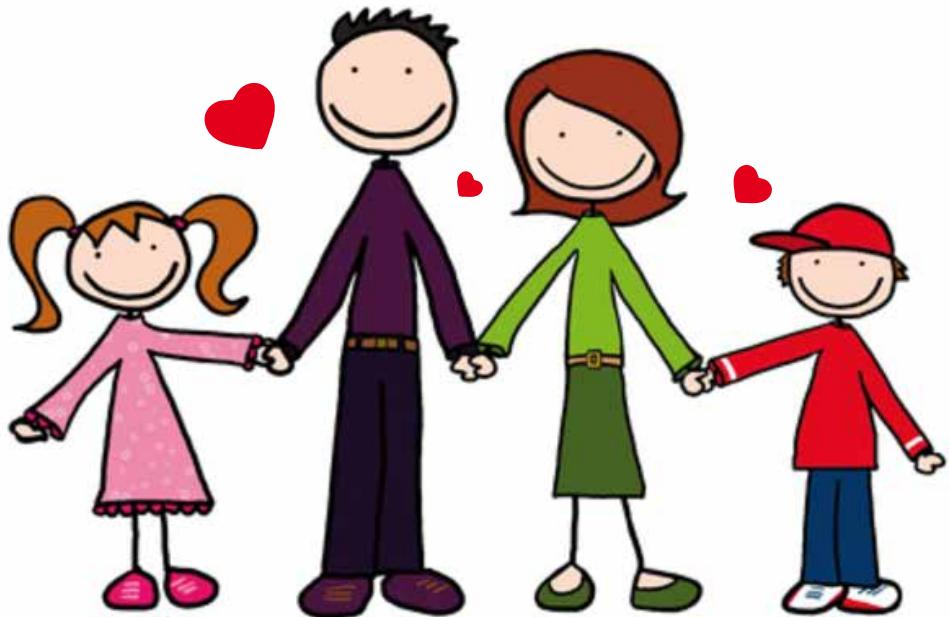


دليل العائلة حول صحة الجلد عدوى قمل الرأس



إعداد: مؤسسة أنيرا بالتنسيق مع وكالة الأونروا

بدعم من الصندوق الخيري من جونسون آند جونسون



هذا الكتيب

هذا الكتيب هو دليل للعائلة للتعرف على خصائص العدوى المجلدية المعروفة بالقمل، ويقدم إرشادات سهلة حول كيفية تفادي هذه العدوى ومعالجتها.

إن فريق عمل الأونروا في المراكز الصحية والمدارس يرحب بأسئلتكم ويتمنى منكم مراجعته عند حاجتكم إلى أي معلومات وإرشادات حول صحة وسلامة عائلتكم.

٠٠٠ مقدمةٌ ٠٠٠

قمل الرأس هو عدوٍ غير مؤذية ؟ تنتشر في جميع أرجاء العالم، لكن القلق حيال هذه الحالة غالباً ما يؤدي إلى ردود فعل غير متناسبة قد تؤدي إلى ضرر أكبر من العدوٍ نفسها. وبالفعل فقد أظهرت الأبحاث العلمية أنَّ الأفكار السلبية المرتبطة بقمل الرأس أكثر إثارة للمشاكل من القمل نفسه. ومعظم هذه الأفكار السلبية تنتج عن معرفة غير مكتملة حول أسباب الإصابة بقمل الرأس ووسائل انتشارها. لهذا فإننا نقدم لكم هذا الكتيب لنوضح بعض الأمور المتعلقة بهذه العدوٍ.

معلومات أساسية

ما هو قمل الرأس؟

القمل عبارة عن مخلوقات رمادية صغيرة جداً (تشبه العث) تعيش على الجلد.

تعيش القملة لمدة ٣٣-٣٥ يوماً فقط، ويمكن لأنشى القمل الواحدة أن تضع ٧-١٠ بيضات كل يوم.

يتغذى قمل الرأس بدم الإنسان وهذه العملية غالباً ما تسبب الحكة المعروفة.



"يصيب القمل الأشخاص في جميع أنحاء العالم بغض النظر عن الجنس أو الحالة الاقتصادية"

كيف ينتقل قمل الرأس؟

من الهام جداً أن نعرف أن قمل الرأس يزحف ولا يطير.

يمكن أن ينتقل القمل بإحدى الوسائل التاليتين:

- ١ غالباً ما يكون السبب هو الاحتكاك المباشر برأس شخص مصاب. وهذا ما يجعل نسبة نقل القمل عالية في حالات الاكتظاظ.
- ٢ وفي بعض الحالات، من خلال ملامسة الأشياء الخاصة للشخص المصاب (مشط، فرشاة، غطاء الرأس)، مع العلم بأنّ القمل لا يستطيع البقاء حياً لأكثر من ٤٨ ساعة بدون أن يتغذى بالدم.

