



Treating and Controlling Head Lice

የራስ ቅማል አያያዝና መከላከያ

ሕፃናት በት/ቤት ውስጥ በሚመጡት ወቅት የራስ ቅማል ካላቸው ብዙ ቤተሰቦች ጋር ይገኛሉ። በዚህ ጽሑፍ ውስጥ የተጠቃለለው መረጃ የራስ ቅማልን ለማጥፋትና ለመከላከል ይረዳዎታል።

በራስ ቅማል ሲያዙ

የራስ ቅማል ለብዙ ሺህ ዓመታት በአካባቢ የነበረ ነው። ማንኛውም ሰው የራስ ቅማል ሊይዘው ይችላል። ስለዚህ የራስ ቅማል ከአንድ ራስ/ጭንቅላት ወደ ሌላው ጭንቅላት ልዩነት ላይረገጥ/ጥገር የመተላለፍ ዕድል ይኖረዋል።

የራስ ቅማል ተንሽ፣ ከገፍ የሌለውና ደም መጣጭ ተባይ ነው። የራስ ቅማል ቀለም የተለያየ ሲሆን ከጭ- ቡናማ ወደ ቀይ- ቡናማ ይሆናል። የራስ ቅማል በሰው ላይ ብቻ ነው የሚኖረው። ከሰው ራስ ከተለዩ በተሎ ይሞታሉ። ብዙ ጊዜ በ24 ሰዓት ውስጥ ይሞታሉ።

ሰዎች የራስ ቅማል ከያዘው ሌላ ሰው ጋር የፀጉር ንክኪ ሲያደረጉ የራስ ቅማል ይይዛቸዋል። ይህ ሊሆን የሚችለው ሰዎች ሲጨወቱ፣ ሲተቃቀፉ ወይም በቅርብ ሆነው ካብረው ሲሠሩ ነው።

የራስ ቅማሎች ከገፍ ወይም የሚዘሉበት አግር ስለሌላቸው ከአንድ ራስ/ጭንቅላት ወደ ሌላው መብረር ወይም መዝለል አይችሉም። እነሱም መፈቀቅ ብቻ ነው የሚችሉት።

የራስ ቅማል አፈላለግ

ብዙ ቅማሎች የማሳከክ ችግር አይፈጥሩም፤ ስለዚህ እነሱን ለማግኘት በጥንቃቄ መፈለግ ይገባዎታል።

የራስ ቅማሎች በፀጉር ላይ ሲገኙ፣ ለመመገብ ሲሉ ወደ ራስ ቅዳ ይሄዳሉ።

የራስ ቅማል በጨፋ ላይ ጥፍር ያላው ስድስት አግሮች ሲኖረው፣ አንዳንድ ጊዜ ከራስ ላይ ይወድቃል። የቅማል አንቁላል [አንዲሁም ቅጫም ተብሎ ይጠራል] በ1.5 ሰንቲ ሜትር ባለው የራስ ቅዳ ውስጥ አንቁላሉ ይጣላል። ከዚያም ከፀጉር ጋር በደንብ ይያዳል። የፀጉር ፎረፎር ይመስላል፤ ሆኖም በማበጠር አይወጣም።

ቅማል በመፈቀቅ ሊሸገግ ይችላል። ቅማሎችን ለመፈለግ ጥሩና ቀላሉ መንገድ የሚከተሉትን አርምጃዎች መከተል ይሆናል።

አርምጃ 1 በደረቀና የተበጠረ ፀጉር ላይ በሆነ ዓይነት የፀጉር ማለስላ/conditioner ማበጠር። ይህም ቅማሉ ነብሱን አንዲስትና በፀጉር ላይ አንዳይያያዝ ወይም አንዳይንቀሳቀስ ያደርገዋል።

