

حقائق عن قمل الرأس (داء القمل)

الأعراض: كيف يمكنني معرفة إذا ما كان طفلي مصاباً بقمل الرأس؟

* حك طفلك الشديد لفروة رأسه مع وجود احمرار وتهيج خصوصاً على خط الشعر وخلف الأذنين.
* ملاحظة تحرك القمل البالغ عبر الشعر أو وجود بيض القمل (الصئبان). لتكتشف علامات وجود القمل:
افحص ظهر الرقبة وحول الأذنين بعدسة مكبرة في ضوء جيد. قد لا ترى دائماً القمل البالغ لأنه يتحرك بسرعة. أما الصئبان فهو صغير وبيضاوي الشكل ويعلق بجانب واحد من تجويف الشعرة عند فروة الرأس أو لغاية بوصة واحدة (2.5 سم) من فروة الرأس. إذا كان لون الصئبان غير شفاف، فمن المحتمل أن يكون قشر بيض فارغ. وإذا كان لون الصئبان داكناً أو أسود فهذا يعني أن البيض لم يفقس بعد. والقشور البيضاء اللماعة التي تتساقط بسهولة عند تحريك الشعر هي الجلد الميت أو قشرة الرأس. لا تعالج طفلك ما لم تجد انتشاراً كبيراً للقمل. إن كان يساورك الشك، فاطلب من طبيب، أو حلاق، أو ممرض المدرسة، أو شخص آخر خبير أن يقوم بفحص طفلك. انظر إلى الصور على ظهر الصفحة.
* إذا كان طفلك قد كان على مقربة من صديق أو أحد أفراد العائلة أو صديق في الفصل يعاني من قمل الرأس، فقم بفحص طفلك بانتظام. قمل الرأس لا يقفز، أو يطير، أو يسبح، أو يعيش أكثر من 48 ساعة بعيداً عن رأس الإنسان. وغالباً ما ينتشر القمل من خلال الاحتكاك المباشر بين رأس وآخر، أحياناً من خلال مشاركة قبعة أو فرشاة شعر مع شخص مصاب.

العلاج: كيف يمكنني التخلص من قمل الرأس؟

* استخدم مستحضراً أو سائلاً من الصيدلية مصنوعاً خصيصاً للتخلص من قمل الرأس. التزم بالتعليمات التزاماً تاماً، بما فيه إجراء علاج مرة أخرى للمتابعة. تتضمن معظم العلاجات مشطاً خاصاً للتخلص من الصئبان. المنتج (RID) والمنتج (NIX) من الماركات التجارية المشهورة في علاج قمل الرأس. تتطلب بعض أنواع الشعر والحالات الصعبة من الإصابة بالقمل إلى مشط جيد، انظر إلى ظهر الصفحة لحالات الانتشار المتكررة ينبغي تغيير المنتج المستخدم بمنتج آخر، لأن كل منتج يحتوي على أنواع مبيدات مختلفة. لا تستخدم أكثر من الجرعة الموصى بها لأن هذه المنتجات تحتوي على مبيدات حشرات قوية. ولكل ماركة تجارية تعليمات مختلفة عن الأخرى، لهذا عليك قراءتها بعناية.
* يمكنك التفكير في قص شعر طفلك بشكل أقصر مما هو عليه إذا كان لطفلك شعر كثيف وطويل (من أجل تسهيل عملية التمشيط)، ولكن رجاءً لا تحلق رأس طفلك ما لم يكن طفلك صبياً ويجب هذا الطراز من قصة الشعر.
* معظم الماركات فعالة في قتل القمل البالغ، إلا إنها لا تقتل كل البيض. التمشيط هو أهم خطوة في التخلص من القمل، تأكد من تنظيف المشط وأية فرشاة أو دبابيس شعر بعد كل تمشيط. مشط الشعر المبلل كلياً كل يوم إلى أن لا تجد أي بيض. احرص على التمشيط مرة أخرى للتحقق من عدم وجود القمل أو الصئبان بعد إجراء علاج المتابعة.

العلاج: كيف يمكنني معالجة منزلي؟

لا ينتشر القمل في المفروشات أو السرائر أو الحيوانات الأليفة. يتطلب القمل فروة الإنسان كأساس للعيش فيه، وعموماً لا يرغب القمل في ترك فروة الرأس ما لم يتم إزالته منها أو يموت. ولكن، من المستحسن أن تفعل ما يلي للأشياء التي احتك بها الشخص المصاب بشكل مباشر.

* اغسل في الغسالة الكهربائية جميع الملابس ومفروشات السرير التي يمكن غسلها وذلك في ماء ساخن (130 درجة فهرنهايت). نظّف الملابس التي لا تغتسل بالماء تنظيفاً على الجاف.

* يمكنك وضع الأشياء في كيس بلاستيكي مختوم (لفترة أسبوعين). يتضمن هذا جميع لعب الحيوانات المحشوة، والبطانيات، إلخ، أو وضعهم في آلة تنشيف ساخنة لفترة 20 دقيقة.

