



ບົດທີ 16

ຍ້ອນສາເຫດໃດທີ່ພາໃຫ້ເດັກສູນເສຍແສງຕາ ແລະ ພວກເຮົາສາມາດເຮັດແນວໃດເພື່ອການປ້ອງກັນ

ເມື່ອຄົນເຮົາ ຕ້ອງປະເຊີນໜ້າກັບບັນຫາທາງດ້ານສູຂະພາບ ເຊັ່ນ: ພິການທາງດ້ານສາຍຕາ ພວກເຮົາມັກຊອກຫາໃຫ້ເຫັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດດັ່ງກ່າວນັ້ນສະເໝີ ແລະ ບັນດາສາເຫດເຫຼົ່ານັ້ນ ກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນດາສາເຫດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ໃນບົດຮຽນດັ່ງກ່າວນີ້. ເຖິງແນວໃດກໍ່ຕາມ ການປ້ອງກັນພະຍາດພິການທາງສາຍຕາ ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງໄດ້ເບິ່ງສາເຫດທາງສັງຄົມ ທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດພິການທາງສາຍຕາຄວບຄູ່ກັນໄປ ດັ່ງຄຳຖາມທີ່ວ່າ: ຍ້ອນຫຍັງເດັກທີ່ທຸກຈົນມັກມີບັນຫາທາງດ້ານສາຍຕາ ແລະ ຕາບອດຫຼາຍກວ່າເດັກທົ່ວໄປ.

ເລື່ອງລາວກ່ຽວກັບ ນາງ ເພັນດາ ແລະ ເຄັດຊີ.

ນາງ ເພັນດາ ດຳລົງຊີວິດຢູ່ບ້ານນ້ອຍແຫ່ງໜຶ່ງ ຢູ່ອາຟຣິກາ, ເມື່ອ 5-6 ປີກ່ອນ ຜົວຂອງ ນາງ ເພັນດາ ໄດ້ເກີດອຸປະຕິເຫດລົດເມພິກຂວ່າ ແລະ ໄດ້ເສຍຊີວິດ ພ້ອມທັງປະລູກ 3 ຄົນໃຫ້ ນາງ ເພັນດາ ຕ້ອງດູແລ. 2-3 ເດືອນຕໍ່ຈາກນັ້ນ ນາງ ເພັນດາ ກໍ່ໄດ້ໃຫ້ກຳເນີດລູກສາວອີກຄົນໜຶ່ງ ຊື່ວ່າ ນາງ ເຄັດຊີ. ເພື່ອລ້ຽງດູລູກເຖິງ 4 ຄົນ, ນາງ ເພັນດາ ຕ້ອງເຮັດວຽກຫຼາຍຂຶ້ນ ສະນັ້ນ ນາງ ຈຳເປັນຕ້ອງຢຸດໃຫ້ລູກກິນນົມໄວກວ່າກຳນົດ.

ເມື່ອ ນາງ ເຄັດຊີ ອາຍຸໄດ້ 1 ປີ ຕາເບື້ອງຊ້າຍຂອງນາງກໍ່ເກີດອາການບວມ, ນາງ ເພັນດາ ກໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວຕາລູກສາວຂອງລາວດ້ວຍການຮົ່ມຢາສະໝຸນໄພ ແຕ່ຕາຂອງ ເຄັດຊີ ກໍ່ບໍ່ດີຂຶ້ນ. 2-3 ວັນຕໍ່ມາ ກໍ່ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກຕາ ເຄັດຊີ. ນາງ ເພັນດາ ອຸກໃຈຫຼາຍໃນຂະນະນັ້ນ ເພາະວ່າ ນາງ ບໍ່ມີເງິນພຽງພໍສຳລັບຄ່າປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ສະນັ້ນ ເພື່ອນຂອງ ນາງ ເພັນດາ ກໍ່ໄດ້ພາ ນາງ ເຄັດຊີ ພ້ອມດ້ວຍ ນາງ ເພັນດາ ໄປພົບແພດປະຈຳສຸກສາລາບ້ານໃກ້ຄຽງ.

ແພດໄດ້ກ່າວຕໍ່ ນາງ ເພັນດາ ວ່າລູກສາວຂອງລາວຂາດທາດອາຫານ ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ຕາຂອງ ນາງ ເຄັດຊີ ສູນເສຍແສງຕາໄປ ແພດໄດ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳອີກວ່າຢາກໃຫ້ສາຍຕາແຂງແຮງ ເດັກຕ້ອງກິນອາຫານປະເພດຜັກໃບສີຂຽວ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ເປັນສີເຫຼືອງ ເຊິ່ງບັນຈຸວິຕາມິນ A. ແພດກໍ່ໄດ້ຮັກສາຕາຂອງ ເຄັດຊີ ດ້ວຍການໃຫ້ຢາເສີມວິຕາມິນ A ແຕ່ມັນກໍ່ສວຍເກີນໄປແລ້ວ ທີ່ຈະປິ່ນປົວຕາເບື້ອງຊ້າຍຂອງ ເຄັດຊີ. ແຕ່ກໍ່ຍັງດີທີ່ຍັງສາມາດຮັກສາຕາເບື້ອງຂວາຂອງລາວໄວ້ໄດ້.

ນາງ ເພັນດາ ຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍ ທີ່ຍັງສາມາດຮັກສາຕາສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງລູກຕົນເອງໄວ້ໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ ນາງຈິ່ງຢາກບອກໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ທຸກຄົນຮູ້ວ່າ ວິຕາມິນ A ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບດວງຕາຂອງລູກ. ນາງ ເພັນດາ ພ້ອມດ້ວຍແພດປະຈຳສຸກສາລາ ໄດ້ວາງແຜນເຕົ້າໂຮມບັນດາແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີລູກອ່ອນ. ເພັນດາ ຫວັງວ່າ ບັນດາຜູ້ເປັນແມ່ໃນບ້ານຂອງລາວ ສາມາດຈັດຊື້ອາຫານທີ່ລາຄາຖືກ ແລະ ມີ ທາດບຳລຸງ ທີ່ຄົບຖ້ວນ ເພື່ອຮັກສາສູຂະພາບຂອງຕົນ ແລະ ລູກພວກເຂົາ.

ຍ້ອນສາເຫດໃດ ນາງ ເຄັດຊີ ຈິ່ງສູນເສຍສາຍຕາຂອງນາງໄປ.

ນາງ ເຄັດຊີ ສູນເສຍ
ສາຍຕາໄປ ເນື່ອງຈາກ
ຫລາຍສາ
ເຫດ ຄື:

ນອກຈາກນີ້ແລ້ວ, ໃນພາກນີ້ ຍັງສາມາດຊ່ວຍ
ໃຫ້ທ່ານຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສາເຫດທີ່ເກີດຈາກການ
ປິ່ນປົວ ແລະ ການຮັກສາ ບັນຫາທາງສາຍຕາ.
ແຕ່ການປ້ອງກັນຄວາມພິການທາງສາຍຕາ ຊຸມ
ຊົນຕ່າງໆຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂສາເຫດທາງສັງຄົມທີ່ວິທີ
ການປິ່ນປົວບໍ່ເໝາະສົມ.

