

Kako se znebiti nadležnih uši?

Kako se uši prenašajo in zakaj so tako pogoste ravno med otroki, medtem ko se med odraslimi ne pojavljajo tako zelo pogosto?

Uši se prenašajo pri neposrednem stiku oziroma preprosto rečeno pri stikanju glav. To se med otroci v vrtcu in šoli kaj rado dogaja. Na srečo uši niso ravno navdušeni skakalci, zato morata biti lasišči res v neposrednem stiku. Prenos se lahko zgodi tudi s skupno uporabo krtač, glavnikov, pokrival, s spanjem na istem vzglavniku. Uši se pojavljajo periodično, najprej jih običajno opazijo vzgojiteljice v vrtcih in šolah ter nanje opozorijo vse starše. Sicer pa ušivost ni vezana na določen letni čas.

Otroci so ušivosti bolj izpostavljeni, ker v šolah in v vrtcih živijo in delajo v skupinah, stikanje glav pa je pogosto: pri skupinskem risanju, nekaterih igrah, ogledovanju slik in knjig, pri šepetanju ... Pri odraslih so uši pogoste pri spanju na skupnih ležiščih, pa v zavetiščih za brezdomce, tam, kjer so težje higienske razmere in tako naprej. Tudi nekatere vrste frizur, ki jih je težje negovati (na primer tako imenovane dredri) predstavljajo potencialno tveganje, zato je treba lase redno pregledovati.

Kako odkrijemo uši? Kakšni so znaki?

Najpogostejši znak ušivosti je srbeče lasišče in posledično praskanje. Uši odkrijemo z aktivnim iskanjem. Živalce iz rodu pršic svoja jajčeca najraje odlagajo v lasišču za ušesi in na zatilju. Na laseh pri natančnem pregledu najdemo drobna, svetla jajčeca, nanizana na posamezen las. Prazna jajčeca, manjša od vžigalične glavice, so tipične sivkaste barve in jih imenujemo gnide. Z razčesavanjem las z drobnim glavnikom na bel papir pa iz lasišča izčešemo tudi odrasle uši, ki so na papirju videti kot drobne temne pikice.

Kaj v boju proti ušem najbolj pomaga?

Lase je v primeru ušivosti najbolje oprati s šamponom za ta namen, ki se brez recepta dobi v vsaki lekarni. Za nego oziroma umivanje okuženega lasišča je pravzaprav na voljo več različnih preparatov po dosegljivi ceni. Farmacevti v lekarnah znajo glede tega odlično in strokovno svetovati. Sicer pa so potrebni še nekateri drugi ukrepi. Vsa oblačila in pokrivala, ki jih je posameznik nosil v času okuženosti, je treba oprati ali kemično očistiti. Enako velja za posteljnino, ki jo poleg pranja še prelikamo. Najbolj natančni bodo morda s sesalcem očistili tudi sedežne garniture in vzglavnike v avtomobilih. O čistosti lasišča se moramo po pranju prepričati z že omenjenim prečesavanjem, kajti na ta način izčešemo mrtve živalce in jajčeca. Najbolje je, če tak papir po uporabi skrbno zvijemo in zažgemo ali kako drugače uničimo. Ves postopek ponovimo po 10 dneh, v času epidemije pa enkrat tedensko.

Kaj pa morda kakšna alternativa tem šamponom? Obstaja morda kakšen naravni pripravek, ki bi ga lahko pripravili sami doma in z njim enako učinkovito iztrebili uši?

Nekateri preparati proti ušem so narejeni z ekstraktom krizanteme. Kdor je nanjo alergičen, mora o tem pred nakupom opozoriti farmacevta v lekarni. Sicer poskusov z domačimi zdravili ne svetujemo, saj so uši precej trdovratne in se v družini, razredu ali v skupini v vrtcu hitro širijo, zato mora biti ukrepanje proti njim učinkovito.

Lase je v primeru ušivosti najbolje oprati s šamponom za ta namen, ki se brez recepta dobi v vsaki lekarni.

Ali so lahko uši nevarne, če ne ukrepamo pravočasno? Kakšne posledice nam lahko pustijo?

Uši lahko prenašajo nekatere bolezni, ki pa se v zadnjih desetletjih le redko in samo izjemoma prenašajo, mednje sodi pegavi tifus. Med drugo svetovno vojno je bilo tifusa kar precej, take ljudi so imenovali tifusarji. V pomanjkanju vsakršnih sredstev proti ušem so jim lase običajno obrili do golega, kar dandanes res ni več potrebno.

In kaj narediti, če tudi mi dobimo uši od otroka – se moramo izogniti službi in stikom z drugimi ...?

Vsakršno česanje s skupnimi oziroma tujimi krtačami ni primerno. Higiena rok naj bo čim bolj temeljita, saj se pri praskanju jajčeca lahko skrijejo za nohte in jih posameznik z roko nehote prenese na tuje lasišče.



V Sloveniji se najpogosteje pojavlja NAGLAVNA UŠ (siva uš, *Pediculus humanus capitis*). Gre za približno 3mm 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 ciklus 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.

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 izdelke 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 ...

Sočasno z ukrepi odstranjevanja uši pa čim prej začnemo izvrševati tudi Higienske ukrepe med okužbo.

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 posameznega preparata)
- 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 - z nohti
- 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 razuševanja po sedmih dneh 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, ki ga lahko kupimo v lekarni)
- priporočljivo je, da poteka zdravljenje vseh okuženih oseb hkrati
- izdelkov proti ušem ne uporabljamo v preventivne namene (pojav odpornosti)