



Bab 16

Mengapa Anak-anak Kehilangan Penglihatan dan Apa yang Bisa Kita Lakukan

Ketika orang menghadapi masalah-masalah kesehatan seperti kebutaan, mereka sering mencari penyebab fisik dan medis. Penyebab-penyebab ini penting, dan Anda bisa mempelajarinya di dalam bab ini. Akan tetapi, untuk mencegah kebutaan di lingkungan masyarakat, kita juga harus melihat penyebab-penyebab sosial kebutaan. Sebagai contoh, anak-anak miskin lebih mungkin mengalami infeksi mata dan kesulitan melihat daripada anak-anak lain. Mengapa?

Cerita mengenai Penda dan Kesi

Penda tinggal di sebuah desa kecil di Afrika. Beberapa tahun yang lalu, suaminya meninggal di dalam sebuah kecelakaan bus, Penda ditinggalkan bersama 3 orang anaknya yang masih kecil. Beberapa bulan kemudian, ia melahirkan seorang bayi lagi, seorang anak perempuan bernama Kesi. Untuk memberi makan kepada 4 orang anaknya, Penda harus bekerja untuk waktu yang lama, sehingga ia berhenti menyusui sejak awal.

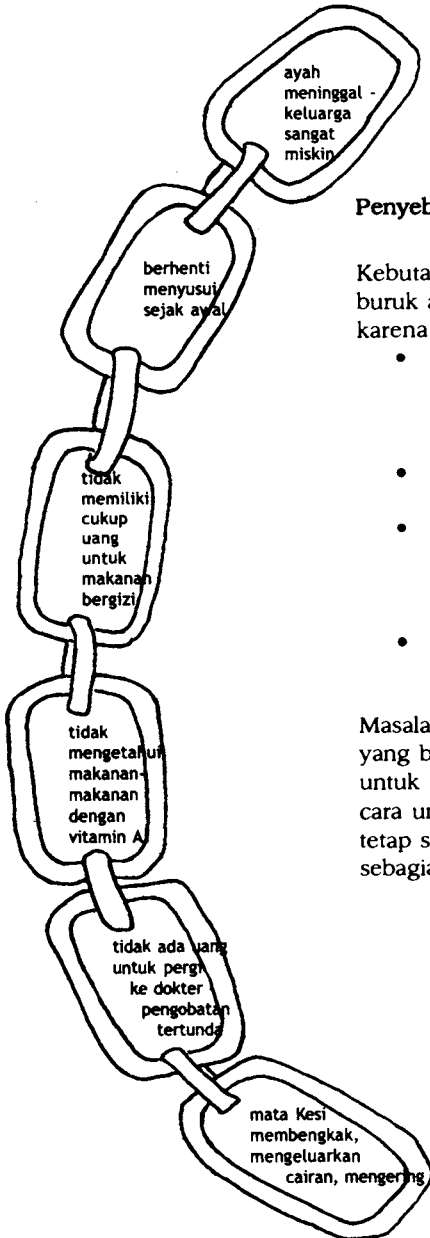
Ketika Kesi berusia 1 tahun, mata kirinya membengkak. Penda mengobati mata anak perempuannya dengan kompres jamu, namun mata Kesi tidak kunjung membaik. Beberapa hari kemudian, cairan kental mulai keluar dari mata Kesi. Penda sangat khawatir. Ia tidak memiliki uang untuk pergi ke dokter, jadi seorang teman membawa Penda dan Kesi menemui seorang pekerja kesehatan di desa lain.

Pekerja kesehatan tersebut memberitahukan kepada Penda bahwa anak perempuannya tidak mendapat cukup makanan yang tepat, sehingga matanya tidak bisa melihat. Untuk memiliki mata yang sehat, jelasnya, anak-anak perlu memakan makanan seperti daun-daunan berwarna hijau, sayur-sayuran oranye, dan buah-buahan oranye yang memiliki vitamin A, yang menjaga kesehatan mata. Pekerja kesehatan tersebut mengobati Kesi dengan kapsul-kapsul vitamin A. Sudah terlambat untuk menyelamatkan penglihatan mata kiri Kesi, namun pengobatan tersebut cukup dini untuk menyelamatkan penglihatan mata kanan Kesi.