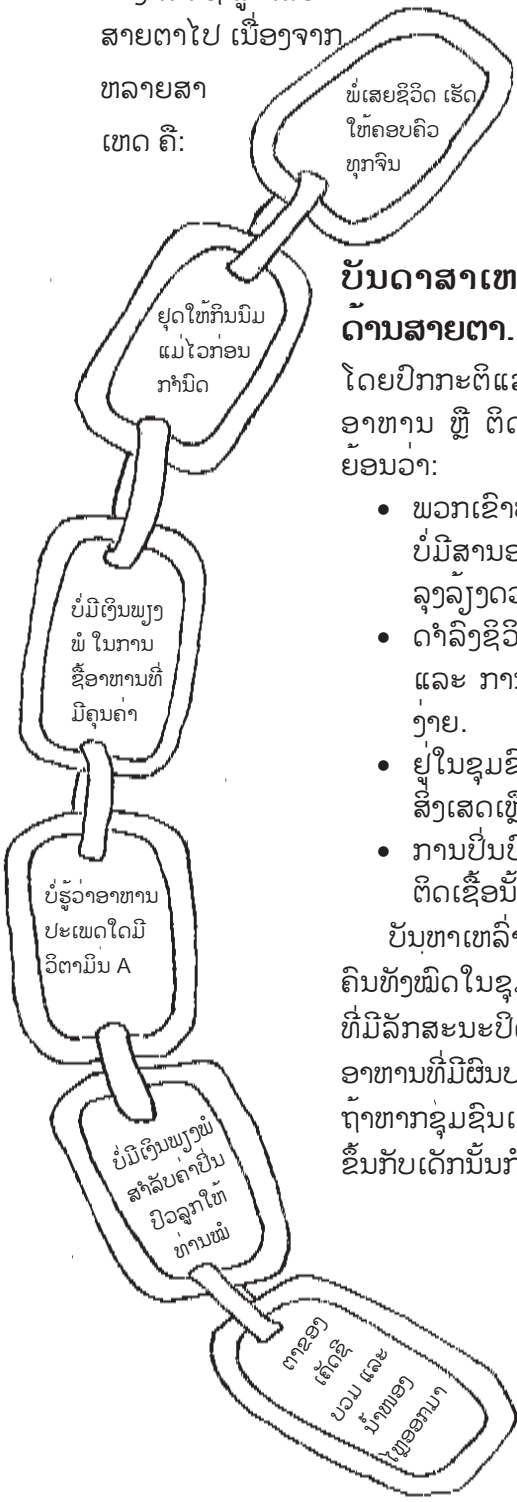
ບັນດາສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ຕາບອດ ແລະ ມີບັນຫາທາງ ດ້ານສາຍຕາ.

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ເດັກທີ່ຕາບອດ ທີ່ເກີດມາຈາກການຂາດສານ
ອາຫານ ຫຼື ຕິດເຊື້ອ. ເດັກສ່ວນຫຼວງຫຼາຍກາຍເປັນຄົນພິການ
ຍ້ອນວ່າ:

- ພວກເຂົາບໍ່ມີອາຫານທີ່ພຽງພໍ ຫຼື ອາຫານຂອງພວກເຂົາແມ່ນ
ບໍ່ມີສານອາຫານ ທີ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຕ້ອງການເພື່ອບໍາ
ລຸງລ້ຽງດວງຕາ.
- ດຳລິງຊີວິດໃນສະພາບທີ່ແອອັດ ເຊິ່ງເປັນເຫດໃຫ້ພະຍາດ
ແລະ ການຕິດເຊື້ອຕິດແປດ ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້
ງາຍ.
- ຢູ່ໃນຊຸມຊົນມີການຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອຊະຊາຍ ແລະ ບ່ອນເກັບມ້ຽນ
ສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງຄົນມີລັກສະນະເປີດ.
- ການປິ່ນປົວແບບພື້ນບ້ານທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ເຊິ່ງຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການ
ຕິດເຊື້ອນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 165).

ບັນຫາເຫລົ່ານີ້ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະແກ້ໄຂໄດ້ພຽງບຸກຄົນຜູ້ດຽວ ແຕ່
ຄົນທັງໝົດໃນຊຸມຊົນຕ້ອງມີສ່ວນຮ່ວມເຊັ່ນ: ຮວມກັນສ້າງຫອງນ້ຳ
ທີ່ມີລັກສະນະປິດ, ກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ຊອກຫາວິທີທາງປູກພືດ
ອາຫານທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ (ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມເບິ່ງໜ້າທີ 168)
ຖ້າຫາກຊຸມຊົນເຮັດວຽກຮ່ວມກັນແລ້ວ ພະຍາດຕາບອດ ທີ່ຈະເກີດ
ຂຶ້ນກັບເດັກນັ້ນກໍຈະສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.

ລູກຂອງທ່ານສາມາດໄດ້ກິນອາຫານ
ທີ່ມີວິຕາມິນ A ທີ່ພຽງພໍໄດ້ແນວໃດ
ຖ້າຫາກພວກທ່ານບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະຊື້.
ບາງຊຸມຊົນ ກໍ່ເຮັດສວນຄົວ ເພື່ອສະ
ໜອງອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ A ແລະ
ພວກເຂົາກໍສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ
ຕາບອດ ທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບເດັກ.



ນາງ ເຄັດຊີ ສູນເສຍສາຍຕາເບື້ອງຊ້າຍໄປ.

ພະຍາດຕາບອດແສງ, ພະຍາດຕາແຫ້ງ ແລະ ພະຍາດຂາດທາດວິຕາມິນ A

ເພື່ອຮັກສາຕາໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ຄົນເຮົາຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ A ເຊິ່ງພົບໃນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ຊີ້ນຈຳນວນໜຶ່ງ. ເມື່ອເດັກກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ A ພຽງພໍ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ພື້ນຜິວຂອງໜ່ວຍຕາຈະບໍ່ແຫ້ງ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ. ເດັກທີ່ທຸກຈົນຈຳນວນຫຼາຍແມ່ນກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີວິຕາມິນ A ພຽງພໍ ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ໜ່ວຍຕາຂອງພວກເຂົາແຫ້ງ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ພະຍາດຕາແຫ້ງ.

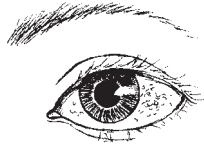


ຜັກສີຂຽວ ແລະ ສີເທລົງເຂັ້ມ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ເປັນສີສົ້ມຈຳນວນໜຶ່ງແມ່ນອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍວິຕາມິນ A ເຊັ່ນ: ປາ, ນົມ, ໄຂ່ ແລະ ຕັບ.

ການໄດ້ຮັບວິຕາມິນ A ບໍ່ພຽງພໍ ແມ່ນເປັນສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ກໍ່ໃຫ້ພິການຕາໃນກຸ່ມຂອງເດັກ. ໂດຍສະເພາະ ໃນຂົງເຂດ ອາຟຣິກາ ແລະ ອາຊີໃຕ້. ມັນມັກເກີດຂຶ້ນກັບເດັກທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 6 ເດືອນ ຫາ 6 ປີ, ສຳລັບເດັກທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນນັ້ນ ແມ່ນໄດ້ຮັບວິຕາມິນ A ພຽງພໍແລ້ວ ຈາກນ້ຳນົມແມ່.

ອາການສະແດງອອກ:

- 1. ທຳອິດ ເດັກຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເບິ່ງເຫັນ ໃນຄວາມມືດ ຫຼື ມີອາການບໍ່ຢາກຫຼິ້ນຢູ່ນອກບ້ານຫຼັງຈາກຟ້າມືດແລ້ວ.
- 2. ຕໍ່ຈາກນັ້ນດວງຕາຂອງເດັກກໍ່ເລີ່ມເບິ່ງຄ້າຍຄືວ່າ: ພາກສ່ວນຂອງເປືອກຕາແຫ້ງ ແລະ ພາກສ່ວນຂອງຕາຂາວກໍ່ຄອຍໆ ກາຍເປັນສີໝີນ ແລະ ມີຮອຍຫຍໍ້ ຕໍ່ຈາກນັ້ນກໍ່ມີຈຸດມົນນ້ອຍໆຄືກັບຟອງສະບູ.



- 3. ຕໍ່ມາ, ພາກສ່ວນໜ່ວຍຕາດຳກໍ່ຈະແຫ້ງ ແລະ ເກີດອາການມືວຕາ ພ້ອມທັງມີລັກສະນະເປັນຊຸມນ້ອຍໆເກີດຕາມໜ່ວຍຕາດຳນັ້ນ.
- 4. ຜົນສຸດທ້າຍ, ພາກສ່ວນຂອງໜ່ວຍຕາດຳກໍ່ຈະອ່ອນຕົວລົງ, ເກີດມີອາການບວມ ຫຼື ເປັນຕຸ່ມ ດູນອອກມາຈາກໜ່ວຍຕາດຳ.



