

什么是头虱？

头虱，学名 *Pediculus humanus capitis*，是一种多见于人类头部、睫毛和眉毛上的寄生昆虫。头虱每天从人类头皮中吸食数次血液为生。

有哪些症状？

头虱的症状包括：因头虱叮咬所引发过敏反应而导致的皮肤或头皮瘙痒、头发中有移动感或感觉头发中有东西在动、夜间感觉烦躁不安和无法入睡（因头虱在暗处最为活跃）、因抓挠头皮而出现疮口（可能因个人皮肤上的细菌而感染）。头虱不会传播疾病，但可能因头皮抓挠和刺激而导致继发感染。

头虱的生命周期如何？

虱子在靠近人类头皮的地方生活与爬行，并在距头皮约 3 至 4 毫米的毛干上产下微小的灰色或白色虫卵。头虱虫卵通常需要大约 8 至 9 天才能孵化出来。成年虱子在离开人类头皮后无法存活超过 48 小时，一旦虫卵距毛干根部超过 ¼ 英寸，虱子就无法孵化出来。

头虱如何传播？

头虱的常见传播途经是直接头对头接触感染者的头发，尤其是在学校、家里、课外或社交活动中玩耍时。不太常见的头虱传播途经包括：共用受感染者最近佩戴或使用的衣物，例如帽子、围巾、外套和/或运动制服，以及梳子、刷子、发带、发夹、毛巾和毛绒动物等物品。通过感染者最近用过的家具或居家装饰，也可能会传播头虱。

哪些人群有感染头虱的风险？

头虱感染的高风险人群包括：就读托儿机构的学龄前儿童、小学生以及受感染儿童的家庭成员。头虱感染在每个社会经济群体中都很常见，与不良卫生状况无关。

有哪些预防措施和治疗方法？

要预防头虱，应避免与其他儿童进行头对头接触，以及避免共用衣物。一旦发现感染，应对家庭成员等密切接触者进行检查和治疗；可以使用细齿梳（虱子梳）来梳湿发，通过机械方式去除虱子及其虫卵。

可以参考医疗保健专业人员的建议，使用可杀死虱子和虫卵（杀卵）的药物（灭虱药）来治疗头虱感染。环境处理应包括对寝具以及与受感染者接触过的其他物品进行机洗或干洗。烘干机的温度应达到 128.3 °F (53.5 °C) 以上并保持至少 5 分钟，才能最有效地杀死虫卵。应吸尘并清洁不能放入塑料袋中的地毯和家具。



了解事实 头虱

学校该如何应对？

- 通知接触到的工作人员和家人，并要求他们监测症状；
- 监测儿童的症状（头部抓挠），并评估他们是否感染头虱；
- 将家长和监护人转介给医疗保健提供者以寻求头虱治疗建议；
- 向教师、护理人员和家长讲解有关识别虱子及其虫卵的知识。

隔离建议有哪些？

如发现活的虱子，请在教学日或课程结束时安排其隔离。但是，感染者应避免与其他儿童进行头对头接触或者共用衣物。接受医疗专业人员推荐的治疗后，感染者可以返回学校。不建议使用 **Nit Free** 产品，因为该品牌产品在控制头虱疫情方面的有效性尚未得到证实（美国儿科学会 (AAP)，2013 年）

有关更多信息，请访问“[头虱 | 美国疾病控制中心 \(CDC\)](#)”或“[头虱 - 症状和原因 | Mayo Clinic](#)”。

