

شپش چیست و چگونه با آن مقابله کنیم

▪ یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی - شپش ها حشرات کوچک دندانه داری هستند که در لابه لای تارهای موی شما سکنی می کنند و شروع به تغذیه از پوست سر شما از طریق مکیدن خون کرده و در این بین زاد و ولد نیز می کنند. شپش های ماده بسیار پرکار هستند و گاهی حدود 7 تخم در روز می گذارند. این حشرات بسیار کوچک در حدود دو الی سه میلی متر طول دارند. این بیماری ممکن است برای افراد با هرسن و جنسیتی اتفاق بیفتند اما معمولاً در بین دانش آموزان در مدرسه و کودکان بین 3 تا 14 سال بسیار شایع است. شپش های بالغ بیضی شکل و به رنگ قهوه ای هستند. به طور کلی عمر مفید این حشرات زمانی که بالغ باشند حدود یک ماه است و در صورتیکه آن ها را از بدن میزبان جدا کنید، مدت زمان بسیار کوتاهی زنده می مانند و سپس به سادگی می میرند. زمانی که شما دچار شپش سر می شوید، علاوه بر علائم ظاهری خارش شدید و درد را نیز تجربه می کنید. گاهی اوقات در روی پوست سر برآمدگی های قرمز رنگی هم مشاهده می شود که می تواند در اثر خارش شدید سر و ایجاد حساسیت باشد.

نکته ای که لازم است به یاد داشته باشید این است که شپش ها توانایی پرواز ندارند، بنابراین در مدارس عامل انتقال شپش بین دانش آموزان فقط استفاده از وسایل شخصی مانند شانه، حوله، کش سر و سایر لوازمی که با مو در ارتباط هستند، است. شپش تنها توانایی خزیدن دارد. این حشرات می توانند از روی موی شما به روی موی سایر دوستانتان وقتی در تماس نزدیک با یکدیگر هستید، بخرزند ولی توانایی پریدن و جهش ندارند.

یکی از راه های جلوگیری از ابتلا به این بیماری آموزش به کودکان است. باید به کودکان بیاموزیم که هرگز در مدرسه از وسایل شخصی و بهداشتی سایر دانش آموزان استفاده نکنند و وسایل خود را نیز به کسی قرض ندهند. همین آموزش کوچک می تواند قدمی بزرگ در راه جلوگیری از ابتلا به بیماری شپش باشد. وقتی که شما به شپش مبتلا می شوید، ممکن احساس کنید چیزی رو پوست سرتان راه می رود و گاهی اوقات احساس قلقلک روی سرتان داشته باشید. مهم ترین عارضه ای که شپش می تواند داشته باشد مخصوصاً در زمانی که بیماری شدت بالایی

دارد، خارش سر و در نتیجه ی خارش زیاد حساسیت پوست سر است. البته در خیلی از افراد هم خارش حتی تا بیش از یک ماه خود را نشان نمی دهد و شیش بر روی سر زندگی می کند بدون این که فرد متوجه این موضوع بشود.

آب باعث از بین رفتن شیش نمی شود

باور غلطی که در ارتباط با شیش ها وجود دارد این است که افرادی که حمام نمی روند و موهای خود را نمی شورند، به شیش مبتلا می شوند. این باور کاملاً غلط است زیرا شیش تا 6 ساعت هم در زیر آب زنده می ماند و حمام رفتن باعث از بین رفتن شیش نمی شود مگر این که حمام شما بیش از 6 ساعت طول بکشد و یا آب در حال جوش بیش از 5 دقیقه می تواند شیش را از بین ببرد.

برای مقابله با شیش چکار کنیم؟

اولین کاری که شما می توانید انجام دهید جدا کردن حشرات و تخم های آن از سر توسط شانه های مخصوص شیش زدایی به نام شانه ی نیت است. این شانه های فلزی با دندان های ریز زمانی جواب می دهد که در همان مراحل ابتدایی رشد شیش در مو متوجه حضور آن ها بشوید. مهم نیست از چه محلول ضد شیشی استفاده می کنید استفاده از این محلول های ضد شیش در کنار شانه ها تاثیرگذاری خوبی خواهد داشت. تا زمانی که حتی یک تخم شیش در موی شما وجود داشته باشد، شما هنوز از این بیماری رهایی پیدا نکرده اید. داروهایی که معمولاً برای درمان شیش استفاده می شود در خانواده ی پدیكولیسید قرار می گیرند. این مواد به صورت شامپو و لوسیون و کرم در داروخانه وجود دارند و شما بدون نیاز به نسخه می توانید آن ها را تهیه کنید. فقط در نظر داشته باشید اگر دوران بارداری یا شیردهی هستید حتماً با پزشک مشورت کنید.

داروهایی که برای درمان شیش نیاز به نسخه پزشک دارند:

- بنزیل الکل: این ماده توانایی از بین بردن شیش های فعال را دارد و بر روی تخم این حشرات اثری ندارد. زنان باردار و شیرده و کودکان 6 ماه به بالاتر می توانند از این ماده استفاده کنند. ابتدا موهای خشک خود را شانه بزنید و سپس از این ماده بر روی موهای خشک خود استفاده کرده و اجازه دهید 10 دقیقه استراحت کند. سپس موهای خود را کاملاً آبکشی کنید و این عمل را هفته ای یک بار تکرار کنید.