ການຮັກສາ:

- ໃຫ້ຢາວິຕາມິນ A ຈຳນວນ 3 ຄັ້ງ, ການໃຫ້ຢາຄັ້ງທຳອິດ ແມ່ນຈະໃຫ້ນັບຕັ້ງແຕ່ພົບວ່າ ມີອາການຕາບອດແສງ ຫຼື ອາການຕາແຫ້ງ, ຈະໃຫ້ຢາຄັ້ງທີສອງໃນມື້ຕໍ່ມາ ແລະ ຄັ້ງທີສາມ ແມ່ນຫຼັງຈາກ 14 ວັນຕໍ່ມາ.

ໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ 1 ແມັດ ບັນຈຸວິຕາມິນ A ຈຳນວນ 50,000 IU (ຫົວໜ່ວຍສາກິນ).

ອາຍຸ	ຈຳນວນແມັດທີ່ໃຫ້ຢາແຕ່ລະຄັ້ງ
ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ	1 ແມັດ.
ອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ	2 ແມັດ.
ອາຍຸ 1 ປີ ຂຶ້ນໄປ	4 ແມັດ.

ໝາຍເຫດ: ກໍລະນີທີ່ເດັກໄດ້ສູນເສຍແສງຕາໄປສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງແລ້ວ, ການຮັກສາດັ່ງກ່າວ ຂ້າງເທິງນີ້ ຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ພາກສ່ວນທີ່ເສຍໄປນັ້ນກັບຄືນມາໄດ້, ແຕ່ມັນເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສູນເສຍແສງຕາໄປຕື່ມອີກ.

ການປ້ອງກັນ:

- ຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ດົນເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ຢ່າງໜ້ອຍ 1 ປີ. ຖ້າຫາກເປັນໄປໄດ້ ອາດຈະດົນກວ່ານີ້ອີກ.
- ຕ້ອງໃສ່ໃຈສະເໝີວ່າ ເດັກຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍ ວິຕາມິນ A ໃນທຸກໆມື້.
- ຖ້າຫາກເດັກເປັນພະຍາດໝາກແດງ ກໍ່ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ອາຫານພິເສດທີ່ມີວິຕາມິນ A.

ພະຍາດໝາກແດງ.

ພະຍາດໝາກສຸກໝາກໃສ ເປັນພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງ. ຖ້າຫາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກອ່ອນເພຍທີ່ເກີດຈາກການທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດພຽງພໍ ຫຼື ມີອາການຖອກທ້ອງ, ເປັນໄຂ້ ເນື່ອງຈາກພະຍາດໝາກແດງ ສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ແສງຕາຂອງເດັກສູນເສຍໄປສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງ ຫຼື ທັງໝົດໄດ້.

ອາການສະແດງອອກຂອງພະຍາດໝາກແດງ:

- ມີອາການໄຂ້ໜາວ, ເປັນຫວັດ ແລະ ໄອ.
- ຕາແດງ.
- ມີຕຸ່ມແດງນ້ອຍ ແລະ ຕຸ່ມຄັນເກີດຂຶ້ນທົ່ວຮ່າງກາຍ.



ການຮັກສາ:

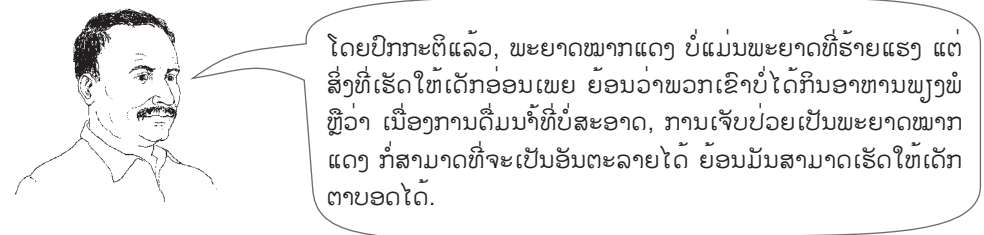
- ໃຫ້ເດັກພັກຜ່ອນ, ຕື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຖ້າຫາກເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມແມ່ໄດ້ ກໍ່ຕ້ອງປ້ອນນົມແມ່ນັ້ນດ້ວຍຈອກ ຫຼື ອຸປະກອນອື່ນ.
- ໃຫ້ຢາວິຕາມິນ A (ເບິ່ງຕາມຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນີ້) ໄວເທົ່າທີ່ພົບວ່າ ເດັກເປັນພະຍາດໝາກແດງ ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະເປັນການປ້ອງກັນພະຍາດດວງຕາແຫ້ງ.
- ໃຫ້ນ້ຳເກືອແກ່ເດັກເພື່ອປ້ອງການພະຍາດຖອກທ້ອງ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າຖັດໄປ) ວິທີດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະຊ່ວຍທົດແທນທາດແຫຼວ ແລະ ສານອາຫານທີ່ສູນເສຍໄປ ເມື່ອເດັກມີອາການຖອກທ້ອງ.

ວິທີໃນການສ້າງນ້ຳເກືອທົດແທນທີ່ງ່າຍດາຍ ປະກອບມີ 2 ວິທີ ຄື:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ອາດຈະດື່ມນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ ຫຼື ນ້ຳໝາກກ້ວຍສູກທີ່ບົດແລ້ວ ຢ່າງໃດຢ່າງໜຶ່ງຈຳນວນ 1 ຈອກ ເຊິ່ງນ້ຳໝາກໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ບັນຈຸທາດໂປຕັດຊຽມ ແລະ ນ້ຳແຮ່ດັ່ງກ່າວນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

<p>1. ປະສົມນ້ຳຕານ ແລະ ເກືອໃສ່ນ້ຳ (ເຊິ່ງອາດຈະໃຊ້ນ້ຳຕານດິບ ຫຼື ນ້ຳອ້ອຍແທນນ້ຳຕານກໍໄດ້ ຕາມອັດຕາສ່ວນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ໃສ່ນ້ຳຕານ 8 ບ່ວງກາເຟ</td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>ໝາຍເຫດ: ກ່ອນທີ່ຈະດື່ມນ້ຳຕານ ໃຫ້ຊົມນ້ຳທີ່ປະສົມເກືອແລ້ວນັ້ນສາກ່ອນ ໂດຍທີ່ໃຫ້ນ້ຳດັ່ງກ່າວນັ້ນຈາກກວ່ານ້ຳຕາ.</p>	ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ	ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ	ໃສ່ນ້ຳຕານ 8 ບ່ວງກາເຟ	<p>2. ປະສົມນ້ຳກັບແບ້ງສາລີ ຫຼື ແບ້ງເຂົ້າ ກັບເກືອ (ຖ້າເປັນແບ້ງເຂົ້າຈະດີທີ່ສຸດ. ນອກຈາກນີ້ແລ້ວ ກໍ່ສາມາດໃຊ້ສາລີບົດ, ແບ້ງສາລີ, ຫຼື ໝາກເຫຼັ້ນບົດ)</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">ແລະ ແບ້ງເຂົ້າ 8 ບ່ວງກາເຟ</td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>ຕື່ມ ນ້ຳ ດັ່ງກ່າວປະມານ 5-7 ນາທີ ແລ້ວມັນຈະກາຍເປັນນ້ຳຂຸ້ນ ຄືເຂົ້າປຽກ. ຕໍ່ຈາກນັ້ນ ຈະປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳເຢັນ ແລ້ວກໍ່ສາມາດເອົາໄປໃຫ້ເດັກກິນ.</p> <p>ໝາຍເຫດ: ຕ້ອງຊົມກວດເບິ່ງທຸກຄັ້ງວ່າ ນ້ຳທີ່ປະສົມແລ້ວນັ້ນບໍ່ໄດ້ບູດ ເພາະວ່າເຄື່ອງດື່ມທີ່ເຮັດດ້ວຍແບ້ງອາດຈະບູດໄດ້ພາຍໃນ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຖ້າອາກາດຮ້ອນ.</p>	ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ	ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ	ແລະ ແບ້ງເຂົ້າ 8 ບ່ວງກາເຟ
ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ	ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ	ໃສ່ນ້ຳຕານ 8 ບ່ວງກາເຟ					
ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ	ໃສ່ເກືອເຄິ່ງ ບ່ວງກາເຟ	ແລະ ແບ້ງເຂົ້າ 8 ບ່ວງກາເຟ					

