

# ບັນຫາຂອງຕາແລະການເບິ່ງເຫັນ

## ການດູແລຕາຂັ້ນພື້ນຖານ

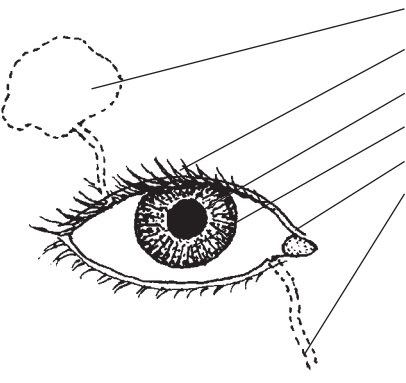
ການຮັກສາໃບໜ້າ ແລະຜິວພັນບໍລິເວນອ້ອມຮອບດວງຕາໃຫ້ສະອາດ ແລະປ້ອງກັນໃບໜ້າແລະດວງຕາບໍ່ໃຫ້ເກີດບາດເຈັບ, ຖືກແດດ ແລະ ລົມຫຼາຍເກີນໄປ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນດວງຕາຈາກບັນຫາທີ່ວ່າໄປຕ່າງໆຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕາ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຕາເກີດອາການລະຄາຍເຄື່ອງ, ແດງ ຫຼື ເຈັບປວດ. ການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ (ອາຫານມີທາດບໍາລຸງທີ່ມີໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ) ກໍ່ຍັງສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຈະເກີດກັບຕາໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ອາການບາດເຈັບຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຕານັ້ນສາມາດບັນທອນການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ພາໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ສະນັ້ນ, ເມື່ອຕາມີອາການບາດເຈັບເກີດຂຶ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຮີບຮ້ອນໄປປິ່ນປົວໂດຍໄວ: ສໍາລັບກໍລະນີເກີດອາການບາດເຈັບຕາຮ້າຍແຮງ ຫຼື ມີອາການສະແດງອອກທີ່ຊັບອກເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ເກີດກັບຕານັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສູນກທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. (ເບິ່ງລາຍລະອຽດຢູ່ ໜ້າ 8). ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍທາທ່ານໝໍຂຽວຊານຕາໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ ຖ້າຈໍາເປັນ.

ເມື່ອການເບິ່ງວັດຖຸທີ່ຢູ່ໃກ້ໆ ຫຼື ວັດຖຸຢູ່ໄກໆນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍເຫັນແຈ້ງດີ, ການໃຊ້ແວ່ນຕາທີ່ເໝາະສົມກັບຕານັ້ນກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຫັນໄດ້ດີຂຶ້ນຫຼາຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າ ສາຍຕານັ້ນມີການປ່ຽນແປງໄປຕາມເວລາ, ເຈົ້າອາດຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແວ່ນສາຍຕາໃໝ່ເມື່ອເວລານັ້ນມາເຖິງ.

ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່, ສາເຫດທີ່ມັກພາໃຫ້ສາຍຕາເສື່ອມໂຊມ ເພາະເປັນຕາຕໍ່ກະຈົກ (ໜ້າ 19) ແລະຕາຕໍ່ຫີນ (ໜ້າ 19) ເຊິ່ງສາມາດພາໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ການປິ່ນປົວຮັກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບກັບມາເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ຫຼື ຊ່ວຍຢຸດບໍ່ໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຕໍ່ໄປອີກ. ດັ່ງນັ້ນ, ການຮູ້ເລື່ອງກ່ຽວກັບຕາ ແລະພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງມັນຈະຊ່ວຍເຈົ້າຮັກສາຕາໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ແລະຊ່ວຍໃນການຈັດການຮັບມືກັບບັນຫາຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຕາໄດ້.

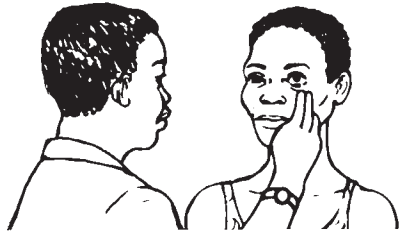
### ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຕາ



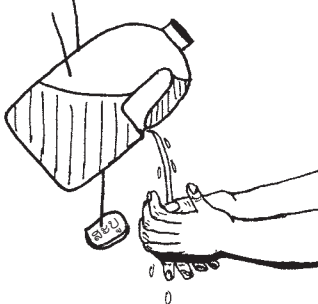
- ຕ່ອມນໍ້າຕາ - ເປັນບ່ອນຜະລິດນໍ້າຕາ.
- ຂົນຕາ
- ຮູຕາດໍາ - ສ່ວນທີ່ເປັນວົງສີດໍາ
- ມານຕາ - ສ່ວນທີ່ເປັນສີຂອງຕາ (ຕາສີຟ້າ, ສີນໍ້າຕານ)
- ໜັງຕາ
- ທໍ່ນໍ້າຕາ - ທໍ່ລະບາຍນໍ້າຕາລົງມາດັງ
- ແກ້ວຕາ (cornea) ແມ່ນສ່ວນ (ທີ່ໃສ) ຢູ່ດ້ານນອກສຸດຂອງຕາ ເຊິ່ງມັນເປັນສ່ວນທີ່ປົກຫຸ້ມມານຕາແລະຮູຕາດໍາໄວ້.
- ເຍື້ອຫຸ້ມຕາ (conjunctiva) ແມ່ນຊັ້ນເນື້ອເຍື້ອບາງ ທີ່ປົກຫຸ້ມຕາຂາວໄວ້.
- ເລນຕາ (lens) ເປັນສ່ວນທີ່ມີຮູບຮ່າງມົນໃສ ຢູ່ທາງດ້ານໃນຕາ ແລະເປັນສ່ວນທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໂຟກັດສ໌ (focus) ແສງເພື່ອການເບິ່ງເຫັນ.

ເວລາດວງຕາມີສຸຂະພາບດີ:

- ໜັງຕາມີນ້ຳຂຶ້ນ ແລະຫຼັບລົງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ແລະພ້ອມນີ້ ຂົນຕາກໍ່ກົງໂຄ້ງອອກນອກ, ບໍ່ແມ່ນຊີ້ເຂົ້າຕາ.
- ຕາຂາວແມ່ນມີສີຂາວທັງໝົດ, ກ້ຽງມື່ນ ແລະມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ.
- ແກ້ວຕາ (cornea), ແມ່ນສ່ວນໃສທີ່ປົກຫຸ້ມມ່ານຕາ ແລະຮູຕາດຳໄວ້. ມັນເຫຼື້ອມເປັນປະກາຍ, ກ້ຽງ ແລະໂປ່ງໃສ.
- ຮູມ່ານຕາ (pupil) ແມ່ນຮູມື່ນສີດຳຢູ່ກາງຕາ. ຮູຕາດຳນີ້ແມ່ນມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ແສງທີ່ເຂົ້າມາກະທົບໃສ່ມັນຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍ ໂດຍການປິດນ້ອຍລົງ ຫຼື ເປີດກວ້າງອອກ.



### ການຮັກສາດູແລຕາໃຫ້ສະອາດ



ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຈະເກີດກັບດວງຕາ, ໃຫ້ລ້າງໜ້າຂອງເຈົ້າເລື້ອຍໆ. ການປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສິ່ງເປື້ອນເປີ ແລະເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າຕາ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາຂຶ້ນກັບຕາຂອງເຈົ້າໄດ້.

ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ນ້ຳເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍເພື່ອມາລ້າງໜ້າຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າສາມາດເຮັດກ່ອກນ້ຳທິບປີ-ແທ້ບ (Tippy-Tap) ໂດຍໃຊ້ກະຕຸກ ຫຼື ພາຂະນະບັນຈຸຢາງສະອາດກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງໃນ ບົດນ້ຳແລະສຸຂະນາໄມ: ປັດໄຈຫຼັກຊ່ວຍໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ໜ້າ 4).

ເມື່ອຕາເກີດມີອາການຕິດເຊື້ອ, ໃຫ້ໃຊ້ແພ ແລະນ້ຳສະອາດອະນາໄມຕາເລື້ອຍ. ໃຊ້ແພສະອາດເຊັດຄ່ອຍໆ ຈາກແຈຕາເບື້ອງດັງອອກໄປຫາແຈຕາເບື້ອງຫຼື. ໃນການອະນາໄມຕາແຕ່ລະເບື້ອງແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ແພຄົນລະສ່ວນ, ຫຼັງຈາກອະນາໄມຕາແລ້ວກໍ່ໃຫ້ຊັກແພນັ້ນໃຫ້ສະອາດ ແລະຕາກໃຫ້ແຫ້ງດີກ່ອນຈະໃຊ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.



ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູກອນ ແລະ ຫຼັງການອະນາໄມຕາທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອໂລກ.

# ວິທີການອະນາໄມເອົາສິ່ງເປື້ອນເປີ ຫຼື ຂົນຕາອອກຈາກຕາ

ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຫຼັບຕາ ແລະເລື່ອນດວງຕາໄປມາຈາກຂ້າງຊ້າຍຫາຂວາ ແລະຈາກຂວາຫາຊ້າຍ, ແລະຈາກເທິງລົງລຸ່ມ ແລະລຸ່ມຂຶ້ນເທິງ. ຈາກນັ້ນ, ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າຈັບໜັງຕາລາວເປີດຂຶ້ນນັ້ນ ກໍ່ບອກໃຫ້ລາວເລື່ອນຕາ ເບິ່ງຂຶ້ນເທິງ ແລະເບິ່ງລົງລຸ່ມອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ການເຮັດເຊັ່ນນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕາອອກມາລ້າງສິ່ງເປື້ອນເປືອອອກຈາກຕາ. ອີກວິທີ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຕາອອກແມ່ນໃຫ້ສີຕາເບື້ອງທີ່ດີຢູ່ນັ້ນຄ່ອຍໆ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສີຕາເບື້ອງທີ່ເຈັບ). ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳຕາອອກມາຈາກຕາທັງສອງຂ້າງ.

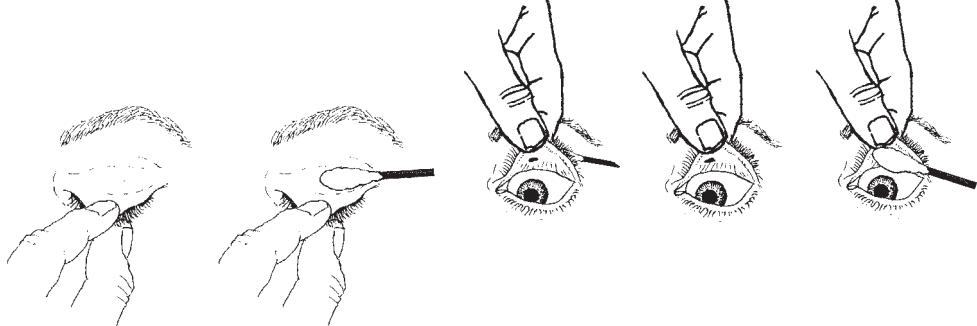


ບາງສິ່ງທີ່ເຂົ້າໄປຄ້າງຢູ່ກ້ອງໜັງຕານັ້ນສາມາດຂູດຂີດດວງຕາຂອງເຈົ້າໄດ້, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງບໍ່ໃຫ້ສີຕາ. ນ້ຳຕາສາມາດຊ່ວຍລ້າງມັນອອກມາໄດ້.

ຫຼື ເຈົ້າເອງກໍ່ສາມາດພະຍາຍາມເອົາຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼືຂົນຕາທີ່ເຂົ້າຕານັ້ນອອກໄດ້ ໂດຍໃຊ້ແຕ່ນ້ຳສະອາດເທົ່ານັ້ນ, ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຂອງແຫຼວຊະນິດອື່ນ. ໃນຂະນະທີ່ລ້າງຕາໂດຍການໃຊ້ຈອກຕັກນ້ຳມາລ້າງ (ຫຼື ໃຊ້ສະແລັງບັນຈຸນ້ຳສິດລ້າງຄ່ອຍໆ) ແມ່ນໃຫ້ມືນຕາຄ້າງໄວ້. ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າລ້າງຕາ ແມ່ນໃຫ້ຄົນເຈັບນອນທາງຳຍ ຫຼື ແຫງນໜ້າໄປດ້ານຫຼັງ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳທີ່ລ້າງນັ້ນສາມາດໄຫຼຈາກແຈຕາດ້ານໃນ (ແຈຕາດ້ານທີ່ໃກ້ກັບດັງ) ອອກມາແຈຕາດ້ານນອກ (ແຈຕາດ້ານທີ່ໃກ້ກັບຫູ).

