

شپش چیست



شپش چیست

شپش حشره ای کوچک، بدون بال، خون خوار و انگل خارجی بدن انسان محسوب می شود و می تواند سر، بدن و عانه را آلوده کند. بدن شپش از سطح شکمی و پشتی فشرده شده است و به همین خاطر به راحتی در لابلای موهای سر انسان حرکت می کند. شپش از خون انسان تغذیه می کند. بزاق شپش حاوی مواد ضد انعقادی است که از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خارش شدیدی را موجب می شود و در اثر خارش ممکن است خراش هایی در پوست آن ناحیه بوجود آید. از محل این خراش ها، میکروب ها می توانند وارد پوست شوند و عفونت های پوستی به وجود آورند. شپش انسان تنها در روی بدن انسان قادر به ادامه حیات می باشد. شپش حدود ۳۰ روز زندگی

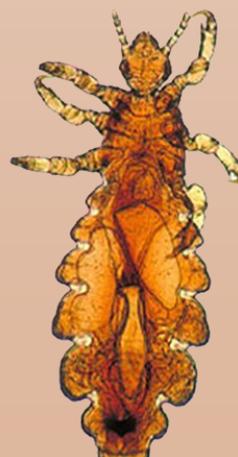
می کند و رنگ آن بین خاکستری تا قرمز متغیر است. شپش به دنبال تماس های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد و برای تامین گرما لباس بیشتری می پوشند شایع می باشد. شپش محدود به جامعه یا طبقه خاصی نیست و تمامی طبقات را مبتلا می کند. دخترها بیشتر از پسر ها به شپش مبتلا می شوند که علت آن بلندی موهای سر و یا استفاده از روسری و مقنعه مشترک و .. می باشد.

افراد انسانی چگونه به شپش مبتلا می شوند

افراد انسانی با هر زمینه اقتصادی و اجتماعی در معرض خطر ابتلا به شپش قرار دارند.

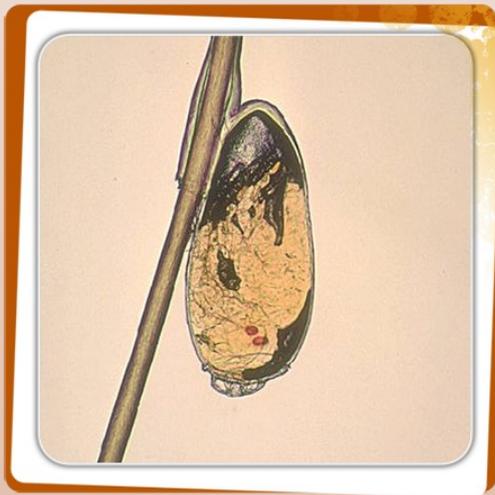
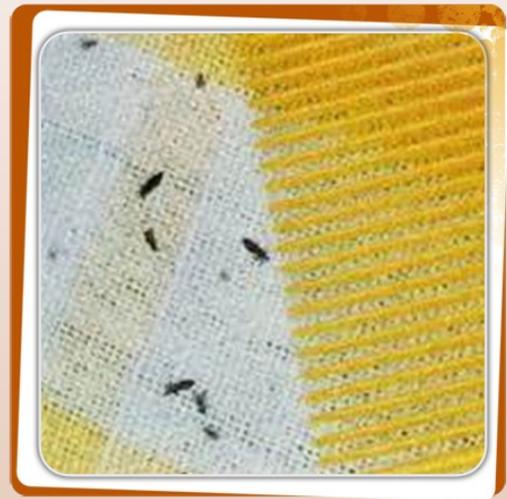
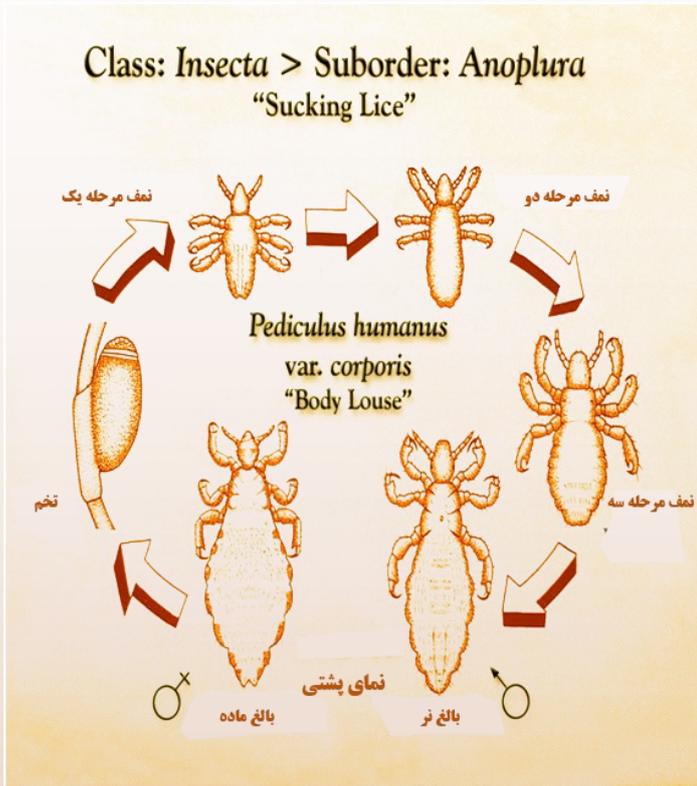
انتقال شپش از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم از فرد آلوده به فرد سالم یا به صورت غیرمستقیم از راه استفاده از وسائلی نظیر مقنعه، حوله، شانه، برس سر، کلاه، روسری، متکا و لباس های خواب و ... که به طور مشترک مورد استفاده قرار بگیرند و یا این که در یک جا به روی هم قرار داده شوند صورت پذیرد.

شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشم شما مخفی می کند ضمن آن که از نور و گرما هم گریزان بوده ، غالباً دور از تاج سر قرار می گیرد لذا بیشتر مشاهده رشک های چسبیده به سر است که شک به بیماری را بر می انگیزد.





یک ماده سیمانی می چسباند و در شرایط حرارت محیطی مناسب ظرف یک هفته باز می شوند. تخم دارای کلاهک است وقتی کلاهک



چرخه زندگی شپش ها

شپش ها دارای دگردیسی ناقص هستند و دارای سه مرحله تخم، نمف، و بالغ می باشند. موجودی که از تخم خارج می گردد نمف نام دارد و شبیه شپش بالغ ولی کوچکتر است. نمف خونخواری کرده و بعد از پوست اندازی به نمف مرحله ۲ تبدیل و سپس خونخواری کرده و پس از پوست اندازی به نمف مرحله ۳ و این نمف بعد از خونخواری و پوست اندازی به شپش بالغ تبدیل می گردد.

افتاد و پوسته چسبیده باشد دیگر جنینی ندارد و خطری محسوب نمی گردد.

محل زندگی شپش

شپش سر

معمولی ترین نوع شپش در انسان شپش سر است که فقط در موهای سر زندگی می کند و اغلب در کودکان یافت می شود و بیشتر

تکامل از تخم تا بالغ حدود دو هفته طول می کشد. تخم شپش رشک نام دارد و بیضی شکل و سفید رنگ و به اندازه ته سنجاق می باشد و بر حسب نوع به مو و درز لباس ها می چسبد. شکل تخم در شپش ها مشخص است و این حشرات تخم خود را به قاعده موها با

پوست تزریق می شود. در بیشتر موارد آلودگی به شپش سر انسان بدون علامت است و آلودگی را والدین، مربیان بهداشت و یا سایر افراد تشخیص می دهند.

باید توجه داشت که عفونت جدید همیشه سبب خارش سر نمی شود. شپش سر ممکن است انسان را در هر سن و یا هر دو جنس آلوده کند، اما تاثیر آن روی وضعیت تحصیلی و حالت های عاطفی دانش آموزان بارزتر است. وجود غدد لنفاوی متورم و دردناک در نواحی پس سر و پشت گوش یکی از علائم مهم آلودگی به شپش سر انسان است.