Penda bersyukur karena sebagian dari penglihatan anak perempuannya telah diselamatkan. Sekarang, ia ingin mengajarkan ibu-ibu lain tentang betapa pentingnya vitamin A bagi mata anak-anak. Ia dan pekerja kesehatan tadi sedang merencanakan sebuah pertemuan untuk para wanita hamil dan ibu anak kecil. Penda berharap ibu-ibu lain di desanya bisa menemukan cara-cara yang murah untuk makan lebih baik dan memperbaiki kesehatan mereka sendiri dan anak-anak mereka.

Mengapa Kesi kehilangan penglihatannya?

Ada beberapa penyebab:



Sisa bab ini bisa membantu Anda belajar tentang penyebab dan pengobatan medis untuk masalah-masalah kesehatan. Tetapi guna mencegah kebutaan, masyarakat harus melakukan sesuatu untuk mengatasi penyebab-penyebab sosial yang tidak bisa disembuhkan dengan obat-obatan.

Penyebab kebutaan dan masalah mata

Kebutaan pada anak biasanya disebabkan oleh gizi yang buruk atau infeksi. Banyak anak-anak menjadi tunanetra karena:

- mereka tidak memiliki cukup banyak makanan, atau makanan mereka tidak mengandung vitamin-vitamin yang mereka butuhkan untuk menjaga kesehatan mata mereka
- dalam kondisi tempat tinggal yang padat, penyakit dan infeksi menular dari orang ke orang
- di lingkungan masyarakat di mana sampah dan kotoran manusia berada di tempat terbuka, lalat dan serangga lain menularkan infeksi yang juga bisa menyebabkan kebutaan
- obat-obatan tradisional disalahgunakan sehingga membuat infeksi lebih buruk (lihat halaman 165)

Masalah-masalah ini tidak bisa dipecahkan oleh satu orang yang bekerja sendiri. Tetapi orang-orang bisa bekerja sama untuk membangun jamban, membuang sampah, dan mencari cara untuk menanam makanan yang mereka butuhkan agar tetap sehat (lihat halaman 168). Jika masyarakat bekerja sama, sebagian besar kebutaan pada anak-anak bisa dicegah.

Bagaimana anak Anda bisa mendapatkan cukup makanan yang mengandung vitamin A apabila Anda tidak mampu membelinya? Sebagian masyarakat menanam sayur-sayuran di kebun kecil sehingga mereka bisa mencegah kebutaan pada anak-anak mereka.



Kesi kehilangan penglihatan di mata kiri

KEBUTAAN MALAM, MATA KERING, DAN KEKURANGAN VITAMIN A

Untuk menjaga kesehatan mata, orang perlu memakan makanan-makanan yang mengandung vitamin A, yang terdapat pada buah-buahan, sayur-sayuran, dan daging-daging tertentu. Bila anak memakan cukup makanan yang mengandung vitamin A, permukaan mata tetap basah dan sehat. Banyak anak miskin tidak mendapatkan cukup makanan yang kaya dengan vitamin A dan mata mereka mulai mengering. Ini disebut "mata kering."



Sayur-sayuran kuning tua dan hijau tua, dan sebagian buah-buahan dan sayur-sayuran merah atau oranye, kaya dengan vitamin A. Ikan, susu, telur, dan hati juga mengandung vitamin A.

Tidak mendapatkan cukup vitamin A merupakan penyebab kebutaan yang paling umum pada anak-anak, khususnya di Afrika dan Asia Tenggara. Itu biasanya terjadi pada anak-anak yang berusia antara 6 bulan sampai 6 tahun. Anak-anak di bawah 6 bulan yang hanya menyusu biasanya mendapatkan cukup vitamin A dari air susu ibu mereka.

Tanda-tanda:

1. Pertama-tama, anak mengalami kesulitan melihat di dalam gelap atau tidak ingin bermain di luar setelah hari gelap.



2. Kemudian, mata mungkin mulai tampak kering. Bagian yang putih menjadi kurang berkilau, mulai mengerut, dan membentuk bintik-bintik kelabu kecil yang tampak seperti gelembung sabun (bintik-bintik Bitot).