ຖ້າເຈົ້າເຫັນຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼືສິ່ງທີ່ເຂົ້າຕານັ້ນ, ກໍ່ສາມາດເອົາອອກໄດ້ໂດຍໃຊ້ສິ້ນຜ້າຊຸ່ມສະອາດ, ເຈ້ຍທິດຊຸ ຫຼື ສຳລິສະອາດ ຊັບອອກຄ່ອຍໆ.

ເມື່ອຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼືສິ່ງເປື້ອນເປີເຂົ້າໄປຄ້າງຢູ່ກ້ອງໜັງຕາເບື້ອງເທິງ, ເຈົ້າຈະເຫັນມັນໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເຈົ້າໃຊ້ມືສະອາດຈັບໜັງຕາເປີດປິ້ນຂຶ້ນໂດຍໃຊ້ການສຳລິຮອງດັ້ນດ້ານຫຼັງໜັງຕາເບື້ອງເທິງນັ້ນໄວ້. ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າປິ້ນໜັງຕາຄົນເຈັບຂຶ້ນເພື່ອເອົາຂີ້ເຫຍື້ອອອກຈາກຕານັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຄົນເຈັບເຫຼືອດຕາເບິ່ງລົງລຸ່ມ.



ໃຊ້ສິ້ນແພສະອາດ, ເຈ້ຍທິດຊຸ ຫຼື ສຳລິເຊັດເອົາຂົນຕາ ຫຼື ຂີ້ເຫຍື້ອອອກຈາກຕາ. ໃຫ້ເອົາຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ສິ່ງທີ່ເຂົ້າຕານັ້ນອອກ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດເອົາຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼືສິ່ງທີ່ເຂົ້າຕານັ້ນອອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ກໍ່ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອອຍເມັ້ນ (ointment) ທາຕາໃນບ່ອນທີ່ຮູ້ສຶກລະຄາຍເຄືອງນັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ປົກປ້ອງຕາເບື້ອງດັ່ງກ່າວໄວ້ໃຫ້ດີ (ເບິ່ງໜ້າ 12), ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍ່ນຳສິ່ງຄົນເຈັບໄປຫາໝໍເພື່ອປິ່ນປົວອາການຕໍ່ໄປ.

# ສິ່ງອັນຕະລາຍໃນບ່ອນເຮັດວຽກ, ມົນລະພິດ ແລະ ແສງຕາເວັນ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ດວງຕາ

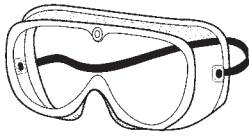
ສານເຄມີ, ມົນລະພິດໃນອາກາດ ແລະນໍ້າ, ແສງແດດກ້າ (ລໍາແສງອຸນຕຣາໄວໂອເລັດ (ultraviolet) ຫຼື ເອີ້ນສັ້ນໆວ່າ ແສງຢູວີ (UV)) ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາເກີດມີອາການລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ມີບັນຫາໄດ້. ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ດວງຕາກໍ່ສາມາດເກີດການບາດເຈັບໄດ້ຈາກຫຼາຍສາເຫດ, ຫຼື ຖືກເຄມີລວກ ຫຼື ໄໝ້ກໍ່ໄດ້.

- **ການແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ:** ຄວັນໄຟຈາກການດັງໄຟ ແລະເຕົາທີ່ໃຊ້ແຕ່ງກິນນັ້ນ ເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງຕາ ແລະເຮັດໃຫ້ຕາແຫ້ງ. ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄວັນໄຟຫຼາຍກວ່າໝູ່ໝົດແມ່ນແມ່ຍິງແລະເດັກນ້ອຍ.
- **ມົນລະພິດທາງອາກາດ:** ຝຸ່ນ ແລະສານເຄມີທີ່ປົນເປື້ອນໃນອາກາດ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຕາຂອງທຸກຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຫຼິ້ນຢູ່ກາງແຈ້ງ, ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນເດັກນ້ອຍ.
- **ມົນລະພິດທາງນໍ້າ:** ສານເຄມີຈາກໂຮງງານ ຫຼື ບໍ່ແຮ່, ຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ແລະນໍ້າເປື້ອນທີ່ປ່ອຍລົງສູ່ແມ່ນໍ້າ ຫຼື ໜອງບຶງຕ່າງໆ ພາໃຫ້ຕາ ແລະຜິວໜັງຂອງຜູ້ຄົນທີ່ລົງອາບນໍ້າ ຫຼື ຊັກລ້າງເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຖື ຕາມແຫຼ່ງນໍ້າດັ່ງກ່າວ ເກີດມີອາການລະຄາຍເຄືອງຂຶ້ນ.
- **ການປູກຝັງລ້ຽງສັດ (ກະສິກໍາ):** ເຄື່ອງມື, ຂີ້ດິນ, ກ້ອນຫິນ, ກິ່ງໄມ້, ພືດມີພິດ, ປູຍເຄມີຕ່າງໆ ແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍກັບຕາໄດ້.
- **ການຢູ່ກາງແຈ້ງ:** ແສງແດດ, ຝຸ່ນ, ແລະ ລົມ ກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຕາເກີດອາການລະຄາຍເຄືອງໄດ້.
- **ການຂັບຂີ່ລົດຈັກ:** ການຂັບຂີ່ລົດຈັກໂດຍປາສະຈາກການປ້ອງກັນດວງຕາກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຕາເກີດການບາດເຈັບໄດ້.
- **ສານເຄມີ:** ກໍາມະກອນໂຮງງານ, ຊາວນາ ຊາວສວນ, ກໍາມະກອນບໍ່ແຮ່, ຄົນເຝົ້າດູແລຕິກອາຄານ, ກໍາມະກອນອອກແຮງງານທົ່ວໄປ ແລະຜູ້ເຮັດວຽກໃນສາຂາອາຊີບອື່ນໆ ທີ່ນໍາໃຊ້ສານເຄມີ. ຖ້າສານເຄມີຖືກຕາ ມັນກໍ່ສາມາດລວກຕາໄດ້ຢ່າງໄວວາ (ເບິ່ງໜ້າ ທີ 11).
- **ເຄື່ອງຈັກກິນ ຫຼື ເຄື່ອງອຸປະກອນຮັບໃຊ້ຕ່າງໆ:** ຊິ້ນສ່ວນເສດໂລຫະ ຫຼື ໄມ້ຈາກເຄື່ອງຈັກ ຫຼືອຸປະກອນຮັບໃຊ້ຕ່າງໆສາມາດແຕກຫັກ ແລະພົ່ງກະເດັ່ນອອກໄປຖືກຕາແລະພາໃຫ້ຕາບາດເຈັບໄດ້; ຄວາມຮ້ອນສູງ; ສະເກັດໄຟ ຫຼື ແປວໄຟ ກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຕາບາດເຈັບໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.
- **ກໍາມະກອນໂຮງງານ ແລະພະນັກງານຫ້ອງການ:** ໃຊ້ສາຍຕາຈ້ອງສຸມໃສ່ໜ້າວຽກດຽວທີ່ເຮັດເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ຕາລະຄາຍເຄືອງ ແລະເຈັບໄດ້.

## ແວ່ນຕາປ້ອງກັນ ປົກປ້ອງດວງຕາຈາກການໄດ້ຮັບບາດເຈັບ



ແວ່ນຕາປ້ອງກັນທຸກຊະນິດຊ່ວຍປ້ອງກັນດວງຕາ. ໃນເວລານໍາໃຊ້ເຄື່ອງຈັກກິນ ຫຼື ເຄື່ອງມືຕ່າງໆ, ຂັບຂີ່ລົດຈັກ, ຫຼື ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆ ແມ່ນໃຫ້ໃສ່ແວ່ນຕາ ຫຼືໜ້າກາກປ້ອງກັນດວງຕາສະເໝີ.



ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນການປ້ອງກັນດວງຕາໃນບ່ອນເຮັດວຽກ, ແມ່ນເບິ່ງໃນເວັບໄຊຂອງມູນນິທິ Hesperian ໃນບົດ *Workers' Guide to Health and Safety* (ຄູ່ມືຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ: ຄວາມປອດໄພ ແລະສຸຂະພາບ)

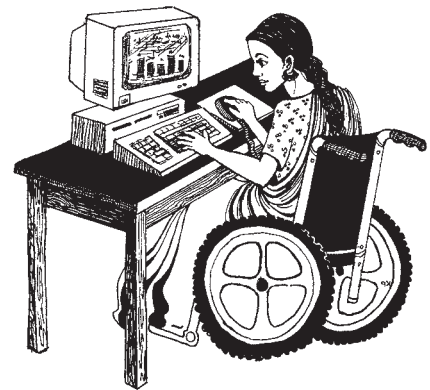
### ໝວກ ແລະແວ່ນຕາກັນແດດປົກປ້ອງດວງຕາຈາກແສງຕາເວັນ

ບັນດາພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼືກິດຈະກຳອື່ນໆກາງແຈ້ງທ່າມກາງແສງແດດກ້າ ກໍ່ສາມາດປົກປ້ອງດວງຕາຂອງຕົນ ເອງໄດ້ດ້ວຍການໃສ່ໝວກ ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃສ່ແວ່ນຕາດຳກັນແດດ. ແວ່ນຕາທີ່ເຮັດມາເພື່ອໃຫ້ ສາມາດ ກັນແສງ UV ໄດ້ນັ້ນແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ການປົກປ້ອງດວງຕາຈາກແສງຕາເວັນອາດຢຸດຢັ້ງການຂະຫຍາຍຕົວຂອງໂລກຕາຕໍ່ກະຈົກ ບາງຊະນິດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 19). ເຖິງແມ່ນວ່າ ຫຼັງຈາກຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີແສງແດດກ້າ ຜ່ານມາຫຼາຍປີ, ການໃສ່ໝວກ ແລະແວ່ນຕາກັນແດດອາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ບັນຫາຕາທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນມີອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ.



### ຫຼີກລ້ຽງການບັບຄັບສາຍຕາ (ໃຊ້ສາຍຕາຫຼາຍເກີນໄປ)

ການເຮັດວຽກໃນຫ້ອງ ຫຼືບ່ອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງບໍ່ພຽງພໍ, ການເບິ່ງໜ້າຈໍຄອມພິວເຕີ ຫຼື ໜ້າຈໍໂທລະສັບມີຖິຕະຫຼອດເວລາ, ຫຼືການຈ້ອງເບິ່ງບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຢູ່ໃກ້ໆເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ນັ້ນເປັນການບັບຄັບສາຍຕາຫຼາຍເກີນໄປ. ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເມື່ອຍລ້າ ຫຼື ເຈັບປວດຕາ ແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍການປັບປຸງໃຫ້ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ ແລະ ຫຼົງໄປເບິ່ງສິ່ງອື່ນທີ່ຢູ່ອີກພາກຂອງຫ້ອງເລື້ອຍໆ. ກຳມະກອນທີ່ອາຍຸສູງອາດຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ ແວ່ນຕາອ່ານໜັງສື ເພື່ອການເບິ່ງເຫັນທີ່ຈະແຈ້ງໃນການເຮັດວຽກກັບວັດຖຸທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະໃກ້ (ເບິ່ງໜ້າ 29).



ທຳອິດໃຫ້ເບິ່ງສິ່ງທີ່ຢູ່ໃກ້ເຈົ້ານັ້ນກ່ອນ.



ຈາກນັ້ນກໍ່ເບິ່ງສິ່ງທີ່ຢູ່ຫ່າງອອກໄປປະມານ 3 ຫາ 4 ແມັດ ເປັນເວລາ 20 ວິນາທີ



ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ສອງສາມຄັ້ງໃນແຕ່ລະຊົ່ວໂມງ. ການເຄື່ອນໄຫວດວງຕາອ້ອມໄປມາກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ: ຮັກສາຫົວໃຫ້ຢູ່ຊື່ງ ແລະຈາກນັ້ນກໍ່ຫຼົງຕາເບິ່ງຂຶ້ນໄປຕາມຝາຂ້າງໜຶ່ງຮອດຝາດ້ານ, ຫຼົງຕາເບິ່ງອ້ອມໆຝາດ້ານ, ແລະເລື່ອນສາຍຕາລົງໄປຕາມຝາອີກດ້ານໜຶ່ງ.

