

فانتا

الرعاية الصحية والاجتماعية
وحدة النظافة الصحية والأمراض المعدية

قمل الرأس – كيف أتخلص منه

تنتقل العدوى عادة من رأس شخص إلى آخر نتيجة الاحتكاك المباشر بينهما

ينتقل القمل عادة من رأس شخص إلى آخر، حين يلعب الأطفال مثلاً وتكون رؤوسهم متقاربة من بعضها البعض. من الممكن أيضاً أن تنتقل العدوى عن طريق الأغراض ذات الاحتكاك المباشر بالشعر كالمشط، فرشاة الشعر، المنشفة، ربطات الشعر أو القبعات، ولكن هذا ليس بالأمر الشائع. إن عدوى القمل ليست ناجمة عن نقص في النظافة، وليس للبيئة أو لنظافة الشعر أي تأثير عليها.

التمشيط بمشط مخصص للقمل الطريقة الأفضل للتأكد من العدوى

يتسبب القمل في أغلب الأحيان بالحكاك، ولكن ليس عند الجميع، لذلك يجدر على جميع أفراد الأسرة و كل من كان على مقربة من الرأس المصاب، أن يتفحص حال رأسه. إن الطريقة الأفضل لاكتشاف العدوى هي تمشيط الشعر الجاف أو المبلل (المدهون بالبلسم) طبقاً للإرشادات المذكورة أدناه. من الممكن شراء مشط مخصص للقمل من الصيدلية. إن مسؤولية اكتشاف العدوى ومعالجتها تقع على عاتق البيت.

تمشيط الشعر المبلل

- يبلل الشعر بالماء ويجفف بلطف بواسطة المنشفة.
- يدهن الشعر بالبلسم مما يجعله سهل التسريح.
- يتم تسريح الشعر المتشابك إما بواسطة فرشاة ذات شعيرات صلبة وإما بواسطة المشط.
- يتم تمشيط الشعر إلى الخلف مع فرق في وسط أعلى الرأس.
- يتم تمشيط الشعر بالمشط المخصص للقمل كل خصلة على حدى بدءاً من الغرة في الأمام باتجاه الرقبة وبحركة واحدة.
- يتم تمشيط كل خصلة على حدى بدءاً من الجذور بمحاذاة فروة الرأس وصولاً إلى الأطراف.
- بعد تفحص كل خصلة من الشعر يتم مسح المشط بمحرمة ورقية ويوضع المشط والمحرمة الورقية في النور الساطع لمعرفة ما إذا بقي قمل على أي منهما. من الممكن الاستعانة بعدسة مكبرة عند الحاجة.
- توضع خصلة الشعر التي تم تفحصها على حدى. يستمر بهذا الشكل تفحص كل خصلة من الشعر بالترتيب، إلى أن يتم تمشيط نصف الشعر من الجبين وصولاً إلى الرقبة. يتم بعدها تمشيط النصف الآخر من الشعر بالطريقة عينها.

تمشيط الشعر الجاف

- يجلس الشخص الذي يتم تفحص شعره منحنياً فوق الطاولة وهو متكناً على ساعديه. الشعر متدلي إلى الأمام.
- يتم وضع ورقة بيضاء على الطاولة.
- يتم تسريح الشعر بمشط عادي أو بفرشاة شعر.
- يبدأ التفحص الفعلي بالمشط المخصص للقمل من إحدى جهتي الرأس.
- تمشيط الشعر بالمشط المخصص للقمل بدءاً من الرقبة باتجاه الجبين ومنه إلى الأسفل وصولاً إلى أطراف خصلة الشعر.
- يتم تفحص الورقة البيضاء الموضوعة على الطاولة في النور الساطع لمعرفة ما إذا قد وقع قمل عليها. من الممكن الاستعانة بعدسة مكبرة عند الحاجة.

فيديو يُظهر طريقة التمشيط:

<http://www.vantaa.fi>

كلمة البحث: päätai video

إن إيجاد قملة واحدة حية فقط، كاف لتأكيد العدوى

يكون بيض القمل عادة دليل على حدوث العدوى. مع ذلك، من الضروري التذكير بأن بيض القمل الميت يبقى غالباً في الشعر حتى بعد العلاج.

تتم معالجة الأشخاص المصابين فقط، من الممكن شراء مستحضرات العلاج من الصيدلية

من الضروري إجراء فحص القمل لجميع أفراد الأسرة (= تمشيط الشعر بالمشط المخصص للقمل)، ولكن علاج القضاء على القمل يعطى فقط للذين قد أصيبوا بالعدوى. من الضروري القيام بمعالجة جميع من أصيبوا بالعدوى في وقت واحد ومن المفضل أيضاً أن يعالجوا في نفس اليوم. إن العلاج الذي يعطى على سبيل الاحتياط أو للوقاية من العدوى لا يدر بمنفعة.