المواقف تجاه قمل الرأس والأفكار الخاطئة عنها

- أعرف أن أي شخص معرض أن يصاب بقمل الرأس، فهذا ليس دليلاً على مستوى النظافة، فالحقيقة أن **القمل يفضل الشعر النظيف لأن بقاءه فيه أسهل**.
- أتفادى جميع المفاهيم والأحكام المسбقة. وأتشارك المعلومات الصحيحة مع أقاربي ومعارفي وأصدقائي.
- أعرف أنه لا ذنب للشخص المصاب بالتقاط العدوى، فهي تنتشر بسهولة بين الناس، وأنفقد جميع أفراد أسرتي بين فترة وأخرى.

ما هي عوارض الإصابة بالقمل؟

قد لا يكون هناك عوارض لعدوى القمل ، وإن وُجِدَتْ فهُيَّ في أكثر الأحيان تتضمن:

- **حكة فروة الرأس:** وقد لا تبدأ الحكة إلاّ بعد ٤ - ٦ أسابيع
- **الالتهابات:** قد تسبب الحكة المتواصلة التهاباً، وهذا بدوره يؤدي إلى دخول الجراثيم وغائط القمل إلى فروة الرأس مما يسبّب إلتهابات ثانوية.
- **مضاعفات ثانوية:** قد تتطور الالتهابات لتسبب حمّى خفيفة وتهيج في الجلد.
- **قلة النوم:** ينشط القمل في الليل عند حلول الظلام، ولهذا قد يتضايق الطفل المصاب أثناء الليل من الحكة المتواصلة التي تسبب الأرق.

"تتطور الأعراض في مرحلة متأخرة من دورة حياة القمل. لذا، حين تلاحظ هذه الأعراض، يكون الشخص قد أصيب فعلياً قبل عدة أسابيع"

الوقاية من قمل الرأس

تبعد الوقاية من قمل الرأس والحمد لله منها في البيت:

- أتفقد شعر أطفالي بحثاً عن قمل الرأس، ولا أنتظر المدرسة للقيام بذلك.
- أنبه أطفالي ألا يتشاركون الأمشاط أو القبعات أو الأشياء الشخصية الأخرى.
- أنبه أطفالي ألا يمارسوا ألعاب تشمل احتكاك رأس برأس بين الأطفال.
- أغسل الثياب وأغطية الفراش بالماء الساخن وأهويها وأعرضها للشمس.



إرشادات عملية للكشف

أفحص الرأس للبحث عن القمل

اللوازم:

- ✖ إنارة كافية
- ✖ مشط عادي لتخليص الشعر
- ✖ بعض الوقت
- ✖ مشط خاص

المخطوات:

المخطوة الأولى: أستخدم المشط لتمشيط الشعر كله لتفكيك تشابكاته، مما يسهل عملية الكشف.



الخطوة الثانية: أستخدم المشط لتفريغ الشعر إلى خصل صغيرة ورفيعة وأفتيش عن القمل بالعين المجردة (أنتبه خاصة للأماكن المحيطة بالأذنين وعند الرقبة).



الخطوة الثالثة: أضع المشط الخاص بالقمل بلطاف على فروة الرأس وأمشط الشعر من أعلى إلى أسفل بثبات (إن تصميم المشط الخاص يؤدي إلى التقاط أي قمل أو بق بسهولة).

المخطوة الرابعة: أكرر عملية التفتيش لمرة ثانية لأنأكدر من نتيجة الكشف



إرشادات عملية للعلاج

معالجة قمل الرأس

اللوازم:

- ✖ ماء دافئ
- ✖ شامبو معالج
- ✖ إنارة كافية
- ✖ مشط خاص
- ✖ بعض الوقت



المخطوات:

المخطوة الأولى: أبلل الشعر جيدا ثم أضع كمية كافية من الشامبو المعالج وأفرك جيدا فروة الرأس لت تكون رغوة غنية على كافة أنحاء الرأس، وأن تنتظر مدة ٣ دقائق.

المخطوة الثانية: أشطف الشعر بالماء الدافئ لإزالة رغوة الشامبو بالكامل



٣

الخطوة الثالثة: أكرر الخطوتين الأولىين أي
أفرك الشامبو جيدا ثم انتظر مدة ٣ دقائق
إضافية قبل شطف الشعر بالماء الدافئ.



٤

الخطوة الرابعة: بينما لا يزال
الشعر رطبا، استخدم المشط الخاص
لتفريق الشعر إلى خصل صغيرة
ومتشييشه لإزالة بيض القمل وما
تبقى من القمل الحي إن وجد.

٥

الخطوة الخامسة: انتظر مدة ٣ أيام
وأكرر عملية الكشف على الرأس
لتأكد من خلوه من القمل وببيضه.



"أعلم أن استخدام الشامبو بطريقة غير صحيحة أو دون تمشيط لا
يعطيني النتائج المرجوة لذا ألتزم بتطبيق الخطوات الخمس بدقة"

ملاحظات



بإمكاننا الحصول على معلومات إضافية من العاملين الصحيين
كما يمكننا الاطلاع على الروابط الإلكترونية التالية:

<http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/index.html>

<http://www.nhs.uk/Conditions/Head-lice/Pages/Introduction.aspx>

<http://www.patient.co.uk/health/head-lice-and-nit>

هذا الدليل موجود على موقع أنيرا الإلكتروني:

WWW.ANERA.ORG