## ດູແລຮັກສາດວງຕາດ້ວຍອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ

ອາຫານຫຼາຍຊະນິດຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາແຂງແຮງ ພ້ອມນີ້ພວກມັນກໍ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ສາຍຕາດີນຳອີກ. ອາຫານມີ ປະໂຫຍດສຳລັບບຳລຸງສາຍຕາໂດຍສະເພາະ ເຊິ່ງລວມມີ:

- ຜັກຊະນິດຕ່າງໆ: ຜັກໃບຂຽວ, ໝາກເຜັດໃຫຍ່, ໝາກຖົ່ວລັ່ນເຕົາ (peas), ໝາກຖົ່ວ, ມັນດ້າງ, ຫົວກາລິດ, ແລະ ໝາກອື່
- ໝາກໄມ້: ໝາກມ່ວງ, ໝາກຮຸ່ງ, ໝາກກ້ຽງ, ແລະໝາກອາໂວຄາໂດ
- ປາ, ໝາກຖົ່ວປະເພດເບືອກແຂງຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ໝາກກໍ່, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະອື່ນໆ), ແລະ ໂຮນເກຣນ ((whole grains) ຫຼື ເມັດທັນຍາພືດທີ່ບໍ່ຜ່ານການຂັດສີໃຫ້ຂາວ)



ປະຫຍັດເງິນຂອງເຈົ້າໄວ້ຊື້ອາຫານດີມີປະໂຫຍດ ແລະໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງອາຫານ ແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍ. ໃນບົດ ອາຫານດີມີປະໂຫຍດພາໃຫ້ສຸຂະພາບ າບແຂງແຮງ ມີຄຳແນະນຳວິທີການກິນອາຫານ ມີປະໂຫຍດເຖິງແມ່ນວ່າເຈົ້າຈະມີເງິນໜ້ອຍກໍ່ຕາມ.

ການກິນອາຫານທີ່ມີສານບຳລຸງຮ່າງກາຍໃນໄລຍະ ຖືພາຊ່ວຍບຳລຸງດວງຕາຂອງເດັກໃນທ້ອງໃຫ້ມີພັດທະນາ ການທີ່ດີ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະພືດຜັກສີຂຽວ ແລະສີນ້ຳໝາກກ້ຽງ (ສີສົ້ມ) ສາມາດປ້ອງກັນການຂາດວິຕາມິນ ເອ (A) ໃນເດັກໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 23).

## ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ແລະ ສຸຂະພາບດວງຕາຂອງຄົນ ໃນຊຸມຊົນ

ການຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບຕາມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ແລະພະນັກງານ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ, ແຕ່ວ່າບັນຫາຕາ ແລະ ບັນຫາສາຍຕານັ້ນກໍ່ອາດບໍ່ເກີດມີມາທຸກມື້. ຫາກບຸກຄະລາກອນທາງ ການແພດຮູ້ລະບຸອາການບັນຫາຕາໄດ້ແຕ່ຫົວທີ, ພວກເຂົາກໍ່ຈະສາມາດຊ່ວຍບັນດາ ຜູ້ຄົນໃຫ້ມີສາຍຕາທີ່ດີ ແລະສາມາດປ້ອງກັນພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ສູນເສຍສາຍຕາ ຫຼື ການເບິ່ງເຫັນໄດ້.

- ເມື່ອເຫັນຄົນເຈັບກໍ່ຮູ້ກວດສັງເກດທາອາການຜິດປົກກະຕິຂອງຕາ ເຊັ່ນ: ຕາແດງ, ຕາໃຄ່ບວມ, ຄັນ, ຫຼື ມີຈຸດສີຂີ້ເຖົ່າໃນດວງຕາທັງສອງຂ້າງ - ແລະພ້ອມນີ້ກໍ່ຮູ້ວ່າ ອາການທີ່ສະແດງອອກ ແຕ່ລະອັນນັ້ນໝາຍ ເຖິງຫຍັງ ແລະຮູ້ວິທີໃນການປິ່ນປົວມັນ.
- ອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ເຂົ້າເຖິງການກວດຕາ ແລະການຮັກສາຕາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ຍ້ອນໜ້າວຽກ ແລະພາລະໜ້າທີ່ບົດບາດໃນຄອບຄົວເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າມີແນວ ໂນ້ມທີ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຈາກບັນຫາຕາ ຕ່າງໆຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະຜະລິດຕະພັນ ເພື່ອການຄ້າອັນໃດ ທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕາ ແລະບໍ່ໃຫ້ສິ້ນເປືອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໄປກັບການປິ່ນປົວຮັກສາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ຈັດຕັ້ງໃຫ້ມີການກວດສາຍຕາປະຈຳປີໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນໂຮງຮຽນຕ່າງໆ ແລະຝຶກອົບຮົມວິທີການສັງເກດ ຫາບັນຫາຕາໂດຍສັງເກດເບິ່ງອາການຜິດປົກກະຕິທີ່ສະແດງອອກ, ໂດຍສະເພາະ ບັນຫາການເບິ່ງບໍ່ເຫັນດີ.
- ໃຫ້ສະເໜີນຳສິ່ງຄົນເຈັບທີ່ມີອາຍຸສູງໄປປິ່ນປົວຕໍ່ ຖ້າເຫັນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເປັນຕາຕໍ່ກະຈົກ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອບັນດາຜູ້ຄົນທີ່ມີອາຍຸເກີນກວ່າ 40 ປີຂຶ້ນໄປ ໃຫ້ໄດ້ໃຊ້ແວ່ນຕາອ່ານໜັງສື (ແວ່ນຕາສຳລັບເບິ່ງ ໄລຍະໃກ້) ຖ້າພວກເຂົາຕ້ອງການໃຊ້.
- ເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງທ່ານເປັນສະຖານທີ່ໆປອດໄພສຳລັບຄົນຕາບອດ (ເບິ່ງໜ້າ 30).

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກໍ່ສາມາດແບ່ງປັນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຄງການ ແລະ ໂຮງໝໍທີ່ຈັດໃຫ້ມີການບໍລິການປິ່ນປົວ ບັນຫາຕາ ແລະອາການສຸກເສີນຕາຕ່າງໆ ໃນລາຄາຖືກ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າ. ຊ່ວຍສະມາຊິກໃນຊຸມຊົມ ໃຫ້ໄດ້ຮັບການກວດ ສາຍຕາ, ຕັດແວນຕາ, ແລະ ຜ່າຕັດຕາຕັກະຈີກ ໃນເວລາທີ່ທາງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລັດ ແລະອົງການເພື່ອການກຸສົນ ຕ່າງໆໄດ້ລົງມາຈັດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ (ເບິ່ງໜ້າ 20).

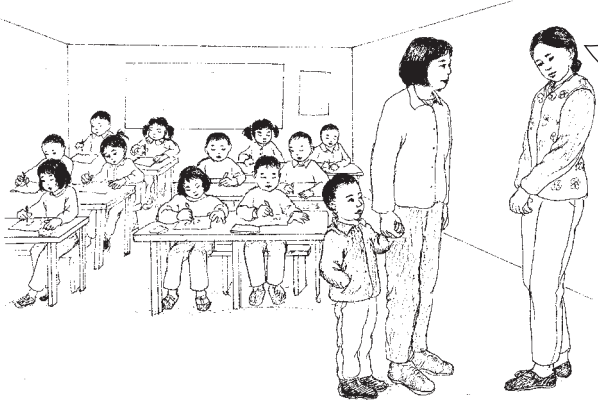
**ບັນຫາຕາທີ່ວ່າໄປໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ:**

ບັນຫາຕາຕິດເຊື້ອຕ່າງໆໃນເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ (ເດັກແດງ) ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ເຊິ່ງບັນຫາບາງຢ່າງ ໃນບັນດາບັນຫາການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວ ແມ່ນປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການອານາໄມຕາໃຫ້ເດັກ ແລະນຳໃຊ້ ຢາທາຕາ ຊະນິດຂີ້ເຜີງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ (ointment)) ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ (ເບິ່ງໜ້າ 33).

ບັນຫາການເບິ່ງເຫັນ (ຫຼື ບັນຫາກ່ຽວກັບສາຍຕາ) ໃນເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປນັ້ນ ອາດຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ຍາກ. ເລີ່ມຈາກອາຍຸ 6 ເດືອນ, ໃຫ້ຕິດຕາມສັງເກດເບິ່ງວ່າ ຕາເດັກນ້ອຍນັ້ນມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ແສງ ຫຼື ເຄື່ອງຫຼິ້ນທີ່ເຈົ້າ ເອົາມາໃຫ້ເດັກເບິ່ງບໍ່. ການສັງເກດແມ່ນໂດຍການເຄື່ອນຍ້າຍແສງ ຫຼື ເຄື່ອງຫຼິ້ນນັ້ນໄປມາ ແລະຕິດຕາມເບິ່ງດວງຕາ ເດັກນ້ອຍນັ້ນວ່າ ມີການເຄື່ອນໄຫວຕິດຕາມນຳແສງ ຫຼື ເຄື່ອງຫຼິ້ນທີ່ເຈົ້າເອົາມາສະແດງໃຫ້ເດັກເບິ່ງນັ້ນບໍ່. ສຳລັບເດັກທີ່ເປັນ ຕາລ່ວ (wandering eye ຫຼື crossed eye) ບັນຫານີ້ແມ່ນສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 24), ແລະການໃຊ້ ແວນສາຍຕາກໍ່ອາດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີຂຶ້ນ ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີບັນຫາສາຍຕາເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນດີປານໃດ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີບັນຫາຕາເບິ່ງເຫັນໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ເບິ່ງບໍ່ເຫັນເລີຍນັ້ນ ໃນປຶ້ມ ຄູ່ມືການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍຕາບອດ (Helping Children Who Are Blind) ຂອງທາງອົງການ Hesperian ກໍ່ມີຄຳແນະນຳວິທີການຫຼາຍຢ່າງເພື່ອຊ່ວຍ ເຫຼືອເດັກນ້ອຍຕາບອດໃຫ້ສາມາດພັດທະນາທັກສະຕ່າງໆຂອງລາວ.

**ເດັກນ້ອຍອາຍຸໄວເຂົ້າໂຮງຮຽນ**

ຜູ້ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນແຈ້ງດີນັ້ນ ບໍ່ສາມາດບອກເຈົ້າໄດ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນ ຕ້ອງໃຊ້ແວນຕາຫຼືບໍ່ ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ຈັກວ່າການເບິ່ງເຫັນທີ່ແຈ້ງດີນັ້ນເປັນແນວໃດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີ ອາການ ເຈັບຫົວ, ມັກເຮັດຕາມອຍ (ຫີບ) ລົງໃນເວລາເບິ່ງ ເພື່ອໃຫ້ເບິ່ງເຫັນດີ



ຕັ້ງແຕ່ລາວຍ້າຍມານຶ່ງທາງດ້ານໜ້າໃກ້ກະດານ ນີ້ ທ້າວເຈີນແມ່ນຮຽນນຳໝູ່ໄດ້ຕາມປົກກະຕິດີແລ້ວ. ທາງພວກເຮົາກໍ່ ບໍ່ຮູ້ວ່າບັນຫາທີ່ທ້າວເຈີນປະສົບຢູ່ນັ້ນແມ່ນຍ້ອນສາຍຕາບໍ່ຄ່ອຍດີແລະລາວຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ແວນສາຍຕາ. ອາທິດໜ້າ ລາວກໍ່ຈະໄດ້ແວນສາຍຕາໃໝ່ອັນທຳອິດແລ້ວ.

ຫຼື ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກໃນການຮຽນ ຫຼື ຫຼິ້ນເກມຫຼິ້ນຕ່າງໆ ໃນໂຮງຮຽນ ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ ແລະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແວນສາຍຕາ. ມັນກໍ່ເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີໃນການຮຽນຮູ້ວິທີການໃນການຄຸ້ມຄອງເບື້ອງຕົ້ນ ຖ້າຫາກມີກໍລະນີບາດເຈັບຕາເກີດຂຶ້ນ ຈາກການຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ການຕົກນິ້ນໃນໂຮງຮຽນ.

**ເດັກນ້ອຍທຸກເພດໄວ** ການບາດເຈັບຕາແມ່ນສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບເດັກນ້ອຍທຸກຄົນໄດ້; ສະນັ້ນ, ໃຫ້ຈັດເກັບຮັກສາ ທາດເຄມີ ແລະຂອງມີຄິມ ແລະວັດຖຸປາຍແຫຼມຕ່າງ ໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ມີກອນ ຫຼືກະແຈອັດໄວ້ ໃຫ້ບອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກມືເດັກ.

