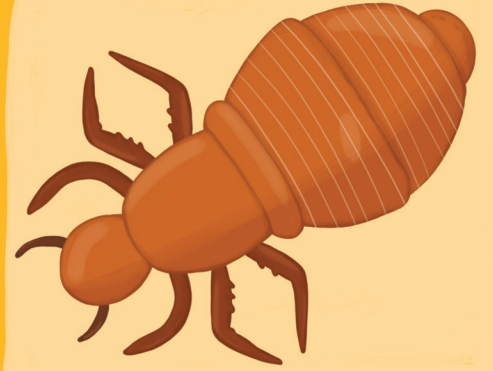


..... قمل الرأس

ما هو قمل الرأس؟

قمل الرأس هو حشرات طفيلية صغيرة لا يتخطى حجمها ٢ إلى ٣ مليمترات وتصيب رأس الإنسان ورقبته من الخلف. تعيش القملة بين الشعر، وتضع بيضها عند قاعدة جذع الشعرة، خصوصاً حول وخلف الأذنين وبالقرب من العنق في الجزء الخلفي من الرأس. وتتغذى القملة من كميات ضئيلة من الدم المسحوب من فروة الرأس. وقمل الرأس مشكلة شائعة جداً، خصوصاً بين الأطفال. إنها معدية، مُزعجة، ويصعب في بعض الأحيان التخلص منها.



ما هي سبل الوقاية من القمل؟

لحمايتك من إنتقاط عدوى القمل:

- ١ مشط شعرك يومياً وحافظ على نظافته.
- ٢ لا تشارك مشطك أو فرشاة شعرك مع الآخرين، خصوصاً مع شخص مصاب بعدوى القمل؛
- ٣ تحقّق من وجود قمل الرأس أسبوعياً، خصوصاً لدى الأطفال. يُعتبر هذا الإجراء جزءاً طبيعياً من روتين النظافة الشخصية للعائلة؛
- ٤ إستخدم مشطاً مخصصاً (من الصيدلية) للتحقّق من قمل الرأس في مكان حسن الإضاءة. يُفضّل أن يكون المشط أبيض اللون، بحيث يمكن رؤية القمل بسهولة، وأن تكون أسنانه لا تبعد عن بعضها البعض أكثر من ٣ مليمترات، بهدف اعتراض القمل؛
- ٥ في حال إصابة أحد أفراد أسرتك بالقمل، إفحص جميع أفراد العائلة والمقربين منه؛
- ٦ أخبر عائلتك عن كيفية إنتقال عدوى القمل ومعالجته.

ما هي عوارض الإصابة بالقمل؟

يُعتبر الشعور بالحكة في الرأس، خصوصاً في الليل، العارض الأكثر شيوعاً للقمل. في بعض الأحيان، قد لا يتسبب القمل بالحكة إلا بعد مرور شهر على الإصابة.

كيف تنتقل عدوى القمل؟

تنتشر عدوى قمل الرأس من خلال الإتصال الوثيق برأس شخص مصاب، أو إستخدام الألبسة أو المناشف أو الشراشف الخاصة به. وتعيش القملة ٢٤ إلى ٧٢ ساعة بعد سقوطها من الرأس، ولا تموت إلا إذا بقيت في حرارة مختلفة عن حرارة الرأس ومحيطه.

معتقدات خاطئة



قمل الرأس يقفز من رأس إلى آخر؟

تزحف حشرة القمل من شعر رأس مصاب الي رأس شخص آخر، ولا تستطيع القفز أو الطيران أو السباحة.

إذا كان طفلك يعاني من حكة في الرأس، فهذا يعني أنه مصاب بالقمل؟

تعتبر حكة فروة الرأس واحدة من العوارض الشائعة لقمل الرأس. ولكن قد يكون هناك أسباب أخرى للحكة، مثل قشرة الرأس أو جفاف الجلد، كما قد لا يشعر بعض الأطفال الذين يعانون من قمل الرأس بالحكة.

قمل الرأس يفصل الشعر القدر؟

يمكن لأي شخص كان إنتقاط عدوى القمل، بغض النظر عن مستوى عنايته بنظافته أو نظافة محيطه.

يمكنك إنتقاط عدوى قمل الرأس من الحيوانات الأليفة (والعكس صحيح)؟

لا يمكن أن تنتقل حشرة القمل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان، والعكس صحيح، إذ يتغذى قمل الرأس من الدم البشري، في حين يعتاش قمل الحيوانات من دم الحيوانات.