- ການປ້ອງກັນ:**
- ໃຫ້ເດັກສັກຢາຕ້ານພະຍາດໝາກແດງ ເຊິ່ງເດັກສາມາດສັກຢາປ້ອງການພະຍາດໝາກແດງໄດ້ ເລີ່ມແຕ່ອາຍຸ 6-9 ເດືອນ ແລະ ທ່ານອາດຈະໄປພົບທ່ານໝໍ ຫຼື ພະນັກງານແພດໝໍປະຈຳສູນອະນາໄມ ຖ້າທາກວັກຊີນດັ່ງກ່າວໄດ້ນຳໃຊ້ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
 - ບໍ່ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃກ້ກັບເດັກທີ່ເປັນພະຍາດໝາກແດງ.
 - ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຫາກເປັນພະຍາດໝາກແດງ ຕ້ອງມີການຫຳຄວາມສະອາດບ່ອນນອນ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ແຍກອຸປະກອນໃນການກິນອາຫານອອກຈາກບັນດາສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ.



ດວງຕາຕິດເຊື້ອໃນກຸ່ມເດັກເກີດໃໝ່:

ເດັກເກີດໃໝ່ທຸກຄົນຄວນໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຈາກການຕິດເຊື້ອໃນດວງຕາ ໂດຍການຮັບຢາ 1% ຂອງຢາຢອດຕາ ເທັດຕາຊິລິນ (Tetracycline), ເອັນຣີໂທຣມີຊິນ (Erythromycin), ຫຼື ຢາໂຄລອຣາເຟນິກ (Chloramphenicol) ຫຼັງຈາກການເກີດ. ຖ້າຫາກຢາດັ່ງກ່າວນີ້ ບໍ່ມີ, ອາດຈະໃຊ້ຢາ ໂຟວິດອນ-ໄອໂອດີນ ໃນປະລິມານ 2,5% ໃສ່ໃຫ້ກັບເດັກ.

ທຳຄວາມສະອາດຕາຂອງເດັກ ດ້ວຍຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ ແລະ ດຶງຮິມຕາເບື້ອງລຸ່ມແຕ່ລະເບື້ອງລົງ ແລະ ກໍ່ບິບຢາໃສ່ເບື້ອງໃນຂອບຕາເບື້ອງລຸ່ມ. ການທີ່ທາຢາໃສ່ເບື້ອງນອກຂອງຕາ ແມ່ນຈະບໍ່ເປັນຜົນດີເລີຍ.



ຖ້າຫາກຕາຂອງເດັກຕິດເຊື້ອພາຍຫຼັງການເກີດ ເຂົາອາດຈະຕາບອດໄດ້, ຕາທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ດ້ວຍການທີ່ພະຍາດຊະນິດໃດໜຶ່ງເຂົ້າໄປໃນຕາຂອງເດັກ ໃນລະຫວ່າງການເກີດ ຖ້າຫາກຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃດໜຶ່ງແລ້ວ ເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນັ້ນອາດຈະແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ກາມມະໂລກ, ຫອງໃນ, ເອດສ໌) ເຊິ່ງເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນັ້ນ ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງຫາອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ ໃນລະຫວ່າງການມີເພດສຳພັນ. ມີຫຼາຍຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ເພາະວ່າມັນບໍ່ໄດ້ສະແດງອາການເຈັບປ່ວຍອອກມາ. ແຕ່ບາງກໍລະນີ ຖ້າຫາກເພດຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດເພດສຳພັນ ມັນກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້. ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍທີ່ເດັກທຸກໆຄົນເກີດມາຕ້ອງໃຫ້ຢາປ້ອງກັນພາຍໃນ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ພາຍຫຼັງການເກີດ (ເບິ່ງຕາມຂອບຂ້າງເທິງນີ້).

ຖ້າຫາກເດັກເກີດໃໝ່ 2-3 ມື້ ຫາກມີອາການຕາແດງ, ບວມ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກຕາ. ຕາຂອງເດັກຄົນນັ້ນອາດຈະຕິດເຊື້ອ ແລະ ຕ້ອງການຮັກສາດ່ວນ. ເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະໄດ້ຮັບຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຕາ ຫຼັງຈາກການເກີດກໍ່ຕາມ. ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ກໍ່ຄວນໄດ້ຮັບການຮັກສາເຊັ່ນດຽວກັນ.

ອາການຕິດເຊື້ອໃນເດັກ:

- ຕາແດງ ຫຼື ບວມ.
- ມີນ້ຳໜອງໃນໜ່ວຍຕາ.
- ຮິມຕາຕິດກັນ ແລະ ມີຂີ້ຕາເປັນກ້ອນ ໂດຍສະເພາະກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ທາກໍ່ຕື່ນນອນ.



ອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃນເພດຍິງ:

- ມີນ້ຳໜອງເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂຽວໄຫຼອອກມາອະໄວຍະເພດ ຫຼື ຮູທະວານ.
- ຮູສຶກເຈັບ ຫຼື ແສບ ເມື່ອເວລາຂັບຖ່າຍປັດສະວະ.
- ເປັນໄຂ້ໜາວ.
- ເຈັບປວດທ້ອງນ້ອຍ.
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ.
- ບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ.


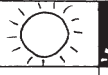


ຖ້າຫາກຜູ້ເປັນແມ່ຫາກບໍ່ມີອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ ແຕ່ລູກທີ່ເກີດມາຜັດມີອາການຕິດເຊື້ອ ດັ່ງນັ້ນ ເດັກຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາ ພ້ອມດ້ວຍຜູ້ທີ່ເປັນພໍ່ແມ່ຂອງເດັກນຳ.

ການຮັກສາເດັກທີ່ເກີດໃໝ່:

ຄວນທຳຄວາມສະອາດໜອງ ທີ່ອອກຈາກຂອງເດັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍຜ້າ ແລະ ນໍ້າສະອາດ.


ເດັກທີ່ເກີດໃໝ່ນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາ 2 ປະເພດ ຄື:

ໃຫ້ຢາ ເອີຣີໂທຣິມິຊິນ (Erythromycin) ໂດຍການຢອດເຂົ້າໄປທາງປາກ ເຊິ່ງຈະໃຫ້ຢາດັ່ງກ່າວໃນປະລິມານ 40 mg ຈຳນວນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຈົນຄົບ 14 ວັນ.

			
ຕອນເຊົ້າ	ສວຍ	ຕອນແລງ	ຕອນກາງຄືນ

ນອກຈາກນີ້:

ຍັງຕ້ອງໄດ້ສັກຢາ ຊີເຟຼຍຊອນ (Ceftriaxone) 125 mg ເຂົ້າໃນກ້າມຊັ້ນອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.



ບ່ອນທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບການສັກຢາເຂົ້າກ້າມຊັ້ນຂອງເດັກເກີດໃໝ່ກໍຄືກ້າມຊັ້ນກົກຂາ.

ຖ້າຫາກເດັກອ່ອນມີອາການຕາແດງ, ຕາບວມ ຫຼື ມີນໍ້າໜອງໃນໜ່ວຍຕາເກີນ 2 ອາທິດ ຫຼືວ່າ ອາການທີ່ກ່າວມານັ້ນເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຫາຍໄປບໍ່ເກີນກວ່າ 2 ອາທິດ ເດັກອາດຈະຕ້ອງການຢາເພີ່ມ ຫຼື ຢາຊະນິດອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງໄປພົບພະນັກງານແພດໝໍດ່ວນ.