**ຜູ້ໃຫຍ່** ສາຍຕາອາດມີການປ່ຽນແປງໄດ້ໃນທຸກຊ່ວງອາຍຸ ແລະບາງເທື່ອການໃຊ້ແວນຕາກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ການເບິ່ງເຫັນດີຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຄົນເຈັບເປັນໂລກເປົາຫວານ ຫຼື ໂລກຄວາມດັນສູງ, ການຄຸ້ມຄອງປິ່ນປົວໂລກດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍກັບດວງຕາຄົນເຈັບຕໍ່ໄປອີກ. ໃນໜ້າວຽກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງ ທີ່ຈະພາໃຫ້ມີອາການບາດເຈັບທາງຕາ ຫຼືເຮັດໃຫ້ເກີດໂລກທາງຕາໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 4).

**ຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸສູງ** ແມ່ນມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະເປັນໂລກຕາຕັກະຈີກ (ເບິ່ງໜ້າ 19) ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແວນຕາອ່ານໜັງສື ຫຼື ແວນສາຍຕາຍາວ (ເບິ່ງໜ້າ 29).

# ອາການສຸກເສີນ ແລະ ບາດເຈັບຕາ

ບັນຫາກ່ຽວກັບຕາບາງຢ່າງ ເປັນຕົ້ນວ່າ ການບາດເຈັບຕາ ກໍ່ຈະແຈ້ງແລ້ວວ່າແມ່ນອາການສຸກເສີນ.  
ສ່ວນບັນຫາຕາ ອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ: ຕາມີອາການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆ, ກໍ່ອາດຖືວ່າເປັນບັນຫາສຸກເສີນທີ່  
ຮອງລົງມາ, ແຕ່ຖ້າ ພວກມັນມີອາການອັນຕະລາຍສະແດງອອກມາ, ບັນຫາດັ່ງກ່າວນັ້ນກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ຕາບ  
ອດໄດ້ຢ່າງໄວວາ.

ການປົກປ້ອງດວງຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 12) ແລະ ນຳສິ່ງຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຕາທີ່ອັນຕະລາຍໄປປິ່ນປົວສຸກເສີນ:

## ອາການສະແດງອອກເຖິງອັນຕະລາຍ

- ການສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນແບບກະທັນຫັນໃນຕາຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງ
- ອາການບາດເຈັບທີ່ບາດເຂົ້າໄປໃນແກ່ນຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 9) ຫຼື ບາດໜັງຕາ
- ອາການບາດເຈັບທີ່ມີເລືອດຢູ່ໃນສ່ວນທີ່ເປັນສີຂອງຕາ ຫຼື ມ່ານຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 10)
- ຕາມີອາການເຈັບປວດແຮງ ແລະ ມີຈູດສີເທົາຢູ່ໃນແກ້ວຕາ. ໃນຂະນະສິ່ງຄົນເຈັບໄປປິ່ນປົວ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້  
ຢາຕ້ານເຊື້ອອອຍເມັ້ນທາຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 32-33) ໄປນຳ.ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ອາດແມ່ນບາດແຜໃນແກ້ວຕາ  
(ເບິ່ງໜ້າ 16).
- ເຈັບປວດພາຍໃນຕາຢ່າງຮຸນແຮງ. ມີອາດແມ່ນອາການມ່ານຕາອັກເສບ (ເບິ່ງໜ້າ 17) ຫຼື ຕາຕໍ່ທິນກະທັນຫັນ  
(ເບິ່ງໜ້າ 20)
- ມີນ້ຳໜອງໃນມ່ານຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 10)
- ໃນເດັກເກີດໃໝ່ (ເດັກອ່ອນ) ຫຼື ເດັກນອ້ຍ, ຮູຕາດຳມີສີຂຸ້ນມົວ ຫຼື ຂາວ. .
- ການເຫັນຈຸດນອ້ຍໆເລື່ອນລອຍໄປມາໃນຕາ (ໂຟລດເຕີ (floaters) , ເບິ່ງໜ້າ 23) ຖືວ່າບໍ່ເປັນເລື່ອງສຸກເສີນ  
ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າ ພວກມັນເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ພ້ອມມີແສງສະຫວ່າງແຈ້ງວາບໃນຕາ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້  
ເກີດຂຶ້ນເມື່ອຈຸດປະສາດຕາ ເຊິ່ງເປັນເນື້ອເຍື່ອບາງໆພາຍໃນດວງຕາລອກ. ຄົນເຈັບຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ  
ໂດຍດ່ວນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ.
- ການເຫັນພາບຊ້ອນທັນທີທັນໃດ, ໂດຍສະເພາະຕາທັງສອງຂ້າງເຫັນມັນພ້ອມໆກັນ, ອາການດັ່ງກ່າວນີ້  
ອາດແມ່ນອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາຕາຫຼາຍຢ່າງ.

ໃຫ້ຖືເປັນກໍລະນີປິ່ນປົວສຸກເສີນ ຖ້າອາການຕິດເຊື້ອ ຫຼືອັກເສບຕາ ບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍຫຼັງປິ່ນປົວໂດຍການຢອດ  
ຢາຕາ ຫຼືທາຢາຕ້ານເຊື້ອຂະນິດອອຍເມັ້ນ ມາເປັນເວລາ 4 ວັນ ແລ້ວ.



ການເຫັນພາບຊ້ອນແມ່ນການເຫັນທຸກສິ່ງຄືກັບວ່າມີສອງອັນ. ການ  
ເກີດເຫັນພາບຊ້ອນໃນທັນທີທັນໃດນັ້ນອາດຊີ້ບອກວ່າຕາກຳລັງ  
ມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ. ໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍເພື່ອປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ.



## ການບາດເຈັບຕາ

ວັດຖຸແຫຼມຄົມ ຫຼື ວັດຖຸໃດກໍ່ຕາມທີ່ສາມາດຂົດບາດຕາ ເຊັ່ນ: ໜາມ, ກິ່ງໄມ້ ຫຼື ເສດເຫຼັກຈາກໂຮງງານ ຫຼື ຈາກບອນເຮັດວຽກອື່ນໆ ແມ່ນສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຕາບາດເຈັບຮ້າຍແຮງໄດ້. ການໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ຜູ້ທີ່ມີປະສິບການແມ່ນສໍາຄັນ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ການບາດເຈັບນັ້ນພາໃຫ້ຄົນເຈັບຕາບອດໄດ້. ແມ່ນແຕ່ບາດແຜ ຫຼື ການຂູດຂົດເລັກງຽນອ້ຍໆ ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ດວງຕາອັກເສບ ແລະ ກະທົບຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນໄດ້ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ບາດແຜຢູ່ໃນໜ່ວຍຕາແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ.

ຖ້າຕາຖືກກໍາປັ້ນຕີ ຫຼື ຖືກກ້ອນຫີນ ຫຼື ວັດຖຸແຂງກະທົບຢ່າງຮຸນແຮງ, ດວງຕາທີ່ຖືກກະທົບນັ້ນ ແມ່ນຢູ່ໃນພາວະອັນຕະ ລາຍ. ຖ້າ ເກີດມີອາການເຈັບປວດຕາແຮງຫຼາຍ ໃນລະຫວ່າງ 1 ຫຼື 2 ວັນ ຫຼັງຈາກຖືກກະທົບ, ກໍລະນີອາດເປັນຕາຕໍ່ຫີນກະທັນຫັນ (ເບິ່ງໜ້າ 20).

### ອາການສະແດງອອກເຖິງອັນຕະລາຍ

- ຄົນເຈັບທີ່ມີອາການບາດເຈັບຕາແມ່ນບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ.
- ມີໜາມ, ສະເກັດວັດຖຸ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນໆ ຄາຢູ່ໃນຕາ.
- ຕາມີບາດແຜເລິກ.
- ມີເລືອດ ຫຼື ນໍ້າໜອງຢູ່ໃນມ່ານຕາ (ສ່ວນເປັນສີຂອງຕາ).
- ຮູຕາດໍາບໍ່ນ້ອຍລົງເວລາຖືກແສງຈ້າ.

### ການປິ່ນປົວ

ຖ້າມີຢາຢອດຕາສໍາລັບຢອດຕ້ານເຊື້ອແມ່ນໃຫ້ຢອດຕາ ແລະ ໃຊ້ຈອກເຈ້ຍກວບປິດຕາເບື້ອງທີ່ເຈັບນັ້ນໄວ້ ແລ້ວຕິດດ້ວຍເທັບກາວຄ່ອຍໆອ້ອມຈອກເຈ້ຍນັ້ນໄວ້, ຫຼື ໃຊ້ຈວຍທີ່ເຮັດຈາກເຈ້ຍແຂງ ເພື່ອຕິດປິດດວງຕາເບື້ອງທີ່ເຈັບນັ້ນໄວ້ກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 12). ແລ້ວໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດ.

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການສະແດງອອກເຖິງອັນຕະລາຍຕາມທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ ແລະ ຕາທີ່ບາດເຈັບຍັງສາມາດ ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວໂດຍການໃສ່ຢາຕ້ານເຊື້ອສໍາລັບຕາ, (ເບິ່ງໜ້າ 31-33) ໃຊ້ແຜ່ນປິດຕາທີ່ສະອາດປິດຕາ ຂ້າງທີ່ບາດເຈັບໄວ້ປະມານ 1 ຫຼື 2 ມື້. ແຕ່ຖ້າຕາຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວ.



ຖ້າເຈົ້າຊ່ວຍຜູ້ທີ່ຖືກຕີ, ພະຍາຍາມຊອກຮູວ່າລາວຕົກເປັນເໝືອຂອງຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ຍັງຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍຢູ່ບໍ່. ໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄວາມຮຸນແຮງຕາມບ້ານເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ເບິ່ງບົດທີ 18 ໃນປຶ້ມ ຜູ້ຍິງຢູ່ໄກແພດ.

### ເລືອດອອກໃນຊ່ອງດ້ານຫຼັງແກ້ວຕາ (hyphaema)



ມີເລືອດອອກມາຖ້ວມຢູ່ໃນຊ່ອງ  
ດ້ານຫຼັງແກ້ວຕາແມ່ນອາ  
ການອັນຕະລາຍ.

ມີເລືອດໃນສ່ວນທີ່ເປັນສີຂອງຕາ (ມ່ານຕາ) ແມ່ນອາການ  
ທີ່ອັນຕະລາຍ. ເລືອດທີ່ຄ້າງຢູ່ຊ່ອງຫຼັງແກ້ວຕາ ແລະ ອາດຈະຖ້ວມ  
ປົດມ່ານຕາ. ຖ້າເປັນແນວນີ້, ຄົນເຈັບຈະບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ແລະ  
ຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດຕາ. ປົກກະຕິແລ້ວ ສາເຫດທີ່ມີເລືອດອອກແບບ  
ນີ້ແມ່ນຍ້ອນມີຂອງແຂງກະທົບດວງຕາຢ່າງຮຸນແຮງ ເຊັ່ນ: ກຳປັ້ນ  
ຫຼື ກ້ອນຫີນ. ໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດຊ່ຽວຂານຕາທັນທີ. ໃນລະ  
ຫວ່າງການຂົນສົ່ງຄົນເຈັບໄປຫາໝໍນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຄົນເຈັບນັ່ງຫຼັງຊີ້  
ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເລືອດທີ່ອອກໃນຕານັ້ນມາປົດບັງການເບິ່ງເຫັນຂອງລາວ.

ຖ້າມີເລືອດຢູ່ໃນຕາຂາວ, ປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນບໍ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ຈະເຊົາໄປເອງພາຍໃນ 2-3 ອາທິດ (ເບິ່ງ  
ໃນຫົວຂໍ້ ເລືອດອອກໃນຕາຂາວ, ໜ້າທີ 21).

### ມີນ້ຳໜອງຢູ່ໃນຊ່ອງຫຼັງແກ້ວຕາ (hypopyon)

ນ້ຳໜອງຄ້າງຢູ່ລະຫວ່າງແກ້ວຕາ ແລະ ມ່ານຕາແມ່ນເປັນສັນຍານ  
ບົ່ງຊີ້ວ່າຕາຢູ່ໃນພາວະອັນຕະລາຍ. ນ້ຳໜອງທີ່ຄ້າງ  
ຢູ່ໃນຕານັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຕານັ້ນມີອາການອັກເສບຮ້າຍແຮງ. ອາ  
ການແບບນີ້ແມ່ນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍ້ອນບາດແຜ ຢູ່ແກ້ວຕາ ຫຼື  
ພາຍຫຼັງການຜ່າຕັດຕາ. ໃຫ້ເອົາຢາທາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອອຍເມັ້ນທາຕາ  
(ເບິ່ງ ໜ້າ 31 - 33) ແລະ ພາຄົນເຈັບໄປປິ່ນປົວທາງການແພດທັນທີ.



