

## قمل الرأس Head lice

### ما هو قمل الرأس؟

قمل الرأس هو حشرات صغيرة جداً بحجم حبة السمسم، ذات لون بني مائل إلى الرمادي، عديمة الأجنحة تعيش على فروة الرأس وتتغذى على الدم. تضع بيضها (الصئبان) على الشعر بالقرب من فروة الرأس وقد تبدو مثل قشرة الرأس. تفقس هذه البيوض لتتحول إلى قمل صغير (حوريات) في غضون 9 إلى 10 أيام. تتحول الحوريات إلى قمل بالغ في غضون 9 إلى 12 يوماً. يمكن للقمل البالغ أن يعيش لمدة تصل إلى 30 يوماً على رأس الشخص. يمكن للقملة الأنثى أن تضع من 5 إلى 6 بيضات يومياً.

### هل يسبب قمل الرأس المرض أو ينشر الأمراض؟

لا، قمل الرأس لا يسبب المرض ولا ينشر الأمراض. ولكنها قد تكون مزعجة لأنها تسبب عدم الراحة وتنتشر بسهولة من شخص لآخر.

### كيف ينتشر قمل الرأس؟

يمكن لأي شخص لديه شعر أن يصاب بقمل الرأس. وجود قمل الرأس لا يعني أن الشخص لا يعتني بنظافته الشخصية أو أنه يعيش في بيئة غير نظيفة.

ينتشر قمل الرأس بشكل شائع بين الأطفال والبالغين الذين تتلامس رؤوسهم ببعض البعض بشكل وثيق. لا يمكن للقمل القفز أو الطيران من شخص إلى آخر. ينتشر عادة من خلال ملامسة الرأس للرأس بالزحف من شعرة إلى أخرى. هناك احتمال ضئيل جداً لانتشار قمل الرأس بشكل غير مباشر من خلال مشاركة أغطية الوسادات، وإكسسوارات الشعر، والقبعات، والفراشي والأمشاط.

### كيف أمتنع انتشار قمل الرأس؟

أفضل طريقة لمنع انتشار قمل الرأس هي تشجيع الأطفال على تجنب ملامسة الرؤوس ببعضها. علموهم عدم مشاركة القبعات، أو الأمشاط، أو إكسسوارات الشعر، أو فراشي الشعر. إذا كان شعر طفلك طويلاً، اربطه أو اصفهه.

إن الإصابة بقمل الرأس مرة لا تمنع من الإصابة به مرة أخرى. يمكن للتحقق من وجود القمل بانتظام أيان يكون جزءاً من روتين النظافة العائلية.

### ما هي أعراض قمل الرأس؟

في كثير من الأحيان، لا يعاني الأشخاص المصابون بقمل الرأس من أي أعراض.

قد تشمل أعراض قمل الرأس ما يلي:

• الشعور بالزحف أو الدغدغة في فروة الرأس

• حكة في فروة الرأس نتيجة لرد فعل تحسسي ناتج عن اللدغات

• علامات خدش أو نتوءات حمراء صغيرة تشبه الطفح الجلدي

### كيف يمكنني معرفة ما إن كان طفلي مصاباً بقمل الرأس؟

للتحقق من وجود قمل الرأس، استخدم طريقة التمشيط الرطب:

• اغسل الشعر واشطفه. ضع كمية كافية من البلسم لتغطية فروة الرأس بالكامل. يمنع البلسم القمل من الحركة، مما يجعل العثور عليه أسهل

• دع طفلك يجلس تحت ضوء ساطع؛ وقد يساعدك وجود عدسة مكبرة على الرؤية

• قسّم الشعر إلى 4 أقسام ثم تحقق من كل قسم على حدة بتمشيطه باستخدام مشط ذو أسنان دقيقة. يجب عليك التحقق من الرأس بأكمله

• بعد كل تمريرة، امسح المشط بمنشفة ورقية وتحقق من وجود القمل

يتحرك القمل بسرعة كبيرة. يتواجد القمل عادة بالقرب من فروة الرأس، وعند أسفل الرقبة وخلف الأذنين.

إذا كان طفلك يعاني من حكة في فروة الرأس أو تعرض لقمل الرأس، فافحص شعره على الفور وانظر بالقرب من فروة الرأس. تحقق بعد ذلك أسبوعياً لمدة أسبوعين في حال لم ترهم في المرة الأولى. إذا وجدت بيض القمل فقط ولم تجد قملًا، تحقق مرة أخرى كل يوم لمدة أسبوع للتأكد من أن أية قملة حية لم تُفُتِك.

إذا أصيب شخص في المنزل بالقمل، افحص جميع أفراد الأسرة.

### ما هي الخيارات الآمنة لعلاج قمل الرأس؟

هناك العديد من المنتجات والطرق المختلفة لعلاج قمل الرأس. يمكن الحصول عليها كلها دون وصفة. لا تفكر في العلاج إلا إذا وجدت قملًا حياً. لن يختفي قمل الرأس بدون علاج.