3. Kemudian, bagian mata yang berwarna juga mengering dan pudar, dan mungkin memiliki rongga-rongga kecil.



4. Akhirnya, bagian yang berwarna mungkin menjadi lunak, bengkak, atau pecah, menyebabkan kebutaan.



Pengobatan:

Berikan 3 dosis vitamin A. Dosis yang pertama harus diberikan segera sesudah Anda mengetahui anak Anda mengalami 'kebutaan malam' atau 'mata kering.' Berikan dosis yang kedua keesokan harinya, lalu dosis yang ketiga 14 hari kemudian. Pada bagan di bawah ini, satu kapsul mengandung 50.000 IU (satuan internasional) vitamin A.

Usia	Jumlah kapsul dalam satu dosis
di bawah 6 bulan.....	1 kapsul
6 bulan sampai 1 tahun.....	2 kapsul
lebih dari 1 tahun.....	4 kapsul

Catatan: Setelah anak kehilangan sebagian penglihatannya, pengobatan tidak akan memulihkan bagian penglihatannya yang hilang itu. Tetapi memulai pengobatan dengan segera bisa mencegah agar ia tidak kehilangan penglihatan lebih lanjut.

Pencegahan:

- Berikan ASI kepada anak Anda selama mungkin – sekurang-kurangnya 1 tahun, bahkan lebih lama apabila Anda bisa.
- Usahakan untuk memastikan anak Anda memakan makanan yang kaya dengan vitamin A setiap hari.
- Apabila anak sakit campak, usahakan untuk memberinya makanan tambahan yang mengandung vitamin A.

CAMPAK

Campak adalah penyakit yang menular dari orang ke orang. Jika anak sudah lemah karena tidak memakan cukup banyak makanan yang baik atau karena diare, sakit campak bisa membuatnya kehilangan sebagian atau seluruh penglihatannya.

Tanda-tanda campak:

- demam, ingusan, dan batuk
- mata merah
- ruam merah di sekujur tubuh



Pengobatan:

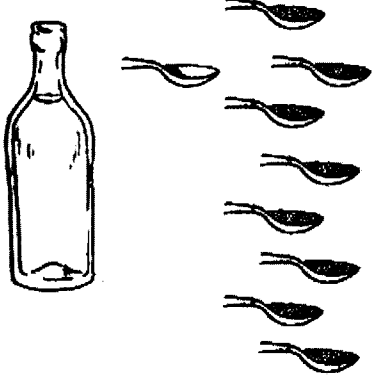
- Anak Anda harus beristirahat, banyak minum, dan memakan makanan yang sehat. Jika bayi tidak bisa menyusui, berikan kepadanya air susu ibu dengan cangkir.
- Berikan satu dosis vitamin A (lihat bagan pada bagian atas halaman ini) segera sesudah Anda mengetahui anak Anda menderita campak. Ini akan mencegah 'mata kering.'
- Berikan minuman rehidrasi (air kelapa, air tajin, air susu ibu, air teh encer, sup wortel, air perasan buah, oralit atau larutan gula garam) untuk diare (lihat halaman berikut). Ini akan membantu mengganti cairan dan gizi yang hilang ketika anak mengalami diare.

2 cara untuk membuat minuman rehidrasi

Apabila memungkinkan, tambahkan setengah cangkir jus buah, air kelapa, atau pisang matang tumbuk pada salah satu minuman dibawah ini. Ini mengandung kalium, mineral yang membantu anak sakit menerima lebih banyak makanan dan minuman.

1. Dengan gula dan garam (oralit).
(Anda bisa menggunakan gula mentah atau gula sirop sebagai pengganti gula.)

Ke dalam 1 liter AIR bersih masukkan setengah sendok teh rata GARAM dan 8 sendok teh rata GULA.



PERHATIAN: Sebelum menambahkan gula, cicipah minuman itu dan pastikan minuman tersebut tidak lebih asin daripada air mata.

2. Dengan sereal bubuk dan garam. (Beras bubuk adalah yang terbaik. Namun Anda bisa menggunakan jagung giling, tepung gandum, sorgum, atau kentang tumbuk masak yang halus.)

