



# راهنمای آموزشی و دستورالعمل مراقبت پدیکولوزیس

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

آبان ماه ۱۴۰۱

از حشره های خون خوار می توان شپش را نام برد. این حشره کوچک و بدون بال است که فرد در هر سن و جنسی و با هر سطح اجتماعی و اقتصادی ممکن است به آن مبتلا شود.

از شپش ها به عنوان یک معضل بزرگ برای بشر از گذشته های دور یاد می شود. شپش ها به خصوص شپش های سر در موهای افراد و نزدیک به مجموعه زندگی می کنند. منطقه ای که شامل گردن تا قسمت بالای سر و شقیقه ها می باشد، بهترین محل ها برای زندگی شپش ها است. شپش ها تنها از خون انسان تغذیه می کنند. شپش بالغ برای تخم ریزی و تکثیر باید روزی دو بار از خون انسان تغذیه کند.



شپش های سر بدون بال هستند توانایی پرواز ندارند و نمی توانند بپرند. طول آن ۳-۲ میلی متر می باشد و از رنگ صورتی نیمه شفاف تا سیاه رنگ تنوع رنگ دارد. شپش های سر دارای سه جفت پا هستند که این پاها از ناخن های خاصی برای خزیدن و حرکت در امتداد موها تشکیل شده است. هر شپش بالغ ماده روزانه حداکثر ۸ - ۱۰ تخم می تواند بگذارد. اندازه تخم ها در حدود ۰/۸ در ۰/۳ میلیمتر می باشد که بیشتر شبیه به دانه های شن هستند. تخم ها با کمک ترشح شپش های ماده به رشته های مو متصل می شوند و بدین گونه تخم ها به موها "چسبیده" می شوند. افراد مشکوک به ابتلای شپش اگر از شانه مخصوصی که برای تشخیص شپش است استفاده نکنند، می توان گفت دیدن شپش ها بسیار مشکل است.



## رَشک

به تخم شپش که بیضی شکل و دارای رنگ سفید و اندازه آن حدود ته سنجاق می باشد رشک اطلاق می گردد. منبع تغذیه شپش خون انسان می باشد، بزاق شپش دارای مواد ضد انعقادی می باشد که جلوی لخته شدن خون را می گیرد و باعث ایجاد خارش شدیدی می شود، شپش تن علاوه بر ایجاد ناراحتی هایی که به علت گزش شپش ایجاد می شود، انتقال دهنده بیماری تیفوس و تب ناشی از گزش شپش نیز می باشد.



## انواع شپش

۳. شپش عانه

۲. شپش تن یا بدن

۱. شپش سر

## چرخه عمر شپش به چه صورت است؟

شپش در سه حالت زیر وجود دارد:

**نیت:** که همان تخم شپش است که دو تا سه میلی متر طول دارد، زرد یا سفید رنگ است و در بسیاری از موارد می تواند با شوره سر اشتباه گرفته شود و دیدن آن ها کار به نسبت دشواری است.

**نیمف:** نیت یا تخم شپش تبدیل به یک نوزاد شپش به نام نیمف می شود، که هفت روز بعد از تخم ریزی به شپش بالغ تبدیل می شود و برای ادامه زندگی از خون انسان تغذیه می کند.

**شپش بالغ:** اندازه یک دانه کنجد به رنگ خاکستری مایل به طوسی است که می تواند تا سی روز روی سر انسان زندگی کند و از خون تغذیه کند. اما اگر شپش بالغ از مو جدا شود، خواهد مرد.

بسیاری از افرادی که مبتلا به شپش می‌شوند، در واقع هیچ گونه علامتی ندارند و تشخیص شپش سر تنها با توجه به علائم کار دشواری است، چرا که تنها علامتی که مهم است همین وجود شپش است. اما زمانی که با علائم زیر مواجه شدید، بدانید که زمان بررسی دقیق تر رسیده است:

- خارش مکرر و بدون دلیل سر و پوست سر،
  - قرمزی و التهاب پوست سر و نزدیک خط رویش مو،
  - مشاهده توده‌های ریز قرمز رنگ ناشی از خاراندن پوست سر،
  - سخت شدن خوابیدن و تمرکز به دلیل خارش سر،
- برای تشخیص شپش، باید دنبال حشرات باشید که روی پوست سر تان حرکت می‌کنند یا تخم‌هایی که به ساقه مو چسبیده‌اند. معمولاً دیدن شپش‌ها زمانی که مو خیس است، آسان تر است پس اگر نتوانستید شپش‌ها را زیر نور ببینید، موهایتان را بشوید و مجدد نگاه کنید. در صورتی که خارش داشتید اما هیچ گونه شپشی مشاهده نکردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی ایجاد شپش و یا بروز خارش مشخص شود.

