

## GLAVA SRBI OD NAGLAVNIH UŠI

Včasih je bila ušivost spremljevalka revščine in slabih higienskih navad, danes pa se pojavlja brez pravila in ne izbira, tudi v državah z najvišjim standardom. Naglavne uši niso nevarne, so pa zelo nadležne in neprijetne. S pravilnim ravnanjem lahko tudi to nadlogo hitro odpravimo!



### Kaj so naglavne uši in gnide?

**Naglavne ali bele uši** (*Pediculus humanus capitis*) so majhne žuželke brez kril. Odrasla uš je dolga kot sezamovo seme. Ima prosojno telo, zato jo na laseh težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se obarva rjavo rdeče. Vse življenje preživi na glavi človeka, kjer se zadržuje na lasišču.

**Gnide** so jajčeca, ki jih odlagajo odrasle uši. Jajčece je ovalne oblike s topim koncem, veliko kakšen milimeter. Najdemo jih predvsem za ušesi, na zatilnem in čelnem delu lasišča. Običajno uši posamezno jajčece (gnido) pritrdijo na eno dlako. Žive gnide so svetleče, rjave barve. Če jih stisnemo z nohtoma, počijo. Mrtve gnide pa so motne bele barve. Ko jih stisnemo, ne počijo. Prisotnost živih gnid na lasišču je vedno pokazatelj, da je na glavi vsaj ena odrasla živa naglavna uš.

### Kako dobimo uši?

Naglavne uši so plazeče žuželke, ki ne poskakujejo, ne skačejo, ne letajo. Običajno se prenesejo z neposrednim dotikom glave z glavo, na kateri so uši, redkeje pa z glavniki, s pokrivali ali posteljnino.



### Kdo je za uši najbolj dovzeten?

Za ušivost smo dovzetni vsi, ne glede na starost, spol, raso in socialno-ekonomski status, pogosteje pa se ušivost pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo. Tesni življenjski bivalni pogoji imajo pomembno vlogo pri širjenju ušivosti, čeprav ušivost ni pokazatelj pomanjkanja higiene.

### Kako odkrijemo naglavne uši?

Tako, da na lasišču najdemo žive uši ali žive gnide. Naglavne uši povzročajo **neprijetno srbenje**, otroci se neprestano praskajo, na koži nastanejo opraskanine. Srbenje se pojavi šele nekaj tednov po tem, ko smo dobili uši. Pri nekaterih odraslih se srbenje ne pojavi, tako ne vedo, da imajo uši.

### Ali naglavne uši prenašajo bolezni?

Naglavne uši ne prenašajo bolezni, vsekakor pa s svojimi izločki povzročajo neprijetno srbenje. Otroci se zaradi njih neprestano praskajo po glavi, zaradi česar se lahko lasišče gnojno vname, lahko se poviša telesna temperatura in otečejo bezgavke. Pri otrocih se zaradi srbenja lahko pojavi nespečnost.



### ODKRIVANJE IN PREPREČEVANJE UŠI

#### Kaj naredimo, da bomo odkrili naglavne uši?

**Redno pregledovanje lasišča** nam omogoči hitro zaznavanje problema in s tem tudi hitro ukrepanje. Lasišče zato preglejmo vsaj enkrat tedensko, posebno pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. Ušivost se ponavadi pojavlja predvsem v času po počitnicah, po vrnitvi iz šole v naravi, ko se otroci začno ponovno množično zbirati.

#### Postopek :

- Ramena ogrnemo z belo brisačo ali papirjem.
- Natančno **pregledamo** celotno lasišče, posebno v zatilju in za ušesi.
- Pregledujemo od narastišča las proti konicam, po pramenih.



**NASVET:** Najbolje vidimo uši in gnide pri dnevni svetlobi, pomagamo si lahko tudi z dobro lučjo in s povečevalno lečo. Po končanem postopku si z milom umijemo roke.

Boljša in hitrejša metoda kot redno pregledovanje lasišča pa je **prečesavanje z gostim glavnikom**.