Ke dalam 1 liter AIR bersih masukkan setengah sendok teh rata GARAM dan 8 sendok teh munjung SEREAL bubuk.



Didihkan selama 5 sampai 7 menit untuk membentuk makanan cair atau bubur encer. Dinginkan minuman tersebut cepat-cepat dan mulailah memberikannya kepada anak yang sakit.

PERHATIAN: Cicipah minuman itu setiap kali sebelum Anda memberikannya untuk memastikan bahwa minuman tersebut belum basi. Minuman sereal bisa basi dalam beberapa jam pada cuaca panas.

Pencegahan:

- berikan imunisasi campak kepada anak Anda. Anak Anda bisa mendapatkan imunisasi campak sejak usia dini dari 6 sampai 9 bulan. Temui seorang perawat kesehatan untuk mencari tahu apakah vaksin ini tersedia di lingkungan masyarakat Anda.
- jauhkan anak-anak dari siapa pun yang sedang mengidap penyakit campak.
- jika ada anggota keluarga yang sedang mengidap penyakit campak, cucilah seprai, selimut, pakaian, dan alat-alat makan mereka secara terpisah dari para anggota keluarga mereka yang lain.



Biasanya, campak bukan merupakan penyakit yang serius. Tetapi bila anak-anak menjadi lemah karena mereka tidak mendapatkan makanan yang cukup, atau karena diare akibat minum air yang tidak aman, penyakit seperti campak bisa sangat berbahaya. Sesungguhnya kemiskinanlah yang membuat anak-anak ini menjadi tunanetra.

INFEKSI MATA PADA BAYI YANG BARU LAHIR

Semua bayi yang baru lahir harus dilindungi dari infeksi mata dengan memberikan salep mata tetrasiklin, erithromisin, atau khloramfenikol 1% sesegera mungkin setelah lahir. Jika obat-obatan ini tidak tersedia, Anda bisa juga menggunakan larutan povidone-yodium 2,5%.

Bersihkan mata bayi dengan kain bersih yang dibasahi dengan air masak yang dingin. Tariklah ke bawah kelopak bawah masing-masing mata, dan masukkan sedikit salep ke dalam kelopak bawah. Menempatkan salep di luar mata tidak ada gunanya.



Jika bayi mengalami infeksi mata segera sesudah lahir, ia bisa menjadi buta. Infeksi mata bisa disebabkan oleh kuman-kuman yang masuk ke dalam mata bayi selama kelahiran, apabila ibunya sendiri memiliki infeksi. Kuman-kuman tersebut adalah dari gonore atau khlamidia, infeksi-infeksi yang menular dari satu orang ke orang lain selama berhubungan seks. Banyak orang mengalami infeksi ini tanpa mengetahuinya karena mereka tidak memiliki tanda-tanda penyakit. Karena sulit untuk memastikan apakah seorang wanita telah terinfeksi atau tidak, sangatlah penting untuk memberikan salep mata kepada semua bayi dalam waktu beberapa jam setelah kelahiran (lihat kotak di atas).

Jika seorang bayi yang berusia beberapa hari mengalami mata merah dan bengkak atau memiliki nanah yang keluar dari matanya, ia mungkin mengalami infeksi mata dan perlu diobati dengan segera, walaupun ia sudah diberikan salep mata setelah lahir. Ibu dan pasangan atau pasangan-pasangannya juga harus diobati.

Tanda-tanda infeksi pada bayi:

- mata merah dan bengkak
- nanah pada mata
- kelopak mata tertutup karena lengket, terutama pada waktu bangun tidur



Tanda-tanda gonore atau khlamidia pada wanita:

- kotoran kuning atau hijau dari vagina atau anus
- rasa sakit atau terbakar ketika buang air kecil
- demam
- rasa sakit di perut bawah
- rasa sakit atau pendarahan selama berhubungan seks
- atau tidak ada tanda-tanda sama sekali





Ingatlah bahwa meskipun ibu tidak memiliki tanda-tanda infeksi, **jika bayi memiliki tanda-tanda infeksi maka bayi perlu diobati**. Ibu dan pasangannya juga membutuhkan pengobatan.