* انقع المشط والفرش في كحول، أو منظّف قوي لمدة ساعة واحدة أو يمكنك غسلهم بالصابون وماء ساخن جداً، أو غليها.

* نظّف الأرضية والمفروشات بالمكنسة الكهربائية. عليك أن تتخذ في الاعتبار أن علب الماركات التجارية لرش الغرفة ضد القمل قد تكون موادها سامة وخطرة على الذين يعانون من الحساسية أو الربو أو على الحوامل أو المرضعات.

تحذيرات:

على الناس الذين يعانون من الربو أو الحساسية وعلى الحوامل والمرضعات استشارة طبييهم قبل استخدام أية تركيبات تجارية (مبيدات الحشرات) ضد قمل الرأس. تتوافر في الأسواق منتجات علاجية غير سامة – راجع المواقع الإلكترونية الواردة أدناه.

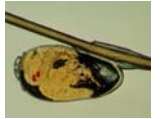
الوقاية: كيف يمكنني منع قمل الرأس من الانتشار مرة أخرى؟

- * عالج طفلك بشكل صحيح: تقيّد بتعليمات المنتج التجاري ضد قمل الرأس أو المنتجات التي يعطيك إيّاها الطبيب أو الصيدلي. يفزع كثير من الناس عند إصابتهم بالقمل وهناك كثير من الخرافات والعلاجات غير الفعّالة المنتشرة بخصوصه. ابتعد عن إتباع معلومات باطلة أو نشرها!
- * تتطلب معظم العلاجات معالجة متكررة خلال 7 أو 10 أيام. لا تنسى هذا حتى وإن بدا لك أن فروة رأس طفلك أصبحت خالية من القمل.
- * تحدّث إلى طفلك عن عدم تبادل القبعات والأوشحة والأمشاك والفرش مع الآخرين.
- * **كن صادقاً!** بلّغ كل واحد كان طفلك على احتكاك مباشر به. قد يساعد هذا صديقاً وسيساعد على عدم إصابة طفلك مرة أخرى بالقمل. قمل الرأس مشكلة شائعة وليس له أي صلة بكثرة النظافة أو قلتها. الجميع معرضون للإصابة بقمل الرأس، بما فيهم الأشخاص البالغون.
- * **بلّغ معلمي طفلك فوراً** لكي يتمكنوا من فحص رؤوس تلاميذ الفصل.
- * **بلّغ أفراد الطاقم المدرسي لأي فصل أو نشاط يداوم فيه طفلك بعد الدوام المدرسي**، فالقمل ينتشر أينما يحتك الأطفال مع بعضهم البعض.

ملاحظة: تفرض مدينة نيويورك سياسة للقضاء التام على الصئبان. لا يمكنك إرجاع طفلك إلى الفصل الدراسي إلى أن يتم التخلص من جميع الصئبان ولا توجد علامات لانتشاره في رأس طفلك. سيُرسل إلى المنزل فوراً أي طفل يُكتشف وجود القمل في رأسه لأجل المعالجة ويجب أن يرى الطفل أولاً ممرض المدرسة أو مسؤولاً إدارياً لفحصه قبل الرجوع إلى غرفة الفصل.

تعرف على دورة حياة قمل الرأس:

البيض (الصئبان): تضع القملة الأنثى بيضها مصمغاً بصمغ خاص يلتصق بساق الشعرة بالقرب من جذر الشعرة. ينمو البيض ويفقس بعد مدة تتراوح من 7 إلى 10 أيام تقريباً.



القميلات: حالما تفقس القملة، تسمّى قميلة وبالكاذ يمكن للعين المجردة رؤيتها. لا تستطيع القميلات التوالد لأنها لم تنمو بعد بشكل كامل. بعد حوالي 12 يوماً تصبح بالغة.

القمل البالغ: تستطيع القملة البالغة أن تضع من 4 إلى 10 بيضات في اليوم، وهكذا تعطي الحياة لجيل آخر من القمل. تدوم مرحلة البلوغ حول 28 يوماً.



للحصول على مزيد من المعلومات:

- ✓ www.headlice.org – الجمعية الوطنية لداء القمل (National Pediculosis Association) – معلومات مفيدة/ رابط إلى مشط (LiceMeister).
- ✓ www.headlice.com – محرّك بحث عن المواقع الإلكترونية الخاصة بقمل الرأس.
- ✓ www.licessquad.com – كنديون يعملون للتخلص من القمل ويبيعون أمشاطاً جيدة ويعطون نصائح مفيدة.
- ✓ <http://lancaster.unl.edu/pest/lice/headlice018.shtml> - تعليمات مفصلة عن التخلص من القمل بطرق غير سامة.
- ✓ www.robicomb.com – منتجات غير سامة للتخلص من القمل – مشط إلكتروني جديد للكشف عن قمل الرأس والتخلص منه.