

## ورقة حقائق حول قمل الرأس

قمل الرأس حشرات صغيرة تعيش على فروة الرأس وتسبب الحكة وتنتشر بالاتصال من رأس إلى رأس. وهو لا ينشر المرض ويمكن أن يصيب الأشخاص من كافة الأعمار والأجناس. هو أكثر انتشارًا عند الأطفال نظرًا للتلامس الذي يحصل بين رؤوسهم في معظم الأحيان أثناء اللعب. ومن المحتمل أيضًا أن ينتشر هذا القمل من خلال أشياء أخرى مثل الشالات والأوشحة والفُرَش وسماعات الرأس والقبعات والخُود. من المستحسن تناول دورة كاملة من العلاج وتجنب التلامس من رأس لرأس. لا يوجد سبب طبي يدعو لاستبعاد طفل من المدرسة بسبب انتشار بيض القمل أو القمل الحي في رأسه.

### ما الذي ينبغي أن تبحث عنه:

#### قمل الرأس:

- حشرات صغيرة بدون أجنحة
- تزحف ولا تقفز أو تطير
- حجمها يعادل حجم بذور السمسم ومن الصعب رؤيتها
- لونها بني مائل إلى الرمادي

#### بيض القمل:

- يلتصق بيض القمل بخصلات الشعر على مقربة من فروة الرأس
- حجم البيض يعادل حجم حبات الرمل
- لونه بني وهو حي وأبيض عندما يموت أو يفقس.
- لا يخرج من الرأس بسهولة. يفقس في مدة سبعة أيام تقريبًا.
- بيض القمل الذي يبعد أكثر من 1 سم عن فروة الرأس يموت أو يفقس، أو ربما يتحول إلى قشرة في الرأس.

### أين تبحث عن القمل وبيض القمل:

يتواجد القمل وبيض القمل على مقربة من فروة الرأس، وخاصة حول الأذنين وخلف العنق والجبين. استخدم إضاءة ساطعة وعدسات مكبرة إذا توفرت. فرِّق ومشط الشعر الرطب إلى أقسام صغيرة لمساعدتك على رؤية القمل وبيض القمل بشكل أفضل. إذا وجدت بيض القمل فقط، ابحث على مقربة منه عن القمل الحي. إذا تواجد القمل والبيض، تصرف بسرعة وعالج الاثنين.

## كيف تتخلص من قمل الرأس

### علاج قمل الرأس

ابدأ بعلاج قمل الرأس إذا تواجد القمل الحي أو إذا كان بيض القمل على بعد أقل من 1 سم من فروة الرأس. الصيدلاني هو الذي يمكنه أن يساعدك على اختيار منتج قمل الرأس. لست بحاجة لوصفة طبية. اقرأ قائمة المكونات واستخدمها حسب الإرشادات فقط. تتطلب معظم المنتجات علاجين. يُستخدم العلاج الأول للقضاء على قمل الرأس وليس جميع بيض القمل. ويُستخدم العلاج الثاني، الذي يُعطى بعد 7 إلى 10 أيام من العلاج الأول، للقضاء على بيض القمل التي تم تفقيسه. لا تستخدم مُنعم الشعر أو شامبو 2 في 1 بعد العلاج. من الضروري إزالة البيض يوميًا بين العلاجات وتمشيط الشعر للتخلص من قمل الرأس بنجاح. إذا رأيت القمل الحي بعد 48 ساعة من العلاج الثاني، اتصل بطبيبك.

### علاج بيض القمل

إزالة البيض وتمشيط الشعر يوميًا أمران رئيسيان للتخلص من قمل الرأس. بعد علاج قمل الرأس، يساعد التخلص من بيض القمل على منع انتشاره من جديد. وحتى عندما يتم التقاط بيض القمل بحرص، من الممكن تفويت بعض البيض الحي. يمكن للأطفال العودة للمدرسة أو مرفق رعاية للأطفال حتى لو بقي بيض القمل عالقًا في شعرهم. للتخلص من بيض القمل، استخدم إضاءة ساطعة وفرِّق الشعر إلى أقسام صغيرة. باستخدام مشط ناعم أو أظافر، اسحب بيض القمل من ضفائر الشعر بدءًا من الجذور في الأسفل وحتى الرؤوس. هذه هي الطريقة الأسهل عندما يكون الشعر رطبًا. امسح بيض القمل بمنديل وضعه في كيس النفايات. بعد العلاج، اغسل يديك بالماء والصابون وانقع المشط بالماء الساخن.

