



### 選擇 A：去頭蝨洗髮水及膏狀清洗劑

採用特製去頭蝨洗髮水及清洗劑，是一種既安全又有效的治療方法。由於可能有抗藥性，洗髮水的效用未必及得上其他方法。大約費用為每瓶 11 至 14 元。洗髮水或膏狀清洗劑會殺死頭上的頭蝨，但未必能殺死蝨卵。要清除頭髮上的蝨卵，必須使用特製“去卵”梳及使用指甲。

#### 要依循的步驟

要做	記住
1. 檢查家中各人的頭部。使用細齒去蝨梳，檢查整個頭部，尤其是耳背和後頸。您要找活的蝨子。	如果家中有一人長了頭蝨，那就有很大機會其他家人也會有頭蝨。
2. 同一時間治療長了頭蝨的家人。細心閱讀及依照去頭蝨洗髮水或膏狀清洗劑上的用法說明。	除非您對所有長了頭蝨的家人都進行治療，否則頭蝨可以在頭部有接觸時人傳人。
3. 使用去卵梳或手指，清除所有死了的蝨和卵。每梳一下之後，在一盆或一碗溫水中沖洗去卵梳或手指，然後抹乾。	金屬和塑膠去卵梳可以在區內藥房買得到。如果去卵梳扯住頭髮，試試先用闊齒梳來理順頭髮，然後再用去卵梳。
3. 清洗過去 2 至 3 日所穿著的衣服、床單及枕頭套，並放入乾衣機的熱循環或把東西放入密封的膠袋裏 10 日。	沒有理由為了去除頭蝨，就要對房子進行大掃除。只有與受影響的人有直接接觸的東西才要清洗，例如襯衫、外套、帽子、梳子、刷子及枕頭套。
4. 在首次治療後 7 至 10 日再進行治療。重複上面的步驟 2 和 3。 • 第三次治療是可做可不做	再一次治療將可確保，在首次治療後孵出的頭蝨，未有機會產卵就被殺死。兩次治療加上用除卵方法對頭部作跟進檢查，是確保頭蝨已絕跡的最佳方法。

### 選擇 B：濕髮梳理法 一種找出並消滅頭蝨的非化學方法。

清除頭蝨：濕髮梳理法是以頭蝨的生命周期為基礎。這種方法可清除頭上的頭蝨。梳理治療每隔 3 至 4 日進行一次，為期兩星期。這樣做可在頭蝨完全成長及能夠產更多卵之前把牠們除掉，從而打斷牠們的生命周期。這個選擇所費無幾又安全，但很花時間。去卵梳的費用約為 4 元，而護髮素則是每瓶 5 元。

#### 要依循的步驟

要做	記住
1. 用普通洗髮水洗頭，然後沖洗。	注意：做一次濕髮梳理平均每人需要大約半小時。
2. 把至少半杯普通護髮素(任何牌子)塗在全部頭髮上，並把全部頭髮弄濕。不要沖走護髮素。	用普通闊齒梳來理順頭髮。 濕護髮素可減低蝨子的移動能力。
3. 用細齒去蝨梳來梳理各部分的頭髮。把頭髮分為多個細小部分。用力由髮根梳至髮尾。每梳一下之後，檢查梳子，看看有沒有蝨子。把去卵梳放入一盆或一碗溫水中沖洗，然後抹乾。繼續每個部分逐一梳理，直至梳完整個頭部。確保在梳理期間頭髮一直有護髮素濕潤著。	金屬和塑膠去卵梳可以在區內藥房買得到。如果梳子扯住頭髮，先用闊齒梳及加多些護髮素，然後再用去卵梳。
4. 沖洗頭髮。讓頭髮滴乾。在沒有護髮素的情況下重複步驟 3 的梳理，直至找不到蝨子為止。	檢查梳子和指甲，看看有沒有頭蝨(您不想把蝨子帶回頭髮裏)。
5. 清洗過去 2 至 3 日所穿著的衣服、床單及枕頭套，並放入乾衣機的熱循環或把東西放入密封的膠袋裏 10 日。	沒有理由為了去除頭蝨，就對房子進行大掃除。只有與受影響的人有直接接觸的東西才要清洗，例如襯衫、外套、帽子、梳子、刷子及枕頭套。
6. 每隔 3 至 4 日重複步驟 1 至 4 一次，為期兩星期。	依照下面的日程表行事。

