



# Treating and Controlling Head Lice

## ការដាក់ថ្នាំសម្លាប់ និង ការបង្ក្រាបចែក្បាល

នៅពេលដែលកូនទៅរៀននៅឯសាលា គ្រួសារជាច្រើន នឹង ពិបប្រទះនឹងការមានចែក្បាល។ ព័ត៌មាននេះ នឹងជួយលោក អ្នក ក្នុងការដាក់ថ្នាំសម្លាប់និងបង្ក្រាបចែក្បាល។

### ការឆ្លងចែក្បាល

ចែក្បាល បានរស់នៅអស់ពេលជាច្រើនពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ ឧទាហរណ៍ដោយក៏អាចមានចែក្បាលបានដែរ ហើយបើមាន ឱកាសល្អ ចែក្បាលពីក្បាលមួយទៅក្បាលមួយទៀត ដោយ គ្មានការរើសអើងឡើយ។

ចែក្បាល គឺជាសត្វល្អិតតូច គ្មានស្លាប និងជញ្ជក់ឈាម។ ពណ៌របស់វាអាចស្រដៀងនឹងសត្វដទៃ ចាប់ពីពណ៌ត្នោតរាងស ដល់ទៅពណ៌ត្នោតរាងក្របាច។ ចែក្បាលអាចរស់បានដោយ សារមនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ។ បើយកចេញពីក្បាល សត្វនេះរស់ យ៉ាងហោច ជាធម្មតានៅក្នុងរង្វង់ពេល 24 ម៉ោង។

ចែក្បាលចម្លងតាមរយៈការប៉ះសក់និងសក់ដោយផ្ទាល់ជាមួយ ជនម្នាក់ទៀតដែលមានចែក្បាល។ ហេតុការណ៍នេះអាចកើត មានឡើង នៅពេលដែលគេលេង អាចប្រកួតប្រជែង ឬធ្វើការ ជិតស្និទ្ធនឹងគ្នា។

ចែក្បាលគ្មានស្លាបនិងគ្មានជើងដើម្បីលោតទេ ហេតុនេះវា មិនអាចហើរ ឬ លោតពីក្បាលមួយទៅក្បាលមួយទៀតបាន ឡើយ។ វាអាចរារាំងតែប៉ុណ្ណោះ។

### ការរកចែក្បាល

ចែក្បាល មិនធ្វើឲ្យមានរោគ ដូច្នេះយើងត្រូវតែពិនិត្យមើល ឲ្យបានហ្មត់ចត់ ដើម្បីរកឃើញវា។

គេរកឃើញចែក្បាលនៅក្នុងសក់ក្បាល ហើយសត្វនេះចូល ទៅកាន់ស្បែកលលាជីក្បាល ដើម្បីស៊ីអាហារ។

ចែក្បាលដឹងប្រាំមួយ ដែលមានក្រញ៉ាំនៅនឹងចុងជើង ហើយ កម្រធ្លាក់ចេញពីក្បាលណាស់។ ពងរបស់វាស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់ ចម្ងាយ 1.5 សង់ទីម៉ែត្រពីស្បែកលលាជីក្បាល ហើយស្ថិតជាប់ ជាខ្លាំងទៅនឹងសក់។ ពងចែក្បាលរូបរាងស្រដៀងគ្នានឹងអង្កែដែរ ប៉ុន្តែគេមិនអាចបបោសវាចេញបានឡើយ។

ចែក្បាលរារាំង និងលាក់ខ្លួន។ វិធីងាយស្រួលហើយមាន ប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីរកវា គឺការអនុវត្តន៍តាមជំហានទាំងនេះ :

**ជំហានទី 1** ស៊ីតលាបសាប៊ូកក់សក់ conditioner ប្រភេទ ណាមួយក៏បានដែរទៅលើសក់ស្ងួត ដែលស៊ីតមានរបៀបរៀប រយ (មិនប្រទាក់គ្នា)។ ទង្វើនេះធ្វើឲ្យចែក្បាលជាងឆើ ហើយធ្វើឲ្យ វាលំបាកតោងជាប់ទៅនឹងសក់ ឬ រត់ពាសវាលពាសកាល។

**ជំហានទី 2** ឥឡូវនេះ ចូរប្រើស្លិតស៊ីតចែ ដើម្បីស៊ីសក់នៅ តាមផ្នែកទាំងឡាយ។

**ជំហានទី 3** ជូតសម្អាតសាប៊ូកក់សក់ conditioner ចេញពី ស្លិត ទៅលើក្រដាសកន្សែង ឬ ក្រដាសទន់សម្រាប់ជូត។

**ជំហានទី 4** ពិនិត្យមើលលើក្រដាសទន់សម្រាប់ជូតនោះ និង ទៅលើស្លិត ដើម្បីរកមើលចែក្បាលពងចែ។

**ជំហានទី 5** ស៊ីតសក់តាមរបៀបនេះម្តងហើយម្តងទៀត ទៅលើគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់របស់ក្បាល យ៉ាងហោចណាស់ក៏ 4 ឬ 5 ដងដែរ។

