



راهنمای آموزشی مراقبت پدیکلوزیس (شپش)

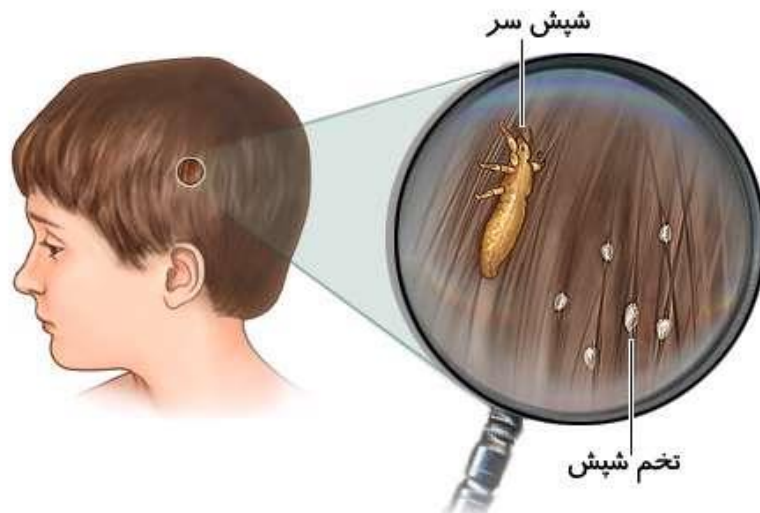
دبستان دخترانه غیر دولتی امام رضا (ع)

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴



شپش سر

- شپش سر و رشک های آن معمولا در لابه لای موها و بر روی پوست سر بخصوص در نواحی پشت گوش و پس سر دیده می شود، ولی در شرایط آلودگی شدید ممکن است در تمام پوست سر دیده شود.
- این شپش تخم خود را معمولا در محل خروج ساقه مو از فولیکول می چسباند.
- هر شپش روزانه تقریبا ۴ تخم و در طول عمر خود ۱۰۰-۱۵۰ تخم می گذارد.



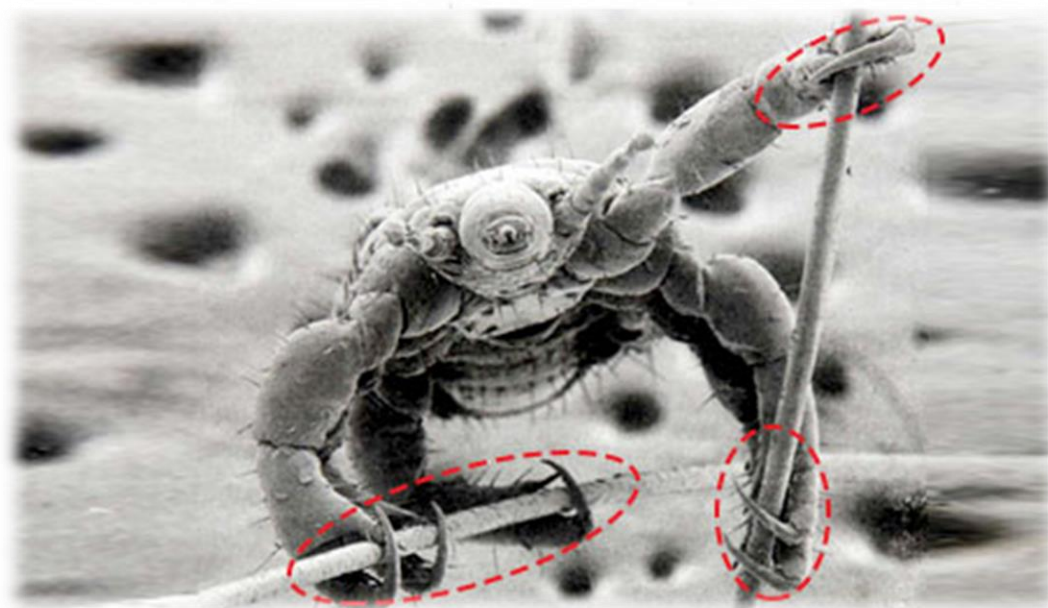
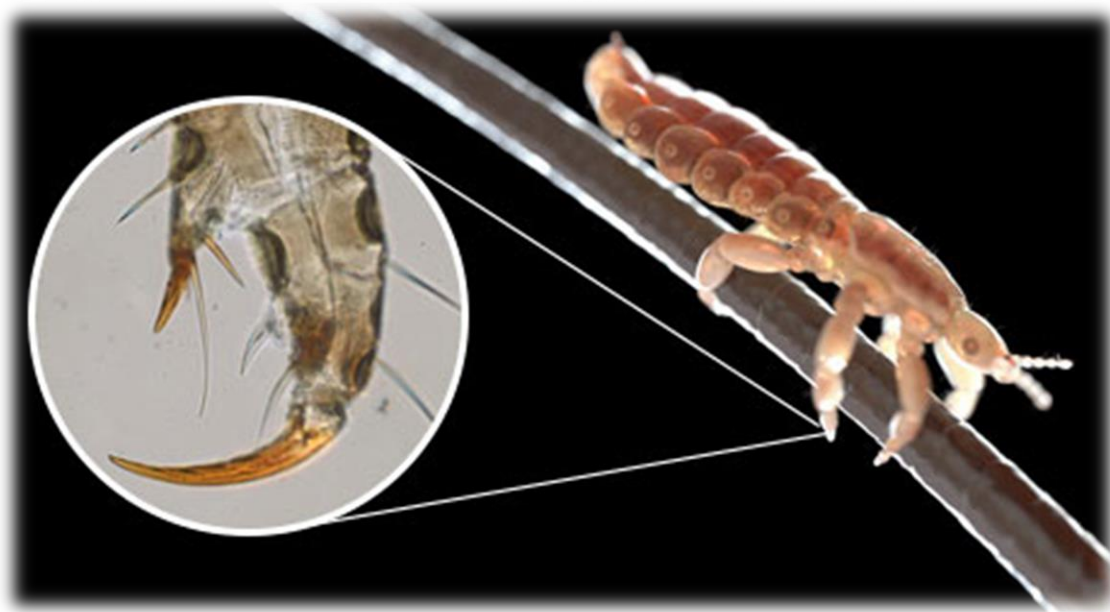
ویژگی های ظاهری شپش سر



