

قمل الرأس: صفحة حقائق

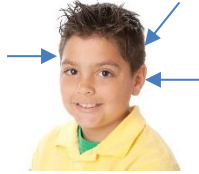
قمل الرأس هي حشرات صغيرة تعيش على فروة الرأس (في الشعر) وتتغذى على كميات صغيرة من الدم. لا يمكنها الطيران أو القفز – لكنها تنتقل عند تلامس الرؤوس أو الشعر. ويعيش قمل رأس الإنسان فقط على البشر، لذا لا يمكن للحيوانات الأليفة أن تصاب به أو تنقله.

عم تبحث؟

الصئبان (بيض القمل):



- تقريبًا بحجم حبة الرمل.
- بني اللون عندما يكون حيًا، ولكنه يتحول إلى اللون الأبيض عندما يفقس أو يموت.
- يلتصق بالشعر بالقرب من فروة الرأس.
- يصعب إزالته.



قمل الرأس:

- صغير ومسطح، ويصعب رؤيته.
- تقريبًا بحجم حبة السمسم.
- ذو لون بني رمادي.
- يعيش بالقرب من سطح فروة الرأس.
- يزحف بسرعة (لا يستطيع الطيران أو القفز).

يوجد القمل أو الصئبان بالقرب من فروة الرأس، وخاصة حول الأذنين وعند مؤخرة العنق والجبهة.

استخدم ضوءًا ساطعًا (كضوء النهار) عند البحث عن قمل الرأس. قسّم الشعر إلى خصلات صغيرة ومسّطه وهو مبلل حتى تتمكن من رؤية القمل والصئبان بشكل أفضل. إذا وجدت الصئبان فقط، فابحث بعناية عن القمل الحي. إذا كان هناك قمل وصئبان معًا، فيوصى بعلاج كامل.

كيفية التخلص من قمل الرأس

عالج طفلك فقط إذا رأيت قملًا حيًا. يمكن للصيديلي مساعدتك في اختيار علاج للقمل. تحقق من المكونات والتعليمات بعناية. تأكد من أن العلاج آمن ومناسب لعمر طفلك – بعض العلاجات لا يجوز استخدامها مع الأطفال الصغار.

إزالة الصئبان	علاج قمل الرأس
• يساعد المشط ذو الأسنان الدقيقة في إزالة الصئبان والقمل من الشعر. • استخدم ضوءًا ساطعًا. • قم بالعمل في أجزاء صغيرة، ومسّط من فروة الرأس إلى أطراف الشعر. • مسّط الشعر كل يوم، لمدة لا تقل عن أسبوعين للتأكد من إزالة كل الصئبان.	• العلاجات بمبيدات الحشرات تقتل قمل الرأس: يتم تطبيقها مرتين، بفاصل 7 إلى 10 أيام. • العلاجات غير الحشرية: قد تتطلب تطبيقات متعددة. • اتبع جميع التعليمات بعناية ومسّط الشعر للتخلص من القمل والصئبان يوميًا بين تطبيقات العلاج.

علاجات بديلة لقمل الرأس

يبحث بعض الناس عن علاجات منزلية لعلاج القمل. غير أن العديد من العلاجات البديلة، مثل زيت المعادن والخل والفازالين والمايونيز أو جل الشعر، لم تثبت فعاليتها. وتحذر الجمعية الكندية لطب الأطفال من أن البنزين والكبروسين شديدا الخطورة ويجب عدم استخدامها بتاتًا.

تنظيف الأغراض الشخصية

بعد معالجة قمل الرأس، نظّف الأغراض الشخصية لتجنب الإصابة بالقمل مرة أخرى:



- اغسل مشط وفرشاة وإكسسوارات الشعر بالماء الساخن والصابون حتى يزول جميع القمل والصئبان. ثم اغمرها في ماء ساخن جداً لمدة 10 دقائق.
- اغسل الملابس وأغطية السرير وأغطية الوسائد والبطانيات والمناشف في ماء ساخن مع الصابون ثم جففها في مجفف ساخن لمدة 15 دقيقة.
- ضع الأشياء التي لا يمكنك غسلها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق لمدة 14 يومًا.
- لا داعي لتنظيف منزلك أكثر من المعتاد. لا تستخدم رشاش المبيدات الحشرية.
- لا حاجة لتحميم الحيوانات الأليفة – فقمل الرأس البشري لا يمكن أن يعيش على الحيوانات.

استشر مقدم الرعاية الصحية بشأن العلاج

يمكن علاج معظم حالات القمل في المنزل. في بعض الحالات من الأفضل استشارة مقدم الرعاية الصحية (كالطبيب أو الممرض أو الصيدلي) قبل بدء العلاج.

استشر إذا:

- كنت تعاني من حساسية تجاه أي من مكونات العلاج.
- كنت حاملاً أو مرضعة.
- كنت تعالج طفلاً عمره أقل من سنتين
- كنت تعالج شخصاً يعاني من نوبات الصرع.
- كنت تعالج القمل في الحواجب أو الرموش أو اللحية.
- كانت فروة الرأس مصابة بجروح مفتوحة أو قطع أو علامات على الالتهاب.
- لم تستطع التخلص من مشكلة القمل.

منع انتشار قمل الرأس



ينتقل قمل الرأس من خلال الاتصال الوثيق، ولكن هناك طرق بسيطة لتقليل الخطر. الفحوصات المنتظمة والعادات الجيدة تساعد في منع انتشار القمل في المنزل والمدرسة والمجتمع.



- افحص رأس طفلك بانتظام.
- افحص كل يوم خلال فترة تفشي القمل في المدرسة أو الحضانة، أو كلما طلب منك موظفو المدرسة أو الحضانة القيام بذلك.
- علّم طفلك عدم مشاركة أغراض مثل أمشاط الشعر والفرش وإكسسوارات الشعر وسماعات الرأس والقبعات والخوذ والأوشحة وأغطية العنق والمناشف.
- إذا كان أحد أفراد الأسرة يعاني من القمل، فافحص جميع أفراد الأسرة للتأكد من خلوهم من القمل والصئبان، إذ قد يصاب أفراد آخرون من الأسرة أيضاً.
- أخبر مدرسة طفلك أو الحضانة أو مجموعة الأنشطة (كالفرق الرياضية أو الأندية). بهذه الطريقة، يمكن للأهالي الآخرين فحص شعر أطفالهم.
- عالج جميع من لديهم قمل في نفس الوقت لمنع عودة القمل.

لمزيد من المعلومات

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة حول قمل الرأس، اتصل بـ Health811 على الرقم 1-8-811 للتحدث مع ممرضة والحصول على استشارة مجانية تضمن خصوصيتك.

روابط مفيدة:

- [Parenting in Ottawa](#) (تنشئة الأطفال في أوتاوا)
- [Caring for Kids](#) (العناية بالأطفال)

02/2025