បើរកឃើញចែក្បាលពងចែ លោកអ្នកគួរតែប្រើថ្នាំសម្លាប់ចែ លើសក់ក្បាលរបស់កូន។

បើកូនលោកអ្នកទើបនឹងទទួលការដាក់ថ្នាំសម្លាប់ចែនៅពេល ថ្មីៗនេះ ហើយលោកអ្នករកឃើញពងដែលញាស់ហើយតែ ប៉ុណ្ណោះ នោះលោកអ្នកមិនចាំបាច់ដាក់ថ្នាំសម្លាប់ចែឡើយ ដោយសារតែពងញាស់ហើយនេះ អាចសល់ពីដំណាក់កាល លើកមុន។

### ពងចែក្បាល

ពងចែក្បាល មានទំហំតូច(ប៉ុនក្បាលមូលបារាំង) និងរាងមូល ទ្រវែង។ នៅពេលញាស់វាអាចរាងក្រចកដៃ ពងចែក្បាលនឹង បញ្ចេញសម្លេង“ផស” ។

ពងដាច់ មានចំហៀងខ្លួនខ្លី ចំណែក ពងពងញាស់ហើយវិញ មើលទៅប្រៀប ដូចជាពងមាន់ស្ទើរ ដែលកាត់ផ្នែកចុង ក្បាលចេញ។

ដើម្បីឲ្យការដាក់ថ្នាំកំចាត់ចែក្បាលប្រសិទ្ធ ភាពបំផុត ចូរយកពងចែចេញឲ្យបាន ច្រើនទៅតាមលទ្ធភាព។



# ស្ថិតស័តថៃ

ស្ថិតស័តថៃដែលមានធូញមូលវែងញឹកស្តែកធ្វើអំពីដៃកថែបមិនច្រេះចាប់ មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត យ៉ាងណាមិញ លោកអ្នកអាចប្រើស្ថិតស័តថៃណាមួយក៏បានដែរ។

## ការដាក់ថ្នាំកំចាត់ថៃក្បាល

ចូរយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើក្បាល។ គ្មានភស្តុតាងណាមួយដែលផ្តល់មតិថា លោកអ្នកត្រូវការសម្អាតផ្ទះ ឬ ថ្នាក់រៀននោះឡើយ។

គេត្រូវតែលាបថ្នាំថៃទៅលើ **សក់និងស្បែកលលាជក្បាលនៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់**។

គ្មានថ្នាំសម្រាប់ថៃណាដែលធ្វើឲ្យពងថៃទាំងអស់ងាប់ទេ ដូច្នេះការដាក់ថ្នាំសម្រាប់ថៃត្រូវលាបចំនួនពីរដង ដោយលើកទីពីរត្រូវលាបនៅពេលប្រាំពីរថ្ងៃ ក្រោយពីការលាបលើកទីមួយ។

គោលបំណងនៃការលាបថ្នាំសម្រាប់លើកទីមួយ គឺដើម្បីសម្រាប់ថៃទាំងអស់ ហើយការលាបថ្នាំសម្រាប់លើកទីពីរ គឺដើម្បីសម្រាប់កូនថៃដែលទើបនឹងញាស់នៅក្នុងពេលប្រាំមួយថ្ងៃក្រោយមក។

នៅក្នុងពេលកំពុងលាបថ្នាំថៃ ចូរគ្របភ្នែករបស់អ្នកដែលត្រូវលាប ដូចជាជាមួយដំឡើងពោះគោជាដើម។

បើលោកអ្នកប្រើថ្នាំរាវសម្រាប់លាប ចូរលាបថ្នាំរាវនោះទៅលើសក់ស្អាត។

បើថ្នាំថៃគឺជាទឹកសាប៊ូកក់សក់ ចូរធ្វើឲ្យសក់សើមទឹកសិន ប៉ុន្តែចូរប្រើទឹកឲ្យបានតិចបំផុតទៅតាមលទ្ធភាព។

ចូរលាបថ្នាំថៃនេះឲ្យដល់ក្បែរស្បែកលលាជក្បាល ដោយប្រើក្រាស់ធម្មតា ដើម្បីសិទ្ធិលាបសក់ចាប់ពីគល់ឲ្យទៅដល់ចុងសក់។ ចូរធ្វើរបៀបនេះឲ្យបានជាច្រើនលើក រហូតទាល់តែបានលាបថ្នាំថៃទៅលើសក់ទាំងអស់។