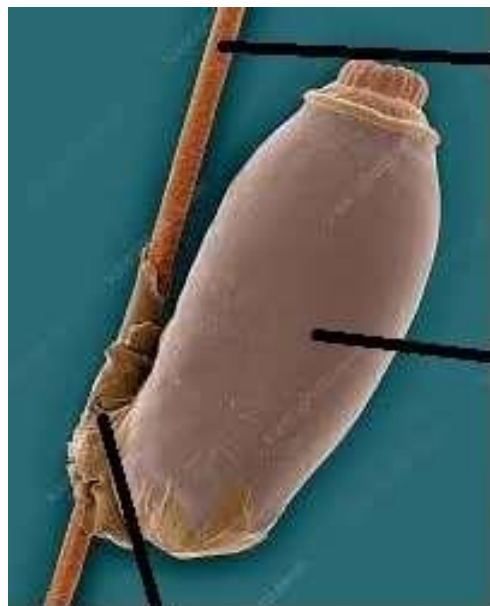
- رنگ آن سفید مایل به خاکستری است (در اثر تغذیه از خون، تغییر رنگ داده و رنگ قهوه ای در می آید)
- حشره بدون بال و خونخوار است.
- شپش بالغ بین ۱-۳ میلی متر است.



ساختار انبری شکل موجود در دست و پای این حشره، شپش را به شکل محکمی به تار می چسباند.



تخم های شپش سر (رشک) بیضی شکل هستند و به ساقه مو می چسبند



ساقه مو

تخم شپش

ماده چسبناک



تفاوت تخم شپش (رشک) و شوره سر



تخم شپش



پوسته سر

روش های انتقال شیش

- تماس مستقیم با افراد آلوده
- تماس با اشیا آلوده نظیر حوله، شانه، برس سر، کلاه، روسری، مقنعه، متکا، لباس خواب و ...



