



قمل الرأس

ما هو قمل الرأس؟

يتواجد قمل الرأس في كافة أنحاء العالم، بما فيها مقاطعة نيو برانزويك. وهو عبارة عن حشرات صغيرة تعيش على مسافة قريبة من فروة رأس الإنسان وتتغذى من دمه. لا ينقل القمل أي أمراض إلا أنه يشكل مصدر إزعاج. وغالباً ما يشعر أولياء الأمور بالحرج إذا ما اكتشفوا بأن طفلهم مصاب بقمل الرأس. إلا أن الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد، أظهرت أن هذه الطفيليات لا تشير إلى تدني المركز الاجتماعي والاقتصادي للفرد أو إلى قلة نظافته الشخصية. إذ يمكن لأي كان أن يصاب بعدوى القمل.

ما هي أعراض القمل؟

تعتبر الحكّة المستمرة في فروة الرأس من الأعراض الأكثر شيوعاً. ويمكن أن تترافق هذه الحكّة مع علامات خدوش أو جروح صغيرة في الرأس أشبه بالطفح الجلدي. هذا بالإضافة إلى شعور بالدغدغة أو بشيء يتحرك على فروة الرأس. يكون قمل الرأس أكثر نشاطاً في الليل مسبباً بالأرق وسرعة الانفعال.

كيف ينتشر قمل الرأس؟

يزحف القمل ليتنقل من مكان إلى آخر إلا أنه لا يستطيع الطيران أو القفز. ينتشر قمل الرأس عموماً عن طريق الاحتكاك المباشر بالرأس المصاب أو في بعض الحالات النادرة، عن طريق مشاركة الأغراض كالقبعات، والأوشحة، والأمشاط، وفراشي الشعر، والخوذات وسماعات الرأس. كما لا يمكن لقمل الرأس الذي يعيش على رأس الإنسان أن يعيش على فرو الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب.



كيف يتم تشخيص قمل الرأس؟

لقمل الرأس ثلاثة أشكال مختلفة: البويضات (أو الصنبان)، وصغار القمل، والقمل الناضج. تضع القملة بويضاتها عند قاعدة ساق الشعرة على مسافة قريبة من فروة الرأس، وتلتصق بقوة بالشعرات، وتتميز بشكلها البيضاوي وحجمها الصغير جداً (ما يوازي عقدة خيط). يكون لون الصنبان أصفر أو أبيض أو يكتسب أحياناً لون شعر الشخص المصاب. غالباً ما يتم الخلط ما بين الصنبان وقشرة الشعر أو بقايا رذاذ تثبيت الشعر، غير أن هذه البقايا لا تلتصق عادة بالشعر بقوة.



تتحول البويضات إلى صغار القمل في غضون 8 إلى 9 أيام من وضعها وهي تشبه القمل الناضج إلا أنها أصغر منه حجماً. يكتمل نضوج صغار القمل في غضون 9 إلى 12 يوماً ليصبح بالتالي حجمها بحجم حبة السمسم. يتميز القمل الناضج بلونه الأبيض المائل إلى الرمادي وقوامه الستة، وهو يعيش لغاية 30 يوماً على رأس الإنسان، ولكنه يهلك خلال يوم أو يومين بعد وقوعه عنه.

يمكن تشخيص الإصابة بالقمل عند العثور على قمل ناضج، أو صغار القمل أو بويضات حية، مستخدمين عدسات مكبرة، ومصباح قوي ومشط مزود بأسنان دقيقة. وفي حين يكثر قمل الرأس والصنبان على فروة الرأس، ولاسيما حول وخلف الأذنين وقرب خط العنق في مؤخرة الرأس، تكون البويضات ملتصقة بقوة بالشعرات على ارتفاع سننمتر واحد من فروة الرأس. تحتوي البويضة على جنين يشغل معظم مساحتها وغالباً ما يمكن رؤية بقعة عين واحدة أو اثنتين. عند خروج صغار القمل من البويضات، تكون شبه شفافة ولا تبعد عن فروة الرأس أكثر من 1 سننم. عند الاشتباه بالإصابة بقمل الرأس، استشر مصدرأ موثوقاً به (مزود الرعاية الصحية الخاص بك أو شخص على دراية بقمل الرأس) للتأكد من وجوده.

من هو الشخص العرضة للإصابة بالقمل؟

تكثر الإصابة بقمل الرأس بين الأطفال ما دون سن الدراسة الذين يرتادون دور الحضانة، والأطفال في المدارس الابتدائية وأفراد أسرة الطفل المصاب.

CNB 8304-09/2011

الصورة: مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها .

الصورة: مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها.

كيف يمكن الوقاية من قمل الرأس؟

تعلّم كيفية تشخيص قمل الرأس واحرص على فحص الأطفال وأفراد الأسرة بصورة منتظمة لاسيما عند عودة الأطفال من المخيمات أو الرحلات المدرسية حيث باتوا خارج المنزل. وفي حال الإصابة بقمل الرأس، احرص على ربط الشعر الطويل إلى الوراء أو على شكل ضفائر للحد من احتكاكه بشعر الآخرين وعدم تشجيع الأطفال على تبادل الأغراض الشخصية كالقبعات وفراشي الشعر.