ຂໍ້ຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າເດັກໄດ້ສູນເສຍແສງຕາສ່ວນໃດໜຶ່ງໄປແລ້ວ ການຮັກສາດ້ວຍຢານີ້ ຈະບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ແສງຕາຂອງເດັກກັບຄືນມາໄດ້. ແຕ່ການຮັກສາດ້ວຍຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກສູນເສຍແສງຕາໄປຫຼາຍຕື່ມອີກ.

ການຮັກສາພໍ່ແມ່ຂອງເດັກທີ່ຕິດເຊື້ອ:

ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຂອງເດັກ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັກສາດ້ວຍຢາ 2 ປະເພດ ຄື:

ຢາສອງຊະນິດນີ້ ແມ່ນມີຄວາມປອດໄພ ເຖິງແມ່ນວ່າ ແມ່ຍັງໃຫ້ນົມລູກຢູ່ກໍຕາມ.

ຕ້ອງກິນຢາເອີຣີໂທຣິມິຊິນ (Erythromycin) ໃນປະລິມານ 500 mg ຈຳນວນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 7 ວັນ.	ຫຼື	ຕ້ອງກິນຢາອາໂມຊີຊິວລິນ (Amoxicillin) ໃນປະລິມານ 500 mg ຈຳນວນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ ເປັນເວລາ 10 ວັນ.
ເຊັ່ນດຽວກັນນັ້ນ:		
ຍັງຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ ຊີຟີກຊີມ (Cefixime) ໃນປະລິມານ 400 mg ອີກ 1 ຄັ້ງ.	ຫຼື	ສັກຢາຊີເຟຼຍຊອນ (Ceftriaxone) ປະມານ 250 mg ເຂົ້າໄປໃນກ້າມຊັ້ນພຽງແຕ່ 1 ຄັ້ງ.



ເມື່ອເພດຍິງບໍ່ສາມາດທີ່ຈະບອກໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງເຂົາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້. ພວກເຂົາກໍ່ສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ. ຖ້າຫາກເພດຍິງສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້ຈາກເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຕາບອດຫລຸດໜ້ອຍລົງ.

ພະຍາດ ແຫຼັກໂຊມາ (Trachoma):

ພະຍາດຊະນິດນີ້ ເປັນພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ແຜ່ລະບາດດ້ວຍແມງວັນ, ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ມັນກໍ່ຈະຄ່ອຍທະວີຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ມັນຈະແກ່ຍາວໄປຫຼາຍໆປີ ຈົນກວ່າມັນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ພະຍາດແຫຼັກໂຊມາ (Trachoma) ມັກເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນທີ່ທຸກຈົນ, ແອອັດ ແລະ ເຂົ້າເຖິງການຊົມໃຊ້ນໍ້າສະອາດໄດ້ໜ້ອຍ.

ອາການສະແດງອອກ:

1. ອາການຂອງພະຍາດ ແຫຼັກໂຊມາ ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍມີອາການຕາແດງ, ມີນໍ້າຕາໄຫຼອອກມາ ແລະ ເຈັບຕາ. ແຕ່ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ໄດ້ມີອາການຫຍັງໃນເບື້ອງຕົ້ນ.
2. ຫຼັງຈາກ 1 ເດືອນ ຈະມີອາການ:
 - ເກີດຕຸ່ມທີ່ມີລັກສະນະສີເຫຼືອງຂາວ ຫຼື ສີປົວໝົນ ຂຶ້ນຢູ່ທາງໃນຮິມຕາເບື້ອງເທິງຂອງຕາ.
 - ຂອບໜ່ວຍຕາດໍາເບື້ອງເທິງສຸດ ອາດເບິ່ງມີລັກສະນະຂຸ່ນມົວ.
 - ເບື້ອງເທິງສຸດຂອງໜ່ວຍຕາຂາວ ຈະມີລັກສະນະເປັນສີແດງໜ້ອຍໜຶ່ງ.
3. ຫຼາຍປີຕໍ່ມາ ຕຸ່ມທີ່ເຄີຍເກີດຢູ່ເບື້ອງໃນຂອງຮິມຕາ ກໍ່ຈະເລີ່ມຫາຍໄປ ແລະ ເປັນແປ້ວສີຂາວປະໄວ້. ແປ້ວເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະດຶງເອົາຂົນຕາລົງມາສູ່ໜ່ວຍຕາ ເຊິ່ງສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ວິທີການຮັກສາ:

ວິທີການວາງຢາເພື່ອຮັກສາດວງຕານັ້ນ ຈົ່ງເບິ່ງໜ້າທີ 160.

<p>ໃຊ້ຢາ 1% ຂອງຢອດຕາ ເທັດທຣາຊິລິນ (Tetracycline) ຫຼື ເອີຣີໂທຼມີຊິນ (Erythromycin) ຢອດເບື້ອງໃນຕາທັງສອງຂ້າງຂອງເດັກຈໍານວນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ.</p>	<p>ໃຊ້ 3% ຂອງຢາຢອດຕາ ເທັດທຣາ ຊິລິນ (Tetracycline) ຫຼື ຢາເອີຣີໂທຼມີຊິນ (Erythromycin) ຈໍານວນ 1 ຄັ້ງໃນແຕ່ລະວັນ.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂ້າງເທິງນີ້ ເປັນເວລາ 30 ວັນ, ພ້ອມທັງເອົາຢາດັ່ງກ່າວນີ້ ໃສ່ໃຫ້ກັບເດັກຄົນອື່ນໆພາຍໃນເຮືອນ.

ສໍາລັບກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ ເມື່ອການຕິດເຊື້ອໄດ້ແຜ່ລາມກວມເອົາເຄິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຈໍານວນຫຼາຍທາງເບື້ອງໃນຂອງຮິມຕາ ພ້ອມທັງໃຫ້ກິນຢາ ເອີຣີໂທຼມີຊິນ (Erythromycin) ເປັນເວລາ 14 ວັນ ຕາມອັດຕາສ່ວນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້:

ອາຍຸ	ອັດຕາການໃຫ້ຢາ ເອີຣີໂທຼມີຊິນ (Erythromycin)
ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 3 ປີ.....	75 ຫາ 150 mg ຈໍານວນ 4 ຄັ້ງ ຕໍ່ ວັນ ພ້ອມກັບອາຫານ.
ອາຍຸ 3 ຫາ 7 ປີ.....	150 mg ຈໍານວນ 4 ຄັ້ງ ຕໍ່ວັນ ພ້ອມດ້ວຍອາຫານ.

ວິທີການການປ້ອງກັນ:

ຕ້ອງຮັກສາຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ບ່ອນເກັບສົ່ງເສດເຫຼືອຂອງຄົນເຮົາໃຫ້ດີ ແລະ ມີຜາປິດ, ພ້ອມກັນນັ້ນ ຕ້ອງຝຶກສອນໃຫ້ເດັກລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ ຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແລ້ວ.



ພະຍາດຕາຕົ້

ເມື່ອເດັກເປັນພະຍາດຕາຕົ້ ເລນຂອງສາຍຕາ(ແກ່ນຕາດຳ) ກໍ່ຈະກາຍເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີນ້ຳນົມ ເຊິ່ງເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເດັກມີບັນຫາທາງດ້ານສາຕາ ຄ້າຍຄືວ່າ ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຖືກປົກຄຸມໄປດ້ວຍໝອກຄວັນ. ພະຍາດຕາຕົ້ ອາດຈະເປັນສະເພາະຕາເບື້ອງດຽວ ຫຼື ທັງສອງເບື້ອງ.