یکی از راه های انتقال شپش تماس مستقیم سر با سر است



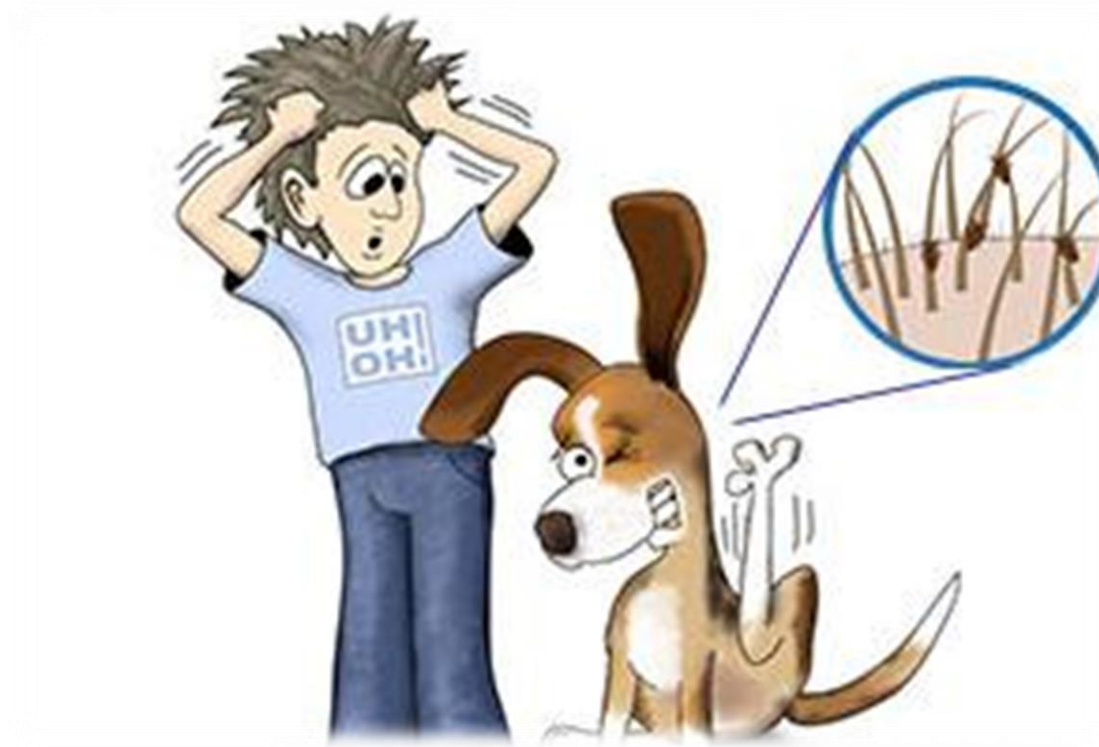
شپش سر از لباسی به لباس دیگر منتقل می شود و گسترش می یابد.
به منظور پیشگیری از شیوع شپش در اماکن عمومی همچون مدارس، یک کیسه پلاستیک بزرگ در
کیف فرزندان بگذارید تا کاپشن و کلاه خود را داخل آن بگذارند.



به کودکان بیاموزید از وسایل شخصی دیگران به صورت مشترک استفاده نکنند



انتقال شپش انسان فقط از انسان به انسان ممکن است و هیچ موجود دیگری نمی تواند به عنوان مخزن عمل کند.



عوارض آلودگی به شپش

- خارش شدید پوست (به ویژه خارش های شبانه) که می تواند یکی از دلایل افت تحصیلی در دانش آموزان باشد.
- پوسته پوسته شدن و زخم شدن پوست
- بروز عفونت های ثانویه باکتریال به دنبال خاراندن زیاد پوست (مانند زرد زخم و ...)



تهاجم شدید شپش و خارش زیاد سر، ممکن است منجر به ریزش مو می گردد



روش های مختلف درمان شپش سر

- بررسی لوازم فرد آلود نظیر شانه، کلاس، ملحفه و ...
- شست و شوی مرتب سر با شامپوهای معمولی و آب گرم تعداد شپش های بالغ را کاهش می دهد.
- استفاده از شامپوی پرمترین ۱٪
- استفاده از لوسیون دایمتیکون ۴٪



بازرسی

افراد مشکوک به شپش را به دقت بررسی کنید



درمان

درمان شپش سر را با داروهای موثر انجام دهید



از بین بردن آلودگی

تخمها و شپش های ضعیف شده را خارج کنید



پاکسازی

خانه و وسایل شخصی را از وجود شپش پاک کنید

نحوه استفاده از شامپوی پرمترین ۱٪

- ابتدا موها با شامپوی معمولی شست و شو داده شود، پس از اینکه آب موها گرفته شد (موها مرطوب باشد)، لازم است تمامی موها و کف سر آلوده کاملاً به شامپو پرمترین آغشته شود. موهای آغشته به شامپو پس از ۱۰ دقیقه با آب فراوان شسته شود، سپس با شانه دندانه ریز و زیر فشار آب نسبت به حذف شپش های مرده و رشک اقدام گردد.
- توصیه می شود ۷-۱۰ روز بعد درمان تکرار شود.



