

روش‌های پیشگیری و

مبارزه با :

آلودگی

شپش سر



* شپش سر

شپش سر حشره ای کوچک است که اندازه آن ۲ تا ۴ میلی متر می باشد.

شش پا دارد بدون بال است و رنگ آن خاکستری است.

شپش انسان، انگل اختصاصی پوست بدن انسان است و با شپش حیوانات متفاوت است.

درجه حرارت مناسب برای زندگی شپش حدود درجه حرارت بدن انسان است و در خارج از بدن در مدت کوتاهی می میرد. در سرما و گرمای زیاد و در رطوبت نمیتواند زندگی کند. در موقع تب و

هنگامی که انسان عرق می کند، از بدن دور می شود.

شپش حشره ای خونخوار است و از خون بدن انسان روزی دو سه بار می مکد. اغلب در لابلاهی موها در

قسمت پشت گوش ها و پشت سر در ناحیه گردن

زندگی میکند و در همانجا تخم می گذارد.

رشک، تخم شپش است که ریز و بیضی شکل است و

رنگ آن سفید مایل به کرم است. رشک هم از خون انسان تغذیه می کند.

شپش تخم خود را نزدیک پوست سر درست روی ریشه مو به مو می چسباند، رشک چسبنده است و با شامپو و صابون و شانه کردن از مو جدا نمی شود. رشک هایی که از ریشه مو فاصله دارند،

پوسته خالی هستند و نوزاد شپش از آنها خارج شده است.

شپش در طول عمر ۱/۵ الی ۲ ماهه خود حدود ۹۰ الی ۱۵۰ عدد تخم می گذارد این تخم ها بعد از مدت کوتاهی به نوزاد شپش تبدیل می شوند وبعد از چند روز بالغ شده و می توانند تخم گذاری

کنند.

در مکانهایی که ازدحام جمعیت زیاد است مثل: سربازخانه ها، مدارس، شبانه روزیها، اردوگاههای آوارگان و جنگ زده ها و مسافرخانه ها در صورتیکه بهداشت رعایت نشود آلودگی شپش به سرعت

منتشر می شود.

* عوارض و بیماریهای ناشی از آلودگی شپش سر

بیقراری، خارش و سوزش، بی اشتها و زخم های عفونی از عوارض شایع آلودگی شپش سر است. کسانی که به شپش آلوده شده اند، اغلب خود را می خاراندند زیرا شپش برای خونخواری نیش خود

را در پوست فرو می کند. در جای نیش، جوش کوچکی ایجاد می شود که خارش دارد. در بزاق دهان شپش مایعی وجود دارد که حساسیت و خارش ایجاد می کند و شپش هنگام نیش زدن آن را

در محل گزش می ریزد. در اثر خاراندن، پوست زخم شده و میکرب ها و انواع قارچ ها وارد پوست زخمی می شوند. زخمها چرک میکند و ممکن است تبدیل به زرد زخم شود. گاهی هم این میکربها

بیماریهای خطرناکی را در انسان ایجاد می کنند.

یکی دیگر از انواع شپش، شپش تن است که از شپش سر خطرناک تر است و موجب زخمها و عفونت های شدیدی در پوست بدن می شود و می تواند عامل انتقال سه بیماری کشنده تیفوس،

تب راجعه و تب خندق باشد. این بیماریها واگیری شدیدی دارند و تاکنون موجب مرگ عده زیادی از مردم جهان شده اند.

خارش سر و بدن موجب ناراحتی، عصبانیت بیقراری، بی اشتهایی در افراد مبتلا می شود به این دلیل دانش آموزان مبتلا نمی توانند خوب دقت کنند و حواس خود را متمرکز کنند و به درس گوش دهند بنابراین دچار ضعف درسی می شوند.

* راههای انتقال

انتقال شپش از دو راه مستقیم و غیرمستقیم انجام می گیرد. راه مستقیم یعنی حرکت شپش از



بدن مبتلایان و وارد شدن به بدن افراد سالم
راه غیرمستقیم یعنی از طریق وسایل شخصی مثل:
شانه، برس، کلاه، روسری و مقنعه، لباسها،
وسایل خواب، وسایل حمام و سلمانی و همچنین
از طریق پستی صندلی ها و رختکن حمام ها و
استخرهای عمومی و رخت آویزهای مدارس، شپش
به راحتی منتقل می شود.

در مدارس بخصوص در هنگام ورزش اگر لباسهای دانش آموزان روی هم گذاشته شود شپش از لباس فرد آلوده به لباس دیگران منتقل می شود. پس از انجام ورزش به دلیل عرق کردن سر و بدن دانش آموز، شپش از بدن وی حرکت کرده و به سطح بدن و لباس دیگری وارد می شود.



تخت خواب مسافرخانه های کثیف، صندلی اتوبوس ها و سایر وسایل نقلیه عمومی آلوده هم در انتقال شپش سر به عموم مردم موثر است.