Pengobatan untuk bayi:

Nanah harus dibersihkan dari mata sesegera mungkin dengan kain bersih dan air bersih.

Bayi membutuhkan 2 obat yang berbeda

Berikan sirop erithromisin melalui mulut. Berikan 40 mg sirop 4 kali sehari selama 14 hari.

			
waktu matahari terbit	waktu tengah hari	waktu matahari terbenam	waktu malam hari

Juga:

Suntikkan 125 mg ceftriaxone ke dalam otot satu kali saja.



Tempat yang terbaik untuk menyuntik bayi adalah paha bagian atas luar.

Jika mata bayi merah, bengkak, atau bernanah selama lebih dari 2 minggu, atau masalah-masalah ini datang dan pergi lebih lama dari 2 minggu, bayi mungkin membutuhkan obat yang lebih banyak atau obat yang berbeda. Temui seorang pekerja kesehatan.

Catatan: Jika bayi Anda telah kehilangan sebagian penglihatannya, obat tidak akan membantunya mendapatkan kembali penglihatannya. Tetapi obat bisa membantunya mencegah kehilangan lebih banyak penglihatan.

Pengobatan untuk ibu dan pasangannya:

Ibu dan pasangannya membutuhkan 2 obat yang berbeda

Ini aman diminum meskipun oleh wanita sedang menyusui.

Minumlah 500 mg erithromisin 4 kali sehari selama 7 hari.

ATAU

Minumlah 500 mg amoksiselin 3 kali sehari selama 10 hari.

Juga:

Minumlah 400 mg cefixime satu kali saja.

ATAU

Suntikkan 250 mg ceftriaxone ke dalam otot satu kali saja.



Jika para wanita tidak bisa berbicara dengan pasangan mereka mengenai pemakaian kondom dan perlindungan terhadap kesehatan seksual mereka, risiko mereka adalah terinfeksi oleh gonore dan khlamidia. Apabila lebih banyak wanita bisa melindungi diri sendiri, lebih sedikit bayi yang akan menjadi tunanetra.

TRAKOM

Trakom adalah penyakit yang disebarkan oleh lalat. Setelah seseorang terinfeksi, penyakitnya memburuk secara perlahan-lahan, biasanya selama bertahun-tahun, kecuali apabila penyakit tersebut diobati. Trakom paling umum terjadi pada kondisi-kondisi kehidupan yang miskin dan padat, di mana hanya ada sedikit akses terhadap air bersih.

Tanda-tanda:

1. Trakom mulai dengan mata merah, berair, dan sakit. Tetapi kadang-kadang tidak ada tanda-tanda awal.
2. Setelah kira-kira satu bulan:
 - bintik-bintik kecil berwarna putih kekuning-kuningan atau merah muda – abu-abu terbentuk di dalam kelopak mata atas
 - pinggiran atas bagian mata yang berwarna mungkin tampak keruh
 - bagian atas putih mata menjadi sedikit merah
3. Bertahun-tahun kemudian, tonjolan-tonjolan di dalam kelopak mata mulai menghilang, meninggalkan parut-parut putih. Parut-parut ini mungkin menarik bulu mata ke bawah masuk ke dalam mata, menggoresnya dan akhirnya menyebabkan kebutaan.

Pengobatan:

Untuk mempelajari cara memasukkan obat ke dalam mata, lihat halaman 160.

Masukkan salep mata tetrasiklin
atau erithromisin 1% ke dalam
kedua mata tiga kali sehari.

ATAU

Gunakan salep mata tetrasiklin
atau erithromisin 3%
1 kali sehari.

Lakukan ini selama 30 hari. Masukkan juga salep ini ke dalam mata anak-anak lain yang ada di dalam rumah. Untuk kasus-kasus trakom yang parah, bila infeksi menutupi separuh atau lebih bagian dalam kelopak mata, berikan juga erithromisin melalui mulut selama 14 hari:

Usia	Dosis erithromisin
di bawah 3 tahun	75 sampai 150 mg 4 kali sehari, dengan makanan
3 sampai 7 tahun	150 mg 4 kali sehari, dengan makanan

Pencegahan:

Tutuplah jamban selalu dan bersikaplah tegas dalam melatih anak-anak Anda mencuci tangan mereka dengan sabun dan air setelah mereka menggunakan jamban.