አርምጃ 2 አሁን የፀጉር መከፋፈልና በቀጭን የጥርስና በፀጉር ቅማል ማበጠሪያ ማበጠር ነው።

አርምጃ 3 በወረቀት ፎባ ወይም ቲሹ ከማበጠሪያው ኮንድሽነር/conditioner መጥረግ።

አርምጃ 4 በቲሹ ወረቀቱ እና በማበጠሪያው ላይ ቅማልና ቅጫም መኖሩን ማየት።

አርምጃ 5 ብደንስ ለ4 ወይም 5 ጊዜ በተደጋጋሚ ለአያንዳንዱ የራስ ክፍል ማበጠር።

በሕፃናት ፀጉር ላይ ቅማል ወይም ቅጫም ከተገኘ መድሃኒት ማግኘት አለባቸው።

ልጅዎ በቅርቡ መድሃኒት አግኝ ከሆነ፣ ባዶ የተፈለፈለ አንቁላል ብቻ ነው የሚያገኙት። ስለዚህ ባዶው አንቁላል ቀደም ብሎ ከነበረው ቅማል ሊሆን ስለሚችል ሕክምና አያስፈልገው ይሆናል።

የራስ ቅማል አንቁላሎች

የራስ ቅማል አንቁላሎች ተናገሽ [የአስፒል ጭንቅላት ያህላል] ሽሙልሙል ናቸው። ሕይወት ያለው አንቁላል በጥፍር መካከል ሲጨፈለቅ “ድምፅ” ይሰጣል።

ሕይወት የሌላቸው አንቁላሎች የተጨማሪዱ ገኞች ሲኖራቸው የተፈለፈሉ አንቁላሎች ደግሞ ተናገሽ የተቀቀሉና ጨፋ የተቀረጠ አንቁላሎች ይመስላሉ።

በቂ የሆነ መድሃኒት በማድረግ ብዙ ቅማሎችን ማስወገድ ይቻላል።



የፀጉር ቅማል ማበጠሪያዎች

ረጅም፡ ከብ የሆነና ቀጥሎ የማይዘነዝ አንዲሁም በጣም የተቀረረበ ጥርስ ያለው የብረት ማበጠሪያ ጥሩ ውጤት ያሳየ ቢሆንም፤ ማንኛውም ዓይነት የቅማል ማበጠሪያ ለመጠቀም ይቻላል።

የፀጉር ቅማል ሕክምና/አያያዝ

በጭንቀት ላይ አተኩሮ ማሰብ - ቤት ወይም የመጣሪያ ክፍል ፅዳት ይጠበቅ በሚል ሐሳብ የቀረበ ማስረጃ የለም።

በሞላው የፀጉር ክፍል የራስ ቅዳ ላይ የራስ ቅማል ውጤት ች/ማጥፊያ ቅባት መደረግ አለባቸው።

የማጥፊያ መድሃኒት ቅባት በአንድ ጊዜ ሁሉንም ቅማሎች መግደል ስለማይችል ከሰባት ቀናት በኋላ በድጋሜ መድሃኒት ማድረግ ያስፈልጋል።

የመጀመሪያው ሕክምና ሁሉንም ቅማሎች ከገደለ፤ ሁለተኛው ደግሞ በስድስት ቀናት ውስጥ ለተፈለገው አዲስ ቅማሎች ይገድላል።

ሕክምና በሚደረግበት ጊዜ የሰውየውን ዓይኖች መሸፈን፤ ለምሳሌ በፎባ

ቅባት/ሎሽን የሚጠቀሙ ከሆነ በደረቅ ፀጉር ላይ ማድረግ ነው።

ገምቡ የሚጠቀሙ ከሆነ በረጠበ ፀጉር፤ ነገር ግን በተቻለ መጠን አነስተኛ የውኃ መጠን መጠቀም ነው።

መድሃኒቱን በራስ ቅዳ አጠገብ ላይ በማድረግ ለፀጉሩ ከሥር እስከ ጫፍ እንዲዳረስ መደበኛ ማበጠሪያ መጠቀም ነው። በሁሉም ፀጉር ላይ እስኪዳረስ ይህን መድሃኒት ለብዙ ጊዜ መደጋገም ነው።