* علائم و نشانه های آلودگی

هنگامی که در پوست سر احساس خارش می کنیم و این خارش با سوزش ناشی از گزش حشره همراه باشد بویژه بعد از ورزش و عرق کردن احساس گزش و خارش بیشتر شود و اگر در طول موهای سر چسبندگی های سفید رنگی وجود داشته باشد که با شانه و برس زدن از مو جدا نشود، قطعاً بدانید که این آلودگی به شما هم منتقل شده است.

دقت کنید که شوره سر را با رشک اشتباه نگیرید، شوره سر پس از تکان دادن یا شانه کردن از مو جدا می شود و مربوط به مصرف شامپو یا صابون و طرز شستشوی مو است. در حالی که تخم شپش چسبنده است و بر اثر فشار بین دو ناخن به سختی می ترکد.



* پیشگیری

- اگر می خواهید از شر شپش در امان باشید، نکات زیر را رعایت کنید:
- ۱- سر و بدن خود را به طور مرتب با آب گرم، صابون و شامپو بشوئید.
 - ۲- لباسهای خود را به طور مرتب بشوئید بخصوص لباس های زیر خود را زود به زود عوض کنید.
 - ۳- همیشه موهای خود را شانه کنید و آنها را تمیز و مرتب نگه دارید.
 - ۴- از نشستن در کنار افراد کثیف که احتمالاً به شپش آلوده هستند، خودداری کنید.



ساز نشستن روی صندلی های کثیف اتوبوس ها، مینی بوس ها و سایر وسایل نقلیه، همچنین صندلی های کثیف رستورانهای غیر بهداشتی خودداری کنید.

۶- از خوابیدن در مسافرخانه های کثیف و استفاده از رختکن های غیربهداشتی استخرها و حمامهای عمومی و استفاده از وسایلی مثل: حوله، تیغ و شانه مشترک در سلمانی ها، خودداری کنید.

دقت کنید:

وسایل سلمانی ممکن است آلوده باشد اگر آرایشگر ضدعفونی کردن وسایل را فراموش کرده است حتما به او گوشزد کنید.

۷- در خانه، مدرسه، کلاس درس و در ساعات تفریح و ورزش در اردوها و گردش های دسته جمعی و در ورزشگاهها لباس هایتان را روی دیگر لباس ها نریزید. آنها را جدا از یکدیگر و در جای مناسب قرار دهید. ممکن است رخت آویزهای عمومی آلوده باشند بنابراین لباس و کلاف خود را روی آنها نگذارید.

۸- هرگز از شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب و وسایل حمام دیگران استفاده نکنید.

* مبارزه و درمان

اگر به رشک و شپش آلوده شده اید به راحتی و با رعایت نکات زیر می توانید با آن مبارزه کنید بهتر است برای از بین بردن کامل رشک و شپش همه افراد خانواده این نکات را بکار بندند:

۱- وسایل شخصی مثل شانه، برس، لباس و ملافه ها را آب داغ و مواد پاک کننده بشوئید و در آفتاب قرار دهید، ملافه و لباس ها را اطو بکشید و یا به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. شانه و برس و سایر وسایل شخصی را نیز می توانید در محلول ضد شپش (گامابنزن یک درصد) به مدت نیم ساعت قرار دهید و بعد آنها را بشوئید .



۲- حتما از داروی ضد شپش سر استفاده کنید. در موقع استفاده از این داروها به دستورات پزشک یا مربی بهداشت توجه کنید و مراقب پوست و چشم خود باشید که آسیب نبیند.

۳- بهتر است موها کوتاه باشد تا شستشو و درمان آن ساده تر باشد. تراشیدن موی سر در پسرها از اقدامات خوب برای دفع شپش است.

* روشهای استفاده از داروهای ضد شپش

- ۱- فرآورده های گامابنزن: به صورت پودر، شامپو و پماد موجود است. برای استفاده شامپوی گامابنزن ابتدا باید موها را خیس نموده و بعد به اندازه دو قاشق غذاخوری از شامپو را به موها بمالید و بعد از ۴ دقیقه شستشو دهید و بعد شانه دانه ریزی را به سرکه آغشته کنید و موها را شانه کنید. بعد از یک هفته دوباره این کار را تکرار کنید.
- ۲- پرمترین : به صورت کرم، شامپو و پودر وجود دارد. برای استفاده از شامپوی پرمترین، ابتدا موها را مرطوب کنید و بعد شامپوی یک درصد پرمترین را به موها بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه بشوئید و موها را شانه کنید.



* کمک به نابودی شپش

- شما دانش آموزان عزیز برای از بین بردن این دشمن سلامت بشر می توانید کمکهای زیادی را انجام دهید:
- برای پیشگیری، نکات بهداشتی را رعایت کنید و به خواهر و برادر کوچکتر از خود و دوستان و همسالان کمک کنید تا تمیز و مرتب باشند.
 - اگر در مدرسه یا همسایگی شما افرادی هستند که دچار آلودگی شپش شده اند، به آنها راههای مبارزه با شپش را یاد دهید.

بیماری شپش سر، بیماری کثیف و و زشتی است، این بیماری نشانگر فقدان بهداشت فردی و عمومی در بین افراد خانواده و جامعه است. نسبت به کنترل و ریشه کنی آن در جامعه اسلامی بویژه در مدارس همگی بکوشیم