# ຕາບາດເຈັບຈາກສານເຄມີ

ເມື່ອນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດຕາມບ້ານເຮືອນ, ຢາຂ້າແມງໄມ້, ນ້ຳມັນແອັດຊັງ ຫຼື ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟຊະນິດອື່ນໆ, ນ້ຳກົດໝໍ້ໄຟລົດ, ພິດງູ, ຜົງຫີນປູນ (ຜົງປູນຂາວ) ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆ ເຂົ້າຕາ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕາເກີດມີອາການບາດເຈັບທັນທີ, ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ສຳຄັນກໍ່ຄືໃຫ້ ຮີບຮ້ອນປິ່ນປົວອາການບາດເຈັບດັ່ງກ່າວນັ້ນໂດຍໄວ.

1. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ນ້ຳສະອາດເປັນຈຳນວນຫຼາຍເພື່ອມາລ້າງຕາໃຫ້ຄົນເຈັບ.
2. ໃຫ້ຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ຖືກສານເຄມີເຂົ້າຕານອນຢຽດລົງ.
3. ສານເຄມີອາດເຂົ້າໄປຄ້າງຢູ່ກ້ອງໜັງຕາ. ຈັບຕີ່ຕາຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງທີ່ຖືກສານເຄມີ ໃຫ້ກວ້າງອອກ (ຄົນເຈັບເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນກໍ່ສາມາດຊ່ວຍຈັບເປີດຕາໄດ້) ແລະ ເຈົ້າກໍ່ຄ່ອຍໆລິນນ້ຳລ້າງສານເຄມີໃນຕາຄົນເຈັບນັ້ນອອກ.
4. ໃນຂະນະທີ່ລ້າງສານເຄມີອອກຈາກຕານັ້ນ, ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳລ້າງນັ້ນໄຫຼໄປເຂົ້າຕາຂ້າງທີ່ບໍ່ຖືກສານເຄມີ. ຖ້າສານເຄມີເຂົ້າຕາເບື້ອງດຽວ, ໃຫ້ນອນງູງຫົວໄປທາງຂ້າງ (ຕາເບື້ອງທີ່ຖືກສານເຄມີຢູ່ດ້ານລຸ່ມ) ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳ ທີ່ລ້າງຕານັ້ນໄຫຼລົງໄປທາງຂ້າງຫົວເລີຍ ໂດຍບໍ່ຖືກຕາອີກຂ້າງໜຶ່ງ. ຖ້າສານເຄມີເຂົ້າຕາທັງສອງຂ້າງ, ໃຫ້ນອນແຫງນໜ້າເຮັດຫົວເນື່ອງໄປທາງດ້ານຫຼັງ ແລະ ຖອກນ້ຳລົງຕາມສັນດັງ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຫຼໄປລ້າງຕາທັງສອງຂ້າງໃນເວລາດຽວກັນ.
5. ຖອກລິນນ້ຳໃສ່ຕາທີ່ຖືກສານເຄມີຄ່ອຍໆເປັນເວລາຕິດຕໍ່ກັນປະມານ 15-30 ນາທີ. ເຖິງເບິ່ງຄືວ່າຈະລ້າງສານເຄມີອອກຈາກຕາໝົດແລ້ວກໍ່ຕາມ, ແຕ່ສານເຄມີທີ່ເຂົ້າຕານັ້ນອາດຈະຍັງເຮັດໃຫ້ດວງຕາເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ຫຼືເຈັບປວດໄດ້ຢູ່.
6. ຫຼັງຈາກລ້າງຕາແລ້ວ, ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອອຍເມັ້ນທາຕາທີ່ຖືກສານເຄມີນັ້ນ ແລະ ພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວຕໍ່ໄປ.



ເມື່ອຕໍາຫຼວດໃຊ້ສານເຄມີຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ສະເປຣພິກໄທ ແລະ ແກັດນ້ຳຕາ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຕາລະຄາຍເຄືອງ ຫຼື ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ດວງຕາ, ການປະຖິມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ ແມ່ນລວມມີທັງ ການອອກຈາກສະຖານທີ່ເກີດເຫດໂດຍໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳສະອາດລິນລ້າງຕາເພື່ອລ້າງເອົາສານເຄມີອອກຈາກຕາ. ເບິ່ງຫົວຂໍ້ ອາວຸດ ຕໍາຫຼວດໃນບົດການປະຖິມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ.

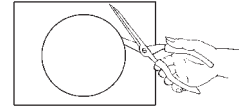


## ການປົກປ້ອງດວງຕາໃນເວລາຕາບາດເຈັບ ຫຼືເວລາປິ່ນປົວຕາ

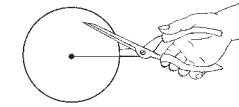
ຫຼັງຈາກຕາໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ຈອກເຈ້ຍ ຫຼື ຈວຍເຈ້ຍທີ່ເຮັດເພື່ອປິດຕາສາມາດຊ່ວຍ  
ປົກປ້ອງຕາໄດ້ໃນເວລາເດີນທາງ ໄປພົບແພດ. ຈວຍເຈ້ຍປິດຕານັ້ນຈະເປັນສິ່ງຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບບໍ່ໃຫ້ຫຼົງເອົາ  
ມືໄປຕູຕາຕົນເອງ ແລະ ຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາການບາດເຈັບຕາທີ່ເປັນນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

### ວິທີເຮັດຈວຍເຈ້ຍປິດຕາ

1. ຕັດເຈ້ຍແຂງ ຫຼື ເຈ້ຍແກ້ດບາງ ໃຫ້ເປັນແຜ່ນມົນສະອາດ.



2. ຕັດຜ່າຊື່ເຂົ້າໄປຫາຈຸດໃຈກາງຂອງແຜ່ນເຈ້ຍມົນນັ້ນ ແລະ ເຈາະຮູ  
ໄວ້ຢູ່ຈຸດໃຈກາງຂອງມັນ.



3. ພັບໂກບເຈ້ຍເຂົ້າຫາກັນໃຫ້ເປັນຮູບຈວຍ.



4. ໃຊ້ສະກອັດເທັບຕິດສິ້ນຕໍ່ຂອງແຜ່ນເຈ້ຍເຮັດຈວຍນັ້ນ  
ທັງດ້ານນອກ ແລະ ດ້ານໃນ.



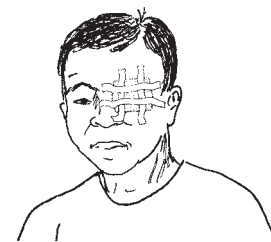
5. ໃຊ້ຈວຍເຈ້ຍນັ້ນອັດຕາຂ້າງທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ຫຼັບໄວ້ນັ້ນ  
ແລ້ວໃຊ້ສະກອັດເທັບຕິດຈວຍນັ້ນໃຫ້ຕິດກັບຜິວ ຫ່ງອ້ອມຕາ  
ຂ້າງທີ່ເຈັບນັ້ນໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຈວຍ ປິດຕາຕົກອອກ.



ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດຈວຍເຈ້ຍໄດ້ ຫຼື ອາການບາດເຈັບຕາບໍ່ຮຸນແຮງ, ກໍ່ສາມາດໃຊ້ແຜ່ນຜ້າປິດຕາໄດ້ເຊັ່ນກັນ.  
ຖ້າຄົນເຈັບໄດ້ຜ່າຕັດຕາມາ, ແມ່ນໃຫ້ຊ່ວຍຄົນເຈັບປຸງແຜ່ນຜ້າປິດຕານັ້ນເລື້ອຍໆ. ຖ້າຕາມີອາການຂົມເຊື້ອ  
ເຊັ່ນ: ຕາແດງ ແລະ ມີຂີ້ຕາ, ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຈັບຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາຕາຢ່າງຮີບດ່ວນ.  
ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້, ການປິດຕາໄວ້ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ອາການບາດເຈັບຕາທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນໜັກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າອີກ.

### ການເຮັດແຜ່ນຜ້າປິດຕາ

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ດ້ວຍນໍ້າແລະສະບູ.
2. ລະວັງບໍ່ໃຫ້ເອົາມືໄປຈັບ ຫຼື ສໍາຜິດຕາທີ່ບາດເຈັບນັ້ນ.
3. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຫຼັບຕາໝົດທັງສອງຂ້າງ ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າກໍາລັງປິດຕາ  
ຂ້າງທີ່ບາດເຈັບນັ້ນ.
4. ໃຫ້ປິດຕາເບື້ອງທີ່ບາດເຈັບນັ້ນໄວ້ ໂດຍໃຊ້ໃຊ້ຜ້າແສ (gauze) ອະເຊື້ອ ຫຼື  
ຜ້າແພທີ່ສະອາດຕັດເປັນຮູບຈະຕຸ້ລັດ (ລວງຍາວ ຂ້າງລະ 6 ຊັງຕີແມັດ).
5. ໃຊ້ຜ້າແພທີ່ຕັດເປັນຮູບຈະຕຸ້ລັດວາງປິດຕາເບື້ອງທີ່ບາດເຈັບນັ້ນໄວ້ ໂດຍວາງຊ້ອນທັບກັນ 1 ຫຼື 2 ຊັ້ນ  
ແລະ ໃຊ້ສະກອັດ ເທັບຕິດຍຶດແຜ່ນຜ້າປິດຕານັ້ນໄວ້ກັບຜິວທັງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຫຼຸດອອກ.



# ຕາແດງ ແລະ ເຈັບປວດຕາ

ມີຫຼາຍສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດອາການເຈັບຕາ ແລະ ຕາແດງ. ເມື່ອພະຍາຍາມລະບຸ ບັນຫາທີ່ເກີດ ກັບຕາ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວມັນນັ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ສອບຖາມຄົນເຈັບນັ້ນເລີຍວ່າ ຕາຂອງລາວມີ ອາການບາດເຈັບຫຍັງບໍ່ ຫຼືວ່າມີຫຍັງເຂົ້າຕາບໍ່.

ປະເພດຂອງຕາແດງ ແລະ ການເຈັບປວດຕາ	ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້
ປົກກະຕິອາການເຈັບຕາມັກຈະເຈັບຕາທັງສອງຂ້າງ ແຕ່ຈະເລີ່ມຈາກຕາຂ້າງໜຶ່ງກ່ອນ. ເຈັບຮ້ອນຄອຍໆ ປົກກະຕິຕາຈະແດງຫຼາຍທີ່ສຸດຢູ່ຂອບຕາດ້ານນອກ	ຖ້າມີຂີ້ຕາສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງ, ຕາອາດມີອາການ ຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ພະຍາດຕາແດງ (ເບິ່ງໜ້າ 14). ເປັນລິດສິດວງຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 17) ພະຍາດໝາກສຸກ (ເບິ່ງບົດ “ການປິ່ນປົວດູແລເດັກນ້ອຍ”, ໜ້າ 22)
ເຈັບຕາຂ້າງດຽວ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງ ຕາອາດຈະເປັນສີແດງ ແລະ ເຈັບແຮງ	ອາການບາດເຈັບຕາອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກຂອງແຫຼມຄົມ ຫຼື ຈາກການຖືກຕີຫຼືຖືກກະທົບ (ເບິ່ງໜ້າ 9) ຕາຖືກສານເຄມີລວກ ຫຼື ທາດແຫຼວອັນຕະລາຍເຂົ້າຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 11)
ປົກກະຕິເຈັບຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ເລືອດອອກໃນຕາ, ເຊິ່ງກະທົບຕໍ່ມ້ານຕາ (ສ່ວນທີ່ເປັນສີ)	ມີເລືອກອອກຢູ່ສ່ວນທີ່ເປັນສີຂອງຕາ ຫຼື ມ້ານຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 10), ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເປັນຍອນການ ບາດເຈັບ. ນີ້ແມ່ນກໍລະນີສຸກເສີນ.
ປົກກະຕິເຈັບຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ຕາແດງແລະເຈັບປວດ - ເບື້ອງຕົ້ນອາການແມ່ນບໍ່ແຮງ, ແຕ່ສາມາດເປັນແຮງຂຶ້ນໄດ້	ຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ດິນເຂົ້າຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 3) ພື້ນຜິວດວງຕາຖືກຂີດ ຫຼື ບາດ (ເບິ່ງໜ້າ 16)
ປົກກະຕິເຈັບຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ອາການເຈັບແມ່ນມັກເຈັບຮຸນແຮງ ສ່ວນທີ່ແດງແຮງຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນບໍລິເວນໃກ້ກັບມ້ານຕາ	ມີບາດແຜຢູ່ແກ້ວຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 16) ມ້ານຕາອັກເສບ (ເບິ່ງໜ້າ 17) ໂລກຕາຕີ້ທັນກະທັນຫັນ (ເບິ່ງໜ້າ 20) ທັງໝົດນີ້ແມ່ນເປັນກໍລະນີສຸກເສີນ
ປົກກະຕິເຈັບຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ຕາແດງພອມທັງມີຕຸ່ມໄຕ ຫຼື ບວມຢູ່ໃຕ້ໜັງຕາ (ເຊິ່ງອາດຈະມີ ຫຼື ບໍ່ມີອາການເຈັບປວດ)	ມີການຕິດເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນຂົນຕາ ຫຼື ໃຕ້ໜັງຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 22).
ປົກກະຕິເຈັບຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ມີຈຸດສີແດງສີດຢູ່ພາກສ່ວນຂອງຕາຂາວ	ບາງທີອາດຈະເປັນຍອນເສັ້ນເລືອດຝ່ອຍແຕກ, ນີ້ບໍ່ເປັນອາການສຸກເສີນ ຫຼື ອັນຕະລາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 21).
ປົກກະຕິແມ່ນເຈັບຕາທັງສອງຂ້າງ ຮູ້ສຶກຂັດ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຕາ, ແຕ່ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບປວດ ຕາແດງ ແລະ ຄັນ, ນ້ຳຕາໄຫຼ (ຕາປຸງກ) ແລະ ຈາມ, ເຊິ່ງຈະເປັນແຮງສະເພາະໃນບາງລະດູການຂອງປີ	ໄຂ້ລະອອງເພືອງ (hay fever) ຫຼື ແພ້ລະອອງເກ ສອນດອກໄມ້ ຫຼື ພຶດຕາງໆ ໃນອາກາດ, ເຊິ່ງມັກເອີ້ນວ່າ ພະຍາດຕາແດງຈາກພູມແພ (ເບິ່ງໜ້າ 16)
ປົກກະຕິແມ່ນເຈັບຕາທັງສອງຂ້າງ ຕາແດງ ແຕ່ບໍ່ມີຂີ້ຕາ ແລະ ບໍ່ມີອາການເຈັບປວດ ອອກຕຸ່ມ ຫຼື ເປັນໄຂ	ພະຍາດຕາແດງມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັດ ຊະນິດໃດໜຶ່ງ ຖ້າວ່າບ່ອນທີ່ເຈົ້າຢູ່ມີການລະບາດຂອງໄວຣັດສີຊິກາ (Zika), ຕາແດງອາດແມ່ນອາການໜຶ່ງໃນບັນດາອາການສະແດງອອກຂອງມັນ.