#### 進行濕髮梳理的日子

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

## 選擇 C：去頭蝨噴劑

使用特製去頭蝨噴劑，是因為它經過測試，以及被視為一種既安全又有效的治療方法。去頭蝨噴劑可把頭蝨及蝨卵兩者都殺死。大約費用為每瓶 30 至 40 元。

### 殺死頭蝨及蝨卵

這種選擇涉及使用特製去頭蝨噴劑 (例如 NYDA®)，相隔 8 至 10 日進行兩次治療。這種噴劑可使頭蝨及蝨卵窒息而死，從而發揮作用。



### 要依循的步驟

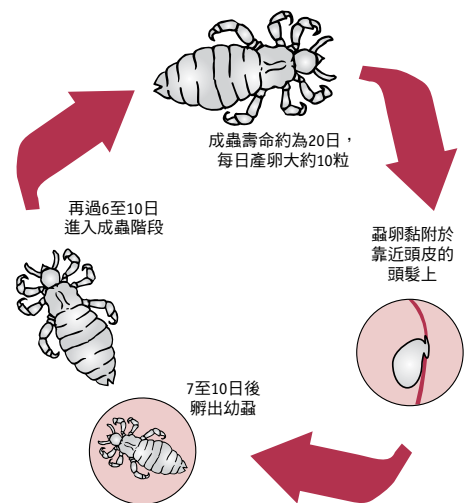
#### 要做

1. 檢查家中各人的頭部。使用細齒去蝨梳，檢查整個頭部，尤其是耳背和後頸。您要找活的蝨子。
2. 同一時間治療長了頭蝨的家人。細心閱讀及依照去頭蝨噴劑上的用法說明。
3. 清洗過去 2 至 3 日所穿著的衣服、床單及枕頭套，並放入乾衣機的熱循環或把東西放入密封的膠袋裏 10 日。
4. 在首次治療後 8 至 10 日再進行治療。重複步驟 2。

### 頭蝨資料

- 任何有頭髮的人都可能有頭蝨。頭蝨不是由骯髒造成的。
- 頭蝨在學齡兒童當中是很常見的。
- 頭蝨不會傳播疾病。
- 頭蝨是很細小的昆蟲，約為芝麻般大小，只生存在人類的頭部。牠們可以有不同顏色，包括黃褐色、棕色或灰色。
- 頭蝨不會跳、飛或游水。
- 頭蝨在乾的頭髮上能快速移動，以致難以看見牠們。
- 若與長了頭蝨的人有頭部接觸，或者共用梳子、刷子、帽子、耳機或頭盔，您可能染上頭蝨。
- 頭蝨叮咬可以令人不舒服及使頭皮發癢。
- 頭蝨成蟲每日產卵大約 10 粒。這些蝨卵黏附於靠近頭皮的頭髮上。頭蝨孵化後，蝨卵的空殼仍黏附於頭髮上。
- 在頭上任何一處都可能找到蝨子。看看耳背和後頸。
- 用髮刷或用風筒是不能去除頭蝨的。
- 找到頭蝨的最佳方法是用細齒去蝨梳來梳理乾的、濕的或有護髮素濕潤著的頭髮。
- 只有在頭部找到活的蝨子時才進行治療。

#### 蝨子生命週期



圖片經放大。  
蝨子成蟲只有芝麻般大小。

如有問題，請聯絡區內的公共衛生護士。

向藥劑師查詢有關去頭蝨洗髮水、去頭蝨膏狀清洗劑及去頭蝨噴劑等選擇。

索取其他資料，可到區內的社區衛生辦事處/中心，  
或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

查詢詳情，請聯絡溫哥華沿岸衛生局的公共衛生護士  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

或瀏覽溫哥華沿岸衛生局育兒網站 (VCH Parenting Website)  
<http://parenting.vch.ca/>

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或  
電郵至 [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca)，講出目錄編號 FG.650.G48.CN  
© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2017 年 1 月

有些藥物不可用於嬰兒、幼童、懷孕或哺乳的母親，  
並且只應該按照醫護人員的建議來使用

本文件內的資料只限  
得到醫療小組提供這些資料的人士使用。  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)