

Treating and Controlling Head Lice

Θεραπεία και έλεγχος ψειρών κεφαλιού

Πολλές οικογένειες θα γνωρίζουν για τις ψείρες κεφαλιού αν έχουν παιδιά που πηγαίνουν σχολείο. Οι πληροφορίες που αναφέρονται εδώ θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε και να ελέγξετε τις ψείρες κεφαλιού.

Πώς μπορείτε να πιάσετε ψείρες κεφαλιού

Οι ψείρες κεφαλιού υπάρχουν για πολλές χιλιάδες χρόνια. Οποιοσδήποτε μπορεί να πιάσει ψείρες κι αν έχουν την ευκαιρία οι ψείρες του κεφαλιού μετακινούνται από κεφάλι σε κεφάλι χωρίς διακρίσεις.

Οι ψείρες κεφαλιού είναι μικρά έντομα, χωρίς φτερά που ρουφάνε αίμα. Το χρώμα τους ποικίλλει από καστανο-ασπριδερό έως κοκκινο-καστανό. Οι ψείρες κεφαλιού επιβιώνουν μόνο στους ανθρώπους. Αν απομακρυνθούν από το κεφάλι ψοφάνε πολύ γρήγορα, συνήθως σε 24 ώρες.

Οι άνθρωποι πιάνουν ψείρες κεφαλιού από την άμεση επαφή των μαλλιών με ένα άλλο άτομο που έχει ψείρες κεφαλιού. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν τα άτομα παίζουν, αγκαλιάζονται ή εγγάζονται πολύ κοντά.

Οι ψείρες κεφαλιού δεν έχουν φτερά ή πόδια αναπήδησης γι' αυτό δεν μπορούν να πετάξουν ή να πηδήσουν από κεφάλι σε κεφάλι. Μπορούν μόνο να σέρνονται.

Πώς να βρείτε τις ψείρες του κεφαλιού

Πολλές ψείρες δεν προκαλούν φαγούρα, γι' αυτό θα πρέπει να **κοιτάξετε προσεκτικά** για να τις βρείτε.

Οι ψείρες του κεφαλιού βρίσκονται στα μαλλιά και μετακινούνται στο δέρμα του κεφαλιού για να τραφούν.

Έχουν έξι πόδια που καταλήγουν σε γαμψό άκρο και σπάνια πέφτουν απ' το κεφάλι. Τα αυγά των ψειρών (επίσης λέγονται και nits) γεννιούνται και αναποθέτονται 1,5 εκατοστό από το δέρμα του

κεφαλιού και είναι κολλημένα γερά στα μαλλιά. Φαίνονται σαν πιτυρίδα, αλλά δεν μπορείτε να την τινάξετε.

Οι ψείρες μπορούν να συρθούν και να κρυφτούν. Ο ευκολότερος και αποτελεσματικότερος τρόπος να τις βρείτε είναι να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα:

Βήμα 1ο Με τη χτένα απλώστε οποιοδήποτε είδος μαλακτικού μαλλιών (κοντίσιονερ) σε **στεγνά, χτενισμένα (ξεμπερδεμένα) μαλλιά**. Αυτό ζαλίζει τις ψείρες και δυσκολεύονται να συγκρατηθούν στα μαλλιά ή να μετακινηθούν.

Βήμα 2ο Τώρα χτενίστε τα μαλλιά τμηματικά με μια ειδική λεπτή χτένα για ψείρες του κεφαλιού.

Βήμα 3ο Σκουπίστε το κοντίσιονερ από τη χτένα με χαρτί κουζίνας ή χαρτοπετσέτα.

Βήμα 4ο Κοιτάξτε στο χαρτί και στην χτένα για ψείρες και αυγά.

Βήμα 5ο Επαναλάβετε το χτένισμα σε κάθε μέρος του κεφαλιού τουλάχιστον 4 ή 5 φορές.

Αν βρείτε ψείρες ή αυγά θα πρέπει να κάνετε θεραπεία στα μαλλιά του παιδού.

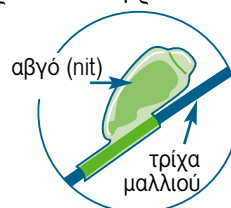
Αν το παιδί σας έχει κάνει πρόσφατα θεραπεία και βρήκατε μόνο άδεια γεννημένα αυγά, μπορεί να μη χρειαστεί να κάνετε θεραπεία επειδή τα άδεια αυγά να ήταν από προηγούμενο επεισόδιο.

Αυγά ψειρών κεφαλιού

Τα αυγά των ψειρών είναι μικρά (όσο η μύτη μιας καρφίτσας) και σχήματος οβάλ. Τα ζωντανά αυγά 'σκάνε' όταν τα πιέσετε με τα νύχια σας.

Τα νεκρά αυγά έχουν σπασμένες πλευρές και τα γεννημένα αυγά μοιάζουν σαν μικροσκοπικά βραστά αυγά με κομμένες τις άκρες τους.

Για καλύτερα αποτελέσματα της θεραπείας αφαιρέστε όσο γίνεται περισσότερα αυγά.