---

### راه‌های انتقال آلودگی:

- انتقال شپش از فرد آلوده به شخص دیگر در اثر تماس مستقیم
- تماس با اشیاء آلوده مثل حوله، شانه، کلاه، روسری، مقنعه، رختخواب، بالش و ... که در واقع تماس غیر مستقیم می‌باشد.

---

بیماری‌هایی که از طریق شپش به انسان منتقل می‌شوند کدامند؟

عبارتند از بیماری تیفوس، زرد زخم، طاعون و تب راجعه

## شپش سر

شپش‌های سر دارای رنگ سفید خاکستری هستند و بدن آنها کشیده است. شپش و رشک آن در لابه‌لای موها و بر روی پوست

سر مخصوصا در نواحی پشت گوش و در شرایطی که آلودگی شدید باشد در تمام سر و حتی در محاسن فرد دیده می‌شود.

رشک به محل خروج ساقه مو از فولیکول می‌چسبد و در صورتیکه شرایط برای زندگی مناسب باشد مانند وجود دمای ۲۲-۳۶

درجه سانتی‌گراد در مدت ۷ روز به لارو که حشره ای بالغ ولی نارس می‌باشد، تبدیل می‌شود.

## شپش تن

این شپش مشابه شپش سر می‌باشد تنها تفاوت کوچکی که وجود دارد این است که که اندازه آن کوچک‌تر و دارای رنگ

شفاف‌تری است. درزها و چین‌های لباس‌های زیر و نزدیک به بدن زیستگاه اصلی این حشره می‌باشد. تحرک آن نسبت به

شپش سر زیادتر بوده و اگر آلودگی شدید باشد تخم‌ها به موهای ریز بدن چسبیده باقی می‌مانند.

## شپش عانه

این شپش معمولا در محل‌های مرطوب بدن می‌ماند و خاکستری رنگ است. این شپش بسیار کم تحرک و تنبل می‌باشد و

هنگام خون‌خواری حتی بیش از یک روز به محل ثابتی چسبیده باقی می‌ماند. انتقال این شپش بیشتر از طریق تماس‌های

جنسی می‌باشد و در کودکان و مدارس به ندرت دیده می‌شود. این شپش در مردان دارای شیوع، شدت و علائم بیشتری است.

از عوامل اصلی شناسایی این شپش بروز نقاط آبی بر روی پوست در محل گزش می‌باشد.

## شپش چگونه پخش می شود ؟

شپش تنها از طریق تماس مستقیم با فردی که شپش دارد، منتقل می شود، چرا که شپش نمی تواند پرواز کند و این نکته را در نظر داشته باشید که ظاهر شدن شپش، هیچ ربطی به عدم رعایت بهداشت توسط فرد ندارد. از آن جایی که کودکان مدت زمان زیادی را در مدرسه در کنار هم می گذرانند و از وسایل مشترک یکدیگر استفاده می کنند، بیشتر در معرض شپش خواهند بود و خانواده ها را نیز می توانند درگیر کنند.

افرادی که در محیط های شلوغ زندگی می کنند، می توانند بیشتر با مشکلات شپش روبرو باشند که آن هم می تواند به دلیل نزدیکی بیشتر به هم یا خوابیدن بر روی یک تخت باشد. تنها دو راه وجود دارد که شپش سر از یک فرد به فرد دیگر منتقل شود:

- تماس مستقیم سر با سر، مانند زمانی که کودک را در آغوش می گیرید یا سر خود را در کنار سر فرد دیگری قرار می دهید
- استفاده از وسایلی مانند کلاه، کش مو، گیره سر، روسری، شانه یا برس فرد آلوده

شپش بدن از طریق شپش هایی که بر روی لباس های شسته نشده زندگی می کنند، پخش می شود و بر خلاف دیگر انواع شپش، می توان به راحتی جلوی پخش شدن شان را گرفت. لباس ها را اغلب بعد از پوشیدن تمیز بشوید و از به اشتراک گذاشتن آن ها با دیگران جدا خودداری کنید

شپش ناحیه تناسلی نیز از طریق برقراری رابطه جنسی منتقل می شود



### تشخیص:

قطعی ترین راه تشخیص شپش، مشاهده رشک یا تخم یا خود شپش در قسمت های مودار بدن است. اگر فرد آلوده به شپش در هنگام شانه زدن موها با شانه ای مخصوص تشخیص شپش سر را روی یک حوله سفید خم کند، تشخیص شپش ها بسیار آسان تر خواهد بود. بهتر است سر روی سینک دستشویی، وان حمام، و یا چیزهای مشابه خم شود تا پس از مشاهده توسط آب شسته شود. جاهای تاریک و گرم محل مناسبی برای رشد شپش ها می باشد.