#### Postopek:

- Lase operemo s šamponom, ki ne obarva las.
- Ramena ogrnemo z belo brisačo ali s papirjem, na katerem bodo uši ali gnide bolj vidne.
- Prečesavati začnemo za ušesi, po posameznih pramenih las, od narastišča proti konicam las.
- Zobje glavnika naj se čim dlje dotikajo lasišča.
- Za vsakim potegom skrbno pregledamo glavnik, ki ga obrišemo s papirnatim robčkom in odvržemo v pripravljeno vrečko za odpadke.
- Na vsakem posameznem pramenu las postopek ponovimo od 3- do 5-krat.
- Po končanem prečesavanju odvržemo vrečko med običajne odpadke, glavnik pa speremo. Nato za nekaj minut namočimo v vročo vodo (okoli 60°C).
- Celoten postopek traja od 10 do 15 minut.

### ODPRAVLJANJE UŠI

#### Kaj naredimo, ko najdemo uši?

**Razuševanje** je najučinkovitejši postopek za odpravo uši.

#### Postopek :

- Natančno upoštevamo navodilo za uporabo sredstva proti naglavnim ušem (preparata za razuševanje).
- Nanesemo ga na suho lasišče.
- Skrbno ga razporedimo po vsem lasišču, pustimo delovati in nato izperemo z vodo.
- Razuševanje čez 7-10 dni na enak način ponovimo.
- Med enim in drugim postopkom razuševanja vsak dan prečesavamo lasišče z gostim glavnikom.
- Las ne umijemo vsaj še dan do dva po tem, ko smo sprali preparat za razuševanje.
- Razuševanja ne izvajamo preventivno, torej ne, če uši ali živih gnid ni.



#### Po končanem postopku razuševanja:

- **Operimo v vroči vodi (okoli 60°C)** glavnike, krtače, perilo, oblačila, brisače, posteljnino ..., ki so bili v stiku z lasmi.
- Predmete, ki se jih ne more oprati, **nepropustno zapremo** v plastično vrečko in pustimo 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali 24 ur zamrzovalniku.
- **Posesamo** oblazinjeno pohištvo in preproge.

#### IZBIRA PRAVEGA PREPARATA ZA ODSTRANJEVANJE UŠI

Uspešnost pri odpravljanju ušivosti je odvisna tudi od izbire učinkovitega preparata. Glede na dostopnost preparatov v Sloveniji priporočamo:



1. Preparat iz skupine insekticidov s permetrinom v obliki šampona, ki vsebuje 1% permetrin v 20% izopropanolu. **Ni primeren za otroke, mlajše od dveh mesecev.** Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku 7-10 dni.

2. **Za dojenčke, zelo majhne otroke** in otroke, pri katerih ne smemo uporabljati permetrina, priporočamo uporabo belega vazelina, s katerim lasišče premažemo, ga zavijemo v plenico ali pokrijemo s kopalno kapo in pustimo pokritega čez noč. Postopek izpiranja navadnega vazelina iz lasišča traja več dni.

3. 5% benzil alkoholni losjon je primeren **za otroke, starejše od 6 mesecev.** Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku sedmih dni.

**POMEMBNO:** Samo razčesavanje ne odstrani uši.



#### NEKAJ ZMOT O UŠEH

##### ***Naglavne uši prenašajo bolezni***

Ne. Ne prenašajo bolezni, povzročajo pa neprijetno srbenje.

##### ***Naglavne uši skačejo z glave na glavo***

Ne. Naglavne uši so plazeči insekti in ne poskakujejo ne skačejo ne letajo in ne plavajo.

##### ***Naglavne uši imajo samo umazani ljudje***

Ne. Ušivost danes ni več pokazatelj slabe higiene. Uši se ne hranijo z umazanijo, ampak sesajo kri.

Več informacij na:

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)



## NAGLAVNE UŠI?



## BREZ SKRBI!

Pripravil(i):

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Območne enote NIJZ