ປຶ້ມຮ່າງໄກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ປຶ້ມກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ  
ບັນຫາຂອງຕາແລະການເບິ່ງເຫັນ

ຖ້າຕາເປັນສີແດງ, ໃຫ້ກວດສັງເກດເບິ່ງວ່າມີນ້ຳຕາ ຫຼື ມີຂີ້ຕາບໍ່ (ນ້ຳໜອງ ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນໆ)

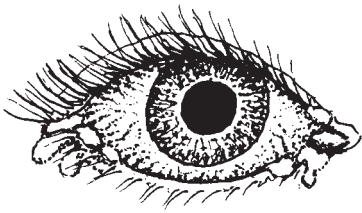
- ຖ້າມີຂີ້ຕາອອກຫຼາຍ, ນັ້ນອາດເປັນພະຍາດຕາແດງ ('ຕາສີບົວ' ຫຼື 'ຕາແດງ'), ເນື່ອງຈາກຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າຕາຫາກ ແດງຫຼາຍ.
- ຕາປຽກ ຫຼື ຕາມີນ້ຳຕາໄຫຼອອກມາຫຼາຍ, ຕາມີສີອອກແດງໆໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ມັນຍັງມີອາການຄັນ ຢູ່ບໍລິເວນຂອບແຈຕາເບື້ອງທີ່ໄກ້ດັງ ເຊິ່ງຕາມປົກກະຕິແລ້ວອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ແມ່ນອາການຂອງໂລກພູມແພ້.
- ພາຍຫຼັງເປັນຫວັດ ຫຼື ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່, ຕາຂອງຄົນເຈັບປຽກ ຫຼື ຕາມີນ້ຳຕາໄຫຼອອກມາຫຼາຍ, ຕາມີສີ ອອກແດງໆໜ້ອຍໜຶ່ງ, ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ອາດຈະເປັນຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັດສ໌. ສໍາລັບອາການນີ້ແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວຫຍັງເປັນພິເສດ ແລະ ຢາປິ່ນປົວພະຍາດກໍ່ຈະຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້.
- ຕາຂອງຄົນເຈັບປຽກ ຫຼື ຕາມີນ້ຳຕາໄຫຼອອກມາຫຼາຍ, ຕາແດງ ແລະ ມີໄຂ້, ໄອ ແລະ ນ້ຳມູກໄຫຼ, ສິ່ງ ເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງພະຍາດໝາກສຸກ, ພວກມັນສະແດງອາການອອກມາ ກ່ອນຕຸ່ມຜິ້ນແດງຈະປະກົດໃຫ້ເຫັນ.

### ພະຍາດຕາແດງ ('ຕາສີບົວ', 'ຕາແດງ')

ພະຍາດຕາແດງສາມາດເປັນໄດ້ກັບຄົນທຸກໄວ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ນເດັກນ້ອຍເປັນຫຼາຍກວ່າໝູ່.

#### ອາການສະແດງອອກ

- ຕາເປັນສີບົວ ຫຼື ສີແດງ
- ອາດຮູ້ສຶກຄັນຕາ ຫຼື ອອກຮ້ອນຕາ
- ເລີ່ມເປັນໃນຕາຂ້າງໜຶ່ງກ່ອນ ແລະ ອາດລາມໄປເປັນຢູ່ຕາຂ້າງທີ່ເຫຼືອອີກ
- ຂີ້ຕາໜຽວອອກມາຫຼາຍໃນເວລາກາງຄືນເຊິ່ງອາດພາໃຫ້ໜັງຕາຕິດກັນ.



#### ການປິ່ນປົວ

ພະຍາດຕາແດງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັດສ໌ ເຊິ່ງອາ ການດັ່ງກ່າວນີ້ກໍ່ຈະເຊົາໄປເອງ ພາຍໃນເວລາ 2-3 ວັນ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີການປິ່ນປົວພິເສດໃດໆກໍ່ໄດ້.

ຖ້າຂີ້ຕາສີເຫຼືອງ ຫຼື ຂາວທີ່ອອກມານັ້ນຫາກໜຽວ, ຕົ້ນເຫດຂອງມັນອາດເປັນຍ້ອນເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ເຊິ່ງອາການດັ່ງກ່າວນີ້ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອອອຍເມັ້ນ ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອຂະນິດຢອດ ກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງຂໍ້: ການປິ່ນປົວຕາດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເບິ່ງໜ້າ 32 ຫາ 33). ເຖິງແມ່ນວ່າ ອາການຕາເບິ່ງຄືວ່າດີຂຶ້ນກວ່າ ເກົ່າ, ແຕ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ຫາ ຫຼື ຢອດຢາຕ້ານເຊື້ອໄປຕື່ມໃຫ້ຄົບ 7 ມື້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອໄວຣັດສ໌ບໍ່ກັບຄືນມາ ເປັນອີກ.

ກ່ອນທີ່ຈະປິ່ນປົວຕາດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆອະນາໄມຕາແຕ່ລະຂ້າງໃຫ້ສະອາດໂດຍໃຊ້ ຜ້າປຽກສ່ວນໃສ່ສ່ວນມັນສໍາລັບອະນາໄມຕາແຕ່ລະຂ້າງ. ໃຫ້ປຽນໃຊ້ຜ້າແພໃໝ່ ແລະ ລ້າງມື ໃຫ້ສະອາດ ໃນເວລາອະນາໄມຕາ ແລະ ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອປິ່ນປົວຕາແຕ່ລະຂ້າງ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການຕິດເຊື້ອພະຍາດຈາກຕາ ຂ້າງໜຶ່ງໄປຍັງອີກຂ້າງໜຶ່ງ, ຫຼື ຕິດຕໍ່ຫາຕົວເຈົ້າເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆອີກ.

#### ການປ້ອງກັນ

ພະຍາດຕາແດງສາມາດແຜ່ຕິດກັນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຫຼາຍ. ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກ ສໍາຜັດຕາຂອງຄົນອື່ນ ຫຼື ຕາຕົນເອງ. ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຕາແດງໃຊ້ຜ້າແພເຊັດໂຕ ຫຼື ໃຊ້ຕຽງນອນຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ. ໃຫ້ແຍກເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ເປັນຕາແດງອອກຈາກເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆຈົນກວ່າອາ ການຕາແດງຂອງລາວຈະດີຂຶ້ນ.

# ພະຍາດຕາແດງໃນເດັກແດງ (ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່)

ອາການຕິດເຊື້ອຕາແດງໃນເດັກແດງນັ້ນແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງຮີບດວ່ນ.

## ອາການສະແດງອອກ

- ດວງຕາເປັນສີແດງ, ໃຄ່ບວມ
- ຕາມີນ້ຳໜອງ
- ໜັງຕາຕິດກັນ, ໂດຍສະເພາະເວລາຕົ້ນນອນ



ເດັກແດງທີ່ມີອາການຕາແດງ, ໜັງຕາບວມ ແລະ ໜອງ ອາດມີອາການຕິດເຊື້ອໂກນໂຮ້ຍ ((gonorrhea) ຫຼືໂລກໜອງໃນ) ຫຼື ຕິດເຊື້ອກຼາມມິເດັຍ ((chlamydia) ຫຼື ໂລກໜອງໃນທຽມ) ເຊິ່ງຕິດມາຈາກຜູ້ເປັນແມ່ໃນເວລາເກີດອອກມາ. ຖ້າມີອາການຕາໃຄ່ບວມໃນເດັກແດງ ອາຍຸລະຫວ່າງ 2 ຫາ 4 ມື້, ແມ່ນມີຄວາມອາດເປັນໄປໄດ້ສູງທີ່ເດັກຈະຕິດເຊື້ອໂລກໂກນໂຮ້ຍ (gonorrhea). ໃຫ້ປິ່ນປົວອາການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວທັນທີເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນເກີດອັນຕະລາຍກັບດວງຕາຂອງເດັກ. ຖ້າມີອາການຕາໃຄ່ບວມໃນເດັກແດງອາຍຸລະຫວ່າງ 5 ຫາ 12 ມື້, ແມ່ນມີຄວາມອາດເປັນໄປໄດ້ສູງທີ່ເດັກຈະຕິດເຊື້ອໂລກກຼາມມິເດັຍ (chlamydia). ເຊື້ອໂລກດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນຕິດຕໍ່ກັນທາງເພດສຳພັນ, ພວກມັນແມ່ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວນີ້ ທັງຍິງແລະຊາຍ ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍມີອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກດັ່ງກ່າວສະແດງອອກມາ. ທາງທີ່ດີ ທີ່ສຸດຄືກວດ ແລະປິ່ນປົວແມ່ຍິງຖືພາໝົດທຸກຄົນ ຖ້າພົບວ່າຕິດເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ, ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃນທ້ອງຕິດເຊື້ອໂລກດັ່ງກ່າວນັ້ນໃນເວລາເກີດ.

ເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍ ແລະການສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ (ຕາບອດ) ຖາວອນທີ່ຈະເກີດກັບດວງຕາຂອງເດັກ, ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຕາຊະນິດອອຍເມັ້ນທາຕາໃຫ້ເດັກນ້ອຍ(ໜ້າທີ 32 ຫາ 33). ໃຫ້ກວດທັງແມ່ ແລະ ເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຕິດເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໃດແທ້. ແລ້ວຫຼັງຈາກນັ້ນທັງແມ່ແລະເດັກ ແມ່ນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອຕື່ມອີກ, ບໍ່ແມ່ນໃຊ້ແຕ່ຢາອອຍເມັ້ນທາຕາພຽງຢ່າງດຽວ.

## ການດູແລຮັກສາດວງຕາຂອງເດັກແດງເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາຕາຕ່າງໆ

ຫຼັງຈາກເກີດອອກມາ, ໃຫ້ເອົາສຳລິທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນຕາເດັກແດງທັນທີ, ແລະຈາກນັ້ນ ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອອຍເມັ້ນທາຕາໃຫ້ເດັກເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕາຕິດເຊື້ອ. ໃຊ້ຢາ ເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) 1% ຫຼື ຢາອີຣີໂທຣມີຊິນ (erythromycin) ຊະນິດອອຍເມັ້ນ 0,5 -1% ທາບາງໆຕາມດວງຕາທັງສອງຂ້າງ. ການທາຍາດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເຮັດພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເກີດອອກມາແລ້ວ ແລະ ໃຫ້ທາຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ. (ເບິ່ງຂໍ້: ການປິ່ນປົວຕາດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເບິ່ງໜ້າ 32 ຫາ 33).

