



Kaj storiti, ko se pojavijo uši?

Ko se uši pojavijo, je zelo pomembno, da *pregledamo vse osebe, ki so bile v stiku z okuženo osebo* (ne smemo pozabiti na družinske člane). Najlažje to storimo tako, da lase prečešemo z gostim glavnikom nad umivalnikom. Kadar ne opazimo posebnosti, nadaljujemo z rednim vsakodnevnim pregledovanjem lasišča.

Pri okuženih osebah takoj uporabimo primerne izdelki proti ušem, ki so na voljo v lekarnah. Uši in gnide uničimo s pravilno uporabo sintetičnih in rastlinskih sredstev v obliki kremnih šamponov, losjonov, gelov ...

Splošen postopek odstranjevanja naglavnih uši:

- izdelek proti ušem nanesemo enakomerno po vsem lasišču (suho ali mokro lasišče glede na navodila proizvajalca) in pri tem pazimo, da prekrijemo celotno lasišče
- izdelek pustimo učinkovati toliko časa, kolikor je predpisano (zelo pomembno je natančno upoštevanje navodil pri posameznem izdelku)
- če izdelek proti ušem zaide v oči, nos ali usta, ga speremo z veliko količino vode
- izdelek proti ušem nato temeljito speremo in prečešemo lase z gostim glavnikom, da odstranimo ostanke gnid in uši
- če želimo biti karseda uspešni že v prvem poskusu, preostale gnide z las odstranimo ročno
- glede na navodilo proizvajalca postopek ponovimo

Pomembno je vedeti:

Nobeden od izdelkov ni 100% zanesljiv (običajno izdelki proti ušem - pedikulocidi uničijo le žive uši, ne pa tudi gnid iz katerih se v sedmih dneh razvijejo nove uši), zato moramo postopek razsuševanja ponoviti. Vmes vsakodnevno umivamo lase z navadnimi šamponi, svetuje se tudi uporaba balzama, ki lase naredi gladke in mehke, kar otežuje oprijemljivost jajčecem. Priporočljivo je tudi vsakodnevno razčesavanje in mehansko odstranjevanje morebitnih gnid (pri tem si lahko pomagamo tudi z elektronskim glavnikom). Pomembno je, da poteka zdravljenje vseh okuženih oseb hkrati. Izdelkov proti ušem ne uporabljamo v preventivne namene (pojav odpornosti).

POGLED FARMACEVTA NA PROBLEM UŠIVOSTI

Ob besedi ušivost pogosto pomislimo na težavo preteklih generacij, vendar pa je problematika danes še kako aktualna. S problemom se najpogosteje srečujemo v večjih skupinah ljudi, kot so vrtci, šole in drugi zavodi. Uši se da uspešno odpraviti, zelo pomembno pa je, da ukrepamo dovolj hitro, razsodno in natančno. Odveč je zgražanje ali sramovanje; znano je namreč, da se uši najbolje počutijo ravno na čistem lasišču. **Pomembno je, da hitro ukrepamo in o tem obvestimo tudi okolico.**

Prvi znak prisotnosti uši je nenaden pojav močnega srbenja lasišča in rdečine po lasišču. Uši se namreč prehranjujejo s človeško krvjo, pri čemer nastanejo drobne ranice, ki so lahko potencialni vir nadaljnje okužbe. Zaradi gibanja in hranjenja uši povzročajo močno srbenje.

V Sloveniji se najpogosteje pojavlja NAGLAVNA UŠ (siva uš, *Pediculus humanus capitis*). Gre za približno 3 mm velik insekt, ki se naseli na lasišču; najpogosteje v predelu senc, za ušesi in na tilniku. Odrasla uš izleže približno osem belih jajčec (gnid) na noč, ki jih prilepi na začetek lasu. Po približno 7 do 9 dneh se izleže mlada uš, ki jo imenujemo nimfa. Po 7 do 13 dneh pa odrasle uši lahko zopet ležejo jajčeca. Razvojni cikel naglavne uši traja torej približno 18 dni, pogoj je temperatura 28-32 °C. Življenjska doba odrasle uši je en mesec.

