



راه‌های انتقال و علائم شپش سر: شپش سر بال ندارد و نمی‌تواند با پرش از شخصی به شخص دیگر منتقل شود؛ به همین دلیل تنها راه انتقال آن تماس با شخص آلوده یا استفاده از وسایل اوست. حوله، شانه و برس، لباس یا ملحفه آلوده از مواردی است که سایرین را در معرض ابتلا به این مشکل قرار می‌دهد. با توجه به این موضوع استفاده از وسایل شخصی حتی در میان اعضای خانواده بسیار اهمیت دارد. البته قرار گرفتن لباس‌ها و ملحفه‌های آلوده در کنار سایر لباس‌ها برای شستشو نیز ممکن است باعث انتقال این حشره به سایرین شود.

شپش سر معمولاً تا زمانی که شدت نگرفته علائمی ندارد و اگر فرد دچار شوره سر باشد حضور آن اصلاً احساس نخواهد شد. اما افرادی که دچار این مشکل نیستند با بررسی پوست سر خود و مشاهده نقطه‌های ریز و سفید چسبنده می‌توانند متوجه وجود تخم‌های شپش بر روی سر خود بشوند. در زمان شدت گرفتن

شپش‌ها حشراتی بسیار ریز با طول ۱,۶ میلی‌متر و بدون بال هستند که محل زندگی و تغذیه آن‌ها پوست سر است. این حشرات از خون پوست سر تغذیه می‌کنند و مادامی‌که بر روی سر قرار داشته باشند بین ۲ تا ۴ هفته عمر می‌کنند. شپش‌ها در صورت تغذیه مناسب خیلی زود شروع به تخم‌گذاری و تکثیر می‌کنند و گسترش می‌یابند. تخم این موجودات از طریق ماده چسبناکی که از بدن مادر ترشح می‌شود به کف سر می‌چسبد و جدا کردن آن بسیار دشوار است. این تخم‌ها بسیار شبیه به شوره سر هستند و به همین دلیل تشخیص آن‌ها مشکل است. تنها تفاوت آن‌ها با شوره در این است که شوره به راحتی از پوست سر جدا می‌شود اما تخم‌ها این ویژگی را ندارند. حشرات بالغ نیز بسیار ریز و معمولاً به رنگ موها هستند و به همین دلیل پیدا کردن آن‌ها در میان موها کاری مشکل خواهد بود.

در صورتی‌که شپش‌ها از پوست سر جدا شوند و منبع تغذیه‌ای نداشته باشند بعد از ۲ روز از بین می‌روند. هر فردی به دلیل استفاده از وسایل آلوده یا تماس با افراد دارای شپش سر می‌تواند دچار این مشکل شود. اما بروز آن در کودکان ۳ تا ۱۴ سال شایع‌تر است و معمولاً از طریق آن‌ها در خانواده منتشر می‌شود.



باسمه تعالی



آلودگی به " شپش "

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت

زیر نظر کمیته آموزش سلامت بیمارستان

مرکز آموزشی درمانی ابن سینا

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوسنان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

شپش سر علائم زیر خود را نشان می دهند که باید هرچه سریع تر به آن رسیدگی شده و برای درمان اقدام شود.

- خارش شدید پوست سر،
- احساس حرکت چیزی بر روی پوست سر،
- وجود برجستگی های قرمز و ملتهب بر روی پوست سر،
- مشاهده حشرات بالغ بر روی پوست سر
- زخم و خراشیدگی پوست و احساس سوزش در آن
- دیدن دانه هایی شبیه به شوره سر که به ریشه موها چسبیده اند و جدا کردن آن ها چندان آسان نیست

دلایل ابتلا به شپش سر: شپش ها لزوماً به دلیل عدم رعایت بهداشت یا شستشوی نامناسب سر ایجاد نمی شوند و همه افراد حتی کسانی که به بهداشت موی سر خود اهمیت بسیار زیادی می دهند می توانند با این مشکل مواجه شوند. اصلی ترین دلیل ابتلا به شپش سر تماس با فرد آلوده است. با توجه به این موضوع شپش ها می توانند به دو صورت مستقیم یا غیرمستقیم به پوست سر افراد منتقل شوند. در روش انتقال مستقیم سر افراد باید در نزدیکی یکدیگر قرار گرفته باشد. چراکه شپش ها

قابلیت پرواز یا پرش ندارند اما می توانند بر روی تارهای مو بخزند و از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند. البته تماس مستقیم با فرد آلوده در میهمانی ها، محل کار، مدرسه یا در طول فعالیت های ورزشی نیز می تواند باعث انتقال این حشره شود. پوشیدن لباس های آلوده شخص مبتلا مانند روسری، کلاه، کت، اکسسوری های مو و استفاده از شانه، برس و حوله آلوده نیز می تواند باعث انتقال شپش سر شود. استفاده از هدفون مشترک یکی دیگر از راه های انتقال این حشره ریز و موزی است. در کنار این ها خوابیدن بر روی تخت و کاناپه ای که قبلاً شخص آلوده بر روی آن ها خوابیده است و استفاده از بالش و ملحفه او می تواند باعث انتقال شپش سر شود.

در روش انتقال مستقیم احتمال انتقال بسیار کمتر است اما غیرممکن نیست. قرار گرفتن لباس های فرد آلوده در کنار سایر لباس ها بر روی رخت آویز می تواند از دلایل انتقال شپش باشد.

راهکارهای جلوگیری از شپش سر: قبل از آنکه به فکر درمان شپش سر بيفتيد، بهتر است از وقوع آن جلوگیری کنید. صرف رعایت بهداشت نمی تواند راهکاری برای درمان شپش سر باشد و بهتر است تماس های خود را با افراد آلوده حتی کسانی که آن ها را می شناسید محدودتر

کنید. به کارگیری راهکارهای زیر می تواند به جلوگیری از ایجاد شپش سر کمک کند:

- جدا کردن وسایل شخصی خود مانند برس، شانه، حوله، تل و گیره سر، کلاه، شال، روسری و... از سایر اعضای خانواده،
- استفاده از وسایل شخصی در زمان مراجعه به آرایشگاه ها،
- جدا کردن لباس ها از لباس های دیگران در مکان های عمومی مانند رستوران ها، استخرها و...
- استفاده از ملحفه تمیز و مطمئن بر روی تشک تخت و بالش در زمان اقامت در هتل، مسافرخانه یا سایر مکان های عمومی و شستشوی ملحفه بعد از استفاده
- عدم خوابیدن روی کاناپه یا تختی که به نظافت آن مطمئن نیستید.
- عدم استفاده از کلاه محافظ دیگران در زمان دوچرخه سواری یا ورزش

منبع: <https://whcl.ir/head-lice>

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آلودگی به " شپش "
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	کمیته آموزش سلامت بیمارستان
تاریخ تهیه	فروردین 1402