



## شپش ناحیه تناسلی Pubic Lice

تخم‌ها می‌شود که بتوانید با دست آنها را بکنید. از ژل پترولیوم معمولی (وازلین) استفاده نکنید زیرا ممکن است سبب تحریک چشم شود. برای اطلاعات بیشتر درباره درمان، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

شریک جنسی‌تان نیز نیاز به معالجه دارد. افراد دیگر که با شما در یک خانه زندگی می‌کنند، به درمان نیاز ندارند مگر آن که لباس، تخت یا حوله را با شما به طور مشترک استفاده کرده باشند.

اگر پس از درمان اول، شپش‌ها از بین نرفتند، یا اگر علائم عفونت پوستی داشتید، با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید. خاراندن‌های مکرر می‌تواند به عفونت پوستی بینجامد.

### با لباس، ملافه و حوله خود چه باید کرد؟

همه لباس‌ها، ملافه‌ها، حوله‌ها و اسباب بازی‌های پارچه‌ای که در تماس با شپش تناسلی قرار گرفته‌اند، باید با آب داغ شست و شو داده یا خشک شویی شوند. از ماشین لباسشویی اتوماتیک با آب داغتر از ۵۰ درجه سانتی‌گراد (۱۲۲ درجه فارنهایت) استفاده کنید یا آنها را ۳۰ دقیقه در خشک‌کن داغ قرار دهید.

هر چیزی که قابل شستن یا خشکشویی نیست، باید به مدت یک هفته در یک کیسه هواگیری شده قرار داده شود تا شپش‌ها کشته شوند.

### چگونه می‌توان از احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی کاست؟

با استفاده از کاندوم رابطه جنسی بی‌خطر برقرار کنید. کاندوم‌های زنانه و مردانه، وقتی طبق دستورالعمل استفاده شوند، می‌توانند مانع گسترش بسیاری از بیماری‌های مقاربتی از طریق رابطه جنسی دهانی، مقعدی و واژنی شوند. کاندوم در حفاظت در مقابل بیماری مقاربتی پوستی مانند هرپس ساده، زگیل تناسلی (پاپیلوماویروس انسانی یا اچ‌پی‌وی) و سفلیس (در صورت وجود جوش) کارایی کمتری دارد.

مهم است که هنگام استفاده از کاندوم نکات زیر را به یاد داشته باشید:

- بسته کاندوم را چک کنید که آسیب ندیده باشد. از کاندوم آسیب دیده استفاده نکنید.

### شپش‌های ناحیه تناسلی چیستند؟

شپش‌های ناحیه تناسلی حشرات ریزی هستند که روی موهای بدن در ناحیه تناسلی رشد می‌کنند. می‌رویند. به آنها شپش عانه نیز گفته می‌شوند. شپش تناسلی همچنین در بین موهای سینه، زیربغل، بالای ران، پایین شکم، ابرو، مژه و صورت نیز می‌رویند.

### این شپش چگونه انتقال می‌یابد؟

این شپش نمی‌تواند بپرد یا پرواز کند و اغلب از طریق تماس نزدیک، تماس جنسی یا به اشتراک گذاشتن لباس، رختخواب یا حوله با شخص مبتلا به شپش انتقال می‌یابد. کاندوم نمی‌تواند از انتقال شپش تناسلی جلوگیری کند.

از تماس نزدیک با فردی که مبتلا به شپش تناسلی است پرهیز کنید و لباس و حوله خود را با آنها به اشتراک نگذارید.

### علائم شپش تناسلی چیستند؟

خارش رایجترین نشانه شپش تناسلی است. اگر شپش تناسلی وارد مژه هایتان شود، ممکن است لبه مژه هایتان پوست بیندازد. شاید بتوانید شپشها و تخم‌هایشان را در انتهای مژه‌ها ببینید.

نیش این شپش ممکن است عفونی شود و باعث ناراحتی و ورم دردناک شود و روی پوست حساسیت یا لکه‌های آبی رنگ کوچک ایجاد کند. لکه‌ها ممکن است حتی پس از درمان و کشته شدن همه شپش‌ها چندین ماه برجا بمانند.

همچنین ممکن است روی موهای ناحیه تناسلی‌تان، خالهای قهوه ای رنگی ببینید که نتوانید آنها را بکنید. این خال‌ها تخم شپش‌ها هستند.