كيف يمكن علاج قمل الرأس؟

يمكن علاج قمل الرأس بواسطة الأدوية التي تباع بموجب وصفة طبية أو من دونها، والتي تكون عموماً على شكل شامبو علاجي. يمكن لمزود الرعاية الصحية مساعدتك على اختيار الدواء الملائم. لا يجدر الخضوع للعلاج إلى بعد ثبوت الإصابة (أي عند رؤية قمل ناضج، صغار القمل أو صئبان). إليكم بعض الخطوات التي يجب إتباعها:

1. أفحص أفراد الأسرة والأشخاص الآخرين المقربين وعالج من كان منهم مصاباً بالقمل.
2. عالج كافة أفراد الأسرة المصابين في آن معاً. اتبع التعليمات المدونة على الأدوية بحذافيرها.
3. كرّر العلاج. قد لا يقضي العلاج على كافة البويضات من المرة الأولى. يجب معاودة العلاج بعد مرور 7 إلى 10 أيام للتخلص من صغار القمل التي خرجت من البويضات التي بقيت على قيد الحياة، وذلك قبل أن تبدأ بوضع بويضات جديدة.
4. إزالة القمل والصئبان بصورة متكررة وكاملة. بعد الخضوع للعلاج، استعمل مشطاً مزوداً بأسنان دقيقة ومتقاربة أو استخدم أصابعك لإزالة الصئبان الملتصقة بسيقان الشعر. تخلص من المناديل الورقية أو المناشف التي تحتوي على قمل وصئبان. نظف الأمشاط وفراشي الشعر بنقعها في ماء ساخن ممزوج بالصابون لمدة 20 دقيقة أو في الشامبو العلاجي غير المخفف لمدة 10 دقائق. استمر في فحص رأس المصاب لمدة أسبوعين أو ثلاثة للتأكد من أنك تمكنت من القضاء على القمل والصئبان بصورة نهائية.

بالإضافة إلى الشامبو العلاجي، يمكن اعتماد تدابير أخرى مع أنها غير ضرورية لعلاج قمل الرأس. يمكن غسل القبعات، والأوشحة، وأغطية الوسائد، وأغطية الأسرة، والملابس والمناشف التي يستخدمها الشخص المصاب في الغسالة الكهربائية بالماء الساخن وتجفيفها في ماكينة تجفيف الغسيل بالهواء الساخن. يمكن إتباع طريقة التنظيف الجاف أو وضع الأغراض في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق لمدة أسبوعين. قم بتنظيف الأرضية والأثاث حيث يجلس أو يستلقي الشخص المصاب بالمكنسة الكهربائية.

ما هي آلية استجابة إدارة الصحة العامة؟

في حال الإصابة بقمل الرأس، من المهم تبليغ أفراد الأسرة، ومشغلي دور الحضانة أو مديري المدارس لفحص الأطفال الآخرين وأفراد الأسرة وإخضاعهم للعلاج في حال ثبوت إصابتهم.

معلومات إضافية

للحصول على المزيد من المعلومات، اتصل بمزود الرعاية الصحية الخاص بك، أو مكتب إدارة الصحة العامة المحلي، أو الخدمة الطبية الهاتفية "تيلي كير" على الرقم 811.

صحيفة معلومات حول قمل الشعر

ما هو قمل الشعر؟

قمل الرأس هو نوع من الحشرات الصغيرة التي تعيش على فروة الرأس. تضع هذه الحشرات بويضات تسمى صئبان وتلتصق بقوة على الشعرات قريباً من فروة الرأس. وفي حين أن قمل الشعر لا يشكل خطراً على الصحة، إلا أنه مصدر إزعاج. كما وأنه لا يتسبب بنقل الأمراض ويمكن أن يصيب أشخاصاً من شتى طبقات المجتمع.

كيف ينتقل قمل الشعر؟

ينتقل القمل من رأس إلى آخر عند الاحتكاك برأس شخص مصاب، فالقمل لا يستطيع الطيران، أو القفز أو السباحة. كما يمكن لفراشي الشعر والأمشاط أن تنتسبب في انتقال القمل الناضج. يصعب على القمل أن يترك مكانه الدافئ على فروة الرأس لينتقل إلى الملابس وقطع الأثاث وأغطية الأسرة حيث لا يمكنه أن ينعّم بالدفء أو يعثر على ما يفتات منه، ما يشير إلى قلة احتمال انتقال قمل الرأس عبر هذه الأغراض.

ما هي علامات قمل الرأس؟

تعتبر الحكّة من العلامات الأولى للإصابة بقمل الرأس. يمكن أن يشعر الأطفال بدغدغة في الرأس أو بحكة قوية في فروة الرأس. من الصعب رؤية قمل الرأس الزاحف لأنه قادر على الركض بسرعة.

