**Φθείρες (ψείρες) και κόνιδα στο κεφάλι.**

**Αντιμετώπιση και πρόληψη με φυσικά μέσα.**

*Επιμέλεια Κλεοπάτρα Ζουμπουρλή, μορ.βιολόγος,* [*medlabnews.gr*](http://medlabnews.gr/)

 Οι ψείρες είναι συχνό φαινόμενο στις παιδικές ηλικίες και παρατηρείται μεγάλη έξαρση ιδίως στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς. Οι πιθανότητες να κολλήσει και το δικό σας παιδί ψείρες είναι αρκετά μεγάλες, ειδικά όταν πηγαίνει στο σχολείο, και στην πραγματικότητα δεν μπορείτε να το αποφύγετε ότι και να κάνετε. Άλλωστε η καθαριότητα έπαψε να είναι επιχείρημα ότι κάποιος δεν κολλάει ψείρες. Απλά έχετε το νου σας και αν δείτε το παιδί σας να ξύνει επίμονα το κεφάλι του κάντε έναν έλεγχο, που είναι πολύ απλός.

 Συνήθως η ανεύρεση ψειρών στο κεφαλάκι του παιδιού προκαλεί αναστάτωση και ανησυχία. Είναι πολύ σημαντικό όμως από την αρχή να έχουμε κατά νου ότι :

* **Οι ψείρες δεν αποτελούν στίγμα έλλειψης καθαριότητας ή ύπαρξης μεταδοτικής αρρώστιας**
* **Μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτές με την κατάλληλη θεραπεία**
* **Δεν προκαλεί η φθειρίαση σοβαρά ή μακροχρόνια προβλήματα υγείας**

 Οι ψείρες του κεφαλιού είναι συνηθέστερες σε παιδιά που πηγαίνουν σχολείο. Είναι σπάνιες στα μωρά. Τουλάχιστον 1 στα 5 παιδιά θα έχει ψείρες κάποια στιγμή στη ζωή του. Η διάγνωση γίνεται είτε βρίσκοντας ψείρες ή τα αβγά τους κολλημένα στα μαλλιά κοντά στο δέρμα του κεφαλιού. Αντίθετα από τη πιτυρίδα, δεν μπορείτε να βγάλετε τα αβγά χτενίζοντάς τα με μια κανονική χτένα.

Τι συμπτώματα παρουσιάζει;

• ερεθισμό και κνησμό

• εκδορές και επιμολύνσεις του δέρματος

**Πώς θα καταλάβεις αν το παιδί σου έχει ψείρες;**

Το παιδί που έχει ψείρες παρουσιάζει κνησμό, καθώς οι ψείρες εκκρίνουν τοξίνες που προκαλούν φαγούρα, πιθανόν και εξάνθημα.

Το βασικό πρόβλημα με τις ψείρες δεν είναι να τις σκοτώσεις, αλλά πως να απομακρύνεις τα αυγά (κόνιδα), για να μην εκκολαφτούν και πολλαπλασιαστούν, γι' αυτό το χτένισμα με το ειδικό χτενάκι είναι απαραίτητο ότι προϊόν κι αν χρησιμοποιήσει κανείς. Η βασική ιδέα είναι να απομακρυνθούν τα αυγά, πριν εκκολαφθούν, γιατί οι νεογέννητες ψείρες πολύ γρήγορα ενηλικιώνονται και θα γεννήσουν καινούρια αυγά και ο κύκλος ξαναρχίζει.

Ένα δεύτερο, πολύ σοβαρό πρόβλημα είναι η απολύμανση του ρουχισμού, τα μαξιλάρια, οι πετσέτες κλπ, γιατί ο ψείρες μεταδίδονται πολύ εύκολα, με απ' ευθείας επαφή ή με τα ρούχα και γι' αυτό καλό θα ήταν, αν διαπιστώσετε ψείρες, να ελέγξετε και όλη την οικογένεια. Η ψείρα σκοτώνεται στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία, συνεπώς πλύσιμο του μολυσμένου ρουχισμού με καυτό νερό, καυτό στεγνωτήριο και σιδέρωμα (καυτό), μπορεί να μην είναι η ευκολότερη λύση, είναι όμως η μόνη, για να μην υπάρξει επαναμόλυνση από τα ρούχα. Απολυμάνετε με καυτό νερό ό,τι έρχεται σε επαφή με τα μαλλιά του παιδιού (σεντόνια, ρούχα, βούρτσες κλπ.). H θερμοκρασία αυτή σκοτώνει τις ψείρες και τα αυγά τους σε 3 έως 5 λεπτά.