ຖ້າເດັກມີນ້ຳຕາໄຫຼຕະຫຼອດເວລາ, ທັງທີ່ເດັກນ້ອຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ແຕ່ມີນ້ຳຕາອອກມາເຕັມເບົ້າຕາ ແລະ ໄຫຼອາບແກ້ມລົງມາ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ອາດແມ່ນເປັນຍ້ອນທີ່ນ້ຳຕາຕັນ. ບັນຫານີ້ແມ່ນ ຈະເຊົາ ໄປເອງ, ແຕ່ວ່າບຸກຄະລາກອນທາງການແພດສາມາດແນະນຳເຈົ້າ ກ່ຽວກັບວິທີການນວດເບົາໆຕາມບໍລິເວນຂ້າງດັ່ງເດັກນ້ອຍ (ການນວດຖືງນ້ຳຕາ), ເພື່ອຊ່ວຍເປີດທີ່ນ້ຳຕາ.

# ໄຂ້ເພືອງ (ຕາແດງຍ້ອນພູມແພ້) ແລະ ອາການພູມແພ້ທີ່ກະທົບຕໍ່ດວງຕາ

ຜູ້ນ, ລະອອງເກສອນ ຫຼື ອະນຸພາກອື່ນໆຢູ່ໃນອາກາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາ (ບາງຄົນ) ຈາມ ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ເປັນຕາແດງ, ມີອາການຄັນ ແລະ ນ້ຳຕາໄຫຼ. ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ກັບສະພາບອາກາດ ດັ່ງກ່າວນັ້ນດ້ວຍອາການເຊັ່ນເດີມທຸກຄັ້ງ, ນີ້ເອີ້ນວ່າ ເປັນພູມແພ້. ຖ້າອາການ ລັກສະນະນີ້ເກີດຂຶ້ນສະເພາະ ໃນເວລາໃດໜຶ່ງຂອງປີ, ຄົນເຮົາຈຶ່ງຜູ້ນັ້ນອາດເປັນ ພູມແພ້ລະອອງ ເກສອນຈາກຕົ້ນໄມ້ ແລະ ພືດໄມ້ຕ່າງໆ (ເອີ້ນວ່າ ໄຂ້ເພືອງ (hay fever)). ຖ້າມີອາການ ດັ່ງນີ້ ຕະຫຼອດເວລາ, ສາເຫດແມ່ນຜູ້ນ, ເຊື້ອລາ, ຜະລິດຕະ ພັນຈາກເຄມີ ຫຼື ສັດບາງຊະນິດທີ່ພາໃຫ້ເປັນພູມແພ້. ພູມແພ້ທຸກຊະນິດເຮັດໃຫ້ດວງຕາທັງສອງຂ້າງມີອາ ການລະຄາຍເຄື່ອງ.

## ການປິ່ນປົວ

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ແລ້ວວ່າແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດພາໃຫ້ຕາມີອາການແດງຄັນ ແລະນ້ຳຕາໄຫຼ, ການປິ່ນປົວທີ່ ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງ ຫຼືແກ້ໄຂຕົ້ນເຫດນັ້ນໃຫ້ໝົດໄປ. ຕົວຢ່າງ:

- ຮັກສາອະນາໄມບ່ອນນອນ ແລະເຄື່ອງນອນ (ຜ້າປູບ່ອນ, ຜ້າທີ່ມ ໝອນ ແລະອື່ນໆ) ໃຫ້ສະອາດບໍ່ມີຂີ້ຜູ້ນ. ຖ້າສັດເປັນສາເຫດພາໃຫ້ມີອາການພູມແພ້, ແມ່ນໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງສັດດັ່ງກ່າວ ແລະບ່ອນນອນຂອງມັນນຳ.
- ເວລາກາງຄືນໃຫ້ອັດ ຫຼືປົກປິດປະຕູປ່ອງຢ້ຽມ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະ ດັງເພື່ອປ້ອງກັນຕີນເອາງບໍ່ໃຫ້ຫາຍໃຈເອົາລະອອງເກສອນ ແລະ ຜູ້ນໃນເວລາເຮັດວຽກ ຫຼື ຍ່າງຢູ່ທາງນອກເຮືອນ.

ສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ຢູ່ໃກ້ຕາຂອງເຈົ້າຫຼາຍ, ເປັນຕົ້ນວ່າ ເຄື່ອງສຳອາງສຳລັບແຕ່ງຕາ, ຫຼື ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ເຈົ້າ ສາມາດດຶມກິນໄດ້ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມີທີ່ຊັກດ້ວຍສະບູ/ນ້ຳຢາຊັກຜ້າຫອມ ກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ເກີດອາການພູມແພ້ ທີ່ເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ຕາໄດ້. ຖ້າເຈົ້າຢຸດໃຊ້ ຜະລິດຕະພັນທີ່ເຮັດໃຫ້ຕາເຈົ້າລະຄາຍເຄື່ອງນັ້ນ, ອາການຂອງໂລກ ພູມແພ້ທີ່ລົບກວນດວງຕາຂອງເຈົ້າກໍ່ຄວນຫຼຸດລົງ.

ບັນເທົາອາການຄັນຂອງດວງຕາໂດຍການເອົາຜ້າປຽກ (ຜ້າທີ່ຈຸ່ມນ້ຳ ແລະ ປັ້ນນ້ຳອອກ) ປົກຕາ (ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳ ເຢັນຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີທີ່ສຸດ). ເວລາເປັນໄຂ້ເພືອງ (hay fever) ແຮງຫຼາຍ, ຖ້າມີຢາຢອດຕາ ແອນທິຮິດສະຕາ ມິນ (antihistamine) (ເບິ່ງໜ້າ 32) ມັນອາດຈະສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາເຮັດໃຫ້ຕາຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ບໍ່ລະຄາຍເຄື່ອງ.

# ບາດແຜຢູ່ແກ້ວຕາ (ຜິວດວງຕາໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ)

## ອາການສະແດງອອກ

ເມື່ອພື້ນຜິວທີ່ລະອອງອອນຂອງດວງຕາໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຈາກການຕິດ ເຊື້ອ ຫຼືຖືກຂູດຂີດ, ເຊິ່ງຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ແກ້ວຕາເປັນບາດແຜທີ່ເຈັບປວດ ໄດ້. ຫາມບໍ່ໃຫ້ສີ ຫຼືຮຸກຮູ້ຕາ, ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ອາການທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນຮ້າຍ ແຮງຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.



ຄວາມສາມາດໃນການເບິ່ງເຫັນຂອງຄົນເຈັບມັກຈະຫຼຸດລົງ ແລະ ຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງ. ບາງເທື່ອອາດມີຂອງແຫຼວ ຫຼື ຂີ້ຕາ (ແຫຼວໆ) ອອກມາ.

ຕາເປັນສີແດງ ແລະ ຖ້າສ່ອງເບິ່ງແກ້ວຕາໂດຍໃຊ້ດອກໄຟ ຫຼືໄຟສາຍທີ່ມີແສງສະຫວ່າງກ້າເຍືອງເບິ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະເຫັນຈຸດສີຂີ້ເຖົ້າຢູ່ໃນຕາ. ມັນອາດເບິ່ງແລ້ວບໍ່ໃສຄືກັນກັບພາກສ່ວນອື່ນ ຂອງດວງຕາ.

## ການປິ່ນປົວ

ອັນນີ້ເປັນເລື່ອງສຸກເສີນ. ຖ້າບາດແຜໃນແກ້ວຕາບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດູແລຢ່າງດີ, ມັນກໍ່ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍເພື່ອປິ່ນປົວ. ໃນເວລາເດີນທາງໄປພົບແພດ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ ຢາທາຕາຊະນິດ ອອຍເມັ້ນ ຫຼື ຢາຢອດຕາ ເບື້ອງທີ່ເປັນນັ້ນທຸກໆຊົ່ວໂມງຂອງການເດີນທາງໄປພົບທ່ານໝໍຊ່ວຍຊາບຕາ. (ເບິ່ງຂໍ້: ຢາຕ່ານເຊື້ອຕາ ຊະນິດຢອດ ຫຼື ຊະນິດອອຍເມັ້ນ, ເບິ່ງໜ້າ 32 ຫາ 33).



# ມ່ານຕາອັກເສບ

ຕາປົກກະຕິ



ຕາທີ່ມີອາການມ່ານຕາອັກເສບ



ຮູຕາດໍາອ່ອຍ, ຜິດປົກກະຕິ  
ຕາແດງອອມຮອບມ່ານຕາ  
ເຈັບປວດ

ການທີ່ມ່ານຕາມີອາການອັກເສບນີ້ ແມ່ນເອີ້ນວ່າ ມ່ານຕາອັກເສບ. ສາເຫດຂອງການອັກເສບດັ່ງກ່າວນີ້ຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.

## ອາການສະແດງອອກ

- ປົກກະຕິຈະເປັນຢູ່ຕາຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ
- ມີອາການປວດເລິກເຂົ້າໄປໃນຕາ
- ຮູຕາດໍາ (ຈຸດໃຈກາງສີດໍາຂອງດວງຕາ) ອາດຈະມີຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ແທນທີ່ຈະເປັນຮູບຊົງກົມ
- ຕາຂາວສ່ວນໃກ້ໆກັບມ່ານຕາເກີດມີສີແດງ
- ຕາຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດແຮງຂຶ້ນເມື່ອຖືກແສງຈ້າ
- ການເບິ່ງເຫັນແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍເຫັນແຈ້ງດີປານໃດ

## ການປິ່ນປົວ

ມ່ານຕາອັກເສບເປັນບັນຫາທີ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ເຈັບປວດ. ໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍພາຍໃນ 1-2 ວັນ.

ການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອກໍ່ຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້ຫຼາຍ.

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຜູ້ທີ່ມີປະສົບການອາດຈະໃຊ້ຢາຢອດຕາເພື່ອຂະຫຍາຍຂະໜາດຂອງຮູຕາດໍາໃຫ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ແລະ ໃຊ້ຢາຢອດຕາຊະນິດອື່ນອີກເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການ ອັກເສບມ່ານຕາ.

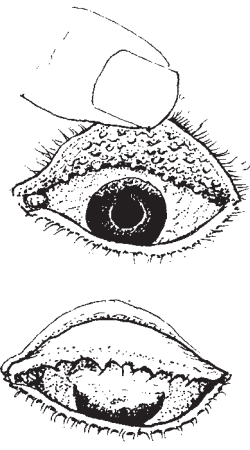
## ລິດສິດວງຕາ - ຕາແດງຊໍາເຮື້ອ

ໂລກລິດສິດວງຕາ (trachoma) ແມ່ນອາການຕາຕິດເຊື້ອທີ່ແຜ່ລະບາດຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງຜ່ານທາງມື, ແມງວັນ ແລະ ເສື້ອຜ້າຂອງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກນີ້. ໂລກນີ້ສ່ວນຫຼາຍມັກເກີດກັບ ເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຂອງເດັກ. ຖ້າຄົນເຈັບຫາກຕິດເຊື້ອນີ້ຫຼາຍຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກເວລາຜ່ານໄປຫຼາຍປີ ມັນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂົນຕາກົງຂຶ້ນເຂົ້າໄປໃນຕາ ແລະ ຂູດບໍລິເວນພື້ນຜິວດວງຕາ, ເຊິ່ງມັນຈະພາໃຫ້ຮູ້ສຶກ ເຈັບປວດ ແລະ ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ. ຍ້ອນວ່າມັນຮູ້ສຶກມີອາການຂັດໆຕາ, ບາງຄັ້ງເພິ່ນກໍ່ເອີ້ນອາການນີ້ວ່າ “ຂົນເຂົ້າຕາ”.

ໂລກລິດສິດວງຕາແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍພົບເຫັນປານໃດໃນທົ່ວໂລກ, ແຕ່ວ່າມັນຍັງເປັນບັນຫາໃຫຍ່ໃນບາງປະເທດ, ໂດຍສະເພາະບັນດາປະເທດໃນທະວີບອາຟຣິກາ (Africa) ທີ່ຕັ້ງຢູ່ຕອນລຸ່ມຂອງທະເລຊາຮາຣາ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວໂລກນີ້ແມ່ນເກີດກັບປະຊາຊົນຜູ້ດໍາລົງຊີວິດດ້ວຍຄວາມທຸກຍາກ, ໃນສະພາບທີ່ມີຜູ້ຄົນຢູ່ແອອັດ ທີ່ມີແມງວັນຫຼາຍ ແລະ ຂາດແຄນນໍ້າກິນນໍ້າໃຊ້. ສິ່ງສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນໂລກລິດສິດວງຕາກໍ່ຄືການປັບປຸງໃຫ້ມີນໍ້າສະອາດໃຊ້ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີ.

