

## راهنمای والدین در مورد شپش سر

### حقایق در مورد شپش سر

شپش سر حشره‌ی کوچک و بدون بال است که در موی سر انسان ها زندگی می‌کند و از خون آن‌ها تغذیه می‌نماید. شپش جسماتی به طول  $1/16$  تا  $1/8$  اینچ دارد که به اندازه یک دانه کنگد است. رنگ آن از قهوه ای مایل به زرد گرفته تا خاکستری و سفید متفاوت است.

شپش تخم خود را به شاخه‌های موی نزدیک پوست سر می‌چسباند. آنها اغلب در پشت گوش و پشت گردن یافت می‌شوند.

شپش‌ها خیزی یا پرواز نمی‌کنند اما به سرعت می‌خزند. شپش سر بدون تغذیه سریع از بین می‌رود. بنابراین نمی‌تواند بیش از دو روز دور از سر شخص زندگی کند.

تخم شپش، بین شش تا نه روز طول می‌کشد تا از تخم بیرون آید و هفت روز یا بیشتر نیاز است تا خود تخم‌گذار شود.

کودکان به احتمال زیاد از اعضای خانواده و همبازی‌ها به شپش دچار می‌شوند تا هم‌صنفی‌هایشان در مکتب. تماس سر با سر کودکان دیگر، متداول ترین روش پخش شپش است. خارش پوست سر از شایع ترین علائم داشتن شپش است.

### آیا می‌دانستید؟

شپش سر نشانه‌ی بی‌نظاتی نیست. شپش موهای پاکیزه را دوست دارد زیرا به راحتی می‌تواند در آن پنهان شود.

شپش آزاد دهنده است، اما گسترش دهنده‌ی مرض نیست.

از بین بردن تخم‌ها و چوچه‌های شپش‌های زنده با یک شانه مخصوص دندان‌ه فلزی، زمان بر است اما موثرترین راه خلاص شدن از شر شپش است.

به دلیل استفاده بیش از حد از شامپوهای ضد شپش، شپش سر در برابر این محصولات مقاوم شده است بنابراین 100% موثر نیست. به همین دلیل شانه زدن تخم‌زدایی شپش از اهمیت زیادی برخوردار است.

بسیاری از اطلاعات مربوط به درمان شپش که در اینترنت یافت می‌شود، اطلاعات غلطی است که به سادگی برای فروش یک محصول به شما ارائه می‌شود. مطمئن باشید که اطلاعات شما از یک منبع معتبر باشد.

دانشگاه صحت عامه‌ی هاروارد و آکادمی اطفال آمریکا یا مراکز کنترل بیماری، معاینه سر در مکتب‌ها را توصیه نمی‌کنند. موثرترین بررسی زمانی اتفاق می‌افتد که والدین، فرزندان خود را در خانه بررسی کنند.

### پرسش‌ها؟

اگر در مورد جلوگیری و یا درمان شپش سر سوالی دارید، لطفاً آن را با پرستار مکتب فرزندتان در جریان بگذارید.

### کودک‌تان را عاری شپش‌نگه دارید

به کودک خود بیاموزید که برس، شانه، قید موی، موی بند، هدفون و کلاه خود را با کسی شریک نکند.

به آن‌ها یاد دهید تا به ویژه هنگام خواب، تنها از بالش، کمپل وسایل خودشان استفاده کنند.

به کودکان خود در مورد انتقال شپش آگاهی بدهید و آن‌ها را تشویق کنید تا هنگام بازی از نزدیک ساختن سرشان به سر دیگران اجتناب کنند.

همیشه سر کودک خود را قبل و بعد از سفر و خواب بررسی کنید.

اگر متوجه شدید سر کودک شما خارش دارد، آن را بررسی کنید.

همه‌ی اعضای خانواده را به صورت منظم از به خاطر عاری بودن از شپش بررسی کنید. هرچه زودتر شپش متوجه شپش شوید به همان میزان آسان تر آن را از بین برده می‌توانید.



شکل بزرگ نما شده

## گام‌هایی برای رهایی از شر شپش

### نظارت

از نزدیک به بیخ مو و پوست سر در اطراف گوش‌ها و از پشت گردن نظر ببینید. این‌ها مناطق مشترکی برای یاقن تخم و چوچه‌های شپش است. تخم شپش تخم‌های کوچک بیضه‌ای شکل سفید تا قهوه‌بی‌رنگی هستند که به ساقه مو چسبانده شده‌اند. در ضمن بقیه‌ی قسمت‌های سر را نیز بررسی کنید.