 Σε ότι αφορά τον καθαρισμό του κεφαλιού, υπάρχουν συνταγές που υπόσχονται αποτελέσματα με τις ψείρες, χωρίς όμως να αναιρούνται όλα τα παραπάνω μέτρα:

 Μουσκέψτε καλά τα μαλλιά με ζεστό ξύδι και καλύψτε τα τυλιγμένα με μια νάιλον σακούλα ή ένα σφιχτό σκουφάκι ντους για περίπου μισή ώρα. Αυτό το "μούλιασμα" θα μαλακώσει την κόλλα με την οποία κολλάνε οι ψείρες και τα αυγά στην τρίχα και θα επιτρέψει την ευκολότερη αφαίρεση τους με το ειδικό χτενάκι\*. Αφού αφαιρέσετε τις ψείρες και τα αυγά (δώστε έμφαση στα σημεία πίσω από τ' αυτιά και στην ρίζα του λαιμού), λουστείτε κανονικά, όμως καλό θα ήταν να επαναλάβετε την διαδικασία καθημερινά για τουλάχιστον επτά ημέρες (τόσο χρειάζονται τα αυγά για να εκκολαφθούν), μέχρι να σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν πλέον αυγά ή ψείρες και το χτενάκι ν' αρχίσει να βγαίνει καθαρό.

 Λούστε τα μαλλιά του με λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο. Τα έλαια αυτά διαθέτουν λιπαρά οξέα που διαλύουν τα σώματα (εξωσκελετούς) των ψειρών και τις σκοτώνουν.

 Στο κανονικό σαμπουάν το παιδιού, προσθέστε 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι λάδι τσαγιόδεντρου και 1 κουταλάκι λάδι ευκαλύπτου. Απλώστε το σαμπουάν στο κεφάλι του παιδιού, σκεπάστε τα μαλλιά του με μία πλαστική σακούλα και αφήστε για μισή ώρα. Ξεπλύνετε και χτενίστε πάλι με ψιλή ειδική χτένα για ψείρες.



 **Προληπτικά μέτρα**

Ο καλύτερος τρόπος να αποφύγετε τις ψείρες είναι να ακολουθείτε μία ρουτίνα προληπτικά ώστε ακόμη και να έρθουν σε επαφή τα παιδιά σας με άλλα παιδάκια που έχουν ψείρες, να μην κολλήσουν.

* Αν το παιδί σας έχει μακριά μαλλιά, φροντίστε να είναι πάντοτε δεμένα όταν πηγαίνει στο σχολείο. Έτσι δεν θα έρθουν σε επαφή με τα μαλλιά άλλων παιδιών που μπορεί να έχουν πάνω κόνιδες ψείρας.
* Ρίξτε μία σταγόνα αιθέριο έλαιο λεβάντας στη χτένα του παιδιού. Το λαδάκι μένει στα μαλλιά και απωθεί τις ψείρες. (Παρόμοια δράση έχουν τα αιθέρια έλαια ευκαλύπτου, τσαγιόδεντρου, και δεντρολίβανου)
* Συχνό χτένισμα με ψιλή χτένα ώστε αν έχει ήδη το κεφάλι του παιδιού κόνιδες, να απομακρυνθούν. Επιπλέον, μία φορά την εβδομάδα, τσεκάρετε το παιδί σας για κόνιδες στο κεφάλι, στο λαιμό, πίσω από τα αυτιά.
* Μην αφήνετε το παιδί να χρησιμοποιεί βούρτσες, χτένες και καπέλα που ανήκουν σε άλλους.
* Δεν πρέπει τα παιδιά να κρεμάνε τα σακάκια τους σε κοινές κρεμάστρες στο σχολείο, αλλά το καθένα να έχει το σακάκι του στην καρέκλα του. Η κοινή κρεμάστρα αποτελεί σύνηθες μέσο μετάδοσης της ψείρας.
* Όταν χτενίζετε τα μαλλιά με το ειδικό χτενάκι θα πρέπει για κάθε τούφα να φροντίζετε να το ξεπλένετε με καυτό νερό, σκέτο ή με ξύδι. Η σχολαστική απολύμανση του είναι απαραίτητη μετά από κάθε χρήση.

*Read more:* [*http://medlabgr.blogspot.com/2013/09/blog-post\_2.html#ixzz2muSOo1AE*](http://medlabgr.blogspot.com/2013/09/blog-post_2.html#ixzz2muSOo1AE)

Από το σύλλογο καθηγητών

του 2ου Γυμνασίου Σπάρτης