

## شپشک تناسلی Pubic Lice

شپشک تناسلی (که اغلب «کریز» نامیده می‌شود) انگل‌هایی هستند که روی موهای بدن، معمولاً در ناحیه تناسلی زندگی می‌کنند. گاهی اوقات روی موهای پاها، زیر بغل، سبیل، ریش، ابروها یا مژه‌ها دیده می‌شوند.

شپشک تناسلی را می‌توان با شامپوی مخصوص درمان کرد.

### علل Causes

شپشک تناسلی طریق تماس نزدیک فرد به فرد از جمله تماس جنسی منتقل می‌شود. شپشک تناسلی با استفاده از وسایل خواب، لباس یا حوله مشترک نیز پخش می‌شود. اگر به شپشک تناسلی مبتلا شوید، حتی اگر علائمی ندارید، می‌توانید آن را به دیگران منتقل کنید.

### علائم Symptoms

شایع‌ترین علامت شپشک تناسلی خارش است. تخم شپش می‌تواند باعث ایجاد بثورات یا لکه‌های کوچک مایل به آبی روی پوست شما شود. این لکه‌ها ممکن است برای چندین ماه باقی بمانند، حتی پس از از بین رفتن تمام شپش‌ها. همچنین می‌توانید لکه‌های ریز مایل به قهوه‌ای را روی موهای ناحیه تناسلی خود، بسیار نزدیک به پوست، مشاهده کنید که به راحتی از بین نمی‌روند. این لکه‌ها تخم‌هایی هستند (تخم شپش) که توسط شپش بالغ گذاشته می‌شوند.

### آزمایشات و تشخیص Tests and Diagnosis

تست با انجام معاینه انجام می‌شود. ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما به دنبال تخم شپش و شپش بالغ می‌گردد. شپشک تناسلی معمولاً 1 میلی متر طول دارد. دیدن تخم شپش روی موها راحت‌تر از دیدن شپش است.

### درمان Treatment

شپشک تناسلی با استفاده از شامپوی مخصوصی که می‌توانید بدون نسخه بخرید درمان می‌شود. یک داروساز یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند اطلاعاتی در مورد نحوه استفاده از این شامپو به شما بدهد.

تمام لباس‌ها و وسایل خواب باید با آب داغ (50 درجه سانتیگراد) شسته شوند یا خشکشویی شوند. هر چیزی که در آب داغ قابل شستشو یا خشکشویی نباشد باید به مدت یک هفته در یک کیسه پلاستیکی مهر و موم شده قرار داده شود. تشک‌ها باید جاروبرقی شوند.

### شریک‌های جنسی Sexual Partners

شریک زندگی شما نیز باید برای شپشک تناسلی درمان شود. سایر افرادی که در خانه شما زندگی می‌کنند نیازی به درمان ندارند مگر اینکه از تخت، لباس یا حوله شما استفاده کرده باشند.

## عوارض **Complications**

شپشک تناسلی معمولاً هیچ مشکل دیگری برای سلامتی ایجاد نمی‌کند. خاراندن بیش از حد می‌تواند منجر به عفونت‌های پوستی شود. اگر این اتفاق افتاد به یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

## جلوگیری **Prevention**

بهتر است که به طور منظم برای بیماری‌های مقاربتی آزمایش بدهید، به خصوص اگر شریک جنسی جدید یا روابط باز دارید. صحبت کردن با شریک زندگی در مورد رابطه جنسی ایمن باعث می‌شود که همه بدانند چه انتظاری داشته باشند. کاندوم عالی است به شرطی که برای شما کارساز باشد اما جلوی انتشار شپشک تناسلی را نمی‌گیرد.

## منابع **Resources**

HealthLink BC – اطلاعات در مورد شپشک تناسلی به چندین زبان - <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/pubic-lice>

SmartSexResource (منبع سکس هوشمند) - اگر نگران شپشک تناسلی هستید یا اضطراب دارید <https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC - اطلاعات سلامت جنسی و باروری تأیید کننده جنسیت <http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>