

ข้อมูลสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล Information for parents and carers

เหาเป็นแมลงกาฝากตัวเล็กๆ ที่อาศัยอยู่บนศีรษะคน มันจะไม่อยู่บนส่วนอื่นของตัวคนหรือบนตัวสัตว์ใดๆ เหาบนศีรษะคืบคลานเร็วมาก มันจะเกาะติดเส้นผมอย่างเหนียวแน่นจนยากที่จะหลุดออกจากหนังศีรษะหรือจากเส้นผมได้ง่ายๆ

เหาจะไม่ฝังตัวของมันในผิวหนัง มันกินเลือดคนเป็นอาหาร และต้องกินวันละหลายครั้ง

เหาตัวเมียที่โตเต็มที่จะวางไข่บนโคนเส้นผมใกล้กับหนังศีรษะ โดยปกติจะห่างจากหนังศีรษะไม่เกิน 1.5 ซม. ไข่เหาเหล่านี้จะเกาะติดเส้นผมอย่างเหนียวแน่นอย่างไม่น่าเชื่อ

เหาทำให้เกิดอาการไม่สบายหรือนำเชื้อโรคมาสู่ผู้เป็นเหาไหม?

Do head lice cause illness or disease?

เหาไม่เป็นตัวนำเชื้อโรคใดๆ แต่การเกาไม่หยุดอาจทำให้หนังศีรษะเป็นแผล อย่างไรก็ตาม นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง ผู้เป็นบิดามารดาไม่ควรถือเรื่องการเป็นเหาของเด็กเป็นเรื่องใหญ่โต เพราะมีปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงกว่าเรื่องเหาอีกมากมายที่บิดามารดาควรจะต้องเป็นกังวล

ผู้ใหญ่มักจะรู้สึกเดือดร้อนกับการเป็นเหามากกว่าเด็ก ความเดือดร้อนนี้จะร้ายแรงยิ่งกว่าความเดือดร้อนทางด้านสาธารณสุขที่เกิดจากเหาเสียอีก

อันตรายของการเป็นเหาที่น่าเป็นไปได้มากที่สุดคือการใส่สารเคมีกำจัดเหาอย่างไม่ถูกต้อง การใช้สารเคมีกับหนังศีรษะอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดปฏิกิริยารุนแรงต่อศีรษะของคนบางคน

ความหงุดหงิดที่เกิดจากการกำจัดเหาไม่สำเร็จ อาจทำให้บิดามารดาหันไปพึ่งผลิตภัณฑ์ที่ไม่เคยถูกนำมาทดสอบเพื่อใช้กับคน และไม่เคยได้รับการพิสูจน์ว่าทำให้เหาลดลงอย่างได้ผล

เหาแพร่กระจายได้อย่างไร?

How are head lice spread?

เหาแพร่กระจายโดยการที่ศีรษะของคนหนึ่งไปสัมผัสกับศีรษะของคนหนึ่ง เหาจะเคลื่อนตัวไปตามเส้นผมจากศีรษะของคนที่เป็นไปยังเส้นผมของคนหนึ่ง เหาบินหรือกระโดดไม่ได้ และมันจะไม่คลานไปตามเครื่องเรือนหรือกระโดดข้ามที่นั่งในรถยนต์ ถ้าไม่ได้เกาะอยู่บนเส้นผมคน เหาจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินสองสามชั่วโมง

การขจัดบ้าน การซักเครื่องหลบนอนและตุ๊กตาของเล่นอย่างสะอาดหมดจด และการดูดฝุ่นทั่วทุกซอกทุกมุม จะไม่มีผลกระทบต่อประชากรเหาบนศีรษะของคนเลย

เป็นที่คิดกันว่าคนที่มีการสัมผัสระหว่างกันมากขึ้น โดยเฉพาะระหว่างเด็กเล็กๆ ด้วยกัน อาจเป็นสาเหตุทำให้การเป็นเหาทวีขึ้น ทั้งนี้เพราะโอกาสที่จะติดกันได้เพิ่มมากขึ้น

ทางเลือกของการรักษา (Treatment options)

การรักษาด้วยสารเคมี (Chemical treatments)

ก่อนที่ท่านจะเลือกการรักษาเหาด้วยสารเคมี โปรดคำนึงถึงเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้:

- ท่านต้องแน่ใจว่าศีรษะที่ท่านรักษามีเหา อย่าทำการรักษาถ้าไม่มีเหา ไม่มีการรักษาเพื่อป้องกันการเป็นเหาล่วงหน้า เพราะฉะนั้นการให้การรักษาแก่สมาชิกในครอบครัวซึ่งไม่ได้เป็นเหาจะไม่ได้ผล แต่กลับจะก่อให้เกิดปัญหาด้วยการที่เหาจะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการใช้สารเคมีนั้นขึ้นมา
- ไม่ควรรักษาเด็กทารกอายุต่ำกว่าสิบสองเดือน สตรีที่ตั้งครรภ์หรือที่ให้นมลูกที่มมจากทรวงอก หรือแก่คนที่หนังศีรษะคันหรืออักเสบ โปรดขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์
- อย่าปล่อยให้ผลัดภักณ์นั้นเข้าตา
- ผลัดภักณ์บางชนิดมีกลิ่นแรงมาก ถ้าทิ้งสารที่มีกลิ่นแรงมากไว้บนผมของเด็กไม่ว่าจะนานเท่าใด อาจทำให้เด็กรู้สึกรำคาญ
- ถ้าท่านใช้ยากำจัดเหาที่ขายในท้องตลาด ท่านต้องอ่านฉลากก่อนและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ในเวลาที่ท่านรู้สึกท้อแท้ ท่านอาจอยากใช้ยานั้นในปริมาณที่มากกว่าที่แนะนำไว้ในฉลาก โดยหวังที่จะฆ่าเหาเสียให้เกลี้ยง อย่างไรก็ตาม การเพิ่มปริมาณยาไม่มีผลกระทบต่อการรักษาว่าจะได้ผลดีแค่ไหน
- อย่าใช้ยาฆ่าแมลง, เมธิเลเต็ด, สปริทส์ หรือ น้ำมันก๊าด บนศีรษะของบุตรของท่าน
- อย่าเป่าผมให้แห้งหลังจากทำการรักษาแล้ว เพราะความร้อนจะทำให้ผลัดภักณ์ที่ไม่ออกฤทธิ์
- อย่าสระผมอีกครั้งภายใน 1-2 วันหลังจากรับการรักษาแล้ว
- ใช้ผลัดภักณ์กับเส้นผมทุกเส้นและรูดให้ถึงปลายผม ทิ้งไว้ 20 นาที แล้วหวีด้วยหวีเสียด (หวีสางเหา) เช็ดผลัดภักณ์จากหวีลงบนกระดาษเช็ด
- หากพบเหาที่ตายแล้ว นั้นแสดงว่าผลัดภักณ์ที่ใช้ได้ผล อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระลึกว่า เนื่องจากไม่มีผลัดภักณ์ใดที่สามารถฆ่าไข่เหาได้ การรักษาด้วยสารเคมีจะต้องกระทำอีกครั้งหลังจากนั้นเจ็ดวัน เพื่อที่จะได้ฆ่าตัวเหาที่เพิ่งฟักเป็นตัวหลังจากการรักษาครั้งแรก
- หากท่านพบตัวเหาที่ยังเป็นๆ นั้นเป็นการแสดงว่าการรักษาไม่ได้ผล โปรดหันมาใช้ผลัดภักณ์ชนิดอื่นซึ่งมีส่วนผสมที่มีปฏิกิริยาต่างออกไป (อ่านฉลาก) หรือใช้วิธีหวีและครีมนวดผม

วิธีใช้หวีและครีมนวดผม (Comb and conditioner method)

เหาหายใจผ่านทางช่องเล็กๆ ตรงหน้าท้อง โดยการเคลือบเส้นผมด้วยสารบางอย่างที่เหนียวเหนอะ ช่องเล็กๆ เหล่านี้ก็จะถูกปิด ทำให้เหาหายใจไม่ออกเป็นเวลาประมาณ 20 นาที แต่ถ้าเหาไม่ตายด้วยวิธีนี้ การเคลื่อนไหวของมันเป็นจะถูกทำให้ช้าลง ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถจับมันได้

Nitbusting เป็นวิธีกำจัดเหาวิธีหนึ่งซึ่งใช้หวีและครีมนวดผม (หรือผลัดภักณ์อื่นที่เหนียวเหนอะ) วิธีนี้จะไม่ฆ่าเหาหรือไข่เหา แต่ด้วยการใช้หวีเสียดที่มีคุณภาพดี ก็จะสามารถสางมันออกได้

หากท่านจะทำ Nitbusting กับบุตรของท่านที่บ้าน ท่านควรปฏิบัติดังต่อไปนี้:

1. ให้เด็กนั่งอยู่ระหว่างขาของท่านบนม้านั่งเตี้ยๆ และเปิดทีวีโอสักรหนึ่งชั่วโมงให้เด็กดูระหว่างที่ท่านกำลังทำการกำจัดเหา
2. ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือกระดาษเช็ดสำหรับใช้ในครัวคลุมบ่าบุตรของท่านเพื่อป้องกันไม่ให้ครีมนวดผมไหลเประเปื้อนตัว
3. เอาสิ่งทุกอย่างออกจากผม แล้วสยายผมเปียหรือผมที่ถักไว้ ออก

