

## قمل العانة Pubic lice

إذا كان القمل موجوداً على حاجبيك أو رموشك، فلا تستخدم الشامبو أو الغسول. إذا كان هناك القليل فقط من الصئبان والقمل، أزلها بأظافرك أو بملقط أو مشط الصئبان. إذا كان هناك الكثير من الصئبان والقمل، ضع مرهمًا طبيًا للعين بدون وصفة طبية على حواف الجفن والحواجب مرتين يوميًا لمدة 10 أيام. يُساعد ذلك على تفكيك التصاق القمل والصئبان حتى تتمكن من إزالتها بأصابعك.

لا تستخدم هلام النفط العادي (مثل الفازلين®) لأنه قد يسبب تهيج العينين. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات.

ينبغي أيضاً علاج شريكك الجنسي. لا يحتاج الآخرون في منزلك إلى العلاج إلا إذا شاركوك في ملابسك أو سريرك أو مناشفك.

إذا استمر وجود القمل بعد العلاج الأول أو لاحظت علامات عدوى جلدية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. يمكن أن تحدث التهابات الجلد نتيجة الحك المتكرر.

### ماذا أفعل بملابسي وأغطية سريري ومناشفي؟

اغسل جميع الملابس، وأغطية الأسرة، والمناشف، والألعاب القماشية التي قد تكون لامست القمل بالماء الساخن أو نظفها تنظيفاً جافاً. استخدم غسالة ملابس بماء تزيد حرارته عن 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو ضع الملابس في مجفف ملابس ساخن لمدة 30 دقيقة على الأقل.

يجب وضع الملابس التي لا يمكن غسلها بالماء الساخن أو تنظيفها تنظيفاً جافاً في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق لمدة 7 أيام لقتل القمل.

### كيف يمكنني تقليل احتمال إصابتي بالعدوى المنقولة جنسياً؟

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل احتمالات إصابتك بالعدوى المنقولة جنسياً:

- ابق على اطلاع: تعرّف على الأنواع المختلفة للعدوى المنقولة جنسياً، وكيفية الوقاية منها، والأنشطة الجنسية التي من المحتمل أن تنقلها

### ما هو قمل العانة؟

قمل العانة هو حشرات صغيرة تعيش في الشعر الخشن في الجسم، وعادة ما تكون في منطقة العانة. وتسمى أيضاً السلطعون أو القمل السلطعوني. يمكن العثور عليها أيضاً في شعر الصدر، وشعر الإبطن، وعلى أعلى الفخذين، وأسفل البطن، والحواجب، والرموش، وشعر الوجه.

### كيف تنتشر؟

قمل العانة لا يستطيع القفز أو الطيران. تنتشر هذه الحشرات من خلال الاتصال الجسدي أو الجنسي الوثيق، وقد تنتشر أيضاً عن طريق مشاركة الملابس أو الفراش أو المناشف مع شخص مصاب بقمل العانة.

تجنب الاتصال الوثيق ومشاركة الأغراض الشخصية مثل الملابس أو المناشف مع شخص مصاب بقمل العانة.

### ما هي الأعراض؟

أكثر الأعراض شيوعاً هي الحكّة.

قد تتقشر حواف جفونك إذا أصاب قمل العانة رموشك. قد تلاحظ وجود القمل وبيضه عند قاعدة الرموش.

قد تصاب اللدغات أيضاً بالعدوى، مما يسبب تهيجاً وتورماً مؤلماً. قد تسبب لدغات القمل طفحاً جلدياً أو بقعاً صغيرة مائلة للزرقة على الجلد. قد تبقى البقع الزرقاء لفترة من الوقت، حتى بعد العلاج. قد تظهر بقع سوداء صغيرة أو بقع دم صغيرة جداً في الملابس الداخلية أو الملابس أو الفراش.

من المحتمل أيضاً أن تلاحظ بقعاً صغيرة جداً على شعر العانة، لونها بني فاتح ولا يمكن نزعها. هذه البقع هي بيض القمل وتسمى الصئبان.

### ما العلاج؟

لن يزول قمل العانة بدون علاج. تشمل العلاجات استخدام غسول أو شامبو خاص لقتل القمل وبيضه. هذه العلاجات متوفرة بدون وصفة طبية. اتبع التعليمات بعناية.

- تحدث إلى شريكك (شركائك): ناقش موضوعات الموافقة، والجنس الآمن، والأنشطة والتفضيلات الجنسية، وفحص الأمراض المنقولة جنسياً. يمكن أن يساعد التواصل في حماية صحتك وصحة شركائك، ويساعدك على إقامة علاقات وتجارب جنسية إيجابية

### لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول كيفية تقليل احتمالات إصابتك بالعدوى المنقولة جنسياً، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني. [ملف HealthLinkBC رقم 008: الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً \(STIs\).](#)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

- اخضع للفحص: قم بإجراء فحوصات منتظمة مع شريكك (شركائك) للكشف عن أنواع العدوى المنقولة جنسياً حتى تكون على دراية بها وتتمكن من التصرف في أسرع وقت ممكن
- مارس الجنس بأمان أكثر: استخدم الواقي الذكري أو العازل أو المزلق لممارسة جنسية أكثر أماناً
- تلقى التطعيمات: تتوفر لقاحات للوقاية من بعض أنواع العدوى، بما في ذلك فيروس الورم الحليمي البشري والتهاب الكبد الوبائي A والتهاب الكبد الوبائي B