شپش بدن

شپش بدن معمولا در روی پرز لباس ها به ویژه لباس های زیر که با بدن در تماس مستقیم است یافت می شود این شپش ها فقط برای خونخواری خود را به موهای بدن می چسبانند و خونخواری می نمایند. شپش بدن تخم های خود را به الیاف نازک لباس می چسباند. شکل شپش سر و شپش بدن انسان مشابه است. اندازه شپش بدن انسان نسبت به شپش سر انسان بزرگ تر و حدود ۳



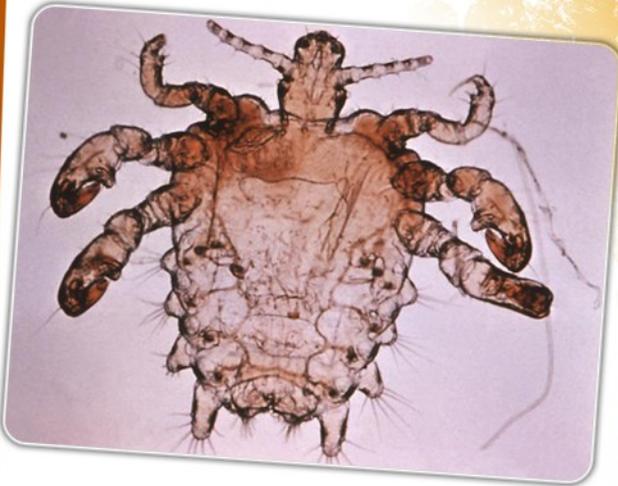
در نواحی پشت گوش و پشت سر دیده می شود. تقریبا هر ۴ ساعت یک بار با خونخواری تغذیه می کند. پای شپش به گونه ای است که بتواند به مو چنگ بزند اما توان پرش ندارد و به همین علت شانه زدن موجب شکسته شدن پا و مرگ جانور خواهد شد. اندازه شپش سر ۱ تا ۲ میلی متر است و با چشم غیر مسلح هم قابل مشاهده است. شپش ماده بالغ طی عمر حدود یک ماهه خود روزانه ۴ تا ۶ عدد تخم می گذارد. این تخم ها در نزدیکی پوست سر که دما و رطوبت مناسب است به موها می چسبند و پس از یک هفته نوزاد ها از تخم خارج شده



میلی متر است.

بیشتر در حاشیه درزهای داخلی و چین های لباس به سر می برد. مقاومت شپش بدن در خارج از بدن انسان کم و نسبت به تغییر درجه

و پس از سه مرحله پوست اندازی بالغ می شوند. خارش مداوم پشت سر و گردن ناشی از واکنش های حساسیتی پوست بدن فرد آلوده نسبت به بزاق شپش سر انسان است که در حین خونخواری از بدن انسان به



شپش عانه یا زهار



شپش بدن

ممکن است با رشک اشتباه شوند، اما توجه به چند نکته ما را در تشخیص رشک کمک می کند: رشک ها همیشه یک شکل و

حرارت خیلی حساس است و اشخاص تب دار را ترک می کند. در حرارت ۵۲ درجه سانتی گراد در مدت چند دقیقه می میرد. شپش بدن توانایی انتقال بعضی از بیماری ها مثل تب راجعه، تیفوس و تب خندق را دارد. خارش شدید و ضخیم شدن پوست بدن از نشانه های اختصاصی به شپش بدن انسان هستند.

شپشک عانه یا زهار

شپشک عانه که شپشک زهار و شپشک خرچنگی نیز نامیده می شود به رنگ سفید خاکستری است.

آنها اغلب روی موهای ناحیه زهار یافت می شوند و در پایه موهای این ناحیه تخم می گذارند که در آلودگی های شدید به نواحی پرموی دیگر بدن مثل قفسه سینه، زیر بغل، ران، ابرو، مژه و ریش و سبیل منتشر می شوند. شپشک عانه بیماری خاصی را منتقل نمی کند. خارش غیر قابل تحمل در ناحیه عانه و وجود لکه های آبی رنگ از نشانه های اختصاصی الودگی به شپشک عانه است.

تشخیص افتراقی

گاهی ممکن است پوسته های سفید و ریز شوره مانند با تخم شپش اشتباه شوند. آنچه مهم است آن است که رشک را از شوره سر و سایر حالات مشابه افتراق دهیم، شوره سر در واقع پوست مرده است که به راحتی از مو جدا می شود. گاهی اوقات بقایای اسپری های مو هم



تخم مرغی شکل بوده، به مو در نزدیکی پوست سر چسبیده اند و عمدتاً در گیجگاه ها، بالای گوش ها و پشت گردن دیده می شوند و برای جدا کردن آن ها از مو استفاده از ناخن ها ضروری بوده، به راحتی جدا نمی شوند. به هر حال برای پیدا کردن تخم شپش می بایست با حوصله تمام از یک گیجگاه به طرف مقابل، منطقه به منطقه مو را گشت و بهتر است این کار زیر نور مناسب انجام شده و البته استفاده از یک ذره بین

انتقال می یابد.

