



# قمل الرأس

كلّ من له شعر في رأسه معرّض للإصابة بقمل الرأس بغض النظر عن عمره ونوع شعره. يتغذى قمل الرأس على الدّم، وعصّته تسبّب حكةً. قد تمرّ عدة أسابيع على الإصابة بالقمل حتى تبدأ الحكة. ليس للإصابة بقمل الرأس أية علاقة بالنظافة الشخصية السيئة، وليس بالإمكان التخلّص من القمل باستخدام الشامبو العادي.

## كيف يتمّ اكتشاف قمل الرأس؟

- ضَع منشفة بيضاء على كتفي الشخص الذي سيُفحص.
- يعيق الشعر المبتل بالماء حركة القمل.
- قَمّ بتمشيط الشعر بعناية بواسطة مشطٍ ذو أسنانٍ رفيعة جداً.
- أمعن النظر في المنشفة والمشط وأبحث عن القمل والبيوض.
- تأكد بشكل دوري، مرّة في الشهر على الأقلّ، من عدم احتواء شعر الأطفال لقمل الرأس.



## كيف يتم التخلّص من قمل الرأس؟

يمكن القضاء على قمل الرأس باستخدام مستحضرات مبيدة للقمل أو باستخدام مشط الشعر أو بحلاقة الشعر بطول 5,0 سم. إذا أصيب عدّة أفراد في عائلتك أو في محيطك الاجتماعي بقمل الرأس، يجب عند ذلك معالجة الجميع في وقت واحد لأجل منع انتشار القمل.

## علاجات قمل الرأس:

تُوضع العلاجات على الشعر وفروة الرأس. تحتوي علاجات قمل الرأس على موادّ تبيد القمل. بعض أنواع العلاجات تكون أكثر فعالية من غيرها. يبدو أنّ للعلاجات التي تحتوي على المادتين الفاعلتين مالاتيون أو ديميتيكون تأثيراً جيداً. أمّا العلاجات التي تحتوي على برمترين فسيكون لها تأثيرٌ ضعيف في أغلب الأحيان لأنّ أنواع عديدة من القمل في النرويج قد أصبحت مقاومة لهذه المادّة. قد تكون العلاجات التي تحتوي على الزيوت النباتية ذات تأثير، ولكن تمّ حتى الآن إجراء اختبارات علمية قليلة على هذه العلاجات.

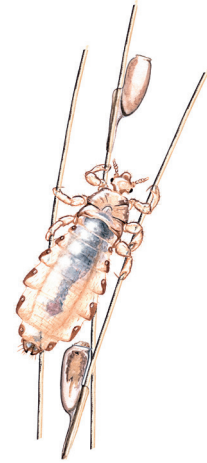
اتبع دليل الاستخدام للمنتج بدقّة، إذ أنّ بعضاً من هذه العلاجات يجب ألاّ تُستخدم من قبل الصغار أو الحوامل. تذكّر أنّ العلاج يجب أن يستخدم من قبل الشخص أو الأشخاص الذين عندهم قمل الرأس فقط نظراً لأنّه دائماً هناك خطر صغير لأن يكون للعلاج آثار جانبية.

## تسريح الشعر:

يجب تسريح الشعر بمشط قمل الرأس بشكل منظمّ وبعناية يومياً لمدة ثمانية أيام على الأقلّ، وبعد ذلك مرّة واحدة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع. يجب أن يكون الشعر مبتلاً بالماء عند تسريجه. ضَع منشفة على الكتفين من أجل اصطيايد القمل والبيوض المنتساق من الشعر. بعد ذلك يجب غسل كل من المنشفة والمشط عند درجة حرارة تبلغ 06 درجة مئوية أو وضعهما في المجمدة لمدة أربعة ساعات على الأقلّ من أجل قتل القمل والبيوض.

## كيفية ينتشر قمل الرأس؟

لا يستطيع قمل الرأس أن يقفز أو يطير، ولكنّه يزحف من رأس إلى آخر عبر الملابس. إنّ احتمال انتقال قمل الرأس عبر المخدّات والأثاث والدّمي والملابس هو صغير جداً. ولكن مع ذلك يُنصح بعدم استعارة أغطية الرأس وفرشاة الشعر والأمشاط



يلتصق بيض قمل الرأس بقوة على جذوع الشعرات.

رسم: هالفارد الفن

Hallvard Elven

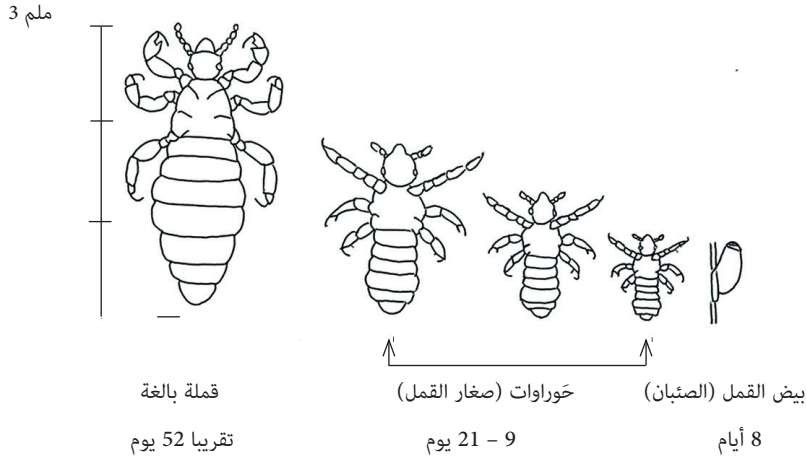


وزينة الشعر وغيره من شخص عنده قمل في الرأس.

من النادر أن تحدث حالة معزولة للإصابة بقمل الرأس. إذا تُرك المصاب بدون علاج فمن الممكن أن تنقل العائلة والأصدقاء المقربين القمل إلى بعضهم البعض مراراً وتكراراً.

قمل الرأس في رياض الأطفال والمدارس

إذا أكتشف قمل الرأس عند أحد الأطفال في روضة الأطفال أو في المدرسة، فإنه من غير الضروري إرساله إلى البيت. فالطفل على الأرجح صار له مدة طويلة وهو مصاب بقمل الرأس، وإرساله إلى البيت لا يقَدِّمُ أو يؤخِّرُ في شيء. بإمكان الطفل أن يستمر في الذهاب إلى روضة الأطفال أو المدرسة بشكل عادي، ولكن ينبغي عليه أن يبدأ باستخدام علاج قمل الرأس في أقرب وقت ممكن. ينبغي أيضاً إخبار روضة الأطفال أو المدرسة ولفيف الأصدقاء بأن طفلاً في محيطهم القريب مصابٌ بقمل الرأس لكي يتمكن الجميع من فحص أنفسهم وتجنُّب نقل القمل إلى الآخرين.



رسم: برين أوتيسن

Preben Ottesen