

頭蝨

尊敬的家長或監護人：

您獲得此資訊單：

- 是因為您或您的孩子可能接觸過頭蝨。
- 此資訊僅供參考。

關於頭蝨的一般資訊

什麼是頭蝨？

- 頭蝨是紅褐色的寄生蟲，大小與芝麻差不多。
- 它們在靠近頭皮的髮根位置活動和產卵（蝨卵）。
- 蝨子的生長期有三個階段，分別為卵（nit）、幼蟲（nymph）和成蟲（adult）。
- 蝨子的生長期為 25 到 30 天；從新生到成蟲大約需要十天。一隻成蟲的雌性蝨子每天可以產下 6 到 8 枚蝨卵，持續長達 10 天。
- 蝨子不攜帶疾病，也不寄生在寵物或其他動物身上。

誰會染上頭蝨？

- 任何人都可能染上頭蝨，即使他們以前有過頭蝨。
- 在家或學校的個人衛生或清潔習慣與染上頭蝨無關。
- 學齡前兒童感染最為常見，因為他們在玩耍時比幼童更接近他們的玩伴。
- 一些研究表明，女孩比男孩更容易患頭蝨，可能是因為她們頭與頭的接觸更頻繁。

有哪些症狀？

- 頭蝨叮咬導致過敏反應，從而引起頭皮發癢。
- 因抓搔頭皮而導致頭皮損傷。
- 頭皮上有異物爬行感。
- 由於頭蝨在夜間更活躍而睡不着覺。
- 有些人沒有任何症狀。

頭蝨是如何傳播的？

- 蝨子可以從一個人的頭爬到另一個人的頭上，但不會跳或飛到另一個人的頭上。
- 大多數情況下，蝨子是通過與頭蝨患者進行頭與頭的直接接觸傳播的。
- 當蝨子患者與其他人共用外套、帽子、頭盔、枕頭、梳子和其他個人用品等物品時，或者當這些個人物品在儲存過程中接觸到蝨子，蝨子也有可能傳播。

如何檢查我的孩子是否有頭蝨？

- 用強光和放大鏡仔細檢查頭髮。
- 蝨卵可以是多種顏色，包括透明、白色、黃色、棕色或灰色，呈橢圓形。
- 蝨卵通常出現在靠近耳朵附近的頭皮和頸部的髮際線一帶。
- 觸感像頭髮上有小沙粒。
- 如果您不確定您的孩子是否有頭蝨，或者您有其他問題，請聯繫您的醫療保健提供者。

如果我的孩子有頭蝨怎麼辦？

如果您的孩子有頭蝨，請立即通知孩子的托兒所或學前班。

如何治療頭蝨？

- 有自己可購買的非處方藥物和處方藥物。
- 只有活蝨子才會造成侵擾；治療藥物通過殺死活蝨子起作用。
- 仔細按照包裝說明進行操作。
- 由於蝨子的生長週期，您可能需要在第一次治療後的 7-9 天再重複治療。請務必遵循包裝說明。
- 非化學處理方法也可行，包括用細齒梳子去除濕頭髮上的蝨子和蝨卵，或與能阻止蝨子呼吸或挪動的產品一同使用。
- 請諮詢您的醫療保健提供者以獲取治療建議，特別是如果您正在懷孕或哺乳，或者孩子未滿 2 歲。

如何防止頭蝨傳播？

- 避免與頭蝨患者進行頭與頭的接觸。
- 不要共用帽子、梳子、外套、頭盔、枕頭或其他個人物品。
- 把長頭髮綁起來。
- 您只需要清潔在治療前 24-48 小時內接觸過孩子頭部的物品。
 - 用熱水（華氏 130 度）清洗床單、枕套、帽子和衣服，並用高溫烘乾。
 - 將刷子、梳子和髮飾浸泡在熱水（至少華氏 130 度）中 5-10 分鐘。
 - 對地板、家具和汽車座椅（car seat）都進行吸塵。吸塵後，將集塵袋扔掉或將集塵罐拿到外面的垃圾箱中清空。
- 對於不能清洗的物品，可以進行以下操作：
 - 用烘乾機以高溫（hot）設置烘 30 分鐘，
 - 裝進塑膠袋密封一到兩周，或
 - 乾洗。

- 不建議使用化學品（如薰蒸）處理。
-

我的孩子需要留在家裡不去托兒所嗎？

根據美國兒科學會的建議，兒童在接受完第一次蝨子治療處理後可以返回托兒所。

請遵守您孩子的托兒計劃的疾病政策。

參考資料：

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, 5th 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>