### درمان

در صورت تمایل، می‌توانید از شامپوی بدون نسخه ضد شپش برای هرکسی که شپش زنده دارد استفاده کنید. حتماً دستورالعمل‌های درمان را به دقت اجرا کنید. استفاده از دواي بیشتر، طولانی‌تر نگه داشتن دوا بر روی مو، یا استفاده مجدد زودتر از موعد توصیه شده، اثربخشی بیشتری ندارد و حتی می‌تواند خطر عوارض جانبی را افزایش دهد. این محصولات تمامی تخم‌ها و چوچه‌های شپش‌ها را از بین نمی‌برد و نباید به عنوان جایگزین شانه زدن استفاده شود.

### شانه زنی و بردارید

موها را با یک شانه دندان‌فلزی و با کیفیت شانه کنید. سعی کنید تمام لکه‌ها و شپش‌هایی را که پیدا می‌کنید از بین ببرید. به مدت دو هفته روزانه از شانه شپش‌روب استفاده کنید. با استفاده از ناخن‌های خود، هر نره‌ای را که شانه از دست داده است، بردارید. این فرآیند بیشترین زمان، انرژی و صبر را می‌طلبد، اما مهمترین روش است. (به "راهنمای برداشتن تخم و چوچه‌ی شپش" مراجعه کنید)

### نظافت

خانه خود را با استفاده از روش‌های معمولی نظیر شستن لباس، حوله و ملافه و جاروبرقی کف، میلمان و صندلی‌های ماشینی تمیز کنید. ملافه‌ها را با حرارت زیاد برای از بین بردن شپش یا تخم آن، خشک کنید. اسباب‌بازی‌های پر شده را باید از تخت خارج کنید تا زمانی که شپش یا تخم و چوچه‌هایش پاک شده باشند. اثرگذاری اسپری شپش‌کش برای فرنیچر اثبات نشده است و می‌تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد.

### تکرار

بسیاری از شامپوهای شپش‌کش تکرار دومین بار در طی 7-10 روز توصیه می‌کنند. اگر تصمیم دارید درمان را تکرار کنید، حتماً همان راهنمایی را دنبال کنید که برای اولین درمان انجام داده‌اید. برای جلوگیری از بروز مجدد شپش، به مدت 14 روز هر روز موها را با یک شانه دندان‌کوچک با کیفیت کاملاً شانه کنید. اگر بعد از 14 روز تخم شپش و یا شپش زنده پیدا کردید، به استفاده از شانه ادامه دهید و با پرستار مدرسه خود تماس بگیرید.



شانه‌ی با کیفیت

### حذف شپش و تخم شپش با دست

1. در یک فضای روشن کار کنید.
2. برای از بین بردن همه گرفتگی‌ها از برس استفاده کنید.
3. موها را به چند بخش تقسیم کنید و برای بستن موهایی که روی آنها کار نمی‌شود از قیدک استفاده کنید.
4. از یک شانه دندان‌کوچک برای از بین بردن تمام تخم‌ها و شپش‌ها استفاده کنید. شانه‌های با کیفیت دارای دندان‌های فلزی بلند هستند. این شانه‌ها را می‌توانید از دولخانه محلی خود به دست آرید.
5. از قسمتهای مختلف پوست مو تا انتهای مو را کاملاً از نظر بگذرانید. تخم‌ها معمولاً نزدیک پوست سر پیدا می‌شوند. ممکن است لازم باشد که از ناخن‌های خود برای گرفتن هر تخمی که شانه از دست داده استفاده کنید.
6. پس از شانه زدن کامل یک قسمت از مو، به قسمت بعدی بروید تا تمام موها شانه شوند. به موهای پشت گوش و پشت گردن توجه ویژه‌ای داشته باشید.
7. یک برنامه تلویزیونی یا ویدئویی سرگرم‌کننده ممکن است کمک کند فرزند شما در طی این روند مشغول باشد.
8. این روند را به مدت 14 روز هر روز تکرار کنید.
9. اگر بعد از 14 روز تکه‌های اضافی پیدا شد، شانه زدن روزانه را ادامه دهید تا چند روز هیچ تخمی پیدا نشود.