



صحيفة وقائع عن قمل الرأس



ما هو القمل؟

القملة هي حشرة تعيش برأسك وتتكاثر بها. فالقمل يحصل على غذائه عن طريق عض فروة الرأس. وتعتبر الإصابة بالقمل المعروفة باسم "داء القمل" أمرا شائعا حيث يصاب بالقمل سنويا ما بين ٦ إلى ١٢ مليون شخص في العالم.

من الذي يتعرض للإصابة بالقمل؟

أي شخص تتصل رأسه برأس شخص مصاب بالقمل يمكن أن يتعرض للإصابة بقمل الرأس. غالبا ما يوجد قمل الرأس في الأطفال ما بين سن الثالثة والعاشر وفي أسرهم.

كيف يمكن أن أعرف أنني مصاب بالقمل؟

- شعور بوخز شيء يتحرك في الشعر.
- حكة تنجم عن رد فعل الحساسية الناتجة عن العض.
- الشعور بعدم الارتياح.
- قروح بالرأس ناتجة عن الحك، وأحيانا ما تلتهم تلك القروح.

كيف تتعرض للإصابة بقمل الرأس؟

- من خلال اتصال الرأس اتصال وثيق برأس شخص مصاب بالقمل. يحدث الاتصال عادة أثناء اللعب في المدرسة أو المنزل (مثل حفلات النوم، أو الأنشطة الرياضية، أو في المعسكرات أو الملاعب الخ).
- عن طريق استخدام القبعات أو أغطية الرأس أو الأمشاط أو الفرش أو شرائط الشعر أو الوسائد أو المناشف التي استخدمها مؤخرا شخصاً مصاباً بالقمل.

ما هو شكل قمل الرأس؟

القمل حشرة صغيرة جداً وليس لها أجنحة وسريعة الحركة ويصعب رؤيتها. ولا يمكنها القفز أو الطيران. ويتراوح طولها من ١ إلى ٢ ملمتر ولونها رمادي بدرجة بنية اللون. وهناك ٣ أشكال للقمل: البيضة Nits واليرقة Nymph والقملة اليافعة Adult.

البيضة: هي بيض قمل الرأس. ويصعب رؤيتها وعادة ما يتم الخلط بينها وبين قشر الشعر أو نقاط سبراي للشعر. يوجد البيض ملتصق تماما بالشعرة. والبيضة بيضاوية الشكل ويتراوح لونها بين الأصفر والأبيض. ويحتاج البيض إلى أسبوع لكي يفقس.

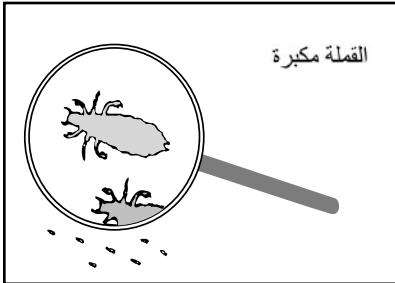
اليرقة: تفقس البيضة مخلقة قملة صغيرة يطلق عليها اسم اليرقة. وهي تشبه القملة اليافعة، ولكنها أصغر في الحجم. وتنضج اليرقات متحولة إلى قمل يافع بعد ٧ أيام من فقس البيض. ولكي تتمكن من العيش يجب أن تتغذى اليرقة على الدم. **القمل اليافع:** يبلغ حجم القملة اليافعة حجم حبة السمسم ولها ستة أرجل ولونها يتراوح بين اللون الخمرى إلى أبيض رمادي. وتضع الأنثى البيض وعادة ما تكون الأنثى أكبر من الذكر. ويمكن للقملة اليافعة أن تعيش حتى ٣٠ يوم داخل رأس الشخص. ولكي تتمكن القملة اليافعة من العيش يجب أن تتغذى على الدم. وإذا سقطت القملة من رأس شخص فهي تموت خلال يومين.

كيف يتم العلاج من قمل الرأس؟

- هناك العديد من المنتجات المتوفرة لعلاج قمل الرأس.
- قبل شراء أي منتج قم بالتحدث مع الصيدلي.
- تحدث مع طبيبك قبل القيام بعلاج أي من:
 - أطفال أصغر من سنتين
 - أي شخص مصاب بنوبات الصرع
 - أي شخص لديه التهاب بفروة الرأس.