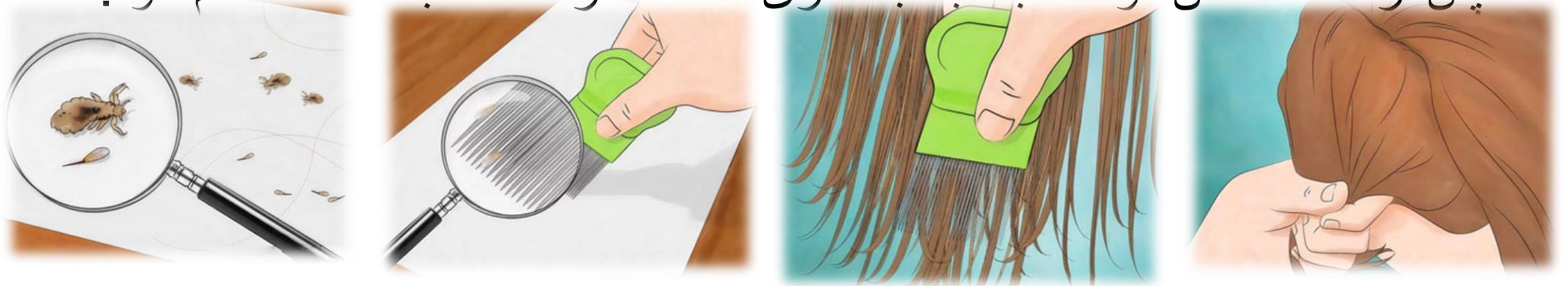
نحوه استفاده از لوسیون دایمتیکون ۴%

- لوسیون دایمتیکون روغن گیاهی است.
- ابتدا باید از ریشه تا نوک موهای خشک به لوسیون دایمتیکون آغشته شود (موها نباید خیس یا مرطوب باشد) باید دقت شود که تمامی پوست سر توسط لوسیون پوشانده شود.
- پس از ۸ ساعت باید موها را با شامپوی معمولی شست و شو داده، زیر فشار آب با کمک شانه دندانه ریز شیش های مرده و تخم ها را از مو جدا کنید.
- برای اطمینان از درمان می توان یک هفته بعد درمان را تکرار کرد.