Χτένες για ψείρες κεφαλιού

Χτένες με μακριά, στρογγυλεμένα σιδερένια δόντια σε πολλή πυκνή σειρά έχουν αποδειχτεί να είναι οι αποτελεσματικότερες, όμως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε χτένα για τις ψείρες του κεφαλιού.

Θεραπεία για ψείρες κεφαλιού

Δώστε προσοχή στο κεφάλι - **δεν υπάρχουν αποδείξεις** που να δείχνουν ότι πρέπει να καθαρίσετε το σπίτι ή την τάξη του σχολείου.

Προϊόντα για ψείρες κεφαλιού πρέπει να επαλείφονται σε **όλα τα μέρη των μαλλιών και του δέρματος του κεφαλιού**.

Μία και μόνο θεραπεία δεν εξοντώνει όλα τα αυγά, γι' αυτό η θεραπεία πρέπει να γίνει δύο φορές σε διάστημα επτά ημερών.

Ο σκοπός της πρώτης θεραπείας είναι να εξοντώσει όλες τις ψείρες και η δεύτερη θεραπεία γίνεται για να εξοντώσει τις νεογεννημένες ψείρες που γεννήθηκαν στις επόμενες έξι μέρες.

Καλύψτε το πρόσωπο του ατόμου, για παράδειγμα με μια πετσέτα, όταν κάνετε τη θεραπεία.

Αν χρησιμοποιείτε λοσιόν, απλώστε το προϊόν σε στεγνά μαλλιά.

Για σαμπουάν, βρέξτε τα μαλλιά, αλλά βάλτε όσο γίνεται λιγότερο νερό.

Βάλτε το προϊόν κοντά στο δέρμα του κεφαλιού, με μια κανονική χτένα απλώστε το προϊόν για να καλύψει τα μαλλιά από τη ρίζα μέχρι την άκρη. Επαναλάβετε το ίδιο αρκετές φορές μέχρι να καλύψετε όλα τα μαλλιά.

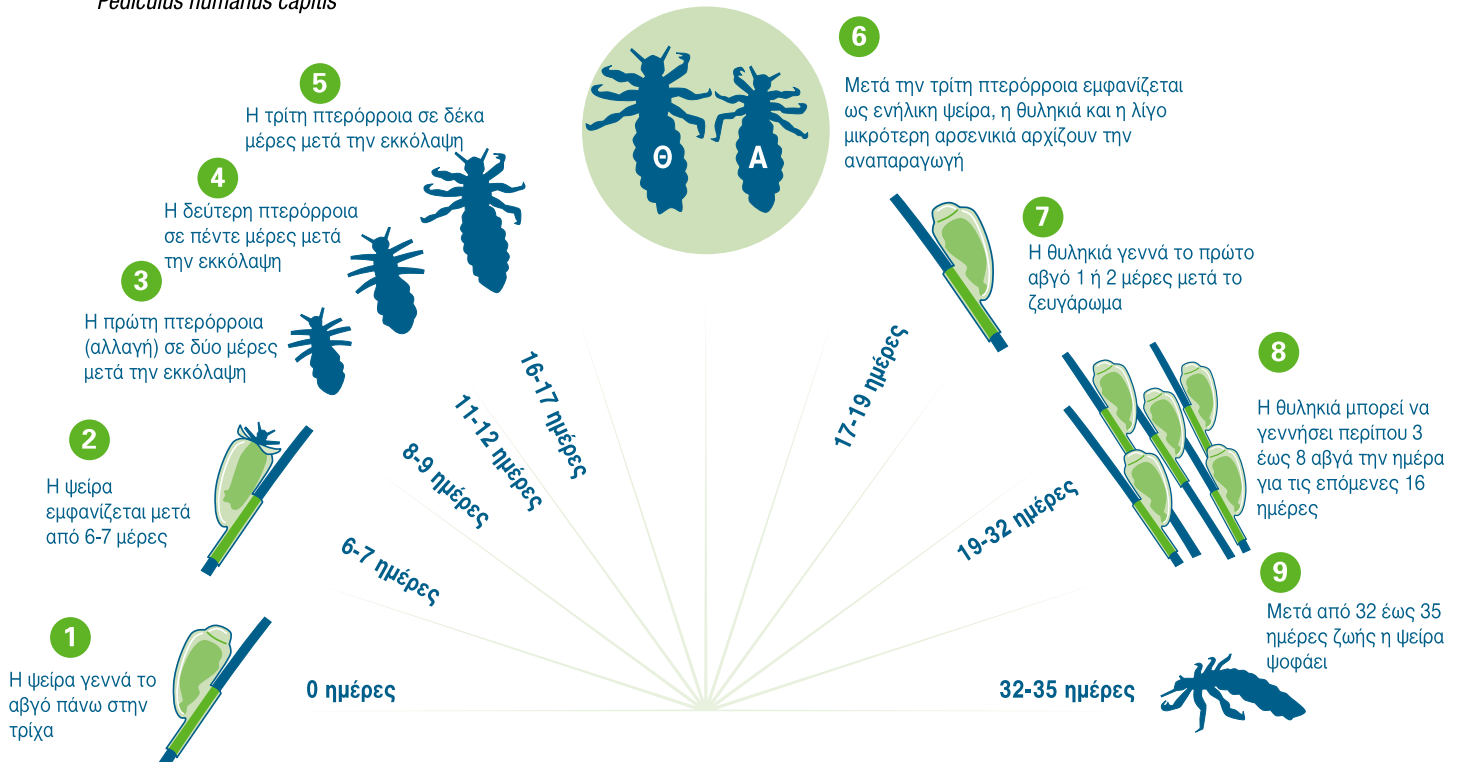
Αν δεν προτιμάτε τη χρήση εντομοκτόνου, το κοντίσιονερ και η μέθοδος με τη χτένα μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε δεύτερη μέρα μέχρι να μη βρεθούν ζωντανές ψείρες για δέκα μέρες.