البيض الملتصق مكبر



القملة مكبرة



- قومي بشراء شامبو لقمل الرأس أو كريم يمكن شطفه من الصيدلية لإزالة القمل.
- ضعي المنتج متبعة التعليمات الخاصة به بعناية. فقد تكون إساءة الاستخدام أو الاستخدام المفرط به خطر عليك.
- تقوم المنتجات الخاصة بإبادة القمل بقتل قمل الرأس والكثير من البيض ولكن مرة واحدة من العلاج قد لا تقضي على كل البيض.
- لذلك، ضعي العلاج مرة ثانية بعد ٧ أو ١٠ أيام من المرة الأولى لقتل أي قمل قد تم فقسه مؤخراً قبل أن يصل إلى مرحلة النضوج.
- يفضل أن تحد من استخدام الشامبو بين مرتي العلاج فقط وفي الأسبوع التالي للمرة الثانية. هذا قد يسمح للمنتج المضاد للقمل بالعمل بأكثر فاعلية
- قومي يوميا بفحص الرأس لمعرفة ما إذا كان هناك قمل حي في الفترة بين دفعتي العلاج وإزالة أي بيض قد لا يزال موجودا. استعيني بضوء ساطع قوي لمساعدتك على الرؤية. قومي بفحص كافة أجزاء الرأس بعناية وإزالة كل البيض باستخدام الأظافر أو مشط خاص للقمل "فلاية" لسحب كل بيضة من الشعر.
- إذا وجدت قمل حي في الأيام التالية للدفعة الأولى من العلاج قومي باستشارة الصيدلي أو اتصلي على رقم الهاتف الموجود في أسفل تلك الصحيفة.
- هناك معلومات متضاربة عما إذا كان يجب إزالة كل البيض بعد استخدام المنتجات المضادة للقمل أم لا. وتوصي إدارة الصحة العامة بتورونتو بإزالة كافة البيض حيث إن كل المنتجات المضادة للقمل ليست فعالة بنسبة ١٠٠%. كما أن إزالة البيض قد يقلل من احتمال فقس البيض الذي لم يتم قتله وانتشار القمل الصغير المفقوس لرؤوس أخرى. إن هذا يجعل من السهل اكتشاف أي عدوى جديدة لو تمت إزالة كل البيض في المرة الأولى.

ماذا لو أصيب طفل رضيع أو امرأة حامل أو مرضعة بالقمل الرأس؟

اتصلي بطبيب أسرتك أو ببرنامج الأمومة The Motherisk Program في مستشفى الأطفال The Hospital for Sick Children على هاتف رقم 416-813-6780 للحصول على المشورة قبل اختيار أي منتج للعلاج. إذا كنتِ حامل وتقومين بعلاج آخرين يجب عليك ارتداء قفازات بلاستيكية أو مطاطية.

هل أحتاج لتنظيف منزلي؟

يجب عليك غسل القبعات وأغطية الرأس والأمشاط وفرش الشعر أو أي شيء آخر يلبس على الرأس بالإضافة إلى أكياس الوسائد والمناشف وملابس الأسرة، بعد المرة الأولى والثانية للعلاج في ماء ساخن جداً وصابون. أما بالنسبة للأشياء التي لا يمكن غسلها فيجب أن تنظف بالتنظيف الجاف أو تضعها في كيس مغلق بإحكام لا ينفذ إليه الهواء لفترة تتراوح بين ١٠ أيام وأسبوعين. قد لا يكون التنظيف الكامل للمنزل ضرورياً غير أنه ينصح باستخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف الأسطح التي قد يضع شخص رأسه عليها (مثل الأريكة/كنبة أو مقاعد السيارات أو القبعات الواقية "خوذة الرأس"). لا تقومي أبداً باستخدام المبيدات الحشرية.

كيف يمكنني السيطرة على انتشار قمل الرأس؟

- لا تشجعي الاتصال المباشر بين الرؤوس وتبادل القبعات وأغطية الرأس وأمشاط وفرش الشعر.
- اربطي الشعر الطويل في ضفائر إلى الخلف.
- افحصي رؤوس جميع أفراد الأسرة والأفراد المقربين للأسرة لئلا يكون شخص آخر مصاب بالقمل.
- يجب علاج جميع أفراد الأسرة المصابين بالقمل في وقت واحد.
- أبلغني جميع المحيطين بالشخص المصاب بالقمل أن يفحصوا رؤوسهم. بالإضافة إلى ذلك أخبري مدرسة الطفل أو المسؤولة عن رعايته في مركز الرعاية النهارية.
- لا يمكنك الوقاية من القمل باستخدام منتجات أو شامبوهات القمل الرأس – يجب استخدامها فقط عند الإصابة بالقمل فعلياً.
- قومي بفحص رؤوس الأطفال الذين بالمدارس أسبوعياً أو بصفة دورية أكثر إذا كانت هناك إصابة منتشرة في المدرسة.

نقاط هامة يجب تذكرها

١. تعاطفي بحساسية مع مشاعر طفلك/طفلتك!
٢. قلة النظافة لا تسبب قمل الرأس.
٣. يمكن أن يصاب الأطفال والبالغين بقمل الرأس.
٤. الشعر القصير لا يمنع الإصابة بالقمل.
٥. لا يعيش قمل الرأس في الكلاب أو القطط أو أي حيوانات أخرى.

للمزيد من المعلومات اتصل على الرقم التالي لـ Toronto Health Connection : 416-338-7600