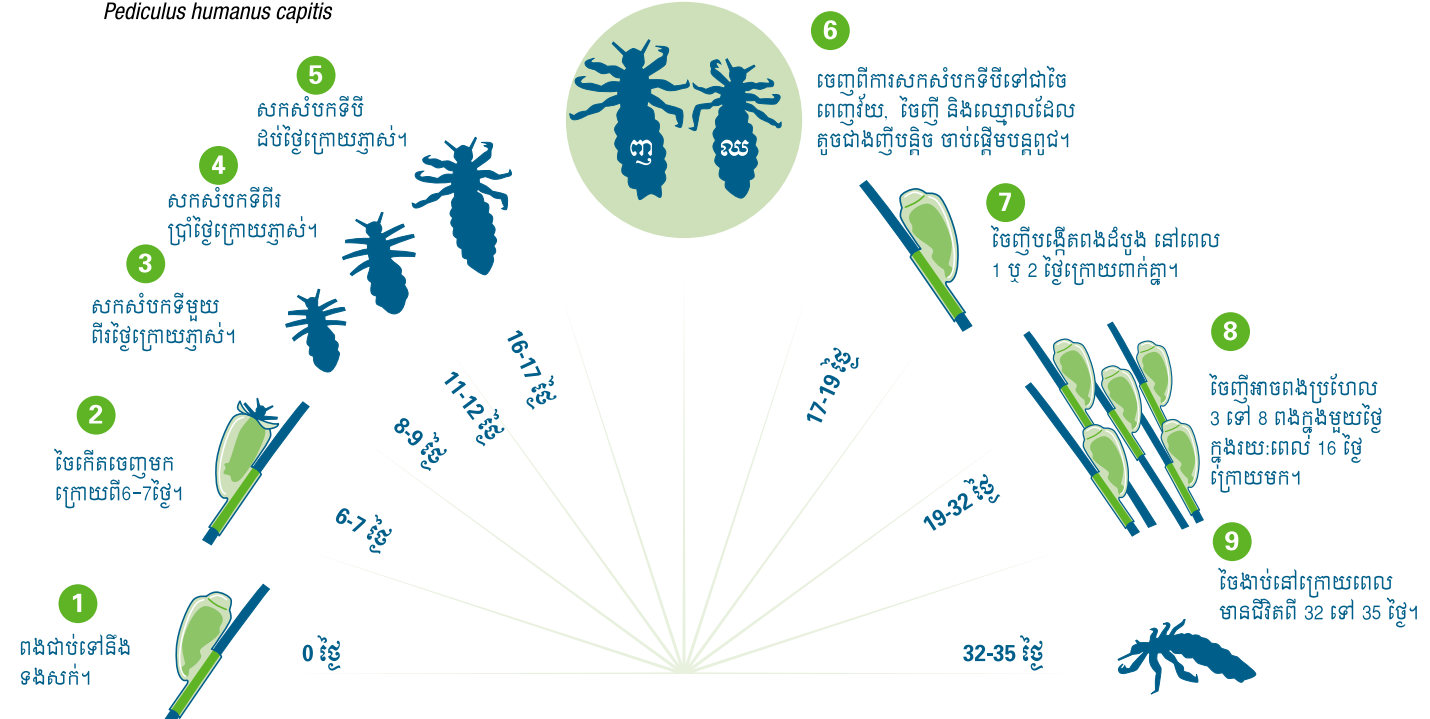
បើមិនជ្រើសយកការប្រើថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតទេនោះ លោកអ្នកអាចប្រើវិធីប្រើទឹកសាប៊ូកក់សក់ conditioner និងស្ថិតស័តថៃ នៅរៀងរាល់ពេលពីរថ្ងៃ រហូតទាល់តែមិនរកឃើញថៃរស់ណាមួយ នៅក្នុងពេលដប់ថ្ងៃ។

ការដាក់ថ្នាំសម្រាប់ថៃ មិនចាំបាច់ធ្វើចំពោះគ្រួសារទាំងមូលឡើយ បើសិនជាអ្នកទាំងនោះគ្មានថៃទេនោះ។

មានតែស្រោមខ្លើយកើយប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវការបោកគក់ពិសេស ដោយបោកនៅក្នុងទឹកក្តៅ (យ៉ាងតិច 60 អង្សាសេ) ឬសម្អាតវានៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្អាត ដោយមូលដាក់ឲ្យក្តៅខ្លាំង ឬក្តៅឧណ្ហៗ។

