

เหา : แนวทางการป้องกัน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีรยา จึงสมเจตไพศาล
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็กๆเคยประสบปัญหาหรือกำลังประสบปัญหาถูกรักเป็นเหาไหมคะ ใครหลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ แต่อยากให้ข้อมูลคุณพ่อคุณแม่ทุกท่านว่าการเป็นเหาในเด็กเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้ามเพราะพบได้บ่อยมาก และสามารถแพร่ระบาดได้รวดเร็ว อีกทั้งยังก่อให้เกิดความรำคาญและการติดเชื้อที่หนังศีรษะได้ง่าย จึงขอแนะนำแนวทางในการรับมือกับเหา ดังนี้ค่ะ



รู้จักเหาดีแล้วหรือยัง

เหาที่อาศัยอยู่กับมนุษย์มี 3 ชนิด คือ เหาหัว(เหาที่อาศัยอยู่บนศีรษะ),เหาตัว (เหาที่อาศัยตามขนบริเวณลำตัว)และโลน (เหาที่อาศัยตามขนของอวัยวะสืบพันธุ์) ซึ่งบทความนี้จะกล่าวถึงเหาหัวซึ่งพบและเกิดได้บ่อยในเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน

เหาเป็นแมลงมีขนาด 2-3 มิลลิเมตร มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า "Pediculus humanus" ลำตัวมีลักษณะแบนรี สีดำ ไม่มีปีก มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ชอบกัดและดูดเลือดคนเป็นอาหาร เหาตัวเมียที่โตเต็มที่จะวางไข่บนโคนเส้นผมใกล้กับหนังศีรษะ โดยเหาหนึ่งตัวจะวางไข่ประมาณ 150 ฟอง ไข่เหามีลักษณะรี ยาวประมาณ 0.5-1 มิลลิเมตร สีเหลืองขุ่น มีสารโคตินหุ้มปลายหนึ่งของไข่จึงทำให้ไข่เหากะติดแน่นกับโคนผม เมื่อผมยาวขึ้นจึงเห็นไข่เหากะตามเส้นผม ไข่เหาจะฟักเป็นตัวภายใน 7-10 วัน เหาตัวอ่อนใช้เวลาประมาณ 10 วัน หลังจากฟักออกจากไข่เจริญเติบโตเป็นเหาตัวเต็มวัย สามารถผสมพันธุ์และวางไข่ภายใน 1-2 วัน เหาจะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ภายนอกตัวมนุษย์ได้นาน พบว่าเด็กผู้หญิงเป็นเหามากกว่าเด็กผู้ชายเนื่องจากเด็กผู้หญิงผมดกและยาวกว่านั่นเอง การป้องกันการแพร่กระจายของเหาสามารถทำได้โดยการแยกเด็กที่เป็นเหาออกจากเด็กคนอื่นที่ยังไม่ติดเหาและให้การรักษาทันที



เหาเกิดขึ้นได้อย่างไร

สาเหตุของการเกิดเหายังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าความสกปรกของเส้นผมเป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดเหา เหาติดต่อกันจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้โดยการสัมผัสโดยตรง เหากะโดดไม่ได้ เหาจะเคลื่อนตัวไปตามเส้นผมจากศีรษะของคนที่เป็นเหาไปยังเส้นผมของอีกคนหนึ่ง หรืออาจเกิดจากการใช้สิ่งของร่วมกัน

เช่น หวี แปรงหวีผม หมวก หมอน ผ้าคลุมผม หรือวิกผม เป็นต้น พบการแพร่ระบาดของเหามากในเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน เนื่องจากเด็กมักเล่นคลุกคลีใกล้ชิดกันมาก โดยเฉพาะเด็กเล็ก จะนอนพักในเวลากลางวันจึงทำให้เหาติดต่อกันได้ง่าย ดังนั้นเมื่อมีเด็กคนใดคนหนึ่งเป็นเหาก็มักพบว่าเด็กทั้งกลุ่มหรือทั้งห้องก็เป็นเหาด้วย

อาการเมื่อเป็นเหา

อาการส่วนใหญ่เมื่อเป็นเหา คือ อาการคัน เนื่องจากเมื่อเหาดูดเลือด จะทำให้เกิดตุ่มคันตรงรอยกัด และถ่ายมูลออกมาบริเวณที่ดูดเลือด อีกทั้งน้ำลายของเหามีสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง จึงทำให้เกิดอาการคัน เมื่อเด็กเกาศีรษะมากๆ จะทำให้หนังศีรษะถลอก เกิดการอักเสบ เป็นหนอง เกิดการติดเชื้อ ถ้าเด็กไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมก็จะทำให้หนังศีรษะอักเสบเป็นหนองและเหาติดต่อไปสู่เด็กคนอื่นๆได้



