

پیشگیری از ابتلا به شپش در منزل

باتوجه به اینکه در منزل مسائلی از قبیل استفاده از لوازمی که مداوم توسط افراد دیگر خانواده نیز استفاده شده از جمله ملحفه، حوله پتو رو تختی و... وجود دارد، بنابراین افراد بیش از پیش در معرض خطر ابتلا به شپش قرار می گیرند، که در صورت ابتلا باید در اسرع وقت به مراکز بهداشتی مراجعه کنند.

● بررسی و کنترل مرتب سر و بدن، موها و لباس‌ها در همه افراد خانواده جهت یافتن شپش یا رشک و مراجعه فوری به مراکز بهداشتی درمانی دولتی یا خصوصی در صورت مشکوک شدن یا مشاهده آلودگی.

● استحمام مرتب و شستشوی سر و بدن با مواد شوینده و آب بهداشتی، حداقل دو بار در هفته.

● استفاده از لوازم شخصی (شانه، حوله، کلاه، مقنعه و...)، تمیز نگه داشتن مو، کوتاه کردن مو و ناخن، شانه زدن موهای سر با شانه و برس تمیز و بهداشتی، زدودن موهای زاید بدن.

● رعایت بهداشت لباس‌ها که عبارت است از: شستشوی مرتب و دقیق لباس‌ها و ملحفه رختخواب با آب گرم و سپس خشک کردن کامل آنها در معرض نور مستقیم آفتاب، تعویض و شستشوی مرتب لباس‌های کثیف به ویژه لباس زیر، استفاده از حوله، کلاه، روسری و چادر، متکا و لباس خواب مخصوص به خود، اتو کشیدن لباس‌ها و روسری و چادر، قرار ندادن لباس‌ها در تماس با لباس‌های دیگران.

● انجام دقیق دستورات درمانی به شیوه زیر:

ابتدا سر را با شامپوی معمولی و مورد استفاده همیشگی کاملاً شسته و آبکشی کرده و خشک کنید سپس با شامپو یا محلول تجویز شده توسط پزشک یا کارشناس بهداشت برای از بین بردن رشک و شپش، موها را کاملاً آغشته کنید لازم است به کف سر و ساقه موها مالیده و ماساژ داده شود و پس از ده دقیقه با آب فراوان شسته شود. توجه به این نکته بسیار ضروری است که به محض مشاهده آلودگی در یکی از افراد خانواده، تمام افراد خانواده لازم است از نظر وجود آلودگی بررسی شده و همه افراد آلوده خانواده به طور هم زمان درمان شوند. این اقدام جهت جلوگیری از بازگشت دوباره آلودگی، اهمیت بسیاری دارد. به منظور سهولت در جدا شدن رشک‌ها از ساقه مو، پس از شستشو با شامپوی مخصوص بهتر است موها را به سرکه سفید آغشته کرد یا سرکه سفید و موها را با حوله کاملاً آغشته به سرکه سفید پوشاند. مراقب باشید شامپو یا سرکه با چشم تماس پیدا نکند و وارد دهان و بینی نشود. سپس با استفاده از شانه دندان‌ریز تمام موها را با حوصله شانه کرده و دقت کنیم که حتی یک رشک هم بر روی موها یا یک شپش هم در سر باقی نماند. کوتاه بودن موها در سهولت انجام کار بسیار مؤثر است ولی الزامی نیست. برای انجام کاملتر و بهتر این عمل می توان نخ معمولی خیاطی را به صورت یک در میان و در چند ردیف از لابه لای دندان‌های شانه رد کرد. توصیه می شود ضمن بازبینی و معاینه دوباره، هشت تا ده روز بعد درمان تکرار شود.

در این مجموعه می خوانید:
• آنچه برای پیشگیری از شپش باید رعایت کرد.

خودمراقبتی در منزل، پیشگیری از شپش



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی

• معاونت امور بهداشتی و معاونت امور اجتماعی
دانشگاه شهید بهشتی