

ارتباط آسیب‌های کودکی با سردرد

اثر ضربات روحی در بدن باقی می‌ماند و می‌تواند به صورت علائم فیزیکی ظاهر شود. مقاله‌ای که در مجله پزشکی علمی نورولوژی آمریکا منتشر شد، با ارائه نتایج یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که در دوران کودکی یک یا چند رویداد آسیب‌زا (تروما) را پشت سر گذاشته‌اند در بزرگسالی، ۴۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به عارضه سردرد هستند.



بهترین کار در مقابل لکنت زبان کودکان

هر گونه تذکر، دعوت به آرامش، کمک به تکمیل کلمه یا جمله، عصبانیت یا خشم، در درازمدت به تشدید شدن لکنت زبان کودک منجر خواهد شد. پیام پنهان همه این موارد عدم رضایت از نحوه حرف زدن بچه است. بهترین کار این است که با آرامش به حرف‌های کودک توجه کنید و زمان کافی به او بدهید که حرفش را تمام کند. با اسکن این کد درباره لکنت زبان بیشتر بدانید.



همیشه‌های تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۲۷ آبان ۱۴۰۲ + شماره ۸ + دوره جدید

پارزشک +

این شپش است یا شوره سر؟

دکتر حسین طباطبایی
متخصص پوست و مو



گاه روی سر دانه‌های ریز سفید رنگ می‌بینید و نگران می‌شوید که اینها چیست؛ آیا یکی از انواع شپش‌های سر است یا گونه‌ای از شوره‌های سر. در برخی افراد در سن قبل از بلوغ، چربی سر به طور طبیعی افزایش می‌یابد و دچار شوره سر می‌شوند. گاهی والدین شپش را با شوره اشتباه می‌گیرند. راه تشخیص این است که یک روزنامه پهن کنید، سر فرزند خود را روی روزنامه با دست بتکانید. اگر این دانه‌ها به راحتی از سر جدا شدند و ریختند، می‌فهمیم شوره است. اما اگر با تکاندن مو، از سر جدا نشدند، می‌فهمیم که تخم شپش یا رشک است. چون شوره چسبندگی ندارد، اما رشک‌ها به دلیل ترشح صمغ گونه به مو می‌چسبند و به راحتی جدا نمی‌شوند.

روش دیگر تشخیص شوره سر از شپش این است: سفیدی‌ای را که روی مو دیده می‌شود، بین ۲ ناخن بگیرد؛ اگر به آسانی از مو جدا شد، شوره است اما اگر راحت از مو جدا نشد، بنابراین تخم شپش است. دقت داشته باشید که اندازه رشک یا تخم شپش حدود یک میلی‌متر و در حد یک نقطه است. رنگ آن سفید کدر است که به موها به تعداد زیاد می‌چسبند.

شپش سر بیشتر بین کودکان به ویژه محصلین مدرسه اتفاق می‌افتد و به محض انتقال به سر، خود را بلافاصله به پوست سر می‌رساند. چون از نور گریزان است و برای همین هم در موقع معاینه نباید خیلی نور روی سر بیندازیم چون در این صورت شپش به سمت لایه‌های پایین تر سر حرکت می‌کند و در نتیجه پیدا کردن آن سخت تر می‌شود. با نور غیر مستقیم و ذره بین بهتر می‌توان اینها را پیدا کرد.

در پاسخ به این پرسش که آیا بلند بودن مو در ابتلا به شپش سر تأثیر گذار است، باید گفت شپش در هر حالت که مو کوتاه باشد یا بلند، می‌تواند رشد کند. چون کار اصلی شپش با پوست سر است و با مو کار خاصی ندارد. البته دقت کنیم که مو بلند به ۲ دلیل به رشد شپش کمک می‌کند؛ اول اینکه مو بلند می‌تواند مخفیگاه خوبی برای شپش باشد تا دیرتر کشف شود. برای همین هم شپش در دختر بچه‌های محصل بیشتر دیده می‌شود. دوم اینکه شپش ماده که روزانه ۶ تا ۱۰ تخم می‌ریزد، یک ماده لزجی دارد که از طریق آن تخم را به مو می‌چسباند تا دوران رشدش را طی کند و به شپش بالغ تبدیل شود. طبیعتاً در موی کوتاه چنین امکانی برای تخم گذاری و رشد کمتر است.



علائم وجود شپش در سر

آلودگی به شپش عمدتاً علامتی ندارد و در غربالگری‌ها کشف می‌شود ولی گاهی علامتی مثل خارش، وجود نقاط قرمز رنگ در کف سر، علائمی از خراش‌ها در پوست سر و عفونی شدن خراش‌ها با عفونت‌های فرصت طلب و بزرگ شدن غدد لنفاوی پشت گوش دیده می‌شود. ایجاد حالت شوره زردگی روی مژه‌ها یا به وجود آمدن دانه‌های کوچک کبیری شکل روی منطقه آلوده از دیگر علائم وجود شپش است.