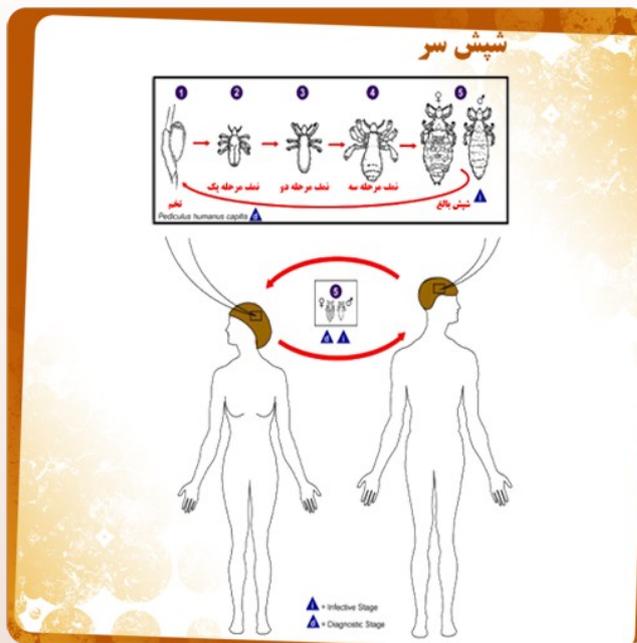
در مدارس به خصوص در هنگام ورزش و یا در فصل زمستان اگر لباس های دانش آموزان روی هم گذاشته شود شپش به راحتی از لباس های فرد آلوده به لباس دیگران منتقل می شود.

تخت خواب مسافرخانه ها، سربازخانه ها و خوابگاه ها در صورت عدم رعایت اصول بهداشت فردی و جمعی، صندلی اتوبوس ها و سایر وسایل نقلیه عمومی آلوده هم در انتقال آلودگی به عموم مردم موثر می باشند.

درمان داروئی

درمان با نظر پزشک انجام می شود. نحوه درمان داروئی آلودگی به شپش پیش از هر چیز به نوع شپش و محل استقرار آن بستگی دارد، پرمترین و دایمیتیکون داروهای مورد استفاده در درمان می باشند، داروی انتخابی درمان آلودگی به شپش پرمترین است

هم می تواند کمک کننده باشد. ضمناً این دقت را هم باید معطوف داشت که نزدیکی زیاد سر به فرد مورد معاینه، می تواند باعث



منتقل شدن شپش به سر فرد معاینه کننده شود.

راه های انتقال

انتقال شپش از دو راه مستقیم و غیر مستقیم صورت می گیرد.

راه مستقیم:

در این روش شپش با حرکت از بدن یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود.

راه غیر مستقیم:

در روش غیر مستقیم شپش از طریق وسایل شخصی مثل: شانه، برس، کلاه، روسری و مقنعه، لباس ها، وسایل خواب، وسایل حمام و سلمانی و هم چنین از طریق پشتی صندلی ها و رختکن حمام ها و استخرهای عمومی و رخت آویز های مدارس به دیگران



که به شکل شامپو، محلول شستشوی سر، پودر، لوسیون و کرم تولید شده است. دو دوره درمان به فاصله ۸ تا ۱۰ روز لازم است. اگر چه با درمان نخست، شپش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند اما از آنجا که امکان خروج آن ها از تخم تا ۸ روز بعد هم وجود دارد بنابراین این بهتر است به فاصله ۸ تا ۱۰ روز درمان مجدد انجام شود تا پیش از بلوغ شپش های جدید و توانایی حرکت از بین بروند. شامپوی پرمترین





