

قمل الرأس- مشكلة متزايدة

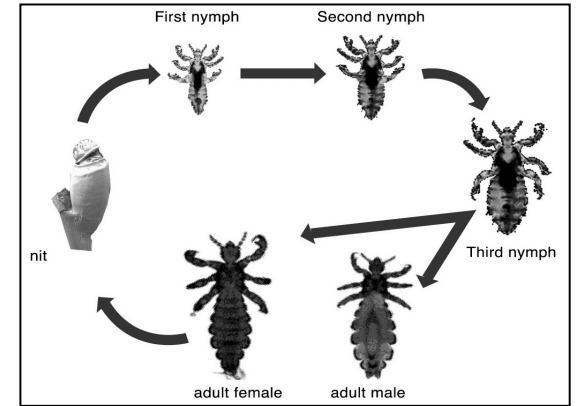
لقد تزايدت مشكلة قمل الرأس بشدة في العشرة أعوام الأخيرة. ويصاب به الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و11 عاما في المقام الأول. وتلاحظ المشاكل عادة عند بدء الفصل الدراسي الجديد في المدارس والحضانات، ولكن هجمات القمل تقع طوال العام. تم إنتاج هذا الكتيب لإعطاء أولياء الأمور المزيد من المعلومات حول قمل الرأس وطرق العلاج المختلفة.

لا يستطيع القمل القفز ولا الطيران. إن التلامس القريب بشعر شخص مصاب بالقمل مطلوب حتى يتمكن القمل من الانتشار. إن الإصابة بالقمل ليست إشارة على افتقار ممارسات النظافة العامة، إذ أن القمل يعيش بشكل أفضل في الشعر النظيف. إنه لمن المهم إبلاغ الجميع في محيطك عن إصابتك بالقمل حتى يمكن تعقب العدوى. ينبغي على كل من أصيب بالقمل الخضوع للعلاج في نفس الوقت، وإلا ستوجد مخاطرة كبيرة تكمن في الهجمات المتكررة. من أجل اكتشاف القمل مبكرا والتخلص منه بشكل أسرع، فإنه من الأفضل أن تجعل تنشيط الشعر بانتظام باستخدام مشط القمل عادة لك.

كيف يمكنني اكتشاف القمل؟

إن القمل صغير ويبلغ حجمه 2-3 مم ولونه أصفر- رمادي عادة. وفي بعض الأحيان يبدو لونه كلون الشعر. يعيش القمل غالبا عند فروة الرأس حيث يضع بيضه، وبالأخص خلف الأذن أو على مقربة من الرقبة. وهو يلدغ الجلد حتى يتمكن من تغذية نفسه على الدم. وهذه اللدغة تسبب الشعور بحكة وبالتالي يتم اكتشاف وجود القمل. بعض الأشخاص وبالأخص البالغين يمكن أن يكونوا مصابين بالقمل دون الشعور بأي حكة. لذا فإنه من الأفضل أن يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بالتنشيط بانتظام باستخدام مشط القمل لاكتشاف أي هجمات من القمل.

دورة الحياة البيولوجية للقملة



دورة الحياة البيولوجية للقمل

تعيش القملة لمدة 6 أسابيع. وتوجد ثلاث مراحل في دورة حياة القملة بدءا من البيض إلى الحشرة في الطور الانتقالي ووصولاً إلى القملة البالغة. فمن البيض إلى الحشرة في الطور الانتقالي يستغرق التحول حوالي 10 أيام. ومن الحشرة في الطور الانتقالي إلى القمل يستغرق التحول حوالي 9 أيام أخرى. وبالتالي يستغرق الأمر إجمالا حوالي 3 أسابيع من البيض وصولاً إلى القمل البالغ. وحيث أن أنثى القملة يمكن أن تضع ما بين 150 و300 بيضة خلال عمرها، يمكنك الإصابة بأعداد كبيرة من القمل بسرعة. على سبيل المثال، إذا أصبت بقملتين يمكنك في ظرف بضعة أسابيع الإصابة بأكثر من 200 قملة وبيضة. وتصعب رؤية القمل الذي فقس حديثاً ولكنه أسهل في الرؤية عندما يبدأ في مص الدماغ.



البيض مثبت على شعرة تكبير.



البيض وقشرة خالية، الحجم الطبيعي.

