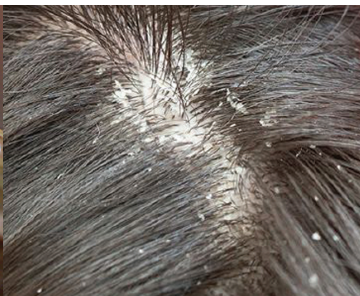


## شپش سر علاوه بر زندگی در میان موهای سر در ابرو، مژه‌ها و سیبیل نیز یافت می‌شوند. میزان آلودگی به شپش سر به طول مو بستگی ندارد.



### شپش

شپش‌ها حشراتی هستند کوچک و بدون بال با دگردیسی ناقص که به راسته آنوپلورا تعلق دارند. سه گونه از شپش‌ها به عنوان انگل‌های خارجی اجباری و خونخوار انسان را آلوده می‌کند:

#### شپش بدن، شپش سر، شپشک عانه

هر سه گونه شپش انتشار جهانی دارند و غالباً در مناطق معتدله بیشتر یافت می‌شوند. شپش در روز چند بار تغذیه می‌کند و ممکن است در آلودگی شدید باعث تحریک و خارش زیادی شود. واکنش‌های سمی به بزاق تزریق شده شپش در پوست ممکن است به خستگی و ضعف عمومی منجر شود.

### شپش بدن

شپش بدن معمولاً در لباس به ویژه جایی که با بدن در تماس مستقیم است یافت می‌شود. به عنوان مثال در فاق شلوار، زیر بغل، کمر لباس، یقه و شانه وجود دارند. این شپش‌ها فقط در زمان تغذیه خود را به موها می‌چسبانند.

### راه انتشار

شپش بدن از طریق تماس نزدیک افراد با همدیگر انتشار می‌یابد. خصوصاً در جوامعی که تراکم جمعیت زیاد است، شیوع بالایی می‌تواند داشته باشد. آلودگی به شپش بدن ممکن است از طریق استفاده مشترک از وسایل

خواب، حوله و لباس یا به وسیله نشستن روی صندلی‌های آلوده، مبل یا بالشت انتقال یابد.

### روش کنترل و پیشگیری

- ۱- بهترین راه برای ریشه کنی شپش بدن در یک فرد آلوده: تعویض لباس‌ها، شستن لباس‌ها در حرارت بیش از ۶۰ درجه سانتی‌گراد ترجیحاً اطو نمودن آن‌ها است. با قرار دادن لباس‌های آلوده در دمای ذکر شده به مدت ۳۰ دقیقه تخم‌ها و شپش‌ها از بین می‌روند.
- ۲- ملحفه افراد آلوده باید شسته شود و با حرارت خشک گردد (استفاده از نور آفتاب و ترجیحاً اطوکشی شود)
- ۳- افراد آلوده در طول درمان و بعد از استفاده‌ی شپش‌کش‌ها باید لباس تمیز بپوشند.

این روش‌ها بعد از ۱۰ روز به منظور کشتن شپش‌هایی که بعد از درمان اولیه از تخم‌ها خارج شده‌اند باید تکرار شود.

### شپش سر

دوره زندگی شپش سر شباهت زیادی به شپش بدن دارد ولی تخم‌ها (رشک‌ها) روی لباس گذاشته نمی‌شوند، بلکه با یک ماده شیمیایی به پایه موهای سر خصوصاً موهای عقب، بالای گوش و پشت گردن می‌چسبند. شپش سر علاوه بر زندگی در میان موهای سر در ابرو، مژه‌ها و سیبیل نیز یافت می‌شوند. میزان آلودگی به شپش سر به طول مو بستگی ندارد.

انتشار شپش سر هم مانند شپش بدن فقط از طریق تماس نزدیک افراد می‌باشد. آلودگی می‌تواند در اماکن پرجمعیت مانند مدارس، خوابگاه‌ها از طریق تماس‌های نزدیک افراد با یکدیگر اتفاق افتد. همچنین این نوع شپش ممکن است با استفاده از شانه افراد دیگر که موی آلوده به رشک یا شپش به آن چسبیده است انتشار یابد.