ພະຍາດຕາຕົ້ ສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະເກີດກັບຜູ້ເຖົ້າ ແຕ່ເດັກທີ່ເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກຈຳນວນໜຶ່ງກໍ່ເປັນພະຍາດຕາຕົ້ ເຊັ່ນດຽວກັນ. ເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະເກີດມາຈາກການຖ່າຍທອດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ເກີດມາຈາກການທີ່ຕາໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃດໜຶ່ງ ແລະ ສາເຫດທີ່ແນ່ນອນຂອງພະຍາດຕາຕົ້ ແມ່ນຍັງບໍ່ທັນຮູ້ໄດ້ເທື່ອ. ບາງກໍລະນີ ພະຍາດຕາຕົ້ ກໍ່ເກີດມາຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດໝາກແດງ ໃນຊ່ວງໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ. ພະຍາດໝາກແດງສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກກາຍເປັນຄົນຫູໜວກ ແລະ ພະຍາດຕາຕົ້ໄດ້. ສະນັ້ນ ເດັກທີ່ເປັນພະຍາດຕາຕົ້ ຄວນໄດ້ຮັບການກວດກາລະບົບການຟັງຂອງເດັກພ້ອມ. ພະຍາດຕາຕົ້ນີ້ມີຄວາມເຈັບປວດໜ້ອຍ.

ອາການສະແດງອອກຂອງພະຍາດຕາຕົ້:

- ສາຍຕາມົວ ແລະ ມີອາການມືດມົວຕາ ໃນໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງ.
- ພະຍາດຕາຕົ້ ອາດສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ຈາກພາຍນອກ, ຈຸດໃຈກາງຂອງໜ່ວຍຕາຈະເປັນສີຂີ້ເຖົ້າ ແລະ ຕໍ່ມາມັນກໍ່ຈະກາຍເປັນສີຂາວ.



ວິທີການຮັກສາພະຍາດຕາຕົ້:

ພະຍາດຕາຕົ້ ບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ດ້ວຍການໃຊ້ຢາ, ມີພຽງແຕ່ການຜ່າຕັດເອົາຕາຕ້ອອກເທົ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ຜ່າຕັດແລ້ວ ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ແວ່ນຕາ ເພື່ອປ້ອງກັນແສງ ບໍ່ໃຫ້ກະທົບໃສ່ແສງຕາຫຼາຍເກີນໄປ.

ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດຕາຕົ້:

- ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຕ້ອງຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໝາກແດງ ຫຼື ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ໜາວ ແລະ ມີຕຸ່ມຄັນເກີດຂຶ້ນຕາມຕີນໂຕ.
- ຊອກໃຫ້ເຫັນອາການພະຍາດຕາຕົ້ຂອງເດັກແຕ່ເບື້ອງຕົ້ນ ເພື່ອຈະໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທິໂລດ.

ພະຍາດຕາບອດນ້ຳ (Onchocerciasis)

ພະຍາດຕາບອດນ້ຳ ເປັນພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດຂະໜາດນ້ອຍຊະນິດໜຶ່ງທີ່ແຜ່ລະບາດດ້ວຍແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນຄວາຍເປັນພາຫະນະແຜ່ເຊື້ອ ເມື່ອຮີ້ນຄວາຍ ຫຼື ແມງວັນດຳກັດຄົນເຮົາເຊື້ອພະຍາດຂະໜາດນ້ອຍດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍ່ຈະເຂົ້າສູ່ຜິວໜັງຂອງຄົນເຮົາ ຖ້າເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ຫາກເຂົ້າໄປໃນດວງຕາຂອງຄົນເຮົາ ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.



ແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນ ຄວາຍ ມີລັກສະນະຫຼັງຂອງມັນກົງຂຶ້ນ ແຕ່ວ່າມັນນ້ອຍຫຼາຍຄືແນວນີ້ລະ!



ອາການຂອງພະຍາດຕາບອດນ້ຳ:

- ຜິວໜັງຈະຄ່ອຍໆໂພງຂຶ້ນກວ້າງຂະໜາດ 2-6 ຊັງຕີແມັດ (ປະມານ 1-2,5 ນິ້ວ).
- ມີອາການຄັນ ຖ້າຫາກເຊື້ອພະຍາດມີການຂະຫຍາຍພັນ.
- ປວດໃນບໍລິເວນຫຼັງ ເຊັ່ນ: ບ່າໄຫຼ່, ກະໂພກ ຫຼື ປວດຕາມຕີນໂຕ.
- ມີການປ່ຽນແປງຂອງໜັງ ເຊັ່ນວ່າ: ໜັງໃນບໍລິເວນຫຼັງ ຫຼື ໜ້າທ້ອງອາດຈະຍານຄືກັນກັບໜັງຂອງຜູ້ເຖົ້າ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານສາຍຕາ: ທຳອິດຕາຈະແດງ ແລະ ມີນ້ຳຕາໄຫຼອອກມາ, ຕໍ່ຈາກນັ້ນ ກໍ່ຈະເຈັບ ແລະ ຄັນ, ຖັດຈາກນັ້ນ ແກ່ນຕາດຳກໍ່ຈະມີວ ແລະ ເກີດເປັນຊຸ່ມນ້ອຍຄືກັນກັບການເປັນພະຍາດຕາແຫ້ງ (ເບິ່ງໃນໜ້າທີ 157). ຜົນສຸດທ້າຍຕາກໍ່ຈະບອດ.

ວິທີການຮັກສາພະຍາດຕາບອດນ້ຳ:

ຢາບາງປະເພດທີ່ໃຊ້ຮັກສາພະຍາດຕາບອດນ້ຳ ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ ດັ່ງນັ້ນຄວນຈະໃຫ້ແພດໝໍເປັນຜູ້ຮັກສາໃຫ້. ໃຫ້ນຳເອົາເດັກໄປພົບແພດໝໍທັນທີ ຖ້າຫາກພົບເຫັນອາການຂອງພະຍາດຕາບອດນ້ຳ, ຖ້າຫາກໄດ້ຮັບການຮັກສາແຕ່ເບື້ອງຕົ້ນອາດຈະສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້.

ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດນ້ຳ:

- ແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນຄວາຍ ມັກອອກໄຂຢູ່ໃກ້ກັບກະແສນ້ຳ ທີ່ໄຫຼແຮງ ດັ່ງນັ້ນການທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍການຕັດພຸ້ມໄມ້ໃນບໍລິເວນແຄມແມ່ນ້ຳ ທີ່ມີກະແສນ້ຳໄຫຼແຮງ ອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນຂອງແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນຄວາຍລົງໄດ້.
- ຫຼືກລຽງຈາກການຢູ່ກາງແຈ້ງ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນໄລຍະເວລາຕອນທ່ຽງ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນຄວາຍຈະອອກຫາກິນ. ມຸ່ງກໍ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພວກມັນກັດ ໃນຂະນະທີ່ພວກເຮົານອນຫລັບ.
- ປະສານສົມທົບກັບໂຄງການຕ່າງໆ ເພື່ອຄວບຄຸມແມງວັນດຳ ຫຼື ຮີ້ນຄວາຍ.
- ຕິດຕາມອາການຕາບອດນ້ຳ ຢູ່ໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ເພື່ອທີ່ຈະນຳພວກເຂົາຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງທັນການ.

ການໄດ້ຮັບບາດເຈັບຂອງຕາ.

ທາດເຄມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ຢູ່ພາຍໃນບ້ານເຮືອນ ເຊັ່ນ: ນໍ້າກົດ, ນໍ້າກັ່ນ ແລະ ນໍ້າຢາທໍາຄວາມສະອາດຕ່າງໆ ກໍ່ເປັນອີກສາເຫດໜຶ່ງ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຕາຂອງເດັກມີບັນຫາ. ຖ້າຫາກທາດເຄມີຊະນິດໃດໜຶ່ງ ດັ່ງທີ່ກ່າວມານັ້ນ ເຂົ້າຕາເດັກ ຕ້ອງຮີບຟ້າວລ້າງຕາຂອງເດັກດ້ວຍນໍ້າເຢັນທີ່ສະອາດ ປະມານ 15-20 ນາທີ ແລະ ກໍ່ຕ້ອງຮີບຟ້າວໄປພົບແພດໝໍໂດຍທັນທີ.



