



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

Head Lice ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਮੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦਾਣੇ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ “ਚਿਪਕੀਆਂ” ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਵਾਲ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੀਖਾਂ ਸਿਕਰੀ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ, ਲੇਕਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਫ ਸੁੱਥਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੂਆਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਉੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੈਡਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ? ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ 'ਤੇ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੈਡਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਰਕ ਹੋਣਾ। ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਝਰੀਟਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਦਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਜੂਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਲਭਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਲੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੂਆਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁੜਕੇ ਜੂਆਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ : ਜੇ ਬਿਨਾ-ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ? ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਗੌਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋਣ। ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਜੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆਂ ਫੈਲਣਗੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਜੂਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਜੂਆਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਅਜ਼ਮਾਉ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਿਉਂਦੀਆਂ, ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ : ਬਿਨਾ-ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ - ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿੰਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਸਾਰੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਹਰ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਜੂਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਘੀ ਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਰਤੋ ਜਾਣਾ।

ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ, ਖਾਰਸ਼ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਜੁੰਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ

ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ - ਇਹ ਢੰਗ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ ਇਕ ਸਸਤਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ, ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਦ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਖੁੱਲੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੁੰਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਕੰਘੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁੰਮਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦਿਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਪਰਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਜੁੰਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਢੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ : ਕੁੱਝ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਛਿੜਕਾਅ, ਮੋਟਰ ਆਇਲ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਸਾਬਣ, ਡਾਈਆਂ, ਬਲੀਚਾਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇਣਾ, ਲਸੂਣ, ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਮੁੰਡਣਾ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਕ ਵਾਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੁੰਮਾਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀਆਂ। ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਰੇ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ, ਬਰੱਸ ਤੇ ਕੰਘੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਦੱਸ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਤਿਆਤ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਸੋਰਸ: ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ, ਵੈਨਕੁਵਰ, ਕਨੇਡਾ)

ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਜਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜਹਾਨ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ)

ਸਵਾਲ : ਮੈਂ 18 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਚ 4 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜੂਆਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਦਵਾ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੂਆਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਸਕੈਬੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਖਾਰੀਸ਼ ਹੈ, ਜੀ.ਪੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਇਆ ਕੋਈ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ। (ਇੱਕ ਪਾਠਕ - ਲੈਸਟਰ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਸਕੈਬੀ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਬਗਲ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਧੋ ਦਿਉ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਡ੍ਰਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ ਨਾ ਸਿਕਰੀ ਪੈਣ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਮੈਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਮੇਰੀ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਸਿਰ 'ਚੋਂ ਜੂਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬੜੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਦੇਸੀ, ਹਰਬਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ (ਇੱਕ ਪਾਠਕ - ਈਲੀਗ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ, ਸਿਰਕੇ (ਵਿਨੋਗਾਰ) ਨਾਲ ਦੋ ਦਿਨ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਫਰਕ ਪਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ 15 ਡ੍ਰਾਪਸ 'ਟੀ-ਟਰੀ-ਆਇਲ' ਦੇ ਪਾਕੇ 7 ਦਿਨ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਜੂਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਲਿਸਟਰੀਨ ਮਾਉਥਵਾਸ਼ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੂਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ : ਮੇਰੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 7 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਤੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਰੀਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਤੱਕ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾ ਵੀ ਲਈ ਪਰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਲੀਜ਼ ਕੋਈ ਖੱਕਾ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ, ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਹੋਏਗੀ (ਸ਼ੈਲੋਂਦਰ ਸਿੰਘ - ਸਾਉਥਾਲ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਇਹ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਆਂਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਕਦੇ ਕਪੜੇ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਹਾਉ। ਇੱਕ ਦਮ ਟੈਂਪੋਚਰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਖਾਰੀਸ਼ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਾਉ। ਨਹਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਗਰੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲੀਸ਼ ਕਰੋ। ਬੀ-6, ਬਾਉਟੀਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਲਉ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਸਵਾਲ: ਮੇਰੀ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕਦ 5'9" ਅਤੇ ਭਾਰ ਕੇਵਲ 58 ਕਿਲੋ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ। (ਬੀ.ਕੇ. ਕੈਂਟ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ 4 - 5 ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ 'ਚ ਜਿੱਮ ਜਾਉ। ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਦੋ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ 1 ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਲਵੋ। ਨਾਸ਼ਤਾ, ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿੰਨਰ ਕਦੇ ਮਿੱਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅੱਧਾ - ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਖਰਬੂਜਾ ਖਾਉ, 40 ਦਿਨਾਂ 'ਚ 4 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਸਵਾਲ: 36 ਸਾਲ ਉਮਰ ਹੈ, ਭਾਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ ਜੀ (ਇੱਕ ਪਾਠਕ)।

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਰੇਡੀਉ ਤੇ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪੇ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਦਵਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸੈਕਸ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੱਗਣ ਵਾਲੇ ਤਿਆਰ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਚੈਕ-ਅਪ ਕਰਵਾਉ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਮਸਿਆ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ, ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਮੈਂਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar

Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) U.S.A.

Member:

West B'ham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK

American Botanical Council USA

West Montreal Counselling Centre, Montreal, Canada

email: info@yorkscollege.com

With a balanced diet, change in life style & some regular exercise, you can remain healthy forever!