

## Ψείρες

Δυσάρεστο θέμα όμως τώρα που άρχισαν τα σχολεία χρειάζεται να ελέγχουμε συχνά τα κεφάλια των παιδιών για ψείρες, γιατί αν πολλαπλασιαστούν είναι εξαιρετικά δύσκολο να απαλλαγούμε από αυτές, επειδή δε ... μετακομίζουν εύκολα από κεφάλι σε κεφάλι, με απλή επαφή, είναι πολύ εύκολο να προσβληθεί όλη η οικογένεια. Υπάρχουν πολλά προϊόντα στο φαρμακείο, όμως τα περισσότερα είναι χημικά, με άσχημη μυρωδιά και συχνά προκαλούν αναπνευστικά προβλήματα, αν κατά λάθος τα εισπνεύσεις, γι' αυτό καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε δερματολόγο πριν τα χρησιμοποιήσετε, ιδιαίτερα αν πρόκειται για νήπια, για μωρά ή για εγγύους.

Το βασικό όμως πρόβλημα με τις ψείρες δεν είναι να τις σκοτώσεις, αλλά πως να απομακρύνεις τα αυγά (κόνιδα), για να μην εκκολαφθούν και πολλαπλασιαστούν, γι' αυτό το χτενίσμα με το ειδικό χτενάκι είναι απαραίτητο ότι προϊόν κι αν χρησιμοποιήσει κανείς. Η βασική ιδέα είναι να απομακρυνθούν τα αυγά, πριν εκκολαφθούν, γιατί οι νεογέννητες ψείρες πολύ γρήγορα ενηλικιώνονται και θα γεννήσουν καινούρια αυγά και ο κύκλος ξαναρχίζει.

Ένα δεύτερο, πολύ σοβαρό πρόβλημα είναι η απολύμανση του ρουχισμού, τα μαξιλάρια, οι πετσέτες κλπ, γιατί οι ψείρες μεταδίδονται πολύ εύκολα, με απ' ευθείας επαφή ή με τα ρούχα και γι' αυτό καλό θα ήταν, αν διαπιστώσετε ψείρες, να ελέγξετε και όλη την οικογένεια. Η ψείρα σκοτώνεται στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία, συνεπώς πλύσιμο του μολυσμένου ρουχισμού με καυτό νερό, καυτό στεγνωτήριο και σιδέρωμα (καυτό), μπορεί να μην είναι η ευκολότερη λύση, είναι όμως η μόνη, για να μην υπάρξει επαναμόλυνση από τα ρούχα.

Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για στεγνωτήριο ή αν ο ρουχισμός δεν αντέχει τις υψηλές θερμοκρασίες, μια λύση είναι να βάλετε τα μολυσμένα ρούχα, πλυμένα και στεγνά π.χ. σε μια σκουπιδοσακούλα, καλά κλεισμένα και στην συνέχεια αποθήκευση σε ξηρό μέρος, για 10-20 ημέρες, μέχρι να εκκολαφθούν και τα τελευταία αυγά και να εξοντωθούν οι ψείρες από την ξηρασία. Για τα υφασμάτινα παιχνίδια και τα χνουδωτά αρκουδάκια μπορεί να βοηθήσει και επί πλέον στέγνωμα με πιστολάκι, μετά το πλύσιμο και το στέγνωμα. Αυτά σε ότι αφορά τον χειρισμό των ρούχων. Σε ότι αφορά τον καθαρισμό του κεφαλιού, υπάρχουν συνταγές που υπόσχονται αποτελέσματα με τις ψείρες, χωρίς όμως να αναιρούνται όλα τα παραπάνω μέτρα:

Μουσκεψτε καλά τα μαλλιά με ζεστό ξύδι και καλύψτε τα τυλιγμένα με μια νάυλον σακούλα ή ένα σφιχτό σκουφάκι ντους για περίπου μισή ώρα. Αυτό το "μούλιασμα" θα μαλακώσει την κόλλα με την οποία κολλάνε οι ψείρες και τα αυγά στην τρίχα και θα επιτρέψει την ευκολότερη αφαίρεση τους με το ειδικό χτενάκι\*. Αφού αφαιρέσετε τις ψείρες και τα αυγά (δώστε έμφαση στα σημεία πίσω από τ' αυτιά και στην ρίζα του λαιμού), λουστείτε κανονικά, όμως καλό θα ήταν να επαναλάβετε την διαδικασία καθημερινά για τουλάχιστον επτά ημέρες (τόσο χρειάζονται τα αυγά για να εκκολαφθούν), μέχρι να σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν πλέον αυγά ή ψείρες και το χτενάκι ν' αρχίσει να βγαίνει καθαρό.