ຈົ່ງລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ນໍ້າທີ່ລ້າງນັ້ນ ເຂົ້າໄປໃນຕາ ທີ່ບໍ່ຖືກສານເຄມີເຂົ້າ, ຈົ່ງຫຼ່ຽງຫົວຂອງເດັກໄປທາງຂ້າງພ້ອມທັງຫຼ່ຽງຕາເບື້ອງທີ່ລ້າງນັ້ນ ລົງລຸ່ມ.



ຕາຖືກບາດເຈັບ ຫຼື ຕາຖືກຂູດ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ພິການຕາໄດ້ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ. ດັ່ງນັ້ນ ຕ້ອງຮັກສາບັນດາວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ມີຄືມ ລວມທັງທາດເຄມີທຸກປະເພດບໍ່ໃຫ້ເດັກເຂົ້າເຖິງໄດ້, ຈັດແຈງບ່ອນຫຼິ້ນຂອງເດັກ ດ້ວຍການຍ້າຍວັດຖຸທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ. ເຕືອນເດັກໃຫ້ຮັບຮູ້ເຖິງຄວາມອັນຕະລາຍໃນການຖິ້ມວັດຖຸສິ່ງຂອງໃສ່ຄົນອື່ນ ຫຼື ຖິ້ມກະຕຸກ, ກະປ່ອງທີ່ມີຝາປິດ ຫຼື ລູກປືນເຂົ້າໄປໃນກອງໄຟ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຕ້ອງເຕືອນໃຫ້ເດັກຮູ້ເຖິງພຶດໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕາຂອງພວກເຂົາ.

ຄວາມເຊື່ອແບບບູຮານ ແລະ ການຮັກສາຕາ

ຄົນເຮົາໄດ້ມີຄວາມເຊື່ອຫຼາຍຢ່າງ ກ່ຽວກັບສາເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມພິການທາງສາຍຕາ. ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງເຊື່ອວ່າ ເດັກຕາບອດກໍ່ຍອນວ່າ ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາໄດ້ສ້າງບາບກຳເອົາໄວ້. ບາງຄົນຜັດເຊື່ອວ່າ: ຍ້ອນແມງເມົາແມ່ມິດດຳບິນຕຳໃສ່ໜ້າຂອງເດັກ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຕາບອດ ແລະ ບາງຄົນຜັດເຊື່ອວ່າ: ເດັກເກີດມາພ້ອມທັງຕາບອດນັ້ນ ຍ້ອນວ່າມີຄົນອື່ນເຮັດພິທີໂສຍະສາດທີ່ບໍ່ດີໃຫ້ກັບແມ່ຂອງເດັກ, ລູກທີ່ເກີດມາຈິ່ງພິການຕາ. ແຕ່ຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານັ້ນ ບໍ່ແມ່ນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ມີວິທີການຮັກສາພື້ນເມືອງຈຳນວນໜຶ່ງ ທີ່ສາມາດຮັກສາບັນຫາທາງສາຍຕາໄດ້; ແຕ່ກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ການຮັກສາແບບພື້ນເມືອງ ຫຼື ແບບໃໝ່ ຕ້ອງຄຳນຶງສະເໝີວ່າ: ການຮັກສາດ້ວຍວິທີການດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນໃນທາງອື່ນ. ຕໍ່ໄປນີ້ ແມ່ນຈະໄດ້ນຳສະເໜີຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ ທີ່ຄວນຈົດຈຳກ່ຽວກັບວິທີການຮັກສາແບບພື້ນເມືອງ ກ່ຽວກັບບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ:

- ການປິ່ນປົວພະຍາດຊະນິດດຽວກັນ ດ້ວຍຢາຫຼາຍຊະນິດນັ້ນ ມັນຍາກທີ່ຈະເຊື່ອວ່າ ມີຢາພຽງຊະນິດດຽວໃນຈຳນວນນັ້ນ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຜົນ.
- ການຮັກສາດ້ວຍວິທີທີ່ເປັນຕາລັງກຽດ ຫຼື ເປັນຕາໜ້າຢ້ານນັ້ນ ກໍ່ຍາກທີ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນ.
- ການຮັກສາແບບພື້ນເມືອງ ບໍ່ຄວນໃຊ້ມູນຄົນ ຫຼື ສັດ, ເພາະວ່າມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບນັ້ນຕິດເຊື້ອພະຍາດຕື່ມອີກ.
- ການປິ່ນປົວແບບວິທີດັ້ງເດີມ ເບິ່ງຄືວ່າບໍ່ໄດ້ມີຜົນຫຍັງຕໍ່ອາການເຈັບປ່ວຍນັ້ນ ແຕ່ຜົນຂອງມັນໄດ້ມາຈາກພະລັງຂອງຄວາມເຊື່ອກຳລັງໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນມີອາການດີຂຶ້ນ.

ຕາຂອງຄົນເຮົາເປັນພາກສ່ວນທີ່ບອບບາງ ແລະ ອອນແອ ເຊິ່ງມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ເມື່ອເອົາຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນເຂົ້າໄປໃນຕາ, ເນື່ອງຈາກວ່າສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອໃນດວງຕາໄດ້.

ວິທີການຕ່າງໆໃນການປ້ອງກັນຄວາມພິການທາງສາຍຕາ.

ຕ້ອງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດວງຕາເດັກສະອາດ ຢູ່ສະເໝີ, ຖ້າຕາຂອງພວກເຂົາມີອາການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງ ຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດຢູ່ເລື້ອຍໆ ດ້ວຍຜ້າທີ່ຈຸ່ມນ້ຳສະອາດ. ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອທີ່ຮຸນແຮງ ຄວນພາໄປພົບແພດໝໍທັນທີ.

ຖ້າຫາກທ່ານ ຫຼື ເດັກມີບາດແຜບ່ອນໃດໜຶ່ງ ກໍ່ບໍ່ຄວນໃຫ້ຖືກກັບຕາຢ່າງເດັດຂາດ ເນື່ອງຈາກວ່າເຊື້ອພະຍາດທີ່ຢູ່ໃນບາດແຜນັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ ຖ້າຫາກມັນເຂົ້າໄປໃນດວງຕາ.



ທຳຄວາມສະອາດດວງຕາດ້ວຍການເຊັດຮິມຕາເບື້ອງທີ່ຕິດກັບດັງ ໄປຫາຮິມຕາເບື້ອງທີ່ຕິດກັບຫູ. (ເບື້ອງໃນຫາເບື້ອງນອກ) ໃນການເຊັດແຕ່ລະຄັ້ງບໍ່ຄວນໃຊ້ແຜ່ນແພອັນເກົ່າ ຫຼື ຈຸດເກົ່າ.



ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຕ້ອງໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງເປັນພິເສດ ພວກເຂົາຕ້ອງມີອາຫານກິນທີ່ພຽງພໍ, ພະນັກງານແພດໝໍສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືພາໃຫ້ຮຽນຮູ້ :

- ການຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ.
- ການປ້ອງກັນພະຍາດພິການທາງສາຍຕາ ທີ່ຈະເກີດກັບລູກຂອງພວກເຂົາ ດ້ວຍການແນະນຳທີ່ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກບຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໝາກແດງ.
- ຫຼີກລ່ຽງນຳໃຊ້ຢາບາງປະເພດ.

ພະນັກງານແພດໝໍຄວນມີການສົ່ງເສີມໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ເພາະວ່າ ແມ່ສາມາດທີ່ສົ່ງສານອາຫານ ແລະ ພູມຕ້ານທານໃຫ້ກັບລູກໄດ້ດ້ວຍການໃຫ້ກິນນົມແມ່.