- ایورمکتین: یکی از درمان های قوی برای درمان شیش است. این ماده هم شیش های فعال و هم تخم آن ها را نابود می کند. در هنگام

استفاده از این ماده نیاز به شانه کردن نیست و با یک بار استفاده هم نتایج قابل رویت خواهد بود. موهای خود را به این محصول آغشته و پس از ده دقیقه بشورید. از نوزادان شش ماه به بالا این ماده قابل استفاده خواهد بود.

- مالاتیون: از قوی ترین درمان های شپش می توان به این ماده اشاره کرد. این لوسیون یک فلج کننده ی بسیار قوی است. شپش ها را کامل از بین می برد و توانایی کشتن بعضی از تخم ها را نیز دارد. این ماده برای کودکان شش سال به بالا قابل استفاده است. اگر شما 7 تا 9 روز بعد از نخستین درمان، احساس کردید شپش ها هنوز زنده هستند، پس نیاز به درمان دوم دارید. این ماده می تواند مناسب ترین انتخاب برای درمان دوم و قوی تر است. دقت کنید این ماده بسیار قابل اشتعال است.

- اسپینوزاد: با استفاده از این محصول دیگر نیازی به مواد درمانی جانبی نیاز پیدا نمی کنید. این محصول تمام شپش های فعال و تخم های آن را نابود می کند و برای کودکان 4 سال به بالا مجاز است.
- همچنین شامپو لیندان هم جزو درمان هایی است که از طرف FDA هم تایید شده است اما آکادمی کودکان آمریکایی استفاده از این ماده را توصیه نمی کند چون با استفاده از آن امکان آسیب به سیستم عصبی وجود دارد.

هشدار مصرف

ممکن است استفاده از این محصولات عوارضی مانند شوره سر، قرمزی چشم و ایجاد حساسیت و خارش در چشم و همچنین خارش پوست داشته باشد. درمان های خانگی برای خلاص شدن از شپش:

ممکن است شما جزو کسانی باشید که به درمان های شیمیایی علاقه نداشته باشید. البته باز هم توصیه می کنم در این باره هم با پزشک خود مشورت کنید. اما در ادامه چند نمونه از درمان هایی که می توانید در منزل انجام دهید را مرور می کنیم:

یکی از ساده ترین و موثرترین اقدامات خانگی این است که موهای خود را مرطوب کنید و با شانه های مخصوص، شپش ها و تخم آن ها را از مو جدا کرده و این کار باید حداقل هفته ای سه بار انجام شود.

- استفاده از سرکه زمانیکه گرم شده باشد می تواند راه موثری باشد. می توانید از مخلوط روغن های معدنی و سرکه استفاده کنید و اجازه دهید 30 دقیقه روی سر بماند و سپس سر خود را بشورید. این کار را تا زمان مرگ کامل شپش ها ادامه دهید.

- استفاده از روغن ها یکی از موثرترین روش های خانگی برای درمان است. مثلا استفاده از روغن درخت چای و یا روغن رازیانه می تواند

به از بین رفتن شپش ها کمک کند. مکانیسم عملکرد این روغن ها خیلی روشن نیست ولی حالت خفه کنندگی و کشتن شپش ها را به عهده دارد. همچنین از دایمیتیکون برای مقابله با این عارضه می توان نام برد. این ماده سیلیکونی پوششی بر روی تارمو ها ایجاد کرده و با مدیریت آب باعث از بین رفتن شپش ها می شود. گفته می شود که این درمان از داروهای حاوی سموم شیمیایی موثرتر عمل می کند. از این محصولات بیش از دوز پیشنهادی استفاده نکنید. هرگز داروها را باهم ترکیب نکنید و در صورتیکه پس از مصرف هنوز شپش ها زنده بودند به پزشک مراجعه کنید تا درمان قوی تر را برای شما استفاده کند.

• راهکار دیگر استفاده سس مایونز است. موهای خود را به سس مایونز آغشته کنید و سپس کلاهی را به مدت یک شب بر روی سر خود قرار دهید و اجازه دهید مایونز به طور کامل شپش های شما را خفه کند. سپس موهای خود را با شامپو به طور کامل آبکشی کنید و سپس موی خود را بشوئید. به مدت حداقل 8 هفته این کار را به صورت هفتگی انجام دهید.

• می توانید مثل همیشه از پیاز کمک بگیرید. چندین پیاز را در داخل مخلوط کن ریخته و سپس خمیر را از صافی رد کرده و موهایتان را به این خمیر آغشته کرده و سپس با شانه ی ضد شپش موهای خود را شانه کرده و سپس با شامپو آبکش کنید و با بشوئید خشک کنید. این کار را به صورت منظم تا 8 هفته انجام دهید.

این را به یاد داشته باشید که شپش ها برای ادامه ی حیات به بدن شما و خون شما نیاز دارند. این نکات را برای درمان شپش در منزل به کار بگیرید:

تمام وسایلی که فرد مبتلا به شپش استفاده می کند و مخصوصا با پوست سر در تماس است را در آب جوش بشویید. با این کار شپش ها و تخم های آن ها پس از 5 دقیقه در آب خیلی جوش می میرند.

اگر قادر به شستن بعضی از اقسام نیستید می توانید آن ها در کیسه های پلاستیکی به مدت دو هفته مهر و موم کنید.

این را در نظر داشته باشید که این بیماری بسیار شایع است و الزاما به دلیل رعایت نکردن بهداشت و یا کثیفی نیست. فقط کافی است از دوران کودکی تحت آموزش های مرتبط با سلامتی پوست و مو قرار بگیریم و با رعایت نکات بهداشتی از مبتلا شدن به اینگونه بیماری ها جلوگیری کنیم.