4. เทครีมนวดผมในปริมาณที่มากพอใช้ลงบนหนังศีรษะ แล้วนวดให้ทั่วถึงตลอดความยาวของเส้นผม ท่านจะต้องใช้ครีมนวดผมค่อนข้างมาก เพราะจะต้องเคลือบเส้นผมทุกเส้นเพื่อให้แน่ใจว่าครีมนวดผมเข้าถึงตัวเหา
5. เหาจะอาศัยอยู่ใกล้กับหนังศีรษะ ดังนั้นท่านต้องแน่ใจว่าครีมนวดผมเข้าถึงโคนผม อย่างไรก็ตาม ท่านไม่จำเป็นต้องถูบไล่ครีมนวดตลอดความยาวของเส้นผม การสางจะนำครีมนวดซึมซาบไปทั่วเส้นผม การใช้ครีมนวดนี้ก็เพื่อควบคุมไม่ให้เหาเคลื่อนไหวเป็นเวลานานพอที่ท่านสามารถใช้หวีกำจัดมันได้
6. หลังจากที่ท่านใช้ครีมนวดผมนี้แล้ว ใช้หวีซี่ใหญ่แยกผมเป็นส่วนๆ โดยเริ่มจากต้นคอดันขึ้นไปจนถึงกลางกระหม่อม ไข่เหามักจะอยู่ตรงด้านหลังของหูและศีรษะ โดยวิธีนี้ ท่านจะพบเหาในส่วนบนและตอนหน้าของศีรษะ
7. หลังจากที่สางผมจนหายยุ่งและเป็นระเบียบดีแล้ว ใช้หวีเสนียดสางผมแต่ละส่วนอีกหลายๆ ครั้ง
8. หลังจากสางผมแล้วแต่ละครั้ง เช็ดหัวซึ่งมีครีมนวดติดอยู่กับกระดาษเช็ด หากว่าบุตรของท่านเป็นเหา ท่านก็จะมองเห็นมันบนกระดาษที่ใช้เช็ดหัว
9. สางแต่ละส่วนของผมหลายๆ ครั้งจนกระทั่งไม่มีเหา ตัวอ่อน (คือเหาที่เพิ่งฟักเป็นตัว) หรือไข่เหาปรากฏให้เห็นบนกระดาษเช็ด มีบ่อยครั้งที่ท่านจะพบไข่ฟ่อเป็นจำนวนมาก ซึ่งกว่าจะเอามันออกไปได้หมดอาจต้องใช้เวลานานพอสมควร
10. พอท่านสางผมที่แยกไว้เป็นส่วนๆ เรียบร้อยแล้ว โปรดถักผมเปียหรือมัดมันไว้ด้านหลังของศีรษะ หากผมสั้นมาก ก็หลอกล่อบุตรของท่านว่าจะทำผมแบบใหม่ให้ ! เด็กผู้ชายเล็กๆ มักจะชอบผมแบบตั้งแหลมบนศีรษะ

เรื่องอื่นๆ ที่ท่านควรทราบเกี่ยวกับวิธีใช้หวีและครีมนวดผม

Other things you should know about the comb and conditioner method

ขึ้นอยู่กับความยาวและประเภทของผม จะเป็นการง่ายขึ้นถ้าท่านแบ่งผมที่ยาวและหนาออกเป็นส่วนๆ ก่อนที่จะใช้ครีมนวด ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เส้นผมพันกันยุ่งเหยิง

เหามักจะชุมนุมอยู่ตรงกลางกระหม่อม ดังนั้นท่านอาจไม่พบเหาที่โตเต็มที่จนกว่าท่านแบ่งผมเป็นส่วนๆ จนถึงบริเวณสุดท้ายนี้ อย่างไรก็ตาม ศีรษะใดที่มีเหายุบยับ ท่านจะพบเหาที่โตเต็มที่ทั่วไปทั้งศีรษะ

หวีเสนียดที่มีคุณภาพดีจะช่วยกำจัดเหาอ่อนที่เพิ่งออกจากไข่ ซึ่งออกจะยากที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่มันจะปรากฏให้เห็นเป็นตัวแมลงเล็กๆ บนกระดาษเช็ด

คำแนะนำทั่วไป (General advice)

- ควรตรวจผมของบุตรของท่านเป็นประจำ เด็กสาว ๆ ที่กำลังเติบโตมักจะไม่ชอบบอกรายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลรักษาผมของเขา และออกจะเป็นการยากที่จะทำให้เขาเชื่อว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องหมั่นตรวจผมของเขา ท่านคงจะต้องจ้ำจี้จ้ำไชเขา หรือไม่ก็แสดงให้เขาดูว่าเขาจะตรวจผมของเขาเองได้อย่างไรขณะที่เขากำลังสระผม
- การรวบผมยาวหรือถักเป็นเปียอาจช่วยลดการแพร่กระจายของเหาลงได้บ้าง
- เก็บหวีเสนียดชนิดคุณภาพดีไว้ในห้องอาบน้ำที่ใช้ฝักบัว เพื่อว่าเมื่อใดที่ทุกคนสระผมก็จะได้ใช้หวีเสนียดนี้ ยิ่งถ้ามีคนทราบเกี่ยวกับวิธีจัดการง่ายๆ แบบนี้มากขึ้นเท่าใด ปัญหาเรื่องเหาก็จะลดลงได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น
- ระหว่างการรักษา ควรล้างหวีเสนียดและหวีซี่ห่างสำหรับสางผมในน้ำสบู่ที่ร้อนจัด แล้วราดด้วยน้ำร้อนจากก๊อกอีกครั้งหนึ่ง
- หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเป็นภาษาอังกฤษเกี่ยวกับเหาหรือโปรแกรม Nitbusters โปรดไปที่เว็บไซต์ www.health.nsw.gov.au/headlice