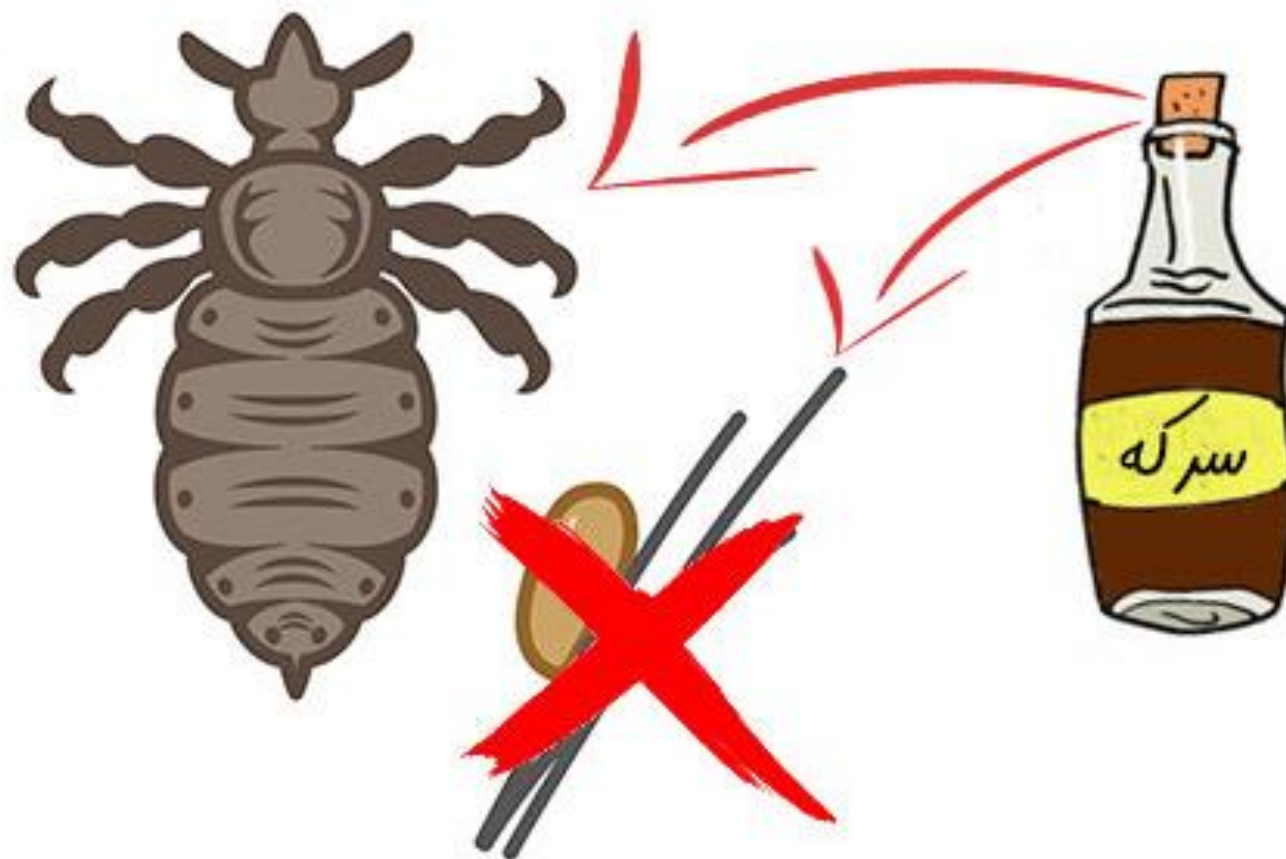


رشک زدایی

- هیچ یک از ترکیبات فوق توان جداسازی رشک (تخم شپش) از مو را ندارد. لذا در هر مورد پس از درمان لازم است با استفاده از روش های زیر نسبت به جدا کردن رشک از مو اقدام کند.
- مخلوط آب و سرکه به نسبت ۵۰، تهیه شود و مستقیماً روی تمامی موها مالیده شود، سپس به خوبی ماساژ داده شود و بعد از ۲۰-۳۰ دقیقه با آب فراوان و شانه دندانه ریز شست و شو شود.
- پس از خشک شدن موها نسبت به جداسازی تک تک رشک ها با انگشت اقدام شود.



سرکه می تواند تخم های شپش را از بین ببرد اما برای شپش بالغ سمی نبوده و قادر به از بین بردن آن نیست.



شانه ضد شپش نسبت به شانه های معمولی دندانهای دقیق تری دارند و فضای بین دندانها خیلی بهم نزدیک است.



نحوه استفاده از شانه ضد شپش و تقسیم بندی مو برای نتیجه بهتر



آلودگی شیش = آلودگی کل خانه
برای درمان شیش، خانه را نیز درمان کنید



كف خانه و فرش ها را با جاروبرقی تمیز نمایید و دستمال بکشید



تحقیقات نشان داده شپش و تخم آن در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتیگراد می میرند.
بنابراین اگر تصمیم گرفتید لباس و لوازم جانبی را در آب جوش قرار دهید، برای کسب
نتیجه مطلوب ۵ دقیقه زمان مناسبی است.



لحاف و بالش را در خشک کن و در دمای بالا خشک نمایید



کوتاه کردن موها در درمان شپش تاثیری ندارد ولی برای تسهیل در امر شانه کردن و
رشک زدایی کمک کننده است



نکته مهم

- درمان فردی در آلودگی به شپش حتی اگر با بهترین روش ها انجام شود تاثیرگذار نیست.
- در صورتی که فرد درمان شده در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد حداکثر تا دو هفته بعد ممکن است مجدد آلوده شود. لذا مهم ترین اصل در مبارزه با شپش بررسی اطرافیان افراد آلود است و درمان موارد آلوده به صورت همزمان است.





توصیه های بهداشتی مهم

رعایت بهداشتی فردی مهم ترین تاثیر را در پیشگیری از آلودگی به شپش دارد.

- بطور مرتب و منظم استحمام کنید (حداقل هفته ای دوبار)
- موهای سر را به طور روزانه شانه بزنید.
- از لوازم شخصی دیگران همچون کلاه، روسری، شانه و... استفاده نکنید.
- جهت جلوگیری و تشخیص زود هنگام آلودگی به شپش موهای فرزندان خود را حداقل هفته ای یکبار بررسی کنید.
- شست و شوی زود هنگام ملحفه، لباس ها و... و قرار دان آنها در معرض نور خورشید