توجد في الصيدليات مستحضرات مختلفة، البعض منها ذو فعالية أما البعض الآخر ففاعليته غير مضمونة؛ إن المستحضرات التي تحتوي على ديميبيكون تعتبر أكثر فعالية من غيرها. إن أنواع الشامبو التقليدية (بريوديرم) (م م) و نيكس (م م) فعالة في أغلب الأحيان، لكن مناعة القمل ضدها قد ازدادت أيضاً.

تكرّر عملية العلاج أيّاً كان المستحضر بعد مرور 7 إلى 10 أيام، يبقى التمشيط ضرورياً

إن عملية العلاج الأولى لا تقضي بالضرورة على جميع بيض القمل، لذلك فإنه من غير المستبعد أن يفقس المزيد من القمل من البيض الذي بقي حياً. يفقس البيض بعد مرور 10 أيام على وضعه، والتمشيط بمشط مخصّص للقمل على الأقل يوماً بعد يوم خلال هذه المدة قد يقضي على القمل. إذا لم يعد يوجد قمل حيّ بعد عملية العلاج الثانية، يكون العلاج قد نجح، حتى وإن كان ما زال يوجد بيض قمل في الشعر. إذا وُجد قمل حيّ، من الضروري معاودة العلاج، ولكن باستعمال مستحضر مختلف هذه المرّة. من الأفضل المتابعة على التمشيط مرّة في الأسبوع وذلك لبضعة أسابيع.

الغياب عن المدرسة أو دار الحضانة ليس ضرورياً

لا تستوجب عدوى القمل عزل الطفل عن المدرسة أو دار الحضانة، ولا توجد ضرورة لإرسال الطفل إلى البيت قبل موعد الإنصراف. يمكن للطفل أن يعود إلى المدرسة أو دار الحضانة بعد خضوعه لعملية العلاج الأولى.

من غير الضروري المبالغة في التنظيف

بعد خروجه من جسم الإنسان، يفقد القمل قدرته على نشر العدوى بعد مضي يوم أو يومين كحد أقصى، لذا فإن المبالغة في تنظيف البيت أو دار الحضانة ليست ضرورية. يبقى من الضروري الحفاظ على نظافة الأغراض التي هي على اتصال مباشر مع شعر الرأس.

- توضع الأغراض التي هي على اتصال مباشر مع شعر رأس المصاب (فرشاة الشعر، المشط، المناشف التي استخدمت لتجفيف الشعر، القبعات الخ...) خارج الإستعمال لمدة يومين أو يتم تنظيفها بصورة يومية: يوضع المشط وفرشاة الشعر في الماء الساخن ($+60^{\circ}\text{C}$) لمدة 30 ثانية، أما الأغراض التي يمكن غسلها تغسل في الغسالة كالمعتاد.
- يتم تبديل أكياس الوسادات بعد عملية العلاج الأولى والثانية
- إن تنظيف الملابس الأخرى، ملاءات الأسرة، الأثاث، السجاد، فرش السيارات الخ... ليس ضرورياً.
- إن رش المنزل بمبيدات الحشرات ليس ضرورياً

المزيد من المعلومات عن قمل الرأس:

يبلغ طول قملة الرأس من 1 إلى 4 ملم، يتراوح لونها بين الشفاف والرمادي، وهي حشرات بلا أجنحة تتحرك في الشعر بشكل سريع إلى حدّ ما. عندما تمتص الدم يصبح لونها بنياً مائلاً للأحمر. لا يستطيع القمل القفز أو الطيران ولا يستطيع التنقل على الأماكن الناعمة والخالية من الشعيرات. يحتاج القمل من حوله إلى شعر بطول 5 ملم على الأقل لكي يتمكن من التنقل.

لا يخرج القمل من الشعر من تلقاء نفسه، بل إنّه يتكاثر إذا لم يتم القضاء عليه. يتغذى القمل من الدم البشري ويعيش حوالي الشهر تقريباً. خلال هذا الوقت، تضع الأنثى من 100 إلى 300 بيضة، يفقس منها جيل جديد بعد مرور 7 أيام على وضع البيض. يعيش قمل الرأس خارج جسم الإنسان من يوم إلى يومين كحدّ أقصى، ولكنه يفقد قدرته على التكاثر قبل ذلك بكثير.

من الممكن ملاحظة بيض القمل أي الصئبان على الشعر من خلال شكله البيضي، الشفاف والشبيه بحبة السميد. يبلغ طول البيضة حوالي 0,8 ملم مما يجعلها بالكاد مرئية بالعين المجردة. عند تمرير الشعرة وسحبها بين الأصابع، يشعر الشخص بنتوء صغير ملتصق بشدّة بالشعرة. إن منطقة خلف الأذنين، الرقبة والغرّة هي الأسهل لإيجاد القمل. يبعد البيض الحيّ عن جذور الشعر ما لا يتعدى 6 ملم تقريباً. بعد أن يفقس القمل، تبقى قشرة البيض عالقة على الشعر وكلما نما الشعر في الطول، تصبح القشور أكثر وضوحاً. من خلال مكان وجود البيضة، يمكن الإستنتاج ما إذا كانت البيضة حيّة أم ميتة أو قشرة بيض فارغة.

المراجع: الفريق الوطني لخبراء قمل الرأس