كيف نعالج القمل؟



طبّق العلاج فقط، في حال تأخّدت من وجود قملٍ متحرك في رأسك.

- ١ إسأل الصيدلي عن الشامبو المخصص لعلاج القمل (Parasidose, Anti-poux, free lice) Shampoo أو غيره من أنواع الشامبو المتوفرة في الصيدليات والمشط الخاص به؛
- ٢ إستعمل شامبو القمل وفقاً للتعليمات الواردة على العلبة أو المطبوعة على المُلصق (من المفيد أيضاً أن تطلب من الصيدلي شرحها لك)؛
- ٣ قُم بتغطية كامل طول الشعر وفق التعليمات، وحافظ على الشامبو بعيداً عن العينين والوجه. إذا كان شعرك أطول من الكتفين، إستخدم عبوة شامبو إضافية؛
- ٤ تأخّذ من ترك العلاج لمدة الفترة الموصى بها؛
- ٥ إبتعد عن النيران والمواقد والسجائر وغيرها من مصادر الحرارة خلال فترة إستعمال الشامبو؛
- ٦ إرتد ملابس نظيفة مغسولة بالمياه الساخنة (٦٠ درجة على الأقل) بعد تطبيق العلاج، لتجنّب زحف الحشرات من الملابس إلى الشعر؛
- ٧ كرّر العلاج بعد سبعة أيام من أجل القضاء على بيض القمل الذي قد يفقس بعد تطبيق العلاج، في حال ما زال موجوداً على قاعدة شعيرات الرأس؛
- ٨ كرّر عمليّة الفحص بعد بضعة أيام من العلاج، للتأخّذ نهائياً من عدم وجود حشرات قمل الرأس.

إتبع الخطوات التالية لمساعدتك على تجنّب عودة حشرة القمل:

- إغسل بالمياه الساخنة الملابس والبياضات والوسائد والبطانيات والألعاب اللينة وغيرها من الأشياء التي استخدمتها خلال يومين قبل البدء بالعلاج؛
- ضَع الأشياء غير القابلة للغسل في كيس من البلاستيك لمدة أسبوع؛
- ضَع فرشاة الشَّعر والمشط في المياه الساخنة (٦٠ درجة على الأقل) لمدة ١٥ دقيقة، للقضاء على الحشرات التي قد تحملها؛
- نظّف الأرض والأثاث، خصوصاً في الأماكن التي جلست فيها أو تمدّدت عليها.



معتقدات خاطئة



حلق رأس الطفل هو أفضل وسيلة للتخلص من قمل الرأس؟



تتكاثر حشرة القمل في الشعر، سواء كان قصيراً أو طويلاً، إذ تعتمد فقط على الدم من فروة الرأس. يمكن لحشرة القمل أن تعيش على الشعر القصير جداً (بدءاً من ٢ مم). لا يساعد حلق الشعر بالضرورة في القضاء على القمل، كما يمكن أن يشكل تجربة سيئة جداً بالنسبة للطفل.

يمكن التخلص من القمل من خلال استعمال مبيدات الحشرات؟

لا تستخدم باخات مبيدات الحشرات لمعالجة القمل، لأنها لا تقضي عليها، كما يمكن أن تكون ضارة إذا استنشقت أو تم امتصاصها عن طريق الجلد.

يمكن استعمال علاجات طبيعية للتخلص من القمل؟



إن استعمال زيت الزيتون أو المايونيز أو الخل لا يقضي نهائياً على القمل.

يُعالج القمل من خلال منتجات تصفيف الشعر؟



إن تكتيف الحمامات واستعمال الشامبو الخاص بقشرة الرأس، أو مثبتات الشعر، أو الزيوت وغيرها من منتجات تصفيف الشعر لا تقتل حشرة القمل ولا تمنع تفقيس بيضها. لا تستخدم مجفف الشعر لقتلها أو للتخلص من بيضها، لأنها لن تموت إلا بدرجة حرارة عالية جداً، ما سيسبب حروقاً خطيرة على فروة الرأس.

إذا كان شخص واحد في الأسرة يعاني من القمل، فيجب على الجميع أن يُعالج؟

من الصائب أن نتحقق من وجود قمل الرأس لدى جميع أفراد الأسرة المصاب أو لدى من هم على إتصال قريب به، لكن لا يجب المباشرة بالعلاج إلا لأولئك الذين يُثبت وجود قمل متحرك في رؤوسهم.