

NAVODILA ZA RAVNANJE OB POJAVU NAGLAVNIH UŠI



Nacionalni inštitut za javno zdravje

Območne enote NIJZ

Dokument je v elektronski obliki objavljen na spletni strani www.nijz.si
Dokument in podporni material bosta redno osvežena na podlagi razpoložljivih, z dokazi
podprtih novih spoznanj.

Ljubljana, februar 2015

Kazalo

UVOD	3
1. SPLOŠNI DEL.....	3
Življenski krog naglavnih uši	3
Način prenosa uši	4
Uši v zunanjem okolju.....	4
Razširjenost ušivosti.....	4
Dovzetnost za uši	4
Prenos bolezni	4
2. PREPREČEVANJE IN ODPRVLJANJE UŠI	5
Redno pregledovanje lasišča	5
Prečesavanje lasišča	5
Razuševanje.....	6
POVZETEK NAVODIL	7

UVOD

Včasih je bila ušivost spremljevalka revščine in slabih higienskih navad, danes pa se pojavlja brez pravila in ne izbira, tudi v državah z najvišjim standardom. Najpogostejše so naglavne (sive) uši, ki ne prenašajo bolezni, vsekakor pa s svojimi izločki povzročajo neprijetno srbenje. Obstaja še veliko drugih vrst uši. Med njimi so sramne in gvanne (bele), ki se naselijo na telo in obleko in lahko prenašajo povzročitelje bolezni.

1. SPLOŠNI DEL

Življenski krog naglavnih uši

Naglavne ali bele uši (*Pediculus humanus capitis*) so majhne žuželke brez kril.

Odrasla uš je dolga od 3 do 4 mm, kar je dolžina sezamovega semena. Telo je prosojno, zato uši na laseh težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se uš obarva rjavo rdeče.

Edini naravni gostitelj uši je človek, brez katerega kot zunanji parazit ne more preživeti. Vse svoje življenje preživi na njegovi glavi, natančneje na lasišču.



Odrasle uši običajno odlagajo svoja jajčeca (gnide) tako, da pritrdijo vsako posamezno jajčece na posamezen las. Jajčece je ovalne oblike in ima top konec. Najdemo jih predvsem za ušesi, na zatilnem in čelnem delu lasišča.

Žive gnide na lasišču vedno pomenijo, da je na glavi vsaj ena odrasla živa naglavna uš.



Slika jajčeca na lasišču v primerjavi z velikostjo bucikine glavice

Ušji zarodek se v jajčecu razvije v majhno ličinko (nimfo), ki je popolno razvita po šestih dneh. Ličinka je v bistvu pomanjšana odrasla žuželka in od prvega dne sesa človekovo kri. Približno po enem mesecu in dveh levitvah spolno dozori. Odrasla uš živi še kakšne tri tedne in v tem času lahko samica odloži do 300 jajčec, od osem do dvanajst dnevno.



Slika nimfe in odrasle naglavne uši

Način prenosa uši

Naglavne uši so plazеče žuželke, ki ne poskakujejo, ne skačеjo, ne letajo. Običajno se prenesejo z neposrednim dotikom glave z glavo, na kateri so uši, redkeje pa prek glavnikov, pokrival ali posteljnine.

Uši v zunanjem okolju

Odrasle uši in ličinke se prehranjujejo s sesanjem krvi na človekovi glavi, brez hrane ne preživijo več kot dan ali dva.

Za preživetje odraslih uši in jajčec sta pomembni tudi zunanja temperatura, ki mora biti med 25 in 30 stopinj Celzija, in primerna vlaga. Zato imajo uši za preživetje zunaj lasišča malo možnosti, pa še to le za kratek čas.

Zaradi tega predstavljajo glavniki, krtače, kape, klobuki, posteljnina in drugi predmeti pri širjenju uši zelo majhno tveganje in za njihovo očiščenje nikakor niso potrebna pršila z insekticidi. Glavnike in krtače operemo v vroči vodi (s temperaturo več kot 60°C), prav tako oblačila, brisače, posteljnino, ki so bili v stiku z lasmi. Predmete, ki jih ne moremo oprati, vstavimo v plastično vrečko, ki jo tesno zatismo in pustimo za 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali pa za 24 ur odložimo v zamrzovalnik. Sedežne garniture in tla očistimo s sesalcem.