۴. قرار دادن اجسام غیر قابل شستشو به مدت دو هفته در کیسه پلاستیکی یا در بسته



اتو کردن لباس ها به خصوص درز لباس ها

۵. شستن شانه سر، برس گل سر و سایر اشیا با آب داغ

۶. اتو کردن لباس ها به خصوص درز لباس ها

۷. شستشوی منظم یا پودر پاشی وسایل خواب و سایر وسایل

غیر قابل شستشو یا وسایلی که شستشوی آن ها دشوار است

راه های پیشگیری

آموزش جامعه در باره شستشوی لباس ها و ملحفه ها در آب جوش به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی و خشک کن



شانه کردن روزانه موی سر

و اتو کردن درزهای لباس

شانه کردن روزانه موی سر ترجیحا با شانه دندانه ریز

تمیز کردن همه روزه برس و شانه

شستشوی منظم لباس ها، روسری مقنعه، کلاه و...

عارضه ای ندارد و استفاده از آن در حد مناسب و طبق توصیه های پزشک مهم است. این شامپو باید به خوبی به تمام موها مالیده شود زیرا شپش سر انسان کشته نمی شود مگر



اینکه در تماس مستقیم با دارو قرار گیرد. در آلودگی به شپش بدن انسان، گندزدائی لباس ها مهم تر از درمان دارویی است. در درمان این آلودگی نیز از لوسیون و ترکیبات پرمترین استفاده می شود. لوسیون باید روی پوست و قسمت های مودار بدن مالیده شود. لباس های فرد آلوده باید با آب داغ شسته شوند. توصیه می شود لباس ها پس از خشک شدن اتو شوند. همچنین لازم است محیط منزل به دقت جارو شود تا شپش های احتمالا سرگردان در محیط از محوطه خارج گردند برای جدا کردن شپش ها از پوست و موی عانه از شامپو، لوسیون و کرم استفاده گردد و شستشوی کامل انجام شود. در آلودگی منتشره عانه به سایر قسمت های بدن نظیر موهای زیر بغل، سینه و اطراف ناف به استثنای ابرو و پلک، از شامپو، لوسیون و کرم پرمترین استفاده شود.

نکات مهم پاکسازی محیط آلوده

۱. جوشاندن ۳۰ دقیقه ای لباس آلوده، حوله، ملحفه و ... در آب
۲. پاک کردن فرش ها، موکت ها و روکش ماشین با جارو برقی
۳. تمیز کردن عروسک یا اسباب بازی ها، به ویژه آنهایی که کودک هنگام خواب در بغل خود می خواباند



قرار دادن اجسام غیر قابل شستشو به مدت دو هفته در کیسه پلاستیکی یا در بسته

تشخیص وجود شپش یا رشک توسط آموزگار مربوطه، دانش آموزان، مقنعه های خود را در کلاس بردارند (هر دانش آموز مقنعه خود را در پاکت جداگانه قرار دهد).

* پیشنهاد می گردد لباس های زمستانی دانش آموزان از قبیل پالتو، ژاکت، و ... توسط کاورهای نایلونی و محکم پوشانده شده و با نصب برچسب در رختکن های مدارس قرار داده شود.

* آموزش های لازم به دانش آموزان در خصوص استفاده از مقنعه و چادر نماز شخصی در هنگام خواندن نماز در مدرسه توسط معلمان داده شود.

* معلمان دقت لازم به دانش آموزان در حین بررسی تکالیف درسی و یا موقعی که در کنار دانش آموزان هستند به آن ها داده باشند.

* معلمان نسبت به معاینه دانش آموزان بعد از تعطیلات طولانی اقدام کنند به ویژه دانش آموزانی که به طور دائم خارش سر دارند.

* ضمن رعایت حریم های شخصی و روانی دانش آموزان بررسی و آموزش را به دانش آموزان مبتلا یا در معرض ابتلا اعلام نمایند. آگاهی والدین و آموزگاران در پیشگیری از آلودگی به شپش بسیار

استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران از جمله شانه، برس کلاه، شال گردن و

آموزش چگونگی کنترل روزانه موی سر و بازدید بدن (در صورت لزوم) دانش آموزان در مدرسه ها و ورزشگاه ها

گزارش موارد آلوده مشاهده شده به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی و خانه بهداشت

نکات مهم برای بررسی موی سر دانش آموزان

۱. آموزگاران بلافاصله پس از مشخص شدن اولین مورد شپش سر انسان، باید تمام دانش آموزان همان کلاس را بررسی نمایند.

