

# شپش چیست و چگونه با آن مقابله کنیم

## ▪ یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی - شپش‌ها حشرات کوچک دندانه داری هستند که در لابه لای تارهای موی شما سکنی می‌کنند و شروع به تغذیه از پوست سر شما از طریق مکیدن خون کرده و در این بین زاد و ولد نیز می‌کنند. شپش‌های ماده بسیار پرکار هستند و گاهی حدود 7 تخم در روز می‌گذارند. این حشرات بسیار کوچک در حدود دو الی سه میلی متر طول دارند. این بیماری ممکن است برای افراد با هر سن و جنسیتی اتفاق بیفتند اما معمولاً در بین دانش‌آموزان در مدرسه و کودکان بین 3 تا 14 سال بسیار شایع است. شپش‌های بالغ بیضی شکل و به رنگ قهوه‌ای هستند. به طور کلی عمر مفید این حشرات زمانی که بالغ باشند حدود یک ماه است و در صورتیکه آن‌ها را از بدن میزبان جدا کنید، مدت زمان بسیار کوتاهی زنده می‌مانند و سپس به سادگی می‌میرند.

زمانی که شما دچار شپش سر می‌شوید، علاوه بر علائم ظاهری خارش شدید و درد را نیز تجربه می‌کنید. گاهی اوقات در روی پوست سر برآمدگی‌های قرمز رنگی هم مشاهده می‌شود که می‌تواند در اثر خارش شدید سر و ایجاد حساسیت باشد.

نکته‌ای که لازم است به یاد داشته باشید این است که شپش‌ها توانایی پرواز ندارند، بنابراین در مدارس عامل انتقال شپش بین دانش‌آموزان 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 می‌توانند 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 راه‌های جلوگیری از ابتلا به این بیماری آموزش به کودکان است. باید به کودکان بیاموزیم که هرگز در مدرسه از وسایل شخصی و بهداشتی سایر دانش‌آموزان استفاده نکنند و وسایل خود را نیز به کسی قرض ندهند. همین آموزش کوچک می‌تواند قدمی بزرگ در راه جلوگیری از ابتلا به بیماری شپش باشد. وقتی که شما به شپش مبتلا می‌شوید، ممکن است احساس چیزی رو پوست سرتان راه می‌رود و گاهی اوقات احساس قلقلک روی سرتان داشته باشید. مهم‌ترین عارضه‌ای که شپش می‌تواند 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 شپش بر روی سر زندگی می کند بدون این که فرد متوجه این موضوع بشود.

### **آب باعث از بین رفتن شپش نمی شود**

باور غلطی که در ارتباط با شپش ها وجود دارد این است که افرادی که حمام نمی روند و موهای خود را نمی شورند، به شپش مبتلا می شوند. این باور کاملا غلط است زیرا شپش تا 6 ساعت هم در زیر آب زنده می ماند و حمام رفتن باعث از بین رفتن شپش 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 شپش را از بین ببرد.

### **برای مقابله با شپش چکار کنیم؟**

اولین کاری که شما می توانید انجام دهید جدا کردن حشرات و تخم های آن از سر توسط شانه های مخصوص شپش 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 شپش در مو متوجه حضور آن ها بشوید. مهم نیست از چه محلول ضد شپشی استفاده می کنید استفاده از این محلول های ضد شپش در کنار شانه ها تاثیرگذاری خوبی خواهد داشت. تا زمانی که حتی یک تخم شپش در موی شما وجود داشته باشد، شما هنوز از این بیماری رهایی پیدا نکرده اید. داروهایی که معمولا برای درمان شپش 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 حتما با پزشک مشورت کنید.

### **داروهایی که برای درمان شپش نیاز به نسخه پزشک دارند:**

- بنزیل الکل: این ماده توانایی از بین بردن شپش 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 کاملا آبکشی کنید و این عمل را هفته ای یک بار تکرار کنید.

- ایورمکتین: یکی از درمان های قوی برای درمان شپش است. این ماده هم شپش 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 شپش‌ها کمک کند. مکانیسم عملکرد این روغن‌ها خیلی روشن نیست ولی حالت خفه‌کنندگی و کشتن شپش‌ها را به عهده دارد. همچنین از دایمتیکون برای مقابله با این عارضه می‌توان نام برد. این ماده سیلیکونی پوششی بر روی تارموها ایجاد کرده و با مدیریت آب باعث از بین رفتن شپش‌ها می‌شود. گفته می‌شود که این درمان از داروهای حاوی سموم شیمیایی موثرتر عمل می‌کند. از این محصولات بیش از دوز پیشنهادی استفاده نکنید. هرگز داروها را باهم ترکیب نکنید و در صورتیکه پس از مصرف هنوز شپش‌ها زنده بودند به پزشک مراجعه کنید تا درمان قوی‌تر 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 شپش‌های شما را خفه کند. سپس موهای خود را با شامپو به طور کامل آبکشی کنید و سپس موی خود را بشوید. به مدت حداقل 8 هفته این کار را به صورت هفتگی انجام دهید.

• می‌توانید 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 شانه‌ی ضد شپش موهای خود را شانه کرده و سپس با شامپو آبکش کنید و با ششوار خشک کنید. این کار را به صورت منظم تا 8 هفته انجام دهید.

این را به یاد داشته باشید که شپش‌ها برای ادامه‌ی 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 می‌کند و مخصوصاً با پوست سر در تماس است را در آب جوش بشویید. با این کار شپش‌ها و تخم‌های آن‌ها پس از 5 دقیقه در آب خیلی جوش می‌میرند.

اگر قادر به شستن بعضی از اقسام نیستید می‌توانید آن‌ها در کیسه‌های پلاستیکی به مدت دو هفته مهر و موم کنید.

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