ทำอย่างไรเมื่อลูกรักเป็นเหา

เมื่อพบว่าเด็กเป็นเหา ให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ไม่แสดงสีหน้า ท่าทาง รังเกียจหรือล้อเลียนเด็ก เพราะจะทำให้เด็กอับอายซึ่งจะมีกระทบด้านจิตใจเด็กได้
2. กำจัดเหา ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้
 - 2.1 ตัดผมสั้นหรือถ้าจำเป็นอาจโกนผม เพื่อให้ง่ายต่อการทำความสะอาดและกำจัดแหล่งอาศัยของเหา
 - 2.2 สางผมโดยใช้หวีเสนียดซึ่งเป็นหวีที่มีซี่ของหวีถี่มาก สางผมทุกวันๆละ 2-3 ครั้งซึ่งทำให้ตัวเหาและไข่เหาหลุดติดกับหวีออกมา ถ้าเป็นเหายังไม่มากวิธีนี้จะช่วยให้เหาหมดไปได้โดยไม่ต้องใช้ยากำจัดเหา
 - 2.3 สระผมให้สะอาดทุกวัน แชมพูที่นิยมใช้ เช่น แชมพูยามาลาไทออน โดยชะโลมให้ทั่วศีรษะและหมักทิ้งไว้ 10 นาทีก่อนสระผม สามารถกำจัดตัวเหาและไข่เหาได้ ซึ่งตัวยานี้สามารถซึมเข้าไปในเคอราตินของเส้นผมโดยจะคงอยู่ได้นาน 6 สัปดาห์ จึงทำให้สามารถป้องกันการเป็นเหาซ้ำได้
 - 2.4 ใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดเหาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนกับกระทรวงสาธารณสุข ผลิตภัณฑ์กำจัดเหา ได้แก่
 - 2.4.1 ประเภทสมุนไพร เช่น ยาฉุน ใบหรือเมล็ดน้อยหน่าตำและคั้นกับน้ำหรือน้ำมัน ชโลมผมและโปกศีรษะไว้นาน 3-4 ชั่วโมงจึงสระผม สมุนไพรสามารถฆ่าเหาได้ แต่ไข่อาจจะถูกกำจัดไม่หมด จึงควรใช้ซ้ำร่วมกับรักษาความสะอาดโดยการสระผมทุกวัน
 - 2.4.2 ประเภทสารเคมี ยารักษาเหาที่นิยมใช้ได้แก่ เบนซิลเบนโซเอตชนิด 25 % และ แกรมมา

เบนซินเฮกซาคลอไรด์ ชื่อทางการค้าว่า "จากูติน" โดยใช้ยาหมักผมทิ้งไว้ 12-24 ชั่วโมง แล้วสระผมให้ทำติดต่อกัน 3 วัน ซึ่งยาทั้งสองชนิดกำจัดได้เฉพาะตัวเหาเท่านั้น ไม่สามารถกำจัดไข่เหาได้ ดังนั้นต้องใช้ยาดังกล่าวซ้ำอีกครั้งหลังจากใช้ครั้งแรก 1 สัปดาห์เพราะเป็นระยะที่ไข่เหาที่หลงเหลืออยู่จะฟักตัวอีกครั้งหนึ่ง

3. ถ้ามีการติดเชื้อที่หนังศีรษะ ให้พาเด็กไปพบแพทย์ ซึ่งแพทย์อาจพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะ และยากุ่มแอนติฮีสตามีนเพื่อระงับอาการคัน



ข้อพึงระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์

กำจัดเหา

1. ถ้าหนังศีรษะเกิดการติดเชื้อ อักเสบ ยังไม่ควรใช้ยากำจัดเหาเพราะจะทำให้เด็กปวดแสบได้ ควรตัดผมให้สั้นและสระผมให้สะอาดร่วมกับการใช้วิธีเสียดสารผมทุกวัน และไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์รักษาการติดเชื้อที่หนังศีรษะก่อน
2. ควรใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์กำจัดเหาอย่างระมัดระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากเนื่องจากเด็กบางคนอาจเกิดการแพ้ยาได้ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดเหาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนกับกระทรวงสาธารณสุขหรือใช้ยาสมุนไพรกำจัดเหาแทนผลิตภัณฑ์เคมี
3. เด็ก/ผู้ปกครองอาจเกิดอาการเวียนศีรษะได้เนื่องจากยากำจัดเหามีกลิ่นแรงดังนั้นเด็ก/ผู้ปกครองควรสวมหน้ากากอนามัยก่อนชโลมยากำจัดเหา

แนวทางการป้องกันการเป็นเหา

วิธีป้องกันไม่ให้เป็นเหา ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. สระผมให้สะอาดเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
2. ไม่คลุกคลีหรือใช้หัวร่วมกันกับผู้ที่ เป็นเหา
3. ครูหรือผู้ปกครองควรตรวจดูความสะอาดของผมและหนังศีรษะเพื่อหาเหาให้เด็กและสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
4. หากคุณครูตรวจพบว่าเด็กเป็นเหา ต้องรีบแจ้งผู้ปกครองเพื่อทำการรักษาทันที และแนะนำให้สำรวจสมาชิกในครอบครัวด้วย ถ้าพบว่ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นเหาต้องกำจัดเหาให้ทุกคนด้วยวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของเหาได้

คุณพ่อ คุณแม่คงเข้าใจเพิ่มขึ้นและมีแนวทางในการรับมือเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกรักเป็นเหาแล้วนะคะ จึงหวังว่าเด็ก ๆ ที่น่ารักทุกคนคงมีชีวิตที่เป็นสุขปราศจากสิ่งรบกวนที่ไม่พึงประสงค์นะคะ