KATARAK

Bila anak memiliki katarak, lensa (bagian mata tepat di belakang lingkaran hitam di bagian tengah) menjadi putih atau seperti susu. Ini menyebabkan anak tidak dapat melihat dengan baik, seolah-olah segala sesuatu tertutup oleh awan. Katarak mungkin memengaruhi satu atau kedua mata.

Katarak paling umum terjadi pada orang tua. Tetapi sebagian bayi dan anak-anak juga mengalami katarak. Katarak mungkin diturunkan pada keluarga (turun-temurun) atau disebabkan oleh cedera mata. Sering kali penyebab katarak tidak diketahui. Terkadang katarak disebabkan oleh infeksi campak Jerman (rubela) selama 3 bulan pertama kehamilan. Rubela bisa menyebabkan kehilangan pendengaran dan katarak, sehingga anak yang memiliki katarak juga harus menjalani pemeriksaan pendengaran. Katarak tidak menimbulkan rasa sakit.

Tanda-tanda:

- Penglihatan kabur dan buram yang makin lama makin memburuk.
- Katarak mungkin terlihat dari luar. Mula-mula bagian tengah mata tampak abu-abu dan kemudian menjadi putih.



Pengobatan:

Katarak tidak bisa diobati dengan obat. Operasi diperlukan untuk membuang katarak. Setelah operasi, kacamata yang kuat mungkin diperlukan.

Pencegahan:

- Wanita hamil harus menjauh dari orang yang mengidap campak Jerman (rubela) atau setiap orang yang sakit dengan demam dan ruam.
- Carilah tanda-tanda katarak pada anak-anak sehingga mereka bisa diobati sedini mungkin.

KEBUTAAN SUNGAI (ONCHOCERCIASIS)

Kebutaan sungai adalah penyakit yang disebabkan oleh cacing-cacing kecil yang disebarkan oleh lalat-lalat hitam kecil atau “agas kerbau.” Ketika lalat itu menggigit Anda, cacing-cacing yang dibawa oleh lalat tersebut masuk ke bawah kulit Anda. Jika cacing-cacing ini masuk ke dalam mata, mereka bisa menyebabkan kebutaan.



Lalat hitam memiliki punggung bungkuk dan tampak seperti ini namun jauh lebih kecil, seperti ini

Tanda-tanda:

- Benjol-benjol di bawah kulit yang tumbuh secara perlahan-lahan hingga berukuran 2 sampai 6 cm (kira-kira 1 sampai 2½ inci).
- Mungkin ada gatal-gatal ketika cacing-cacing bayi sedang menyebar.
- Rasa sakit di punggung, bahu, atau pinggang (atau rasa sakit di seujur tubuh).
- Perubahan kulit. Kulit di punggung atau perut mungkin bertambah tebal, bertambah gelap, atau bersisik. Kemudian, kulit menjadi berkerut, seperti kulit orang tua.
- Masalah mata. Mula-mula mata menjadi merah dan berair, kemudian sangat sakit dan gatal. Selanjutnya, bagian tengah mata menjadi pudar dan berbintik-bintik, seperti pada ‘mata kering’ (lihat halaman 157). Akhirnya, orang tersebut menjadi buta.



Pengobatan:

Sebagian dari obat-obatan yang digunakan untuk mengobati kebutaan sungai mungkin berbahaya bagi anak-anak dan harus diberikan hanya oleh pekerja kesehatan. Usahakan untuk membawa anak Anda kepada pekerja kesehatan segera sesudah tanda-tanda pertama kebutaan sungai muncul. Jika diobati sejak dini, anak Anda bisa disembuhkan.