Δε χρειάζεται να κάνετε θεραπεία σε όλη την οικογένεια, εκτός κι αν όλοι έχουν ψείρες.

Μόνο οι μαξιλαροθήκες χρειάζονται ειδικό πλύσιμο, πλύντε τις είτε σε καυτό νερό (τουλάχιστον 60°C) ή στεγνώστε τις σε στεγνωτήρα ρούχων στην καυτή ή ζεστή ρύθμιση.

Ο κύκλος ζωής των ψειρών κεφαλιού

Pediculus humanus capitis



Δοκιμή αντοχής

Τα προϊόντα για τις ψείρες κεφαλιού ανήκουν σε μια απ' τις παρακάτω κατηγορίες και εξαρτάται από το ενεργό συστατικό που περιέχουν:

Pyrethrins (Πυρεθρίνη)

Synthetic pyrethroids (permethrin και bioallethrin)

Organophosphates (maldison ή malathion)

Προϊόντα βοτάνων με ή χωρίς φυσικές (μη χημικές) πυρεθρίνες.

Η αντοχή στα εντομοκτόνα είναι συνηθισμένο φαινόμενο, γι' αυτό θα πρέπει να δοκιμάσετε αν οι ψείρες έχουν ψοφήσει. Αν έχουν ψοφήσει, ξανακάντε τη θεραπεία με το ίδιο προϊόν σε επτά ημέρες. Αν οι ψείρες είναι ζωντανές, η θεραπεία δεν είχε αποτελέσματα και οι ψείρες είναι ανθεκτικές σ' αυτό το προϊόν και όλα τα προϊόντα που περιέχουν το ίδιο ενεργό συστατικό. Ξεπλύντε το προϊόν και κάντε τη θεραπεία το συντομότερο δυνατόν χρησιμοποιώντας ένα προϊόν που περιέχει διαφορετικό ενεργό συστατικό. Αν το εντομοκτόνο είναι αποτελεσματικό, οι ψείρες θα ψοφήσουν σε 20 λεπτά της ώρας.

Οποιοδήποτε προϊόν για ψείρες κεφαλιού μπορεί να προκαλέσει μια αντίδραση και θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή από έγκυες γυναίκες ή που θηλάζουν, παιδιά ηλικίας κάτω των 12 μηνών και άτομα με αλλεργίες, άσθμα ή ανοιχτή πληγή στο δέρμα του κεφαλιού. Αν δεν είστε βέβαιοι, μιλήστε με τον Φαρμακοποιό ή Γιατρό σας.

Περισσότερες πληροφορίες

Οι πληροφορίες σ' αυτό το φυλλάδιο βασίζονται σε μια έρευνα που έγινε και δημοσιεύθηκε από τον Επίκουρο Καθηγητή Rick Speare και την ομάδα ερευνητών της Σχολής Δημόσιας Υγείας και Τροπικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο James Cook. Ο κόμβος τους στο ίντερνετ είναι:

<http://www.jcu.edu.au/school/phtm/PHTM/hlice/hlinfo1.htm>

Οι παρακάτω κόμβοι διαθέτουν περισσότερες πληροφορίες:

<http://www.dhs.vic.gov.au/phb/headlice/index.htm>

Δημοσίευση του Βικτωριανού Υπουργείου Υγείας, Ιανουάριος 2001 (0500101)

Πρόληψη ψειρών κεφαλιού

Δεν διατίθεται κανένα προϊόν για την πρόληψη των ψειρών κεφαλιού. Η χρήση της μεθόδου με κοντίσιονερ και χτένας μία φορά την εβδομάδα θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε έγκαιρα τις τυχόν ψείρες και να μειώσετε το πρόβλημα. Αν δένετε τα μακριά μαλλιά μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη διάδοσης των ψειρών κεφαλιού.

Κανονισμοί

Παιδιά με ψείρες κεφαλιού απαγορεύεται σύμφωνα με τους Κανονισμούς Υγείας (μεταδοτικές ασθένειες) να πηγαίνουν σχολείο, κέντρα παιδικής ή βρεφονηπιακής φροντίδας μέχρι να αρχίσει η θεραπεία. Ένα παιδί με ψείρες κεφαλιού μπορεί να κάνει τη θεραπεία το βράδυ και να επιστρέψει στο σχολείο την επόμενη μέρα, ακόμη κι αν υπάρχουν μερικά αβγά.