## العلاج البديل لقمل الرأس

تستعمل المنتجات المنزلية، كالزيوت المعدنية والخل والهلام المعدني والميونيز وجيل الشعر، لعلاج قمل الرأس. هذه الطرق لم تثبت فعاليتها. يُعتقد أن استخدام هذه المنتجات تسد الفجوات التي يتنفس منها القمل. هذه المنتجات قد تكون أقل فعالية إذا تواجد بيض القمل فقط. وإذا تم استخدامها، اترك المنتج على الرأس طوال الليل. بعد هذه العلاجات، اغسل شعرك وافركه بالشامبو العادي عدة مرات. وفقاً للجمعية الكندية لطب الأطفال، لا يُستحسن تحت أي ظرف من الظروف استخدام مواد قابلة للاشتعال وسامة وخطرة مثل البنزين أو الكيروسين لعلاج قمل الرأس أو استخدام منتجات مخصصة لعلاج قمل الرأس عند الحيوانات.

## أفحص جميع الملابس القريبة.

إذا وجد القمل في رأس أحد أفراد الأسرة، فمن الممكن جداً أن يوجد عند أفراد آخرين في الأسرة. قم بإبلاغ مدرسة طفلك والرعاية اليومية ومجموعات الأطفال (الفرق الرياضية والنوادي وغيرها) لكي يقوم الآباء بفحص شعر أطفالهم. عدم خضوع المصدر للعلاج والملابس القريبة هي أسباب شائعة لانتشار قمل الرأس مرة أخرى. من الضروري أن يخضع جميع الأشخاص الذي يوجد لديهم قمل في الرأس للعلاج في نفس الوقت.

## تنظيف الممتلكات الشخصية

لا يعيش قمل الرأس أكثر من 3 أيام بعيداً عن الدفء والرطوبة في فروة الرأس. يفقس قمل الرأس في مدة تتراوح بين 7 إلى 10 أيام. اغسل الأمشاط والفُرَش وملحقات الشعر بالماء الساخن والصابون حتى يتم التخلص من جميع القمل وبيض القمل. ثم انقعها في ماء ساخن جداً لمدة 10 دقائق. اغسل الملابس وأغطية السرير والمناشف بالماء الساخن والصابون، ثم ضعها في مجفف حار لمدة 15 دقيقة. يمكن وضع الممتلكات التي لا يمكنك غسلها، مثل البطانيات والمعاطف والحيوانات المحشوة، في حقيبة بلاستيكية لمدة 14 يوماً. تجنب مشاركة فرش الشعر أثناء العلاج. لا حاجة لأعمال تنظيف منزلية إضافية. لا تستخدم مبيدات حشرية.

## اطلب المشورة من طبيبك حول العلاج في الحالات التالية:

- إذا كان لديك حساسية من أي نوع من المكونات
- إذا كنت حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية
- في حال علاج الأطفال دون السنتين من العمر
- في حال علاج شخص يعاني من نوبة صرع
- في حال علاج القمل في الحواجب أو الأهداب أو اللحية
- إذا كانت فروة الشعر مهشمة أو مصابة
- إذا استمر انتشار قمل الرأس بعد استخدام العلاج لأول مرة

## كيف تمنع انتشار قمل الرأس

- افحص شعر طفلك يومياً خلال فترات انتشار القمل عندما تتلقى نصائح من مدرسة طفلك أو مرفق رعاية الأطفال.
- احرص على تعليم طفلك عدم مشاركة ممتلكاته الشخصية التي يستخدمها على رأسه، مثل الفرش والأمشاط ومشابك الشعر والعصبات والمطاطات والمناشف والقبعات والخوذ والقبعات النسوية والأوشحة والشالات.

للمزيد من المعلومات المرجو زيارة: [parentinginottawa.com](http://parentinginottawa.com) أو [http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/head\\_lice](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/head_lice)

إذا كان لديك أسئلة أخرى حول قمل الرأس، اتصل بدائرة الصحة العامة في أوتاوا على الرقم 613-580-6744، وتحدث مع ممرض الصحة العامة.