### راه های پیشگیری:

- ✚ هر فردی با رعایت بهداشت می تواند شخصا از آلودگی به شپش پیش گیری کند.
- ✚ آموزش بهداشت عمومی به دانشجو معلمان و تمیز نگه داشتن محیط زندگی (خوابگاه)
- ✚ شانه زدن موها در هوای آزاد روزی چند مرتبه
- ✚ شستن و اطو کشیدن لباس های آلوده و یا جوشانیدن آنها به مدت نیم ساعت
- ✚ باید به طور مرتب و منظم استحمام و در روز به دفعات موهای سر را شانه کرد.
- ✚ اگر آلودگی شدید باشد بهتر است لباس و ملحفه در آب جوش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشانده شود و اتو کردن لباس ها پس از شستشو و استفاده از خشک کن برای خشک کردن لباس ها فراموش نشود.
- ✚ از لوازم شخصی و لباس های افراد آلوده به هیچ عنوان نباید استفاده کرد.
- ✚ پس از هر تعطیلات باید افراد پس از بازگشت به محیط آموزشی معاینه شوند و گواهی سلامت دریافت کنند.
- ✚ افراد در زمان ورزش باید لباس های خود را به صورت جداگانه و در کیف های دستی جداگانه نگهداری کنند.
- ✚ معاینه و درمان کلیه افراد خانواده در صورتی که یکی از اعضای آن ها مبتلا شده باشد.

### نکته مهم:

درمان در آلودگی شپش حتماً باید بصورت جمعی و همگانی باشد زیرا اگر فرد درمان هم بشود در صورت تماس با فرد آلوده یک یا دو هفته بعد مجدداً مبتلا می گردد

### درمان شپش سر

اصول بهداشت فردی به دقت رعایت شود.

لباس فرد آلوده به طور منظم و صحیح باید تعویض شود و همچنین بدن فرد مرتباً شسته شود.

استفاده کردن از شامپوی پرمترین و یا شامپو G.B.H یا لیندان ۱٪

روش استفاده از شامپوی پرمترین:

ابتدا باید موها را با آب مرطوب نمود، سپس موها را با شامپوی پرمترین کاملاً آغشته کرد تا شامپو، به سر و ساقه موها برسد، پس از ۲۰-۱۵ دقیقه باید سر را با آب فراوان شست تا شامپو کاملاً از بین برود. بهتر است بعد از ۱۰-۷ روز دوباره تکرار گردد تا نتیجه بهتری دریافت شود.

### درمان شپش تن

لباس‌ها باید مرتباً تعویض و با آب داغ شسته شود و پس از شستشو، اتو کردن لباس‌ها توصیه می‌شود. استفاده از شامپوی پرمترین و در صورت در دسترس نبودن از لوسیون گامابنزن ۲۵٪ Benzyl Benzoat یا Malathion ۰/۰۵٪ و یا حمام مرتب و پودر لیکوفان (Lipowder) استفاده شود.

روش استفاده از پرمترین و لوسیون گامابنزن یا G.B.H (در افراد کمتر از ۱۲ سال و زنان باردار ممنوع است) یا مرطوب کردن بدن با آب، سپس آغشته نمودن شامپو یا لوسیون مذکور به بدن و شستشو با آب فراوان پس از ۲۰-۱۵ دقیقه جهت نتیجه‌گیری بهتر، یک هفته بعد تکرار گردد.

درمان در زنان باردار و بچه‌ها شامل استفاده از Sulfur percipitat 5% in vaselin که شب‌ها روی موضع می‌مالد و صبح استحمام نماید که در طی دو روز دو بار تکرار می‌کند.



---

## رشد زدایی

هیچ یک از ترکیبات فوق، توان جداسازی رشد ها (تخم های شیش) را از موها ندارند؛ لذا در هر مورد پس از درمان لازم است با استفاده از روش زیر نسبت به جدا کردن رشد ها از مو اقدام شود:

– مخلوط آب و سرکه به نسبت ۵۰٪ تهیه شود (اضافه کردن یک پیمانه آب به یک پیمانه سرکه، ترجیحا سرکه سفید

بهداشتی)

– مخلوط آب و سرکه، مستقیما بر روی تمامی موها مالیده و سپس به خوبی ماساژ داده شود

– بعد از ۲۰-۳۰ دقیقه با آب فراوان و شانه دندانه ریز شستشو شود

– پس از خشک شدن موها نسبت به جداسازی تک تک رشد ها با انگشت اقدام شود

**نکته:** کوتاه نمودن موها در درمان شیش تاثیری ندارد ولی برای تسهیل در امر شانه کردن و رشد زدای کمک کننده است؛ در این

خصوص لازم است توصیه شود قبل از کوتاه کردن مو، آرایشگر از آلودگی فرد به شیش مطلع گردد تا باعث انتشار آلودگی در

آرایشگاه نشود یا می توان در منازل نسبت به کوتاه کردن مو اقدام نمود

---