S človeka na človeka se uši prenašajo ob neposrednem stiku glave z glavo. Najbolj dovzetni so otroci. Prenos pa je možen tudi z obleko, posteljnino in drugimi skupnimi predmeti (kape, glavniki, brisače, plišaste igrače ...). Okužba je možna tudi v bazenih, saj uši odlično plavajo. Brez človeškega gostitelja lahko zajedavci preživijo nekaj dni.



Kateri izdelki proti ušem so na voljo v lekarnah in kako jih pravilno uporabimo?

Na voljo sta dve vrsti izdelkov proti ušem. Za doseg učinka in varno uporabo je potrebno upoštevati priložena navodila!

Pripravki sintetičnega izvora vsebujejo sintetične učinkovine in so na tržišču že dlje časa. Primer je učinkovina permetrin v izdelku NIX® zdravilni šampon v kremi 10mg/g. Učinkovina deluje tako, da prehaja preko vrhnjice žuželk in povzroča motnje na celičnih membranah, kar vodi do slabe koordinacije gibov in izčrpanosti žuželke. Študije so pokazale, da permetrin ne predstavlja tveganja za poškodbe pri človeku, ker prehaja v telo v nizkih ali celo nemerljivih količinah. Le pri redkih posameznikih so opazili eritem, izpuščaje in draženje lasišča. Večinoma uporabniki sicer pripravek dobro prenašajo. Šampon ni primeren za otroke, mlajše od 6 mesecev. O uporabi med nosečnostjo in dojenjem ni zadosti podatkov, zato se uporaba ne priporoča. Če šampon zaide v oči, ga je potrebno nemudoma sprati z veliko količino vode. Oseba, ki nanaša šampon, naj nosi zaščitne rokavice, da se izogne morebitnemu draženju rok.

Pripravki, ki vsebujejo naravne učinkovine, so novejši in delujejo mehansko. Vsebujejo izvlečke kokosovega olja, janeževega eteričnega olja, neemovo olje, eterično olje ylang ylang ali eterično olje čajevca. Na uši delujejo mehansko, tako da jih obdajo s filmskim ovojem. Uši se tako zadušijo in poginejo. Pri gnidah, ki so pritrjene na lase, losjon raztopi vezivo, s katerim so pritrjene. Take gnide nato propadejo. Priporočila za uporaba glede na starost otroka se razlikujejo med izdelki. Nekateri od teh izdelkov so primerni tudi za uporabo v času nosečnosti in dojenja. Taki izdelki so na primer PARANIT®, AESCULO®, PARASIDOSE®, PICKSAN LICE STOP®. Na voljo so v različnih oblikah: losjon, losjon v pršilu, šampon, kremni gel.

Pred uporabo izdelka je potrebno natančno prebrati priložena navodila in jih upoštevati. Dodatne informacije o izdelkih dobite tudi v lekarni.

Določenim izdelkom je dodan tudi **glavnik, narejen posebej za lažje odstranjevanje uši in gnid**. Glavnik se lahko dobi tudi samostojno. Na voljo pa je tudi **električni glavnik za odstranjevanje uši**.

Na voljo je tudi **izdelek v obliki pršila, ki se lahko uporablja za zaščito pred ušmi**.

Kot dodatna nega se lahko uporabljata **pršilo za odstranitev uši in gnid na tekstilnih površinah, ki jih težje operemo**, in **balm za nego las za lažje odstranjevanje gnid in mrtvih uši z las**.

Higienski ukrepi med okužbo

Poleg uporabe pripravkov za razuševanje, pa je pogoj za uspešen boj z ušivostjo tudi upoštevanje določenih higienskih ukrepov.

Posteljino, vzglavnike, brisače, pokrivala moramo nujno oprati na temperaturi vsaj pri 60° C (če je možno prekuhati). Osebnih predmetov okužene osebe (glavniki, krtače, igrače) je treba oprati v vroči vodi (vsaj 55° C), če to ni možno, jih lahko nepropustno zapremo v plastično vrečo za 3 - 4 tedne.

Prostore pogosto presesamo, ne smemo pozabiti na oblazinjeno pohištvo, preproge, odeje, avtomobilske sedeže, kjer bi se lahko nahajale uši.

Izogibamo se tesnih stikov z okuženo osebo; otroke opozorimo naj ne uporabljajo skupnih glavnikov, brisač, pokrival ...

Starši naj o pojavu uši obvestijo ustanovo, ki jo otrok obiskuje.