Otrokom odsvetujemo medsebojno menjavo kap, čelad, glavnikov ali krtač.

Razširjenost ušivosti

Zanesljivih podatkov o tem, koliko ljudi vsako leto dobi uši, ni. Poznano je, da se ušivost med otroki običajno poveča takoj po začetku šolskega leta ter po vrnitvi z različnih obšolskih dejavnosti, ko so otroci v tesnejših stikih. Med počitnicami ušivosti običajno ne zaznamo.

Dovzetnost za uši

Za ušivost smo dovzetni vsi ne glede na starost, spol, raso in socialno-ekonomskih status, pogosteje pa se ušivost pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo.

Tesni življenjski bivalni pogoji imajo pri širjenju ušivosti pomembno vlogo, čeprav ušivost ni pokazatelj slabe higiene.

Prenos bolezni

Naglavne uši ne prenašajo bolezni, vendar s svojimi izločki povzročajo neprijetno srbenje. Otroci se zaradi njih neprestano praskajo po glavi, zaradi česar se lahko lasišče gnojno vname.

- Naglavne uši se plazijo.
- Ne poskakujejo, ne skačejo, ne letajo in ne plavajo.
- Za ušivost smo dovzetni vsi, ne glede na spol, starost ali socialno-ekonomski status.
- Barva in dolžina las nista pomembni, vendar na dolgih laseh uši težje odkrijemo in odpravimo.
- Ušivost dandanes ni več pokazatelj slabe higiene. Uši se ne hranijo z umazanijo, ampak sesajo kri.
- Okužimo se predvsem s tesnim dotikom z glavo glave, na kateri so uši, redkeje prek glavnikov, pokrival ali posteljnine.
- Uši zunaj lasišča ne preživijo dolgo.
- Naglavne uši ima le človek.

2. PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE UŠI

Redno pregledovanje lasišča

Zadnje čase ugotavljamo več ušivosti. Zato je smiselno, da lasišče pregledamo vsaj enkrat tedensko, posebno pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. V primerih, da ugotovimo uši pri družinskem članu ali pa dobimo obvestilo, da so se pojavile uši v kolektivu, lasišče pregledamo vsak dan.

Postopek :

1. Osebi najprej razložimo, zakaj to počnemo.
2. Lasišče pregledujemo pri dobri, najbolje pri dnevni svetlobi, pomagamo si lahko s povečevalno lečo.
3. Pregledamo celotno lasišče, posebno lasišče v zatilju in za ušesi.
4. Pregledamo celotno dolžino lasišča od periferije proti skalpu.
5. Lahko najdemo odrasle uši ali gnide.

Odrasle uši

so velike od 3 do 4 mm, kar je dolžina sezamovega semena. So svetle barve, ko se napijejo krvi pa se obarvajo rdečkasto. Najpogosteje jih najdemo na zatilju in za ušesi.

Gnide

Žive gnide so rjavkaste barve, velike kakšen milimeter in močno prilepljene na lase. Če jih stisnemo med dvema nohtoma, počijo, medtem ko mrtve, ki so motne bele barve, ne.

Gnide, ki jih najdemo manj kot 0,6 mm od lasišča, so običajno žive in nakazujejo, da so na lasišču tudi uši, medtem ko so gnide, ki jih najdemo od 2 do 5 cm od lasišča običajno mrtve in pomenijo, da je oseba imela odrasle uši.

Prečesavanje lasišča

Pri odkrivanju uši si pomagamo s prečesavanjem z gostim glavnikom. Vsekakor pa samo prečesavanje ni dovolj za učinkovito odstranjevanje uši. Prečesavanje moramo vedno kombinirati z uporabo sredstva za razuševanje.

Postopek :

1. Lase najprej razčesamo z navadnim glavnikom.
2. Za iskanje uši in gnid nato uporabimo gost glavnik (razmak med zobmi naj bo od 0,2 do 0,3 mm).

