



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## راه کارهای پیشگیری از شپش سر در دانش آموزان



گردآورنده: دکتر نسرین گله دار  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان

### شپش سر

شپش حشرهای خونخوار در جوامع انسانی کل جهان است. شپش بر روی پوست سر مخصوصاً ناحیه ی پشت گوش و پشت سر زندگی می کند. شپش در طول روز چندین بار اقدام به گزش و خونخواری می کند، پروتئین های بزاق شپش مکرراً به فرد بیمار تزریق می گردد، که می تواند سبب خارش، حساسیت، خستگی، بی خوابی، ضایعات پوستی و اخلال در آسایش و راحتی فرد گردد. آلودگی به شپش را پدیکلوزیس می گویند. این بیماری در تمام گروه های سنی وجود دارد اما در کودکان سنین مدرسه 5 تا 14 سال بیشتر است. این حشره از راه تخم تولید مثل می کند و تخم های خود را روی ساقه ی مو نزدیک پوست سر می گذارد. این تخم ها به مو چسبیده و به آسانی کنده نمی شوند. به تخم شپش رشک می گویند.

خارش پوست سر، از شایع ترین نشانه های ابتلا به شپش است



### عوامل مساعد کننده:

پدیکلوزیس در مناطق با تراکم جمعیتی بالا، جوامع با وضعیت اقتصادی-اجتماعی ضعیف، عدم رعایت بهداشت فردی و کمبود تسهیلات بهداشتی، شیوع بالایی دارد. آلودگی به انگل در تمام رده های سنی مشاهده شده است. اما بیشترین میزان شیوع در میان دانش آموزان است. شپش در جنس مونث بیشتر از جنس مذکر است.



### راه های انتقال شپش

امکان انتقال این بیماری از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار، استفاده مشترک از کلاه، شانه سر، روسری، زیرپوش، حوله و حتی تلفن همراه وجود دارد. اما تماس های سر با سر بیمار به عنوان شایع ترین روش انتقال این بیماری است. شیوع آلودگی در فصل پاییز بیشتر از سایر فصول است. از علل موثر در شیوع آلودگی به شپش سر جنس، سنین زیر ۸ سال، سایقه آلودگی قبلی، استفاده مشترک از شانه، سطح سواد والدین، فاصله بین استحمام، کوتاه بودن موی سر، طول مو، وضع ظاهری دانش آموز، شانه زدن مرتب مو و تعداد افراد خانواده می باشند.

✓ مدارس نقش مهمی برای کنترل و پیشگیری از شیوع شپش بازی می کنند.

## راهکارهای پیشگیری از شپش سر در دانش آموزان

### 1. آگاه سازی والدین

مدارس اطلاعات مهم و پیشگیرانه را برای آگاه سازی والدین ارسال کنند. این اطلاعات می تواند شامل موارد زیر باشد:

– شناسایی شپش

– تشخیص تخم شپش از شوره

– نحوه ی انتقال شپش

– نحوه ی پیشگیری از ابتلا به شپش

– بهترین درمان شپش سر

2. بررسی هفتگی فاکتورهای بهداشتی برای کنترل شپش سر در مدارس.

3. آموزش به دانش آموزان برای پیشگیری از ابتلا به شپش.

4. بررسی وجود نشانه های شپش در کلاس دانش آموزانی که سر خود را بیش از حد می خارانند به دقت بررسی شوند. تجربه بسیاری از معلمان و کارکنان مدرسه ثابت کرده است که گاهی اوقات گروه کوچکی از دانش آموزان و والدین آنها عامل ابتدایی و همیشگی انتشار، شیوع و بازگشت دوباره شپش در کلاس هستند.

5. فراهم کردن امکانات برای پیشگیری از شپش سر.

6. حضور فعال و منظم مربیان بهداشت و بررسی دوره ای سر دانش آموزان



## علاوه بر این موارد سایر راه های پیشگیری عبارتند از:

- رعایت بهداشت فردی و شست و شوی مرتب سر و بدن حداقل هفته ای یکبار

- تمیز نگه داشتن محیط زندگی

- شانه زدن موها در هوای آزاد روزی چند مرتبه

- عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران بخصوص در مدارس، خوابگاه ها و سرباز خانه ها

- داشتن کیف شخصی در هنگام مراجعه به آرایشگاه ها

- وسایل شخصی و پوششی نظیر کلاه، روسری و... باید با ماشین لباسشویی در درجه حرارت بالا شسته و خشک شوند. در غیراینصورت باید به مدت 30 دقیقه با آب جوشانده شوند تا

شپش ها و رشک ها از بین بروند.

- درمان به موقع افراد آلوده جهت پیشگیری از آلوده شدن دیگران

- بررسی سایر اعضای خانواده بیمار یا کسانی که با وی در تماس بوده اند و درمان آنها در صورت وجود بیماری.

استفاده از شامپو های مناسب در صورت آلودگی دانش آموزان



شامپوی دفع شپش

استفاده از اسپری های مناسب برای جلوگیری از آلودگی دانش آموزان به شپش



اسپری رفع شپش لباس