### درمان این بیماری چگونه صورت می‌گیرد؟

شپش تناسلی بدون درمان از بین نمی‌رود. درمان شپش تناسلی شامل استفاده از شامپو یا کرم مخصوصی است که تخم‌ها و شپش‌ها را می‌کشد. این شامپو و کرم را می‌توان بدون نسخه خرید. دستورالعمل استفاده از آنها را به دقت رعایت کنید.

اگر در ابرو یا مژه شپش تناسلی دارید، برای درمان از شامپو یا کرم استفاده نکنید. در عوض دو بار در روز به مدت ۱۰ روز پماد موضعی چشم (مانند Lacri-Lube® یا Duolube®) را به پلک‌های خود (و مژه‌ها) بزنید. این کار سبب سستی شپش‌ها و

- تاریخ انقضای کاندوم را چک کنید. از کاندوم منقضی شده استفاده نکنید.
- بسته را به دقت باز کنید تا کاندوم پاره نشود. از کاندومی که پاره شده است، استفاده نکنید.
- کاندوم را از اشیای تیز مانند انگشتر، گل میخ و گوشواره دور نگاه دارید.
- کاندوم را در دمای اتاق نگهداری دارید.
- در هر بار سکس از کاندوم نو استفاده کنید. از کاندومی که استفاده شده است دوباره استفاده نکنید.
- همزمان از ۲ کاندوم استفاده نکنید.
- با کاندوم لاتکس مردانه فقط از پمادهای روان کننده آبی استفاده کنید. روان کننده‌های روغنی مانند روغن بچه، پماد یا ژله نفتی لاتکس را تضعیف یا تخریب می‌کنند.
- روان‌کننده‌های آبی یا روغنی را می‌توان با کاندوم‌های پلی اورتان مورد استفاده قرار داد.
- فقط از کاندوم‌های لاتکس یا پلی اورتان (پلاستیکی) استفاده کنید. کاندوم‌های لاتکس یا پلی اورتان بهترین نوع کاندوم برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی و حاملگی هستند. (کاندوم‌های مبتنی بر پوست حیوانات می‌توانند از حاملگی پیشگیری کنند اما در پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی به خوبی کاندوم‌های لاتکس یا پلی اورتان نیستند.)

### خود را واکسینه کنید

برخی بیماری‌های مقاربتی مانند هپاتیت آ، هپاتیت ب و پاپیلوماویروس انسانی (اچ‌پی‌وی) با واکسن قابل پیشگیری هستند. برای اطلاع از نحوه تهیه این واکسن‌ها با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### از وضعیت سلامت جنسی خود آگاه باشید

اگر اخیراً شریک جنسی خود را تغییر داده‌اید یا شرکای جنسی متعدد دارید، آزمایش منظم بیماری‌های مقاربتی به شما کمک می‌کند بدانید که آیا دچار عفونت شده‌اید یا خیر. بعضی افراد ممکن است بی‌آنکه علائمی داشته باشند به بیماری مقاربتی مبتلا باشند. کشف و درمان بیماری مقاربتی از احتمال انتقال بیماری به شریک جنسی‌تان می‌کاهد.

هرچه تعداد شریک‌های جنسی‌تان بیشتر باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری مقاربتی خواهید بود.

### درباره جلوگیری صحبت کنید

پیش از برقراری رابطه جنسی با شریک یا شرکای جنسی خود درباره بیماری‌های مقاربتی و نحوه جلوگیری مورد نظر خود صحبت کنید. اگر برای صحبت با او (آنها) در این باره مشکل دارید، آن را با مراقبتگر بهداشتی یا مشاور خود در میان بگذارید.

برای راهنمایی درباره نحوه صحبت با شریک جنسی خود، از منبع جنسی هوشمند مرکز مهار بیماری‌های بی‌سی (BCCDC) به آدرس زیر بازدید کنید:

<http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>

### اطلاع شریک جنسی

اگر به بیماری مراقبتی مبتلا هستید و فعالیت جنسی دارید، مهم است که بیماری خود را به شریک یا شرکای جنسی خود اطلاع دهید. این کار به آنها امکان می‌دهد درباره سلامت خود و انجام آزمایشات تصمیم بگیرند.

### کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کاهش احتمال ابتلاء به بیماری‌های مقاربتی این پرونده هلت‌لینک بی‌سی را ببینید:

[HealthLinkBC File #080](#) **پیشگیری از بیماری‌های**

**آمیزشی مسری (STI)**



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority