsdagarna.se)