

# 头虱

尊敬的家长或监护人：

您获得此资讯单：

- 是因为您或您的孩子可能接触过头虱。
- 此资讯仅供参考。

---

## 关于头虱的一般资讯

### 什么是头虱？

- 头虱是红褐色的寄生虫，大小与芝麻差不多。
- 它们在靠近头皮的发根位置活动和产卵（虱卵）。
- 虱子的生长期有三个阶段，分别为卵（nit）、幼虫（nymph）和成虫（adult）。
- 虱子的生长期为 25 到 30 天；从新生到成虫大约需要十天。一只成虫的雌性虱子每天可以产下 6 到 8 枚虱卵，持续长达 10 天。
- 虱子不携带疾病，也不寄生在宠物或其他动物身上。

### 谁会染上头虱？

- 任何人都可能染上头虱，即使他们以前有过头虱。
- 在家或学校的个人卫生或清洁习惯与染上头虱无关。
- 学龄前儿童感染最为常见，因为他们在玩耍时比幼童更接近他们的玩伴。
- 一些研究表明，女孩比男孩更容易患头虱，可能是因为她们头与头的接触更频繁。

### 有哪些症状？

- 头虱叮咬导致过敏反应，从而引起头皮发痒。
- 因抓搔头皮而导致头皮损伤。
- 头皮上有异物爬行感。
- 由于头虱在夜间更活跃而睡不着觉。
- 有些人没有任何症状。

### 头虱是如何传播的？

- 虱子可以从一个人的头爬到另一个人的头上，但不会跳或飞到另一个人的头上。
- 大多数情况下，虱子是通过与头虱患者进行头与头的直接接触传播的。
- 当虱子患者与其他人共用外套、帽子、头盔、枕头、梳子和其他个人用品等物品时，或者当这些个人物品在储存过程中接触到虱子，虱子也有可能传播。

---

## 如何检查我的孩子是否有头虱？

- 用强光和放大镜仔细检查头发。
- 虱卵可以是多种颜色，包括透明、白色、黄色、棕色或灰色，呈椭圆形。
- 虱卵通常出现在靠近耳朵附近的头皮和颈部的发际线一带。
- 触感像头发上有小沙粒。
- 如果您不确定您的孩子是否有头虱，或者您有其他问题，请联系您的医疗保健提供者。

---

## 如果我的孩子有头虱怎么办？

如果您的孩子有头虱，请立即通知孩子的托儿所或学前班。

### 如何治疗头虱？

- 有自己可购买的非处方药物和处方药物。
- 只有活虱子才会造成侵扰；治疗药物通过杀死活虱子起作用。
- **仔细按照包装说明进行操作。**
- 由于虱子的生长周期，您可能需要在第一次治疗后的 7-9 天再重复治疗。请务必遵循包装说明。
- 非化学处理方法也可行，包括用细齿梳子梳除湿头发上的虱子和虱卵，或与能阻止虱子呼吸或挪动的产品一同使用。
- 请咨询您的医疗保健提供者以获取治疗建议，特别是如果您正在怀孕或哺乳，或者孩子未满2岁。

### 如何防止头虱传播？

- 避免与头虱患者进行头与头的接触。
- 不要共用帽子、梳子、外套、头盔、枕头或其他个人物品。
- 把长头发绑起来。
- 您只需要清洁在治疗前24-48小时内接触过孩子头部的物品。
  - 用热水（华氏130度）清洗床单、枕套、帽子和衣服，并用高温烘干。
  - 将刷子、梳子和发饰浸泡在热水（至少华氏130度）中 5-10 分钟。
  - 对地板、家具和汽车座椅（car seat）都进行吸尘。吸尘后，将集尘袋扔掉或将集尘罐拿到外面的垃圾箱中清空。
- 对于不能清洗的物品，可以进行以下操作：
  - 用烘干机以高温（hot）设置烘 30 分钟，
  - 装进塑胶袋密封一到两周，或
  - 干洗。

- 不建议使用化学品（如熏蒸）处理。
- 

## 我的孩子需要留在家里不去托儿所吗？

根据美国儿科学会的建议，儿童在接受完第一次虱子治疗处理后可以返回托儿所。

**请遵守您孩子的托儿计划的疾病政策。**

---

### 参考资料：

American Academy of Pediatrics

- *Caring for Our Children, Chapter 7: Infectious Diseases, 7.5 Skin and Mucous Membrane Infections, 7.5.8 Pediculosis Capitis (Head Lice)*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5<sup>th</sup> Edition. Pages 115-117*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Parasites (headlice).* <https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>