### روش‌های کنترل و پیشگیری شپش سر

- ۱- شستشوی مرتب سر با آب گرم و شامپو، تعداد شپش را در موها کاهش می‌دهد ولی بر تخم‌هایی که محکم به پایه مو چسبیده‌اند اثری ندارد.
- ۲- شانه زدن مرتب موها با استفاده از شانه‌های مخصوص شپش که دندان‌های ریزی دارند، می‌توانند شپش و رشک‌ها را از مو جدا کنند.
- ۳- شانه کردن مرتب موها با استفاده از شانه‌های معمولی رشک را از مو جدا نمی‌کنند ولی تعداد شپش‌های بالغ و نمف را کاهش می‌دهد.
- ۴- معمولاً ترکیبات شیمیایی نمی‌توانند تخم‌های شپش را که به موی سر چسبیده‌اند جدا نمایند.

شپش انگل اجباری انسان است لذا جهت کنترل آن اقدام اساسی باید بر روی بدن میزبان و وسایل در تماس با پوست و مو متمرکز شود.



### شپشک عانه

تخم‌های شپش به موهای اطراف مقعد می‌چسبند. مانند شپش سر چندین تخم ممکن است روی یک مو گذاشته شود. شپشک عانه ممکن است در نقاط دیگری از بدن که موهای زبر و کم پشتی دارند مثل ریش، سیبل، مژه و موهای زیر بغل و گاهی اوقات سینه و به ندرت سر یافت شوند.

### راه‌های انتقال

- ۱- آلودگی به شپشک عانه معمولاً از طریق تماس جنسی صورت می‌گیرد.
- ۲- کودکانی که با والدین خود می‌خوابند تماس با والدین می‌تواند آنها را به شپشک عانه مبتلا سازد.
- ۳- آلودگی از لباس دور انداخته، ملافه آلوده و به ندرت نشمین گاه توالت‌های فرهنگی نیز ناشی می‌شود. هرگاه ماده‌های این شپشک از انسان جدا شدند، فقط تا دو روز قادرند زنده بمانند.

### روش‌های کنترل بیماری

- ۱- اصولاً بهترین روش مبارزه با شپشک عانه شامل حذف موهای آلوده به شپشک (موهای زائد ناحیه شرمگاهی) از بدن است.
- ۲- استفاده از امولسیون و لوسیون حشره‌کش‌ها جایگزین روش قبلی
- ۳- استفاده از حشره‌کش‌ها (به علت حساسیت ناحیه تناسلی، بعضی از حشره‌کش‌ها ممکن است باعث تحریک، تورم یا آماس پوست شود. در چنین مواقع بهترین و ساده‌ترین روش درمان حذف موهای زائد این بخش می‌باشد.)

### خلاصه اقدامات بهداشتی برای مبارزه با شپش‌های انسانی

#### الف) شپش سر:

- ❖ رعایت نظافت و بهداشت شخصی
- ❖ کوتاه کردن موها، تا شانه کردن به راحتی انجام شود
- ❖ شستشوی مرتب موها
- ❖ شانه کردن مرتب مو با استفاده از شانه‌های دندان‌ریز محکم
- ❖ شستشوی روسری یا کلاه با آب ۶۰ درجه
- ❖ استفاده از شامپوهای توصیه شده توسط وزارت بهداشت و درمان
- ❖ گرد شپش کش کمتر مورد استقبال قرار می‌گیرد زیرا باعث کدر شدن موها شده و سایرین متوجه آلودگی و کاربرد حشره‌کش می‌شوند.

#### ب) شپش بدن:

- ❖ رعایت بهداشت شخصی
- ❖ عدم استفاده از وسایل خواب مشترک
- ❖ عدم استفاده از لباس‌های مشترک
- ❖ حمام کردن منظم
- ❖ تعویض لباس‌ها
- ❖ شستشوی لباس‌ها با آب ۶۰ درجه و صابون و اطو کردن آنها
- ❖ عدم استفاده از لباس‌ها و رختخواب و وسایل آلوده به مدت یک‌ماه

گردآوری: میترا شادمان

طراحی: منصور عیوضی اینانلو



# شپش



سازمان خدمات دانشجویی  
اداره کل بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره و سلامت