۲. اعضای خانواده دانش آموزان آلوده را نیز باید بلافاصله بررسی نمایند.

۳. موارد جدید را فوراً درمان نمایند.

۴. به محض تشخیص آلودگی دانش آموزان بیش از سه کلاس در یک مدرسه مربیان باید دانش آموزان تمام کلاس های مدرسه را بررسی و غربالگری کنند. آموزگاران باید موهای سر سایر اعضای خانواده و دیگر افراد در تماس نزدیک با دانش آموزان آلوده را ۸ تا ۱۰ روز پس از کشف موارد جدید آلودگی به شپش، روزانه بررسی نمایند همچنین این افراد به رعایت کامل بهداشت فردی ملزم گردند.

نکات قابل توجه آموزگاران

* در زمان اردوهای دانش آموزان، همراه داشتن لوازم شخصی از جمله ملحفه، حوله، و وسایل شنا و ... را به دانش آموزان توصیه نمایند.

* به منظور رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماری های واگیر از قبیل شپش و ... در مدرسه، کمد های کوچک جهت قرار دادن لباس های زمستانی مانند پالتو، ژاکت و لباس های ورزشی در حین ورزش تعبیه شود.

* به منظور جلوگیری از انتقال شپش در بین دانش آموزان در هنگام شنا، معلمان آموزش های لازم در خصوص استفاده از وسایل شخصی از قبیل حوله، کلاه و ... را به آنان ارائه نمایند.

* توصیه می گردد در مدارس دخترانه به منظور تسهیل در





توصیه های بهداشتی مهم برای مبارزه با آلودگی به شپش:

- ۱- برای مبارزه با شپش بایستی به طور کامل ساختمان جسمانی، رفتارها و خصلت های آن را شناخت و آن را به جامعه آموزش داد.
- ۲- رعایت بهداشت فردی مهم ترین تاثیر در پیشگیری از آلودگی به شپش را دارد.
- ۳- استحمام مرتب و منظم، شانه کردن موهای سر در روز به دفعات مختلف، تمیز کردن و شستشوی منظم برس و شانه و لباس ها، روسری و کلاه و دیگر وسایل شخصی از اصول مهم پیشگیری از شپش سر می باشد.
- ۴- در شرایط گسترش آلودگی به شپش تن آموزش به مردم در مورد شستشوی لباس و ملحفه در آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباس شویی و خشک کن و اتو کردن منظم لباس به ویژه درزهای آن برای از بین بردن شپش و رشک مهم می باشد.

کمک می کند. در این راستا عوامل مختلفی از جمله سطح تحصیلات و مهارت های ارتباطی والدین و آموزگاران تاثیر به سزایی دارد. به این ترتیب آموزگاران باید نکته های مربوط به چگونگی پیشگیری از آلودگی به شپش سر انسان را به آموزگاران، کارکنان مدرسه ها و ... آموزش دهند.

محتوای موارد مهم آموزشی عبارتند از:

- * تشخیص و درمان شپش به ویژه شپش سر انسان
- * روش های جدید مواجهه با شپش
- * اجرای سیاست های منطقه ای و روش های علمی مدیریت برنامه مبارزه با شپش
- * به کارگیری سیاست ها و قوانین همچنین رعایت ارزش ها و حقوق شخصی افراد

لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس SHC.VHJ@mums.ac.ir ارسال نمایید.

یا به وبلاگ گاهنامه مراجعه نمایید: <http://voiceofhealth.mihanblog.com>

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱

شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۲-۰۲-۰۰۵

صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی دانشگاه

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر علی صباغ گل

گرافیک و صفحه آرایی: مهرداد یوسفی فرد

مسئول دبیرخانه: نسرين خيلا

دوره انتشار: گاهنامه

آدرس دبیرخانه: انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

تلفن: ۸۴۳۸۷۰۴

همکاران این شماره:

خانم ها: نسرين خيلا، دکتر زهرا نهبندانی، دکتر هما کاوه، صغری حجازی، زهره

عرب نژاد

آقایان: دکتر محمد رضا جويا، مجيد جلالی، دکتر امير محمد شريف رضويان، مهرداد

یوسفی فرد، مهندس سيد كاظم بحرينی