لا ينبغي إرسال الأطفال إلى المنزل أو إبقائهم في المنزل وغيابهم عن المدرسة أو الحضانة بسبب قمل الرأس.

إذا كان أحد أفراد الأسرة يعاني من قمل الرأس، فمن المرجح أن أفراد الأسرة الآخرين يعانون منه أيضًا. ينبغي فحص جميع أفراد الأسرة في نفس اليوم، وعلاج من تُكتشف إصابته بالقمل.

### المعالجات الكيميائية

تتوفر أنواع الشامبو والكريمات والغسولات والبخاخات التي تحتوي على مكون يقتل القمل في معظم الصيدليات دون وصفة طبية. ومن الأمثلة على ذلك البيرميثرين، والبيريثرين، وميريستات الأيزوبروبيل، والدايميثيكون.

قد لا تكون بعض العلاجات الكيميائية آمنة للرضع، أو الأطفال الصغار، أو الحوامل أو المرضعات، أو الأفراد الآخرين. تحدّث إلى مقدم الرعاية

## متى يجب عليّ الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لي؟

اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا لم تكن العلاجات ناجحة أو إذا كنت غير متأكد من نوع العلاج الأفضل لك أو لطفلك. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية تقديم المشورة بشأن خطط العلاج الكيميائي الآمن للحوامل أو المرضعات والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات.

## ما هي الخيارات التي لا ينصح بها لعلاج قمل الرأس؟

ينبغي عدم استخدام بعض الطرق والمنتجات لأنها إما غير آمنة أو غير فعالة. تشمل هذه المنتجات بخاخات الحشرات، وزيت المحرك، والبنزين، والكحول، وصابون البراغيث، والأصباغ، والمبيضات، والحرارة المطبقة على فروة الرأس، والثوم، والمايونيز، والفازلين، وزيت الزيتون، والخل، والسمن، وزيت شجرة الشاي والزيوت الأساسية الأخرى. أمشاط القمل الكهربائية وحلاقة الرأس.

## ما الذي يجب تنظيفه؟

نادرًا ما يخرج القمل من فروة الرأس، وفي هذه الحالة، فإنه لا يستطيع البقاء على قيد الحياة إلا لمدة يوم أو يومين. لا ينتشر قمل الرأس عن طريق ملامسة الأثاث أو الحيوانات الأليفة أو السجاد. لا يوجد دليل على الحاجة لتنظيف شامل للمنزل أو السيارة. يمكن تنظيف القبعات وأغطية الوسائد والأمشاط وفراشي الشعر التي لامست رأس الشخص المصاب بقمل الرأس خلال الـ 48 ساعة السابقة بالماء الساخن والصابون، وتجفيفها بمجفف ساخن لمدة 15 دقيقة. يمكن وضع الأشياء التي لا يمكن غسلها في كيس بلاستيكي محكم الغلق لمدة أسبوعين.

الصحية أو الصيدلي لمعرفة ما هو الأفضل لك أو لطفلك. اتبع دائمًا تعليمات الاستخدام الموجودة على الملصق بعناية واحفظ المنتجات بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار.

بعد العلاج، افحص الشعر وأزل البيض والقمل. يمكنك أيضًا إزالة الصئبان، رغم أنك لست مضطرًا لذلك، لأن الصئبان عبارة عن قشور بيض فارغة.

تُكرر معظم العلاجات بعد 7 إلى 10 أيام للتأكد من قتل أي قمل قد يكون فقس بعد العلاج الأول قبل أن تتاح له الفرصة لوضع أي بيض. ومن المهم أيضًا فحص الرأس بحثًا عن أي بيض وإزالته بعد العلاج الثاني. قد تستمر الحكمة لمدة تتراوح بين 7 إلى 10 أيام، حتى بعد العلاج الناجح.

بدأ قمل الرأس بتطوير مقاومته للعديد من المنتجات الكيميائية. لا يكون المنتج فعالًا إذا اكتُشف وجود قمل حي بعد استخدام منتج معتمد بشكل صحيح بفاصل 7 إلى 10 أيام. في هذه الحالة، انظر في تطبيق خطة علاج كاملة باستخدام علاج موضعي من نوع مختلف.

يعد التهيج الناتج عن المنتجات الكيميائية أمرًا شائعًا وليس علامة على عدم فعالية المنتج.

التمشيط الرطب أقل تكلفة ولا يحتوي على مواد كيميائية. تتبع طرق العلاج بالتمشيط نفس الخطوات المستخدمة للتحقق من وجود القمل. استخدم كميات وفيرة من بلسم الشعر ومشطًا خاصًا بالقمل كل 4 أيام لمدة أسبوعين على الأقل. إذا وجدت قملًا في التمشيط الأخير، قم بالتمشيط مرة أخرى بعد 4 أيام إلى أن يختفي جميع القمل الحي.