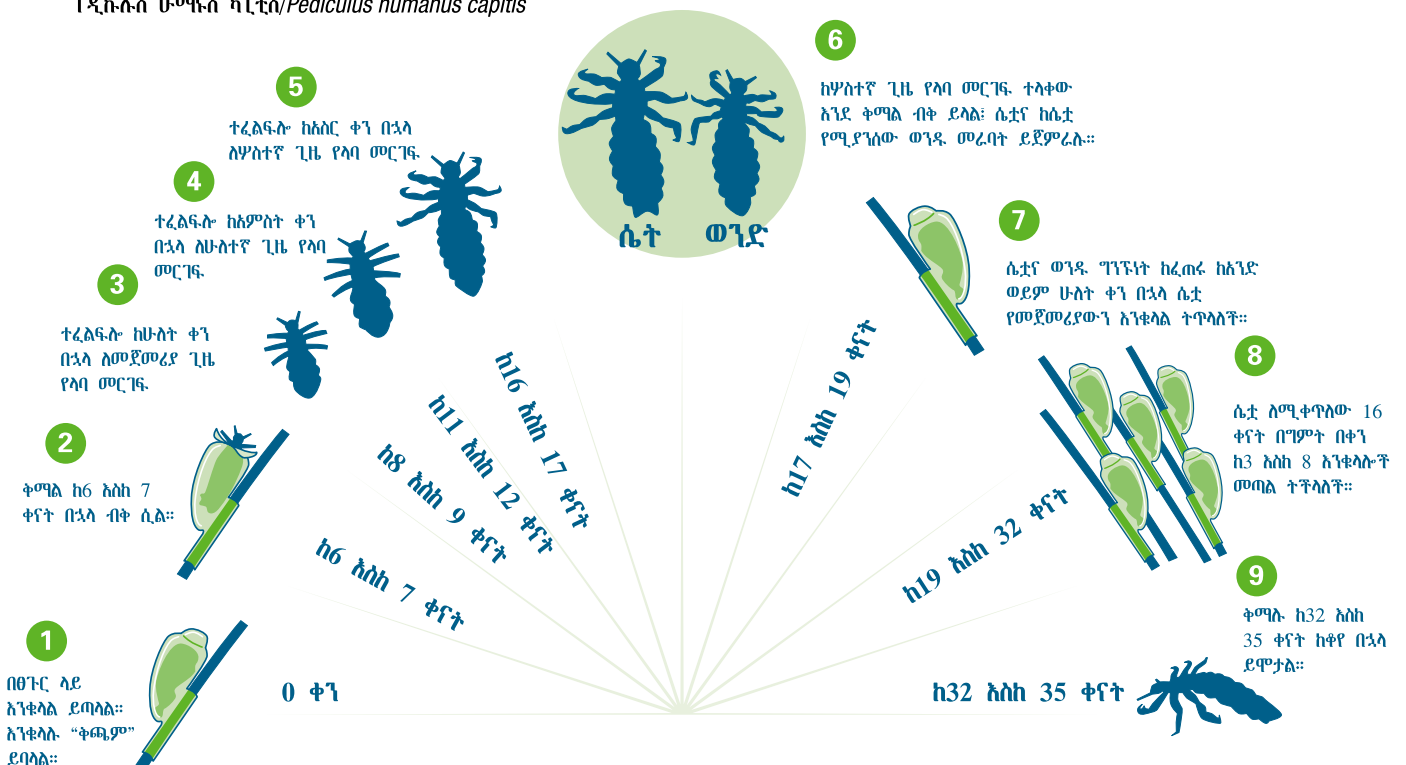
የተባይ ማጥፊያ ላለመጠቀም ከመረጠ፤ የኮንድሽነርና የማበጠር ዘይቤ በየሁለት ቀናት በመጠቀም ቅማሉ እስኪጠፋ ድረስ ለአስር ቀናት መቆጠል ነው።

በቤተሰብ አባል መካከል የራስ ቅማል ካልታየ ለሁሉም ቤተሰብ መድሃኒት ማድረግ አስፈላጊ አይሆንም።

የትራስ ጨርቅ ብቻ ልዩ አጥበት ሲያስፈልገው፤ በሞቀ ውኃ (ቢያንስ 60°C) ወይም በሞቀ ወይም ለብ ባለ የልብስ ማድረቂያ መሣሪያ ማድረቅ ነው።

የፀጉር ቅማል የሕይወት ዑደት/አቀያየር

ፕዲኩሎስ ሁማኑስ ካፒቲስ/Pediculus humanus capitis



በሙከራ አለመገር

የራስ ቅማል ውጤት/ቅጣት ከሚከተሉት መደቦች በአንዱ ከፍል ሲገኙ፤ ይህም በሚኖራቸው የድብልቅ ንጥረ ነገር ይዘት ይወሰናል።

ፕረረት/ሪንስ

ስዩንተቲክ ፕረረት/ሪንስ [ፐርሙትሪን እና ባዮስትሪዮን]