Εξ ίσου καλά αποτελέσματα φαίνεται να έχει και το μούλιασμα της τρίχας με δυνατό στοματικό διάλυμα για τα δόντια (π.χ. Listerine), για μία ώρα, με σκουφάκι κλπ, όμως έχει αποτελέσματα μόνο στις ζωντανές ψείρες και δεν φαίνεται να επηρεάζει τα αυγά, θα πρέπει λοιπόν να ακολουθεί και η "θεραπεία" με το ζεστό ξύδι, για να ολοκληρωθεί.

Ένας άλλος τρόπος είναι να μουσκέψετε τα μαλλιά με άφθονο ελαιόλαδο και να τα αφήσετε τυλιγμένα σφιχτά σε αδιάβροχο σκουφάκι για περίπου 8 ώρες, ενδεχομένως κατά την διάρκεια του ύπνου. Μετά ακολουθεί ή γνωστή διαδικασία με το χτενάκι, λούσιμο και επανάληψη κάθε 2-3 ημέρες, μέχρι να εξαφανισθεί και το τελευταίο ίχνος κόνιδας. Λέγεται ότι έγινε ανεπίσημο πείραμα στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, όπου έβαλαν ζωντανές ψείρες σε δοχείο με ελαιόλαδο και άλλες σε ένα κενό δοχείο. Μετά από 2 ώρες οι ψείρες στο ελαιόλαδο ήταν νεκρές, ενώ οι άλλες στο κενό δοχείο έζησαν άλλες 18 ώρες, αλλά τα αποτελέσματα δεν επιβεβαιώθηκαν από επίσημη έρευνα.

Τέλος αν θέλετε να συμπληρώσετε τους πιο πάνω τρόπους αντιμετώπισης με ένα ειδικό σαμπουάν, αναμίξτε 1/4 φλ. από το κανονικό σας σαμπουάν, με τρεις κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, ένα κουταλάκι του γλυκού tea tree oil και ένα κουταλάκι του γλυκού λάδι ευκαλύπτου και λουστείτε μ' αυτό. Επειδή το λάδι ευκαλύπτου είναι πολύ ισχυρό και επηρεάζει την αναπνοή, μην το χρησιμοποιείτε σε νήπια, μωρά και αν είστε έγγυος. Χρησιμοποιήστε ξύδι και νερό στο τελευταίο ξέβγαλμα, για να αφαιρέσετε τυχόν υπολείματα από το ελαιόλαδο.

Κάντε τον ίδιο συνδυασμό με πιο πάνω (ελαιόλαδο, λάδι ευκαλύπτου, tea tree oil), χωρίς το σαμπουάν, προσθέτοντας ένα κουταλάκι του γλυκού έλαιο λεβάντας, ένα κουταλάκι του γλυκού έλαιο δεντρολίβανου και ένα κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα λεμονιού, ψεκάστε με αυτό τα μαλλιά, τυλίξτε τα σφιχτά με σκουφάκι και αφήστε το να δράσει για μια ώρα, πριν εφαρμόσετε το χτενάκι. Λουστείτε κανονικά με σαμπουάν, 2 ή 3 χέρια, μέχρι να αφαιρεθούν όλα τα έλαια από την τρίχα.

Οπλιστείτε με υπομονή και σχολαστικότητα και το αποτέλεσμα θα σας ανταμείψει.

*\* Όταν χτενίζετε τα μαλλιά με το ειδικό χτενάκι θα πρέπει για κάθε τούφα να φροντίζετε να το ξεπλένετε με καυτό νερό, σκέτο ή με ξύδι. Η σχολαστική απολύμανση του είναι απαραίτητη μετά από κάθε χρήση.*