



Kaj so uši?

Uši so majhni, brezkrilni zajedavci, ki živijo na lasišču človeka in se prehranjujejo s krvjo. **Naglavna ušivost** je najpogostejša in večinoma prizadene otroke v vrtcih in šolah. Hitro se širijo ob tesnem stiku lasišč dveh oseb, lahko se prenašajo tudi posredno s predmeti, kot so glavniki, pokrivala in brisače. Uši lahko dobi vsak, ne glede na stopnjo osebne higijene. Ključ do uspešnega zdravljenja je **dosledno izvajanje spodaj opisanih ukrepov pri vseh obolelih osebah v družini, vrtcih ali šolah**. Pomembno je, da ob pojavu uši **o tem vedno obvestite vzgojitelje ali učitelje**, da se prepreči nadaljnje širjenje.

Kako prepoznamo uši?

Najpogostejši znak okužbe z ušmi je srbenje lasišča, predvsem za ušesi in na zatilju, saj so ugrizi uši srbeči. Prvi simptomi ušivosti se običajno pojavijo šele nekaj dni po okužbi. Ob natančnem pregledu lahko opazimo:

- **Žive uši**, ki so velike 2–3 mm in se hitro premikajo (tečejo) po lasišču.
- **Žive gnide** (jajčeca uši), ki so ovalne oblike, belkasto prozorne do rumenorjavnkaste barve, so trdno pritrjene na lase blizu lasišča (do 1 cm) in po odstranitvi med nohti počijo.
- Razpraskano ali pordelo **kožo na vratu ob robu lasišča**, mestoma so lahko vidne drobne pike (po ugrizu uši). Bunčice so lahko prekrite s krastami in gnojnim izcedkom, kar je praviloma znak pridružene okužbe.

Za dober pregled lasišča priporočamo, da ga opravite ob dobri osvetlitvi (lahko zunaj ali blizu okna) in pregledate vsak pramen las posebej od korena do konice. Za pregled celotnega lasišča si vzemite dovolj časa, sicer lahko uši ali gnide hitro spregledate.

Kako postopamo doma?

Mehansko odstranjevanje

- Prečešite lase pramen za pramenom z gostim glavnikom in odstranite vsako gnido posebej. Lahko uporabite posebne električne glavnike.
- Glavnik večkrat obrišite v papirnato brisačo.
- Postopek je lažje izvajati na mokrih laseh.
- Glavnike po uporabi očistite in razkužite ali jih zamrznite za 24 ur.
- Postopek ponavljajte dnevno.

Kemično odstranjevanje

- V lekarni so na voljo različni pripravki (losjoni, šamponi), ki uničujejo uši in gnide.
- Samo uporaba kemičnih pripravkov ni dovolj, nujno je hkratno mehansko odstranjevanje gnid.
- Priporoča se ponovitev zdravljenja po navodilih proizvajalca (običajno po 4–7 dneh).

Čiščenje bivalnega okolja

- Posteljino, kape, oblačila, glavnike, elastike, plišaste igrače operite na temperaturi vsaj 60 °C.
- Posesajte stanovanje in oblazinjeno pohištvo (sedežna, avtosedež idr.).
- Predmete, ki jih ni mogoče oprati, zaprite v plastično vrečko za vsaj 10 dni ali zamrznite za 24 ur.

Kdaj k zdravniku?

- Če se uši kljub ustreznemu zdravljenju ponavljajo,
- če se pojavijo dodatne spremembe na koži (rdečina, gnojni mehurčki),
- če niste prepričani, ali gre res za uši.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.