አርፓኖሮሰራትስ [ማልዲሶን ወይም ማላታዮን]

ሐርባል፣ ከተፈጥሮ ጋር ወይም ያለተፈጥሮ [ያለ- ኬሚካል] ፕረረት/ሪንስ።

በተባይ መከላከያ አለመገር የተለመደ ስለሆነ የራስ ቅማሎች መሞታቸውን መሞከር አለብዎት። የሚገድላቸው ከሆኑ፤ ከሰባት ቀን በኋላ አንድ ዓይነት ውጤት/ቅጣት በመጠቀም መከላከል ነው። ቅማሎች ካልሞቱ፤ መድሃኒቱ አልሠራም ማለት ሲሆን የተደረገው ቅጣትና ተመሳሳይ ንጥረ ነገር ያላቸው ድብልቆች ለቅማሎ አይገድሉትም። ስለዚህ ቅጣቱን በማጠብ በተቻለ ፍጥነት በሌላ ንጥረ ነገር ባለው ድብልቅ ማጥፊያ መድሃኒት መዳን ነው። የተባይ ማጥፊያው ንጥረ ነገር ከሠራ ቅማሎ በ20 ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ ይሞታል።

ማንኛውም የራስ ቅማል መድኃኒት ግጭት ሊፈጥር ይችላል፤ ስለዚህ ነብስ ጡር በሆኑ ወይም በሚያጠቡ ሴቶች፤ ዕድሜያቸው ከ12 ወራት በታች በሆኑ ሕፃናትና የሚይስማማቸው ሰዎች፤ የአስም ችግርና በራስ ቀዳ ላይ ከፍት ቁስል ያለባቸው ሰዎች የተባይ ማጥፊያውን በጥንቃቄ መጠቀም አለባቸው። ለመጠቀም አርግጠኛ ካልሆኑ፤ አባክዎን በፋርማሲ ሠራተኛ ወይም በሐኪምም በኩል ያረጋግጡ።

ለበለጠ መረጃ

በአሰሪዎች ፕሮግራም ሪከ ስፒረ እና በተመራማሪዎች ቡድን፤ በበሕዝብ ጤና ት/ቤትና ትሮፒካል ሜዲሰን፤ ጃመስ ኩክ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ በተደረገው ምርምርና ጽሑፍ በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ውስጥ ላለው መረጃ መነሻ ነው። አነሱን በዌብ ሳይት ለማግኘት

<http://www.jcu.edu.au/school/phtm/PHTM/hlice/hlinfol.htm>

የበለጠ መረጃ በሚከተለው በዌብ ሳይት ላይ ይገኛል፡

<http://www.dhs.vic.gov.au/phb/headlice/index.htm>

በቪክቶሪያ መንግሥት፤ የሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ጥር/January 2001 (0500101) የወጣ ጽሑፍ ነው።

የራስ ቅማል መከላከል

የራስ ቅማልን ለመከላከል የሚረዳ ቅጣት/መድኃኒት የለም። በየሳምንቱ በማለስሰሻ/ኮንድሽነርና በማበጠሪያ ዘይ በመጠቀም የራስ ቅማል ለመፈለግና በማወቅ ችግሩን መቀነስ ይቻላል። ረጅም ፀጉርን ወደኋላ ማሰር የራስ ቅማሎች አገዳይሰራጩ ሊረዳ ይችላል።

ደንበኞች/ሕገገጽ

ቅማል የያዘቸው ሕፃናት በጤና [በተላላጊ በሽታዎች] ደንብ መሠረት መድሃኒት አስኪጀምሩ ድረስ ከት/ቤት፤ ከደይ ኬር ወይም ከመውከለ ሕፃናት ይታገዳሉ። ቅማል ያለው ሕፃን በአንድ ምሽት መድሃኒት አድርጎ ምንም እንኳ አንዳንድ እንቁላሎች ቢኖሩም በሚቀጥለው ቀን ወደ ት/ቤት መመለስ ይችላል።