3. Prečesavamo lahko suhe lase, bolj priporočljivo pa je, da lase prej operemo z navadnim šamponom, ki ne obarva las (zaradi boljše ločljivosti).
4. Okrog vratu namestimo bel papir ali belo brisačo, na kateri bodo uši ali gnide bolj vidne.
5. S prečesavanjem začnemo za ušesi, nadaljujemo po posameznih pramenih las, od narastišča las po celi njihovi dolžini.
6. Za vsakim potegom skrbno pregledamo glavnik in ga obrišemo s papirnatim robčkom, ki ga nato zavržemo v prej pripravljeno vrečko.
7. Na vsakem posameznem pramenu las postopek ponovimo od 3- do 5-krat.
8. Po končanem postopku zavržemo vrečko s papirnatimi robčki, glavnik operemo in namočimo v vroči vodi ($>60^{\circ}\text{C}$).
9. Po tem postopku prvo uš, če so uši prisotne, običajno odkrijemo po kakšni minuti.

Razuševanje

Preparate za razuševanje vedno uporabljamo samo pri osebah, pri katerih najdemo uši ali žive gnide, nikoli pa ne v preventivne namene.

Pomembno je, da razuševanje pri vseh, ki imajo uši (družinski člani, drugi tesni kontakti), začnemo sočasno.

Pri uporabi sredstev za razuševanje vedno natančno upoštevamo navodila proizvajalca, da kože ne dražimo preveč. Sredstev za razuševanje nikoli ne nanašamo na sveže oprane lase, kajti ostanki šampona lahko razredčijo aktivno učinkovino v preparatu in s tem zmanjšajo njegovo učinkovitost. Med umivanjem las z navadnim šamponom in uporabo preparata za razuševanje naj mine vsaj dan ali dva.

Postopek:

Preparat za razuševanje vedno nanesemo na suho lasišče in ga skrbno razporedimo po vsem lasišču ter pustimo, da deluje vsaj 10 minut. Nato lasišče izperemo z vodo in obrišemo z brisačo. Lasišče nato najprej prečesemo z navadnim glavnikom, nato pa še z glavnikom z gostimi zobmi (razmak med zobmi naj bo od 0,2 do 0,3 mm), da odstranimo mrtve uši in gnide.

Postopek razuševanja obvezno ponovimo čez 7 do 10 dni.

Pred uporabo sredstev za razuševanje pri nosečnicah, osebah z občutljivo kožo ter otrocih, mlajših od šest mesecev, se moramo obvezno posvetovati z zdravnikom, ki bo svetoval najbolj učinkovit in varen način razuševanja.

Obstajajo sredstva za razuševanje, ki vsebujejo insekticide, in druga, ki teh snovi nimajo. Številne študije poročajo o naraščanju odpornosti uši proti tistim sredstvom za razuševanje, ki vsebujejo pesticide, zato jih ne svetujemo.

POVZETEK NAVODIL

1. Starši imajo ključno vlogo pri preprečevanju ušivosti in odpravljanju uši pri otrocih.
2. Lasišče pregledamo vsaj enkrat tedensko, posebej pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. V primerih, da pri družinskem članu najdemo uši ali pa dobimo obvestilo, da so se uši pojavile v kolektivu, lasišče pregledamo vsak dan.
3. Starši, ki pri otroku najdejo uši ali žive gnide, so dolžni izvesti razuševanje natančno po opisanem postopku.
4. Sredstev za razuševanje ne uporabljamo preventivno.
5. Vsa sredstva vedno nanašamo na suho lasišče.
6. Ne glede na preparat postopek razuševanja obvezno ponovimo čez 7 do 10 dni.
7. Med enim in drugim postopkom razuševanja dnevno razčesavamo lasišče z gostim glavnikom.
8. Lasišča ne umijemo vsaj še dan ali dva po tem, ko smo izprali preparat za razuševanje.
9. Glavnike in krtače operemo v vroči vodi (več kot 60°C), prav tako perilo (oblačila, brisače, posteljnino), ki je bilo v stiku z lasmi.
10. Predmete, ki jih ne moremo oprati, vstavimo v plastično vrečko, ki jo tesno zatisnemo in pustimo za 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali 24 ur v zmrzovalniku.
11. Otrokom odsvetujemo medsebojno menjavo kap, čelad, glavnikov ali krtač.
12. Ni zadosti dokazov, da rastlinski pripravki (eterična, naravna olja) učinkovito odstranjujejo uši
13. Odkritje uši ali gnid na otrokovi glavi nikoli ne sme biti razlog, da bi otrok izostal iz šole ali vrtca.

Več informacij o izbiri sredstva za razuševanje dobite pri otrokovem izbranem zdravniku ali na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (www.nijz.si).