

معلومات عن قمل الرأس

قمل الرأس هي حشرات صغيرة للغاية تضع بيضها وتعيش في فروة رأس الإنسان.

لا يتسبب القمل في أي مرض أو اعتلال ولكن عض حشرات القمل يسبب الحكّة في فروة الرأس الأمر الذي يؤدي إلى تقبّحات بسبب خدوش في فروة الرأس نتيجة الحك الشديد.

لا يستطيع القمل القفز أو الطيران ولكنه ينتشر بسهولة من شخص إلى آخر بواسطة تلامس الرأس مع رأس آخر، أو من خلال مشاركة الأدوات الشخصية التي تستعمل للعناية بالشعر مثل المشط، أو فرشاة الشعر، أو القبعة، أو الخوذة المستعملة لحماية الرأس.

تضع حشرة القمل البالغة حوالي 10 بيضات (تسمى الصبيان) يوميًا. وتلتصق هذه البيضات بقوة على الشعرات الفردية القريبة من فروة الرأس وعندما تفقس البيوض، تبقى القشور ملتصقة بالشعر.

إذا كان لديك شك بوجود القمل، يجب فحص رؤوس جميع افراد العائلة. وإذا تم العثور على القمل، يجب معالجة الشخص المصاب بالقمل لإزالة جميع الصبيان وبالتالي وقف دورة الحياة لهذه الحشرة.

دورة الحياة لحشرة قمل الرأس

- تفقس بيوض القمل بعد 7-10 أيام من وضعها، وتسمى حينذاك حورية.
- تحتاج الحوريات ما بين 7-10 أيام حتى تنمو وتصبح حشرة بالغة.
- تعيش حشرة القمل البالغة حوالي 30 يومًا.
- نظرًا لدورة الحياة الكاملة للصبيان وحشرات القمل البالغة، فإنه من الضروري الاستمرار في فحص فروة الرأس للتأكد من خلوها من الصبيان لمدة أسبوعين على التوالي.

كيفية الفحص للعثور على قمل الرأس

- يجب أن تعلمي في غرفة جيدة الإضاءة بحيث يكون الشخص المصاب جالسًا في كرسي بشكل مريح.
- يمكن أن يوجد الصبيان والقمل في أي مكان من فروة الرأس؛ وخاصة خلف الأذنين وفي آخر الرأس عند الرقبة وبالتالي يجب فحص هذه المناطق بعناية.
- قبّمي الشعر إلى خصلات صغيرة وافصلي الشعر عن بعضه لفحصه بدقة والتمكن من رؤية فروة الرأس بوضوح.
- تذكرني أنك ربما لن تتمكني من رؤية حشرات القمل الحية، بل مجرد الصبيان.

إزالة الصبيان

إذا عثرت على الصبيان أو حشرات القمل أثناء فحصك فروة الرأس، يجب أن تبدأي عملية الإزالة والعلاج في أسرع ما يمكن. تذكرني، إذا أفلتت منك بيضة واحدة، فإن دورة الحياة ستبدأ بأكملها من جديد!

1. استعملي مشطًا دقيق الأسنان أو مشطًا خاصًا للصبيان، واتبعي نفس الخطوات التي اتبعتها للفحص عن وجود قمل الرأس (مثلًا، تقسيم الشعر إلى خصلات صغيرة والعمل ببطء من خلال فصل الشعر عن بعضه لتستطيعي رؤية فروة الرأس).
2. استعملي المشط الخاص للصبيان أو أظافر أصابعك لسحب بيضة القمل من الشعر ووضعها في كيس بلاستيك يمكن قفله بإحكام. اغسلي المشط أو أصابعك في حوض من الماء الدافئ بين كل ضربة مشط وأخرى. جففي جيدًا.
3. استمري في الفحص عن الصبيان، وإزالتها، يوميًا حتى ينقضي أسبوعان بدون العثور على أي بيضة لهذه الحشرة. قد تستغرق عملية فحص فروة الرأس بشكل كامل وإزالة الصبيان للشخص الواحد حوالي ساعة أو أكثر. كما أنه من السهل أن تغفلي عن بعض هذه البيوض لأنها صغيرة الحجم للغاية، ولهذا يجب أن تحرصي على العمل ببطء وبدون أن تتجاهلي أي جزء من فروة الرأس.