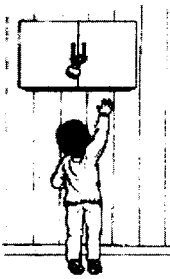
Pencegahan:

- Lalat hitam biasanya berkembang biak di dekat air yang mengalir deras. Membersihkan semak-semak dan tumbuh-tumbuhan dari tepi sungai yang mengalir deras dapat membantu untuk mengurangi jumlah lalat.
- Hindari tidur di luar rumah – khususnya pada siang hari, ketika lalat biasanya menggigit. Kelambu bisa membuat lalat menjauh dari Anda selagi Anda tidur.
- Bekerjalah bersama program-program untuk mengendalikan lalat hitam.
- Awasi tanda-tanda kebutaan sungai pada anak-anak sehingga mereka bisa mendapatkan pengobatan sedini mungkin.

CEDERA MATA

Banyak zat kimia di dalam rumah – seperti asam, larutan alkali (air sabun), dan larutan-larutan pembersih – merupakan penyebab umum dari masalah mata pada anak-anak. Jika salah satu dari zat-zat kimia ini masuk ke dalam mata, segeralah bilas mata dengan air yang bersih dan dingin selama 15 sampai 20 menit, dan temui pekerja kesehatan segera.

Hati-hati jangan sampai air masuk ke dalam mata yang lain. Miringkan kepala anak ke samping dan posisikan mata yang sedang Anda cuci paling dekat dengan tanah.



Cedera pada mata atau goresan pada mata juga bisa menyebabkan kebutaan atau penglihatan bermasalah. Jauhkan semua benda runcing dan tajam serta zat kimia dari jangkauan anak-anak dan jagalah keamanan tempat bermain dengan cara memindahkan benda-benda yang bisa menyebabkan cedera mata. Ingatkan anak-anak tentang bahaya melemparkan benda ke orang lain, atau melempar botol tertutup, kaleng, atau peluru ke dalam api. Juga ingatkan mereka tentang tanaman-tanaman dan obat-obatan lokal yang bisa mencedera mata.

Kepercayaan tradisional dan obat mata

Beberapa orang memiliki kepercayaan-kepercayaan tradisional yang berbeda mengenai apa yang menyebabkan kebutaan. Sebagian orang percaya bahwa anak menjadi buta karena orang tuanya telah melakukan sesuatu yang salah. Orang-orang lain percaya “ngengat sihir hitam” terbang di dekat wajah bayi sehingga menyebabkan ia buta. Dan sebagian orang beranggapan bahwa anak buta karena seseorang telah berbuat jahat kepada ibu anak tersebut dan anak “diguna-gunai.” Tidak ada dari hal-hal ini yang menyebabkan kebutaan.

Ada obat-obatan tradisional yang bisa membantu mengobati masalah-masalah mata. Tetapi sebelum menggunakan obat apa pun, tradisional maupun modern, pastikan bahwa obat tersebut tidak bisa membahayakan orang dengan cara apa pun. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diingat mengenai obat tradisional untuk masalah-masalah kesehatan:

- Semakin banyak obat yang digunakan untuk mengobati masalah yang sama, semakin kecil kemungkinannya semua obat tersebut akan membantu.
- Obat-obatan yang menjijikkan jarang membantu orang.
- Jangan menggunakan kotoran manusia atau hewan sebagai obat. Itu bisa menimbulkan infeksi pada manusia.
- Semakin mirip atau menyerupai obat tersebut dengan penyakitnya, semakin mungkin manfaatnya hanya berasal atas dasar kepercayaan semata.

Mata adalah rentan. Bisa berbahaya memasukkan jamu-jamuan dan bahan-bahan lain ke dalam mata karena mereka bisa menyebabkan infeksi.

Cara-cara lain untuk mencegah kebutaan

Jagalah kebersihan mata anak Anda. Bila mata mereka terinfeksi atau bermanah, sering-seringlah bersihkan dengan kain bersih yang dibasahi dengan air bersih. Setiap orang yang mengalami infeksi mata harus berusaha menemui pekerja kesehatan. Mata tidak boleh disentuh apabila Anda atau anak Anda memiliki luka di mana pun di dekat mulut akibat demam. Infeksi yang menyebabkan luka di dekat mulut akibat demam bisa menyebabkan kebutaan jika infeksi tersebut masuk ke dalam mata.



Seka masing-masing mata dari sudut di dekat hidung ke sudut mata di dekat telinga. Gunakan bagian kain yang berbeda untuk membersihkan masing-masing mata.