از شناسایی تا درمان

شپش سر؛ مهمان پردرد سر

انواع و محل‌های وجود شپش

شپش یک انگل کوچک است که حتی با چشم غیر مسلح نیز دیده می‌شود و به راحتی از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود و از مهم ترین آمانکی که افراد به شپش مبتلا می‌شوند، می‌توان به مکان‌های شلوغ و پر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان‌ها و کمپ‌ها اشاره کرد. شپش دارای تخم‌هایی به نام «رشک» است که این رشک‌ها سفید و یا زرد رنگ هستند. به طور کلی ۳ دسته شپش وجود دارد؛ شپش «سر»، «تنه» و «عانه». شپش‌های سر معمولاً در پشت گوش و گردن هستند، سرایت پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط‌های آلوده بروز می‌کند، اما شپش تنه معمولاً در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می‌یابد. شپش تنه با یکسری عفونت‌های دیگر مانند تیفوس همراه است. شپش عانه نیز در برخی از نقاط خاص و حساس بدن بروز می‌کند که البته بسیار نادر است.

راه‌های انتقال شپش

شپش، پوست سر را می‌گزد و بزاق و ترشحاتش محرک است و باعث خارش قابل توجه سر می‌شود. به دنبال خاراندن پوست، عوارض گوناگونی مانند زرد زخم ایجاد می‌شود. تقریباً همه افراد با اطلاع یافتن از وجود شپش سر در نزدیکان خود، ناگهان دچار خارش سر می‌شوند. بنابراین طبیعی است که صرفاً وجود خارش کافی نبوده، لازم است که معاینه و بررسی دقیق انجام شود. این انگل از ۲ راه مستقیم و غیر مستقیم از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. راه مستقیم از طریق تماس با فرد آلوده و راه غیر مستقیم از طریق تماس با اشیای آلوده مثل روسری، کلاه، شانه، روبالشی، حوله و ملحفه هتل‌ها و کمدهای استراحت.

اصلی ترین راه تشخیص شپش

یکی از اصلی ترین راه‌های تشخیص این انگل دیدن شپش زنده یا رشک‌هاست و ممکن است نخستین علامت ایجاد شپش، خارش باشد؛ به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند چیزی روی پوست سرش در حال راه رفتن یا خراشیدن است. اساس تشخیص شپش سر علائم بالینی است. شپش سر معمولاً پشت گوش بیشتر دیده می‌شود و در مراحل پیشرفته‌تر، این بیماری با چشم غیر مسلح به راحتی قابل شناسایی است.

شپش یک انگل خارجی است و ابتلا به آن در سنین مدرسه شایع است و در تمام جوامع دیده می‌شود. به عبارت دیگر، ابتلا به شپش سسر ارتباطی با وضعیت اقتصادی ندارد و در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد. این حشره به دنبال تماس‌های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد برای تأمین گرما لباس بیشتری می‌پوشند یا در مکان‌هایی که به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. در واقع، ازدحام جمعیت باعث می‌شود که شپش بتواند از سری به سری دیگر برود و از آنجا که تماس نزدیک در بچه‌ها (چه دختر، چه پسر) امری شایع است، ابتلا به شپش سر بیشتر در این گروه سنی اتفاق می‌افتد؛ هر چند هر کس در هر شرایط آب و هوایی ممکن است به آن مبتلا شود. درباره راه‌های درمان و جلوگیری از شپش سر بین دانش آموزان با رضا رباطی، متخصص بیماری‌های پوست و مو، گفت‌وگو کرده‌ایم.

راه‌های درمان شپش

برای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک‌های آن از بین بروند. اگر تخم‌ها یا همان رشک‌های شپش باقی بمانند، این امکان وجود دارد که بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود. تخم‌ها یا رشک‌های شپش به شوره سر شباهت زیادی دارند؛ با این تفاوت که رشک‌ها دارای چسبندگی زیادی هستند و به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی‌شوند. نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. درمان قطعی شپش باید در ۲ نوبت و به فاصله یک هفته انجام شود. بعد از درمان‌هایی که توسط پزشک تجویز می‌شود می‌توان از درمان‌های مکمل و ساده مثل شست‌وشوی مو یا آغشته کردن شانه به سر که رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم‌های انگل شپش چسبیده به ساقه‌های مو استفاده کرد. در مان‌ها باید توسط پزشک متخصص انجام شود، چرا که استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می‌تواند حساسیت‌زا باشد یا موجب مقاوم شدن انگل شود. با توجه به اینکه انگل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی‌ماند، شست‌وشو و ضد عفونی کردن بیش از حد البته لزومی ندارد، اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می‌شود.