

头虱事实表

头虱是一种生活在头皮上（头发里）并以少量血液为食的微小昆虫。它们不能飞也不能跳，但能通过头部或头发接触进行传播。人类头虱只生活在人类身上，所以宠物不会被感染或传播它们。

如何识别头虱？

头虱:

- 体型小而扁平，不易被发现。
- 大小约为一粒芝麻。
- 颜色呈灰褐色。
- 生活在靠近头皮的地方。
- 爬行迅速（不会飞或跳）。



虱卵（头虱的卵）:

- 大小约为一粒沙子。
- 存活时呈棕色，孵化或死亡后变白。
- 紧贴在靠近头皮的头发上。
- 很难去除。



头虱或虱卵通常紧贴头皮，尤其集中在**耳朵周围、颈部后方和前额附近**。

检查头虱时，应使用明亮的光线（如日光）。将头发分成小部分，并用梳子梳理湿发，以便更清楚地看到头虱和虱卵。如果只发现虱卵，应仔细检查是否有活的虱子。如果**同时**发现头虱和虱卵，建议进行完整的治疗。



去除头虱

只有在发现**活虱**时才需要给孩子进行治疗。药剂师可以帮您选择适合的头虱治疗产品。在使用前，请仔细检查成分和说明，确保该产品适用于孩子的年龄—有些产品不适用于年幼的儿童。

头虱治疗方法

- 杀虫剂治疗可杀死虱子: 使用两次,两次间隔 7 到 10 天。
- 非杀虫剂治疗: 可能需要多次使用。
- 严格遵循使用说明,并在治疗期间每天梳理头发,清除虱子和虱卵。

去除虱卵

- 使用细齿梳有助于去除虱子和虱卵。
- 在明亮的光线下操作。
- 把头发分成小份梳理,从头皮梳到发梢。
- 每天梳理头发,持续至少两周,以确保彻底清除所有虱卵。

替代性头虱治疗方法

一些人尝试使用家庭偏方来治疗头虱。有许多替代疗法,如矿物油、醋、凡士林、蛋黄酱或发胶,尚未被证明有效。加拿大儿科学会警告:汽油和煤油极其危险,绝对不能使用。

清洁个人物品

在治疗头虱后，清洁个人物品以防止再次感染：

- 清洗梳子、刷子和发饰：用热肥皂水清洗，确保清除所有头虱和虱卵，然后烫水浸泡 10 分钟。
- 清洗衣物和床上用品：用热肥皂水清洗衣服、床单、枕套、毯子和毛巾，然后高温烘干 15 分钟。
- 无法清洗的物品：放入密封塑料袋中封存 14 天。
- 无需对家里进行额外清洁，也不需要使⽤杀虫剂喷雾。
- 无需给宠物洗澡，因为人类头虱不能在动物身上生存。



咨询医务人员有关治疗的信息

大多数头虱案例可以在家中治疗。在开始治疗之前，最好咨询医疗保健提供者（如医生、护士或药剂师）**如果符合以下情况：**

- 您对任何治疗成分过敏。
- 您怀孕或哺乳。
- 您正在治疗 2 岁以下的儿童。
- 您正在治疗有癫痫病史的人。
- 您正在治疗眉毛、睫毛或胡须上的头虱。
- 头皮有开放性创伤、割伤或感染迹象。
- 头虱问题未能消除。

预防头虱传播

头虱通过密切接触传播，但有一些简单的方法可以减少风险。定期检查和养成良好的习惯有助于阻止头虱在家中、学校和社区的传播。



- 定期检查孩子的头部。
- 在学校或托儿所爆发头虱时，或者学校或托儿所工作人员要求时，每天检查孩子的头部。
- 教孩子**不要共用**头发刷、梳子、发饰、耳机、帽子或头盔、围巾、颈巾和毛巾等物品。



- 如果家庭成员中有头虱，检查家中所有人是否也有头虱和虱卵。其他家庭成员也可能会感染。
- 通知孩子的学校、托儿所或活动小组（如运动队或俱乐部）。这样，其他家长也可以检查孩子的头发。
- 同时治疗所有患有头虱的人，以防止头虱再次出现。

若要获得更多信息

如果您有关于头虱的其他问题，请拨打 8-1-1 联系 Health811 咨询，护士将为您提供免费且保密的健康建议。

有用链接：

- [在渥太华育儿](#)
- [照顾孩子](#)

02/2025