ພະນັກງານແພດໝໍຍັງສາມາດທີ່ຈະໃຫ້ຢາວັກແຊງ (Vaccine) ເພື່ອຕ້ານພະຍາດທີ່ຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍ ເຊັ່ນ: ພະຍາດໝາກສຸກໝາກໃສ ແລະ ພະຍາດໝາກແດງ.

ຄົນເຮົາສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດ ໄດ້ແນວໃດ?

ຖ້າທ່ານໄປເບິ່ງຄົນເລື່ອງລາວຂອງ ນາງ ເພັນດາ ທີ່ໄດ້ກ່າວໃນຕອນຕົ້ນຂອງບົດຮຽນນີ້ ແລະ ເບິ່ງຕ່ອງໂສ້ຂອງສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ລູກສາວຂອງນາງ ສູນເສຍຕາເບື້ອງໜຶ່ງໄປ. ແຕ່ສຸດທ້າຍ ເລື່ອງລາວຂອງ ນາງ ເພັນດາ ກໍຈົບລົງຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ແນວໃດ? ຢູ່ພາຍໃນຊຸມຊົນມີການປ່ຽນແປງສະພາບແວດລ້ອມຄືແນວໃດ? ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ພິການນັ້ນໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງ.

ຖ້ານາງໄປພົບແພດໂດຍທັນທີ, ນາງ ແຄ້ດຊີ ລູກສາວຂອງລາວອາດຈະບໍ່ຕາບອດ.

ແມ່ນແລ້ວ! ແຕ່ວ່າຖ້າຫາກມີແພດໝໍລົງມາເຮັດວຽກຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສອນໃຫ້ທຸກຄົນຮັບຮູ້ບັນດາສາເຫດຂອງພະຍາດຕາບອດ. ພວກເຂົາອາດຮູ້ວ່າຈະຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?

ນາງ ເພັນດາ ແລະ ລູກສາວຂອງນາງຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີສານອາຫານທີ່ດີຕື່ມອີກ. ແລ້ວ ນາງ ຈະໄດ້ຜັກທີ່ມີສານອາຫານທີ່ຄົບຖ້ວນຄືແນວໃດ?

ບາງທີຢູ່ໃນຊຸມຊົນສາມາດທີ່ຈະປູກຜັກຮ່ວມກັນໄດ້ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງພຽງພໍ

ບາງທີ ກຸ່ມຂອງແມ່ຍິງກໍສາມາດຕຳຫຼກທໍໄໝເພື່ອນຳໄປຂາຍໄດ້, ແລ້ວກໍແບ່ງປັນກຳໄລນຳກັນ.

ມັນຄ້າຍຄືວ່າ: ຊີວິດແມ່ໝ້າຍເປັນຊີວິດທີ່ທຸກຍາກລຳບາກທີ່ສຸດ. ເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຫາເງິນດ້ວຍຕົວເຂົາເອງ ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງອາໄສຜູ້ຊາຍຫຼາຍເກີນໄປ?

ພວກເຮົາບໍ່ມີອາຫານທີ່ພຽງພໍ ໃນການລ້ຽງດູລູກຂອງພວກເຮົາ, ເພາະວ່າລາຄາອາຫານນັ້ນ ແພງຫຼາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຄວນເຮັດແນວໃດ?



ຂ້ອຍຄິດວ່າພວກເຮົາຄວນ ຈະອອກເງິນຮ່ວມກັນຊື້ອາຫານເປັນຈຳນວນຫຼາຍ ເທື່ອດຽວ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລາຄາຂອງອາຫານຖືກລົງ.

ການເຮັດສວນຜັກ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດ.

ຢູ່ປະເທດ ບັງກາລາເດັດ ໃນແຕ່ລະປີ ເດັກຫຼາຍພັນຄົນຕ້ອງກາຍເປັນຄົນຕາບອດ ເພາະວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ A ທີ່ພຽງພໍ. ທ່ານ ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ດຳລົງຊີວິດຢູ່ບ້ານແຫ່ງໜຶ່ງ ໃນປະເທດ ບັງກາລາເດັດ ພ້ອມດ້ວຍສາມີ ແລະ ລູກອີກ 3 ຄົນ. ທ່ານ ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ບໍ່ໄດ້ມີລູກທີ່ພິການຕາໃນຄອບຄົວຂອງລາວ ແຕ່ນາງ ພ້ອມດ້ວຍປະຊາຊົນພາຍໃນບ້ານ ຊ່ວຍກັນປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດ ເຊິ່ງນາງໄດ້ຕິດຕໍ່ກັບອົງການ Banchte Shekha ເຊິ່ງເປັນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງແມ່ຍິງ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອບັນດາແມ່ຍິງຢູ່ໃນໝູ່ບ້ານຕ່າງໆໃນເຂດຊົນນະບົດ.

ຢູ່ທີ່ອົງການ Banchte Shekha ນີ້ ໄດ້ເຮັດໃຫ້ ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ຮຽນຮູ້ວ່າ ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກປະເພດໃດ? ທີ່ປະກອບມີວິຕາມິນ A ທີ່ພຽງພໍໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດ. ນາງຍັງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມວິທີການປູກຜັກຈາກພະນັກງານ ຂອງອົງການ Banchte Shekha ເຊິ່ງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາຈາກອົງການ Hellen Keller International ເຊິ່ງເປັນອົງການທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນພະຍາດຕາບອດໃນທົ່ວໂລກ. ໃນປະຈຸບັນ ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ກໍໄດ້ປູກຜັກໃສ່ດິນຕອນໜຶ່ງ ໃນເນື້ອທີ່ 30 ແມັດກາເລ ທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບເຮືອນຂອງນາງ ແລະ ລາວກໍຍັງໄດ້ປູກໃສ່ສວນທີ່ມີຂະໜາດເນື້ອທີ່ດຽວກັນຢູ່ໃກ້ກັບເຮືອນພໍ່ແມ່ຂອງລາວ.

ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ກ່າວວ່າ: ໃນເມື່ອກ່ອນນັ້ນ ພວກເຮົາເຮັດສວນໄປຕາມລະດູຂອງມັນ ແລະ ພວກເຮົາກໍປູກພືດໄດ້ພຽງ 2-3 ຊະນິດເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ: ໝາກບວບ ແລະ ໝາກຖົ່ວ. ແຕ່ມາເຖິງປະຈຸບັນນີ້ ພວກເຮົາສາມາດປູກຜັກ, ຜັກຫອມ ແລະ ໝາກໄມ້ໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 10 ຊະນິດ; ພ້ອມທັງສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ໄດ້ຂາຍຜົນຜະລິດຂອງລາວຕາມທ້ອງຕະຫຼາດພາຍໃນບ້ານ, ລາວກໍໄດ້ນຳໃຊ້ເງິນສ່ວນດັ່ງກ່າວນັ້ນຊື້ອາຫານອື່ນເພີ່ມເຕີມ ແລະ ອຸປະກອນການສຶກສາຂອງລູກລາວ. ລາວໄດ້ເວົ້າວ່າ: “ຈຳນວນເງິນທີ່ໄດ້ມາເຖິງແມ່ນວ່າມັນໜ້ອຍ, ແຕ່ມັນກໍຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງຂ້ອຍໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ”.

ສວນຂອງ ນາງ ດີວາຣາ ຮາດຊິນນາ ເປັນໜຶ່ງໃນສວນຄົວ ຈຳນວນ 600 000 ແຫ່ງ ໃນປະເທດ ບັງກາລາເດັດ ເຊິ່ງເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໂຄງການສວນຄົວສາກົນ (ຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປະສານງານກັບອົງການ Hellen Keller International ແລະ ເລີ່ມເຮັດສວນພາຍໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ຈົ່ງເບິ່ງໃນໜ້າທີ 188.