تعليق على الصورة: تتميز حشرات القمل والبيوض أو الصبيان بحجمها الصغير للغاية، ولهذا يجب أن تعلمي ببطء وأن تنظري بدقة وعناية في جميع أجزاء فروة الرأس.



علاج قمل الرأس – الشامبو أو تمشيط الشعر الرطب

هناك طريقتان شاعتان للعلاج:

1. شامبو خاص (يتوفر في الصيدليات بدون الحاجة إلى رخصة من الطبيب)
2. تمشيط الشعر الرطب (بدون مواد كيميائية)

تمشيط الشعر الرطب

1. اغسلي الشعر بالشامبو العادي واشطفيه جيدًا بالماء.
 2. ضعي كمية كافية من بلسم الشعر (conditioner) لتغطية الشعر بأكمله* - لا تغسلي الشعر.
 3. تابعي العمل على فروة الرأس بأكملها بعد تقسيم الشعر إلى خصلات صغيرة ثم التمشيط باستعمال المشط الخاص بالقمل للتخلص من الصبيان والقمل. اغسلي المشط بالماء الدافئ بعد كل ضربة مشط وجففيه جيدًا. تأكدي أن الشعر يبقى رطبًا ببلسم الشعر طوال فترة التمشيط.
 4. اغسلي الشعر بالماء واتركيه مبللاً بالماء تمامًا. كرري الخطوة 3 بدون استعمال بلسم الشعر، حتى يصبح الشعر خاليًا تمامًا من القمل.
 5. كرري الخطوات 1-4 كل ثلاثة أو أربعة أيام لمدة أسبوعين.
- *بلسم الشعر يمنع القمل من التحرك بسرعة من مكان لآخر على فروة الرأس، الأمر الذي يساعدك على إزالة هذه الحشرات.

الشامبو الخاص لقمل الرأس

1. استعملي الشامبو الخاص لقمل الرأس (يسمى أيضًا بديكيوليسيد) حسب التعليمات الموجودة على العبوة.
2. تابعي العمل بعد تقسيم الشعر إلى خصلات صغيرة، وتخلصي من حشرات القمل الميتة والصبيان باستعمال المشط الخاص بالقمل أو أطراف أصابعك. اغسلي المشط أو أصابعك في حوض من الماء الدافئ بين كل ضربة مشط وأخرى. جففي جيدًا.
3. كرري هذه المعالجة بعد 7-10 أيام. ثم افحصي فروة الرأس للتأكد من عدم وجود حشرات القمل الحية أو الصبيان بعد المعالجة الثانية. إذا لم تعثري على حشرات القمل الحية فإن معالجة ثلاثة ستكون أمرًا غير إلزامي.

*إذا كنتِ حاملاً أو مرضعاً، أو كان طفلك أقل من عامين من العمر، أو يعاني من داء الربو أو أي نوع من الحساسية، يجب أن تتحدثي مع طبيب العائلة أو الجهة التي تقدم لكم الرعاية الصحية أو الصيدلي قبل استعمال أي شامبو كيميائي.



لا تعتبر أنواع العلاج المنزلية
مثل زيت شجرة الشاي، أو زيت
الزيتون، أو المايونيز خيارات
فعالة لمعالجة قمل الرأس.

المصادر:

رعاية الأطفال – www.caringforkids.cps.ca

صحة الأطفال – www.kidshealth.org



تنظيف الأدوات الشخصية

إذا أردت المساعدة على منع انتشار القمل، يجب الحرص على العناية بالأدوات الشخصية مثل الملابس، والقبعات، وأغطية المخدات، والشراشف (ملاءة السرير) وذلك بغسلها بالماء الساخن وتجفيفها بالحرارة العالية. أما الأشياء التي لا يمكن غسلها، فيجب وضعها في أكياس بلاستيك يمكن قفلها بإحكام لمدة أسبوعين وهي دورة حياة حشرة القمل. احرصي أيضاً على تذكير الأطفال عدم تبادل القبعات، أو أشربة الشعر، أو فراشي الشعر، أو الأمشاط وذلك للمساعدة على عدم انتشار القمل.