ما هو شكل قمل الرأس وبويضاته؟

- يكون لون القمل الناضج بشكل عام بنياً داكناً ويتراوح طوله بين 2 و3 ملليمتر. أما صغار القمل فيكون لونها بنياً فاتحاً وطولها 1 أو 2 ملليمتر.
- يمكن رؤية البويضات (الصئبان) بسهولة أكبر. فالصئبان تتميز بلونها الأبيض المائل إلى الرمادي، وشكلها البيضاوي وحجمها الذي لا يتجاوز حبة الملح.
- تلتصق الصئبان بقوة بالشعرات قريباً من فروة الرأس.
- قد تبدو الصئبان شبيهة بقشرة الرأس من حيث الشكل إلا أنه لا يمكن التخلص منها عبر نقضها.

ماذا أفعل إذا عثرت على قمل في الرأس؟

- افحص كافة أفراد الأسرة للتأكد ما إذا كان أحدهم مصاباً بالقمل. يُعد العلاج ضرورياً للأشخاص المصابين بالقمل فقط. ومن المهم جداً إخضاع هؤلاء الأشخاص للعلاج في الوقت نفسه.
- اختر أحد العلاجات المدرجة في الصفحات المرفقة واتبع التعليمات بدقة.
- أبلغ المسؤول في المدرسة أو في الحضانة ليتمكن من إخطار أولياء الأمور لفحص رؤوس أطفالهم. كما تأكد من تبليغ سائر معارفك المقربين بمن فيهم الجيران، والأقارب والمجموعة التي يلعب معها.
- بعد إتمام العلاج والتخلص من القمل وبويضاته بشكل كامل، احرص على فحص الشعر بصورة منتظمة لأربعة أسابيع على الأقل بحثاً عن أي أثر للقمل أو بويضاته. فالكشف المبكر يسهّل العلاج.

كيف أعالج قمل الرأس؟

اختر الطريقة الأنسب لك ولأفراد أسرتك. وحرص على إتباع تعليمات العلاج بحذافيرها لتتمكن من القضاء على قمل الرأس بالكامل.

التنظيف المنزلي

لا يعيش قمل الرأس لمدة طويلة بعيداً عن فروة الرأس ولا يمكن للصئبان أن تنفّس في حرارة الغرفة العادية. ما يعني أن الإفراط في تنظيف الأغراض الشخصية والمنزلية والمدرسية غير ضروري. ولكن يجدر من باب الوقاية غسل أغطية الأسرة والقبعات في المياه الساخنة وتجفيفها في آلة تجفيف الملابس على درجة حرارة عالية. كما يجب غسل الأمشاط أو فراشي الشعر أو أيّ غرض آخر يوضع على الرأس بالماء الساخن الممزوج بالصابون لمدة 10 دقائق. هذا ويساعد حفظ الأغراض في أكياس بلاستيكية لمدة 10 إلى 14 يوماً في القضاء على القمل.

في حال عدم نجاح العلاج، تحقّق من الأمور التالي:

- هل استخدمت العلاج وفقاً لتعليمات المصنّع؟
- هل كرّرت العلاج بعد مرور 7 إلى 10 أيام؟
- هل كرّرت علاج القمل بمستحضر ترطيب الشعر على مدى 10 أيام بكاملها (أي دورة تفقيس البويضات)؟
- هل قمت بنزع أكبر عدد ممكن من البويضات كل يوم؟
- هل استخدمت المشط المزود بأسنان دقيقة ومقاربة المخصص لإزالة الصئبان؟

اقتراحات للمساعدة على تجنب الإصابة بالقمل

- افحص شعر طفلك بصورة أسبوعية بحثاً عن قمل الرأس وبويضاته (الصئبان). كن حذراً بعد قضائه ليلة خارج المنزل، عند عودته من المخيم، أو استراحات ما بعد المدرسة، وفي بداية السنة الدراسية.
- اربط الشعر الطويل إلى الوراء، على شكل ضفائر أو ارفعه فوق الرأس إذا أمكن.
- يمكنك استخدام جل أو رغوة للشعر لمنع خصلات الشعر المتطابرة من ملامسة رؤوس الآخرين.
- تجنب تبادل الأمشاط وفراشي الشعر والقبعات وشرائط الرأس وربطات الشعر وسماعات الرأس.
- تجنب الاحتكاك برؤوس الأطفال الآخرين عند اللعب، أو المعانقة أو العمل على جهاز الحاسوب.

□ شجّع الأطفال على وضع القبعات والأوشحة في أكمام معاطفهم.

إن الفحص المنتظم لفروة رأس الطفل هو أفضل الطرق الوقائية على الإطلاق.

أكتوبر، 2011

المصادر: نقابة أطباء الأطفال الكنديين، جامعة تورنتو، إدارة الصحة العامة، الخدمات الصحية المدرسية في فرامنغهام، كلية هارفرد للصحة العامة، مجموعة ستافورد.