يبلغ حجم بيض القملة حوالي 1 مم ويطلق عليه أحيانا صئبان، ولونه بني أو أصفر- أبيض ويشبه قطرات الماء الصغيرة. تكون الصئبان مثبتة بشدة في مكانها على الشعر بالقرب من فروة الرأس بواسطة إفراز يشبه الصمغ مما يجعل التخلص منها بالتنشيط صعبا للغاية. وبما أن البيض مثبت بشدة في مكانه على الشعر والشعر ينمو باستمرار، فإن البيض أو وضع القشر الخالي يمكن أن يعطي فكرة عن وقت العدوى. فالشعر ينمو حوالي 1 مم كل 3 أيام. إذا كان البيض يبعد عن فروة الرأس بمسافة 1 سم، فإن عمره يبلغ شهرا واحدا تقريبا وسيكون إما قد فقس أو مات. ويبدو البيض الذي فقس أبهت من البيض الذي لم يُفقس.

كلما أسرعت في قطع دورة الحياة البيولوجية للقمل، كلما كان تخلصك من المشاكل أسرع. إنه لمن المهم توخي الحرص عند قيامك بالتنشيط وتحقق من أنك تقوم بإزالة البيض بالقمل.

إن وجود القمل لا يرجع إلى الافتقار إلى ممارسات النظافة العامة!

يشعر الكثيرون بالحجل ويعتقدون أن مشاكل القمل تعود إلى الافتقار إلى ممارسات النظافة العامة ولكن هذا ليس هو الوضع، فالقمل يفضل الشعر القصير والنظيف لأن هذا يسهل عليه التنقل من مكان إلى آخر وتثبيت بيضه. إن مشكلة يومنا هذا تعود إلى نقص المعرفة حول القمل وانشغال الأشخاص بالفحص المنتظم عما إذا كانوا مصابين بالقمل أم لا. بالإضافة إلى ذلك لا يجرؤ الكثير من الأشخاص على التحدث حول حقيقة أنهم مصابون بالقمل!

ما هي طرق العلاج المختلفة المتاحة؟

يوجد عدد من المنتجات وطرق العلاج المختلفة لمحاربة قمل الرأس. وأكثرها شيوعا هي المستحضرات الكيميائية والمستحضرات الطبيعية والأدوية المنزلية علاوة على أمشاط القمل المصنوعة من البلاستيك والمعدن. إن التنشيط باستخدام مشط القمل هو الجزء الرئيس من كل طرق العلاج الخاصة بالقمل.

المستحضرات الكيميائية

تحتوي المستحضرات الكيميائية على عوامل تؤثر على النظام العصبي المركزي للقملة مما يسبب قتلها. ولكن تلك المستحضرات لا تصل إلى بيض القمل. لذا يتعين عليك تكرار العلاج بعد حوالي 10 أيام لقتل البيض الذي فقس إلى قمل جديد. ويستغرق العلاج باستخدام المستحضر الكيميائي أسبوعين تقريبا لتصبح خاليا من القمل. وتصنف العوامل باعتبارها أدوية وهي متاحة بوصفة طبية أو بدونها. إن علاجات القمل قوية المفعول ويمكن أن تسبب ردود فعل ناجمة عن الحساسية بالنسبة للأشخاص الحساسين.

المستحضرات الطبيعية والأدوية المنزلية

تعتمد المستحضرات الطبيعية عادة على الزيوت مثل بذور اليانسون وجوز الهند أو زيت شجرة الشاي. إنها جميعا تعمل على سد قنوات التنفس الخاصة بالقمل مما يعني اختناقه ويصبح تثبت القمل والبيض على الشعر أمرا صعبا. وتلك المستحضرات لا تصل إلى بيض القمل. لذا يتعين عليك تكرار العلاج بعد عدة أيام لقتل البيض الذي فقس إلى قمل جديد. ويستغرق العلاج باستخدام المستحضرات الطبيعية أسبوعين تقريبا لتصبح خاليا من القمل. ويمكن أن تسبب تلك المستحضرات ردود فعل ناجمة عن الحساسية بالنسبة للأشخاص الحساسين تجاه المحتوى أو الرائحة. وتستخدم أدوية منزلية مختلفة لقتل القمل أو تسهيل إخراجها من الشعر.

