



## Chí Trên Đầu Head Lice

### Chí trên đầu là gì?

Chí là các côn trùng li ti sống trên da đầu, hút máu người. Chí đẻ trứng, được gọi là trứng chí, dính vào các sợi tóc sát da đầu.

Chí thường không được chẩn đoán đúng. Khó nhìn thấy chí vì quá nhỏ và di chuyển. Trứng chí thì dễ thấy hơn. Trứng chí rất nhỏ, khoảng bằng một phần ba hạt mè. Trứng chí “dính” vào các sợi tóc sát da đầu. Trứng chết dính vào sợi tóc ở xa da đầu hơn. Trứng chí có thể trông giống như gàu, nhưng không thể hắt rơi ra được.

Chí **không** gây nguy hiểm cho sức khỏe, và không gây hoặc truyền bệnh.

### Chí lây như thế nào?

Bất cứ người nào cũng có thể có chí trên đầu. Có chí trên đầu không có nghĩa là người đó không sạch sẽ.

Chí thường lây trong trẻ em và người lớn có thể ở gần nhau trong một chỗ, chẳng hạn như tại nơi giữ trẻ và trường học. Chí không thể nhảy hoặc bay từ người này sang người khác.

Tuy khó xảy ra hơn, chí cũng có thể lây khi trẻ em đội chung nón, chải chung lược, bàn chải tóc hoặc đeo chung ống nghe nhạc.

### Làm thế nào để tôi ngừa lây chí?

Có thể kiểm soát chí hiệu quả nhất là khi cha mẹ, trẻ em, và nhà trường và chuyên viên chăm sóc sức khỏe hợp tác với nhau. Sau khi cha mẹ biết cách nhận ra chí trên đầu, cách phòng ngừa tốt nhất là kiểm soát đều đặn tóc của chính mình và của trẻ.

Hãy khuyên trẻ em không nên dùng chung vật dụng cá nhân như nón, lược, bàn chải tóc hoặc ống đeo nghe nhạc.

### Chí trên đầu có các triệu chứng gì?

Triệu chứng thông thường nhất là thường xuyên ngứa đầu. Các triệu chứng khác có thể là đầu trầy xước hoặc những vết trầy đỏ như da nổi đỏ. Một số trẻ có chí trên đầu nhưng không có triệu chứng.

### Làm thế nào để tôi biết con tôi có chí trên đầu hay không?

Rẽ tóc xem xét da đầu của trẻ để biết trẻ có bị nhiễm chí trên đầu hay không. Cần có đèn sáng. Dùng các ngón tay hoặc lược đặc biệt chải chí để rẽ tóc thành những phần nhỏ xem dần từ bên này sang bên kia. Có người cho biết là bôi thuốc làm mềm tóc trước giúp cho dễ tìm thấy trứng chí còn sống.

Xem xét cả đầu thật kỹ lưỡng, nhìn sát da đầu. Trứng chí còn sống có thể dễ tìm hơn ở phía sau tai và ở cuối ngọn tóc trên cổ.

Nếu không tìm thấy chí hoặc trứng chí, xem xét lại sau một tuần. Lại xem xét nữa sau hai tuần nếu có người khác trong gia đình có chí trên đầu.

Có chí trên đầu một lần thì không phải vì thế mà bảo vệ được trẻ không có chí lần nữa.

### Khi nào thì gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe công cộng nếu dùng thuốc không cần toa bác sĩ vẫn không có hiệu quả. Nên hỏi bác sĩ để được chỉ dẫn trước điều trị cho phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ và trẻ em dưới hai tuổi.

### Có những cách nào trị chí?

Chỉ nên nghĩ đến việc điều trị nếu thấy trên đầu có chí hoặc trứng còn sống. Nếu không điều trị thì đầu sẽ không hết chí.

Nếu một người trong gia đình có chí trên đầu, thì có thể những người khác trong gia đình cũng có. Xem xét tất cả mọi người trong gia đình và điều

trị **cùng lúc** những người có chí trên đầu. Như vậy sẽ giúp bảo đảm điều trị chí mà không lây.

Có nhiều sản phẩm và cách khác nhau để điều trị chí. Nếu một cách điều trị không diệt được hết chí, hãy thử cách khác. Cha mẹ, học sinh và giáo viên nên làm việc sát cánh với các y tá sức khỏe công cộng về những cách điều trị.