# ខួបជីវិតរបស់ថៃក្បាល

*Pediculus humanus capitis*



## ការសាកល្បងលើការទ្រាំធន់បាន

ថ្នាំចែក្បាល ស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទមួយនៃប្រភេទដូចខាងក្រោមនេះ ដោយអាស្រ័យលើសមាសធាតុសកម្មដែលថ្នាំនោះមាន :

Pyrethrins

Synthetic pyrethroids (permethrin និង bioallethrin)

Organophosphates (maldison ឬ malathion)

Herbal (តិណជាតិ), មាន ឬគ្មាន pyrethrins ធម្មជាតិ (គ្មានជាតិគីមី)។

ការដែលចែក្បាលធន់នឹងថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត គឺជារឿងធម្មតាទេ ដូច្នេះលោកអ្នកគួរធ្វើតេស្តសិន ថាតើចែក្បាលដំបូងឬទេ។ បើចែក្បាលដោយសារថ្នាំនេះ ចូរប្រើថ្នាំដដែលនេះម្តងទៀតនៅពេលប្រាំពីរថ្ងៃក្រោយមកទៀត។ បើចែក្បាលដំបូង ថ្នាំសម្រាប់ចែក្បាលនេះ គ្មានប្រសិទ្ធភាពឡើយ ដូច្នេះចែក្បាលធន់បាននឹងថ្នាំនេះហើយនិងថ្នាំទាំងអស់ដែលមានសមាសធាតុសកម្មដូចគ្នា។ ចូរលាងសម្អាតថ្នាំនេះចេញឲ្យបានរហ័សបំផុត ហើយប្រើថ្នាំដែលមានសមាសធាតុសកម្មផ្សេងពីនោះ។ បើថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតនេះមានប្រសិទ្ធភាព ចែក្បាលធន់នៅក្នុងរង្វង់ពេល 20 ឆ្នាំ។

ថ្នាំចែក្បាលអស់ អាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្ម ហើយគួរប្រើដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នដោយស្រ្តីដែលមានផ្ទៃពោះឬបំបៅដោះឲ្យកូន កុំមានអាយុតិចជាង 12 ខែ និងអ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ ហឺត ឬមុខរបួសបើកមុខនៅនឹងស្បែកលលាជីក្បាល។ បើលោកអ្នកមិនដឹងប្រាកដទេ សូមសាកសួរវិសេសវិជ្ជា ឬ វេជ្ជបណ្ឌិត។

## ការការពារកុំឲ្យមានចែក្បាល

គេគ្មានថ្នាំសម្រាប់ការពារកុំឲ្យមានចែក្បាលឡើយ។ ការប្រើវិធីលាបទឹកសាប៊ូកក់សក់ conditioner និងសិតសក់ មួយលើកក្នុងមួយអាទិត្យ នឹងជួយលោកអ្នកក្នុងការតាមរកមើលចែក្បាលមួយនៅពេលដើមដំបូងឡើង និងជួយកាត់បន្ថយបញ្ហានេះ។ ការចងសក់វែងទៅក្រោយ អាចជួយការពារទល់នឹងការចម្លងសាយភាយនៃចែក្បាលនេះ។

## បទបញ្ជា

នៅក្រោមបទបញ្ជាសុខភាព (រោគស្តង់) កុមារដែលមានចែក្បាល មិនអនុញ្ញាតឲ្យទៅសាលារៀន កន្លែងថែទាំពេលថ្ងៃ ឬមត្តេយ្យសាលាឡើយ រហូតទាល់តែចាប់ផ្តើមដាក់ថ្នាំសម្រាប់សិន។ កុមារដែលមានចែក្បាល អាចទទួលការដាក់ថ្នាំសម្រាប់ចែក្បាលពេលយប់ ហើយវិលទៅកាន់សាលារៀនវិញនៅថ្ងៃស្អែកបន្ទាប់ ទោះបីជាមានពងចែក្បាលដោយ។

## ព័ត៌មានថែមទៀត

ព័ត៌មាននៅក្នុងសន្លឹកបណ្តោះអាសន្ននេះ ផ្អែកទៅលើការស្រាវជ្រាវមួយដែលបានធ្វើនិងសរសេរដោយ Associate Professor Rick Speare និងក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវ នៅសាលា School of Public Health and Tropical Medicine, James Cook University ។ អ៊ិនធឺណិតរបស់អ្នកទាំងនេះ គឺ :

<http://www.jcu.edu.au/school/phtm/PHTM/hlice/hlinfo1.htm>

អ៊ិនធឺណិត ដូចតទៅនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានថែមទៀត :

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

ផលិតដោយ the Victorian Government Department of Human Services, ខែមករា ឆ្នាំ 2001 (0500101)