أمشاط الشعر

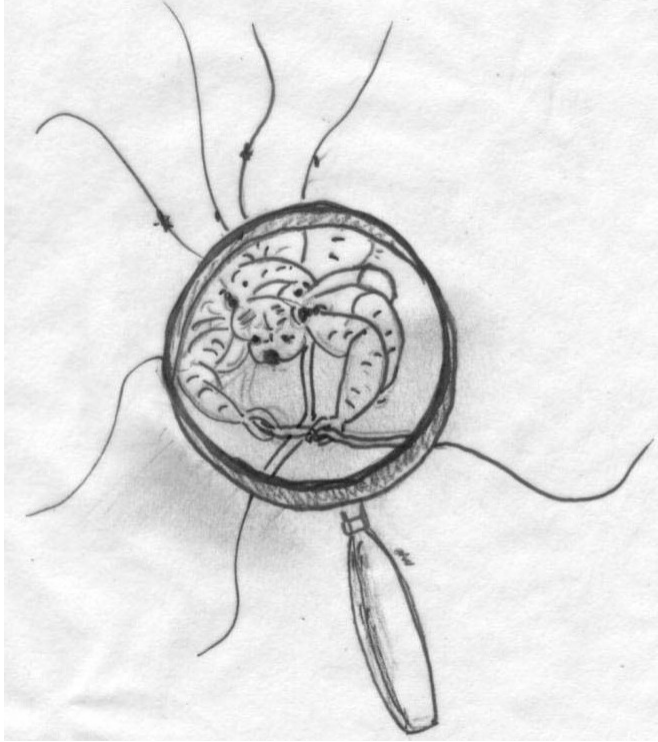
تستخدم أمشاط القمل لاكتشاف وإخراج القمل الحي أو الميت. وتختلف جودة الأمشاط إلى حد بعيد. وتُصنع الكثير من الأمشاط من البلاستيك بأسنان مشط قصيرة. وغالبا ما تكون الأسنان غير قريبة من بعضها البعض بما يكفي ولا تحتفظ بشكلها عند استخدامك لمشط القمل مما يجعل من إخراج القمل بالتنشيط أمرا شاقا للغاية وخاصة من الشعر الطويل.

والآن يوجد مشط قمل لا يزيل القمل فحسب، بل يزيل أيضا بيض القملة من شعرك. NitFree به أسنان مثلمة مكروية مما يعني أن المشط يدمر ويزيل البيض من شعرك وكذلك يتخلص من القمل. إن المشط بديل جيد لمن يعانون من الحساسية الذين لا يكون باستطاعتهم استخدام العلاجات الخاصة بالقمل.

بصرف النظر عن طريقة العلاج التي تختارها، فإن الأكثر أهمية هو قطع دورة حياة القمل بأسرع وقت ممكن حتى يمكنك التخلص من القمل. ولذلك اختر طريقة العلاج أو المنتج الذي تعتقد أنه يزيل البيض بشكل أكثر فعالية.

قمل الرأس؟

مشط شعرك وانضم إلى
LusFri.nu!



معلومات حول قمل الرأس
وطرق العلاج المختلفة

من إنتاج www.LusFri.nu

إرشادات ونصائح حول قمل الرأس

كيف يمكنني تجنب الإصابة؟

- ✓ خذ وقتك ومشط شعرك بانتظام باستخدام مشط القمل للحيلولة دون الإصابة. لا تنس تمشيط شعر كل أفراد الأسرة! كلما اكتشفت المشكلة مبكراً، كلما أسرعت في التخلص منها.
- ✓ شارك في أيام التخلص من القمل قبل بدء الفصل الدراسي الجديد إذا كان ذلك مطلوباً في الحضانة أو المدرسة التي تتبعها.
- ✓ انتبه عند التمشيط، فالقمل والبيض صغيران في الحجم وتصعب رؤيتهما.
- ✓ لا تستخدم القبعات أو الأمشاط أو الفرشاة التي تخص أشخاص آخرين.
- ✓ لا تستخدم العلاجات الكيميائية لمنعها لأن تلك العلاجات قد تؤدي إلى مشاكل تكمن في أنواع مقاومة من القمل.