Có thể chí chịu được thuốc hoặc có quá nhiều chí nếu vẫn tìm thấy chí vẫn còn chạy trên đầu từ 24 đến 48 giờ sau lần điều trị đầu tiên. Nên dùng ngay một sản phẩm khác để điều trị, và điều trị thêm lần thứ nhì sau đó bảy ngày.

### Điều trị bằng hóa chất

**Thuốc không cần toa bác sĩ** – Thuốc gội đầu, kem và thuốc xả có nguyên liệu diệt chí đều có bán tại đa số các nhà thuốc tây mà không cần có toa bác sĩ. Hãy theo đúng chỉ dẫn trên nhãn về cách dùng.

Sau khi điều trị, dùng các ngón tay hoặc lược đặc biệt để chải tóc sạch tất cả trứng chí. Chải tóc cho kỹ cũng quan trọng như dùng thuốc.

Có thể cần phải điều trị lại sau bảy đến 10 ngày. Đầu vẫn có thể còn ngứa trong bảy đến 10 ngày, ngay cả sau khi điều trị thành công.

Nên cất thuốc xa tầm với của trẻ nhỏ. Những loại thuốc này không thể dùng cho trẻ sơ sinh. Phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ chỉ nên dùng thuốc trị chí nếu có lời dặn của bác sĩ.

### Điều trị không bằng hóa chất

**Chải ướt** – cách này gỡ chí còn sống ra khỏi tóc. Cách chải ướt thì rẻ tiền và an toàn nhưng mất nhiều thì giờ. Phải theo đúng những bước chải thật kỹ lưỡng. Điều trị bằng cách chải này dùng nhiều thuốc làm mềm tóc và lược đặc biệt để chải chí, cách nhau từ ba đến bốn ngày một lần trong hai tuần. Bất cứ chí con nào nở từ trứng sau lần chải đầu sẽ bị gỡ ra trong lần chải thứ nhì, thứ ba và thứ tư. Vì thế mà phải chải đủ bốn lần. Hãy liên lạc với trạm sức khỏe công cộng để được chỉ dẫn đầy đủ về phương pháp chải ướt.

Trẻ em có thể trở lại trường hoặc nơi giữ trẻ sau lần điều trị thứ nhất. Trẻ em nên được điều trị lần thứ nhất ở nhà vào ngày đầu tiên khi tìm thấy có chí trên đầu. Một số trường có chính sách “không có trứng chí.” Trong trường hợp này, trẻ chỉ có thể

trở lại trường hoặc nơi giữ trẻ sau khi đã gỡ sạch trứng chí. Hội Nhi Khoa Canada khuyến cáo không nên áp dụng chính sách không có trứng chí. Trẻ nên được trở lại lớp sau lần điều trị thứ nhất, nhưng nên tránh chạm tóc hoặc tiếp xúc quá gần với các học sinh khác.

Nên giữ kín danh tính để tránh làm trẻ có chí trên đầu cảm thấy bẽ mặt.

Nếu trẻ có chí trên đầu lần thứ nhì, thì có thể là lây từ một người khác có chí mà không điều trị.

### Những phương pháp điều trị không nên dùng

Không nên dùng các phương pháp và sản phẩm sau đây vì **không an toàn** hoặc **không có hiệu quả**: thuốc xịt côn trùng, nhốt máy, xăng, cồn, xà bông rận, thuốc nhuộm, thuốc tẩy, hơi nóng da đầu, tỏi, tinh dầu, và cạo trọc đầu.

### Nên chùi rửa những gì?

Chí không sống được lâu sau khi bị gỡ khỏi da đầu. Chí không gây rủi ro cho người khác khi chạm vào bàn ghế hoặc thảm. *Không* có bằng chứng nào cho thấy là cần phải chùi rửa kỹ nhà cửa hoặc xe.

Vào ngày quý vị bắt đầu điều trị, hãy giặt tất cả quần áo bẩn, khăn giường, khăn lông, rửa bàn chải và lược bằng nước nóng. Những món nào không giặt được, chẳng hạn như gối hoặc thú nhồi bông, thì có thể bỏ vào túi plastic trong mười ngày hoặc bỏ vào tủ đông đá trong 48 giờ. Có thể áp dụng biện pháp để phòng bằng cách hút bụi ghế trong xe của trẻ.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.