Para wanita perlu merawat diri secara khusus ketika mereka sedang hamil. Mereka memerlukan cukup banyak makanan yang baik. Pekerja kesehatan bisa membantu wanita hamil dalam mempelajari cara:

- tetap sehat
- mencegah kebutaan pada bayi mereka dengan cara menjauh dari orang-orang yang mengidap penyakit campak Jerman (rubela)
- menghindari penggunaan obat-obatan tertentu

Pekerja kesehatan harus mempromosikan pemberian air susu ibu sehingga para wanita bisa memberikan nutrisi dan kekebalan kepada anak-anak mereka melalui air susu mereka.

Pekerja kesehatan juga bisa berusaha memvaksinasi semua anak-anak terhadap penyakit-penyakit menular seperti campak (rubeola) dan campak Jerman (rubela).



Bagaimana orang bisa bekerja sama untuk mencegah kebutaan?

Bacalah kembali cerita Penda pada awal bab ini. Lihatlah rantai penyebab yang menyebabkan bayinya kehilangan penglihatan pada salah satu matanya. Bagaimana cerita tersebut bisa diubah agar berakhir secara lebih membahagiakan? Bagaimana orang-orang di komunitas Anda bisa mengubah kondisi-kondisi yang membuat anak-anak buta bila hal itu bisa dicegah?





Berkebun mencegah kebutaan

Di Bangladesh, beribu-ribu anak-anak menjadi tunanetra setiap tahun karena mereka tidak mengonsumsi cukup banyak makanan yang mengandung vitamin A. Delwara Hasina tinggal di sebuah desa di Bangladesh dengan suami dan 3 orang anaknya. Meskipun Ibu Hasina tidak memiliki anak tunanetra di keluarganya, ia dan orang-orang lain di desanya memutuskan untuk membantu mencegah kebutaan. Jadi ia menghubungi Banchte Shekha, sebuah organisasi wanita yang membantu wanita-wanita lain di desa-desa pedalaman.

Di Banchte Shekha, Ibu Hasina belajar bahwa buah-buahan dan sayur-sayuran tertentu mengandung cukup banyak vitamin A untuk mencegah kebutaan. Ia juga mendapatkan pelatihan mengenai cara menanam sayur-sayuran dari para pekerja Banchte Shekha yang telah dilatih sebelumnya oleh Helen Keller International, sebuah organisasi yang bekerja di seluruh dunia untuk mencegah kebutaan. Sekarang Ibu Hasina menanam sayur-sayuran di sebidang tanah kecil (30 meter persegi) di sebelah rumahnya dan di sebidang tanah lain dengan ukuran yang sama di sebelah rumah orang tuanya.

"Sebelumnya, kebun kami musiman dan kami hanya menanam beberapa jenis sayuran seperti labu botol dan buncis," kata Ibu Hasina. "Sekarang, kami menanam lebih dari 10 macam sayur-sayuran, bumbu-bumbuan, dan buah-buahan sepanjang tahun." Ia dan wanita-wanita lain sedang mendorong para keluarga untuk mulai berkebun. Tidak dibutuhkan banyak tempat untuk menanam cukup banyak sayur-sayuran yang mengandung vitamin A untuk sebuah keluarga. "Saya memasak sebagian dari makanan harian keluarga saya dari kebun," katanya. "Anak-anak saya menyukai amaranth merah (lal shak) dan bayam India, yang saya tanam sepanjang tahun."

Ibu Hasina menjual kelebihan hasil buminya di pasar desa setempat. Ia menggunakan uang untuk membeli makanan tambahan dan bahan-bahan pendidikan untuk anak-anaknya. "Jumlah uangnya kecil, namun itu membantu saya memenuhi kebutuhan anak-anak," katanya.

Kebun Ibu Hasina adalah salah satu dari lebih dari 600.000 kebun rumah tangga di Bangladesh yang merupakan bagian dari proyek perkebunan internasional ini. Lihat halaman 188 untuk informasi mengenai bagaimana menghubungi Helen Keller International dan memulai kebun di lingkungan masyarakat Anda.