ماذا يتعين علي فعله عند تعرضي للإصابة؟

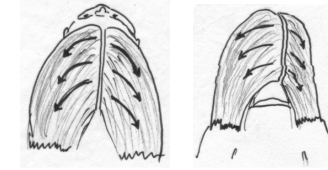
- ✓ ابدأ بتمشيط شعر كل فرد من أفراد الأسرة بعناية باستخدام مشط القمل لمعرفة ما إذا كان هناك المزيد من الأشخاص المصاب بالقمل.
- ✓ قم بعلاج كل فرد مصاب من أفراد الأسرة في نفس الوقت.
- ✓ اتبع تعليمات وإرشادات العلاج دائماً.
- ✓ إنه لمن المهم قطع دورة حياة القمل بأسرع وقت ممكن حتى يقل عدد القمل. ولذلك اختر طريقة العلاج أو المنتج الذي ترى أنه سيخلصك من البيض بشكل أكثر فعالية.
- ✓ إذا وجدت في الشعر عدداً كبيراً من البيض الخالي/ الذي فُقس، فهذا يعني أنك كنت مصاباً بالقمل منذ فترة. ومن ناحية أخرى إذا لم تجد كمية كبيرة من البيض الخالي، فهذا يعني أنك أصبت منذ فترة وجيزة نسبياً.
- ✓ استمر في التمشيط لعدة أيام بعد التخلص من القمل. يمكنك حينئذ التأكد من أن القمل قد ولى وأنتك لن تصاب به مرة أخرى. وذلك قم بالتمشيط بانتظام للحيلولة دون رجوعها مرة أخرى.
- ✓ قم بتعقيم الأمشاط والفرشاة بغليها لتجنب انتشار العدوى إلى حد أبعد.
- ✓ حاول تعقب العدوى. بلِّغ أولياء الأمور الآخرين أنك قد أصبت وأنه يتعين عليهم فحص أسرهم والإفائه توجد مخاطرة كبيرة في إصابتك أنت بالقمل مرة أخرى! ليس هناك ما يدعو للخجل من إصابتك بالقمل. فإصابتك به لا يعود إلى افتقاد ممارسات النظافة العامة، بل أن القمل يفضل الشعر النظيف عن المتسخ.

التخلص من القمل باستخدام المشط هو أمر بالغ الأهمية!

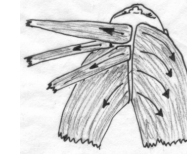
تؤكد كل من وكالة المنتجات الطبية والمعهد السويدي للأمراض المعدية والصيدلة والأطفال والرعاية الصحية المدرسية، إلخ أهمية استخدام مشط القمل خلال علاج قمل الرأس.

ماذا يتعين علي فعله للحصول على أفضل نتيجة ممكنة عندما أقوم بالتمشيط؟

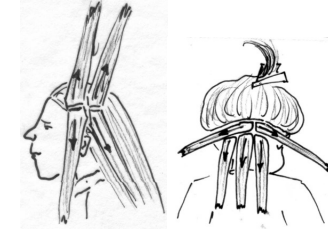
خذ مشطاً أو فرشاة عادية لفك خصلات الشعر المتشابكة وإزالة أي تعقيدات في الشعر. فك بترطيب الشعر قليلاً وابدأ في استخدام مشط قمل أسنانه قريبة من بعضها البعض ما أمكن. يمكنك استخدام قدر بسيط من البلمس الرشاش حتى ينزلق المشط بشكل أكثر سهولة على الشعر. وحتى يمكنك رؤية القمل والبيض الذي يسقط بشكل أكثر وضوحاً يمكنك التمشيط فوق قطعة ورقية بيضاء أو مرآة.



1. ابدأ بتمشيط الشعر من قمة الرأس، وقم بفرق الشعر عمودياً وتقسيم الشعر إلى أقسام.



2. قم بالتمشيط خلال أقسام الشعر كل قسم على حدة. افصل الأقسام التي قمت بتمشيطها عن تلك التي لم تقم بتمشيطها بعد. استمر في التمشيط باتجاه الرقبة.



3. كن أكثر حرصاً عندما تقوم بالتمشيط بالقرب من خط الشعر أو الرقبة لأن هذا هو المكان المفضل بالنسبة للقمل.

نظف المشط بعناية عند انتهائك من التمشيط. يمكنك تعقيم الأمشاط المعدنية بغليها لبضع دقائق.

إرشاد: اختر مشط قمل بأسنان قريبة من بعضها البعض للغاية حتى تكون هناك مقاومة محددة عندما تشد المشط خلال الشعر مما يزيد من فرصتك في التخلص من بعض القمل مع كل حركة مشط في الشعر.