**ອາການສະແດງອອກ**

- ໂລກລິດສີດວງຕາແມ່ນມັກເລີ່ມເກີດກັບເດັກນ້ອຍ ດ້ວຍອາການຄ້າຍຄືກັບ ເປັນເຍື່ອຫຸ້ມ ຕາອັກເສບ (ດາແດງ) ແບບບໍ່ຮຸນແຮງ ເຊິ່ງສັງເກດເຫັນອາການໄດ້ ບໍ່ຫຼາຍໃນເບື້ອງຕົ້ນ.
- ການຕິດເຊື້ອໂລກລິດສີດວງຕາເລື້ອຍໆ ໃນເດັກນ້ອຍນັ້ນ ພາໃຫ້ເກີດຕຸ່ມໃຄ່ບວມ ຂະໜາດນ້ອຍສີຂາວສີຂີ້ເຖົ້າ ຢູ່ກ້ອງໜັງຕາເທິງ. ເພື່ອກວດເບິ່ງຕຸ່ມດັ່ງກ່າວນີ້, ໃຫ້ ປິ່ນໜັງຕາຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 3).
- ຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຊ້ຳອີກເລື້ອຍໆເປັນເວລາ ຫຼາຍປີ, ຕຸ່ມໃຄ່ບວມ ນັ້ນກໍ່ກາຍເປັນ ແປວສີຂາວຢູ່ໃຕ້ໜັງຕາ. ແປວນີ້ຈະ ດຶງຂົນຕາໃຫ້ປິ່ນເຂົ້າ ຫາດວງຕາ ແລະ ຊູດຂີດແກວຕາ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດຕາ ແລະ ສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການເບິ່ງເຫັນ.



**ການປິ່ນປົວ**

ການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບໂລກລິດສີດວງຕາແມ່ນໃຫ້ກິນຢາອາຊີໂທຣມິຊິນ (azithromycin) ພຽງຄັ້ງດຽວ (ເບິ່ງໜ້າ 34). ຖ້າບໍ່ມີຢາ azithromycin, ສາມາດໃຊ້ ຢາເຕຕຣາຊິລິນ (tetracycline) 1% ທາໃນຕາເບື້ອງທີ່ ເປັນໂລກນັ້ນ ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ເປັນເວລາ 6 ອາທິດ ກໍ່ສາມາດປົວໂລກນີ້ໄດ້ ເຊັ່ນກັນ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນລິດສີດວງຕາຂຶ້ນຮ້າຍແຮງ, ການຜ່າຕັດທຳມະດາກໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຂົນຕາທີ່ ປິ່ນເຂົ້າໄປໃນຕານັ້ນປິ່ນກັບອອກມາທາງນອກຕາໄດ້. ຖ້າບໍ່ສາມາດຜ່າຕັດໄດ້, ບຸກຄະລາກອນການແພດສະ ເພາະປິ່ນປົວຕາ ອາດສາມາດຊ່ວຍເອົາຂົນຕາທີ່ ລະຄາຍດວງຕາອອກໃຫ້ໄດ້.

**ການປ້ອງກັນ**

ການປິ່ນປົວໂລກລິດສີດວງຕາແຕ່ຕົ້ນ ແລະປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນແຜ່ໄປຕິດ ຜູ້ອື່ນ. ລ້າງໜ້າໃຫ້ເດັກນ້ອຍທຸກໆມື້ ແລະ ລ້າງມືຂອງເຈົ້າທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກຈັບ/ສຳຜັດຕາ ຂອງຄົນອື່ນ. ຊັກລ້າງຜ້າເຊັດໜ້າ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ເຄື່ອງບ່ອນສະເໝີ ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຄົນທັງສອງບໍ່ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າຮ່ວມກັນ.

ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນມາຕອມ ຫຼື ຈັບອາຫານໂດຍໃຊ້ແນວກວບປົກອາຫານໄວ້, ປິດຝາວິດຖ່າຍ ແລະ ຄວນເຮັດວິດຖ່າຍໄວ້ໃຫ້ທ່າງຈາກເຮືອນຢູ່. ເບິ່ງລາຍລະອຽດໄດ້ໃນບົດ ນ້ຳສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ: ປັດ ໄຈສຳຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບດີ.

ຖ້າໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າມີຫຼາຍຄົນ ເປັນໂລກລິດສີດວງຕາ, ທາງພະແນກສາທາລະນະສຸກອາດ ຈະປິ່ນປົວຄົນເຈັບທຸກຄົນໂດຍໃຫ້ກິນອາຊີໂທຣມິຊິນ (azithromycin) ເພື່ອສະກັດກັ້ນການ ແຜ່ລະບາດຂອງໂລກດັ່ງກ່າວນີ້.



ໂລກລິດສີດວງຕາແຜ່ລະບາດໄດ້ໂດຍແມງວັນ, ການຈັບບາຍຕາ, ແລະ ການໃຊ້ແພຮ່ວມກັນ.

# ບັນຫາຕາທີ່ມັກພົບເລື້ອຍໆ

## ຕາຕໍ່ກະຈົກ

ເລນຕາແມ່ນສ່ວນທີ່ໃສໃນດວງຕາທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໂຟກັດສ໌ (focus) ແສງ (ຫຼື ລວມແສງ) ຈາກທາງນອກ ເພື່ອໃຫ້ດວງຕາສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້. ເມື່ອອາຍຸເລີ່ມສູງຂຶ້ນ, ເລນຕາກໍ່ຈະຄ່ອຍໆຊຸ່ນມົວ ຕັນແສງບໍ່ໃຫ້ສາມາດຜ່ານໄດ້, ແລະມັນກໍ່ຈະພາໃຫ້ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນໄປເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ຕາກໍ່ຈະບອດໃນທີ່ສຸດ. ເລນຕາຊຸ່ນມົວນີ້ ບາງຄັ້ງຈະກໍ່ຈະເຫັນ ເປັນຈຸດສີຂີ້ເຖົ່າໃນດວງຕາ, ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ຕາຕໍ່ກະຈົກ. ໂລກຕາຕໍ່ກະຈົກສ່ວນຫຼາຍມັກເກີດກັບຜູ້ສູງອາຍຸ, ແຕ່ ເດັກແດງ ແລະ ເດັກນ້ອຍກໍ່ອາດຈະເປັນໄດ້.

ເພື່ອຢັບຢັ້ງ ພັດທະນາການຂອງໂລກຕາຕໍ່ກະຈົກໃຫ້ຊ້າລົງ:

- ບໍ່ສູບຢາ
- ໃສ່ໝວກເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ດວງຕາຖືກແສງແດດກ້າ.

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າ ຄົນເຈັບຜູ້ໃດເປັນຕາຕໍ່ກະຈົກ ແລະສາມາດແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຮຽກຽວກັບໂຄງການ ແລະ ໂຮງໝໍທີ່ໃຫ້ການບໍລິການຜ່າຕັດຕາເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ອີກ. ຜູ້ສູງອາຍຸເພດຍິງຈະມີແນວ ໂນ້ມໜ້ອຍກວ່າເພດຊາຍໃນການເຂົ້າມາຮັບການປິ່ນປົວຕາຕໍ່ກະຈົກ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນໄປຢ້ຽມຢາມບັນດາແມ່ຍິງສູງອາຍຸເຫຼົ່ານັ້ນຕາມບ້ານເຮືອນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອສອບຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຕາ (ການເບິ່ງເຫັນ) ຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ການກວດຕາຂອງຜູ້ສູງອາຍຸນີ້ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກ່ອນທີ່ຕາຕໍ່ກະຈົກຈະບົດບັງການເບິ່ງເຫັນຂອງພວກເຂົາ. ເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາເຈົ້າເກືອບຈະເບິ່ງບໍ່ເຫັນແລ້ວກໍ່ຕາມ, ມັນກໍ່ຍັງບໍ່ຊ້າເກີນ ໄປທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.



## ການປິ່ນປົວ

ການປິ່ນປົວດ້ວຍ ຢາແມ່ນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຕາຕໍ່ກະຈົກຫາຍຂາດໄດ້. ມີແຕ່ການຜ່າຕັດປ່ຽນເອົາເລນຕາທີ່ຊຸ່ນມົວນັ້ນອອກ ແລະ ເອົາເລນຕາໃໝ່ທີ່ໃສ່ດີໃສ່ແທນ ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ອີກ.

ຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ, ຄົນເຈັບຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ຢາຢອດຕາເພື່ອປ້ອງກັນຕາອັກເສບ ແລະ ຊ່ວຍຮັກສາ ຕາໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ເຊິ່ງຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 4 ອາທິດ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ຕາທີ່ໄດ້ຜ່າຕັດມາໃໝ່ໆຈະຮູ້ສຶກຂັດເຄືອງ ແລະ ຈະເຫັນເປັນມົວໆ, ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນຈະຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນໃນແຕ່ລະມື້. ຖ້າເກີດມີອາການເຈັບປວດດວງຕາໃນໄລຍະ 2 ອາທິດທຳອິດ, ນີ້ຖືວ່າເປັນອາການອັນຕະລາຍ. ໃຫ້ຮີບຮ້ອນໄປພົບແພດໝໍຕາເພື່ອປິ່ນປົວພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກຜ່າຕັດແລ້ວຄົນເຈັບອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃສ່ແວນຕາອ່ານໜັງສື ຫຼື ແວນສຳລັບເບິ່ງໄກ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດເບິ່ງເຫັນໃນໄລຍະໄກໄດ້.

### ເມື່ອໂຄງການສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຕາມາຊ່ວຍຊຸມຊົນ

ບັນດາທ່ານໝໍພາຍໃນປະເທດ ຫຼື ແພດໝໍຈາກຕ່າງປະເທດອາດຈະພາກັນຈັດຕັ້ງໂຄງການລົງມາປິ່ນປົວພະຍາດກ່ຽວກັບຕາຕ່າງໆ ລວມທັງການຜ່າຕັດເພື່ອຮັກສາຕາຕໍ່ກະຈົກ. ຜູ້ນຳຊຸມຊົນ ຫຼື ນາຍບ້ານ ຫຼື ຫົວໜ້າກຸ່ມບ້ານກໍ່ສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັບທີມແພດໝໍທີ່ມາຊ່ວຍນັ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍສະມາຊິກພາຍໃນຊຸມຊົນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຖິງຜົນປະໂຫຍດຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອດັ່ງກ່າວນີ້. ກຸ່ມ ແພດໝໍທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຄວນໃຫ້ສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການອະທິບາຍລາຍລະອຽດຈະແຈ້ງໃຫ້ກັບບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໃນທ້ອງຖິ່ນ ກ່ຽວກັບວິທີການເບິ່ງດູແລຮັກສາດວງຕາ ຄົນເຈັບຫຼັງຈາກຜ່າຕັດແລ້ວ.
- ຢາຍອດຕາທີ່ຄົນເຈັບຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວຕາໃຫ້ຫາຍດີ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ຕາຄົນເຈັບໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຫາຍດີແລ້ວ, ແມ່ນໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບ່ອນທີ່ຄົນເຈັບຈະ ສາມາດໄປຫາແວນຕາມາໃຊ້ໄດ້, ຖ້າຄົນເຈັບຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້.
- ບຸກຄົນໃຫ້ຕິດຕໍ່ ພົວພັນຫາ ຖ້າວ່າຕາຫາກເກີດມີບັນຫາພາຍຫຼັງຜ່າຕັດແລ້ວ, ເຊິ່ງລວມມີທັງບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນຂັ້ນອົງການ ແລະ ຜູ້ຮັບຜິດຊອບພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນນຳ.

### ໂລກຕາຕໍ່ຫີນ

ບາງຄັ້ງຄວາມດັນພາຍໃນດວງຕາເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະພາໃຫ້ເສັ້ນປະສາດພາຍໃນຕາເສຍຫາຍ, ເຊິ່ງເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຕາຮ້າຍແຮງຊະນິດໜຶ່ງ ເອີ້ນວ່າ ຕາຕໍ່ຫີນ (glaucoma). ຄົນທີ່ເປັນໂລກຕາຕໍ່ຫີນຈະສູນເສຍ ການເບິ່ງເຫັນດ້ານຂ້າງກອນ ແລະ ຈະຄ່ອຍໆສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນໄປເລື້ອຍໆຈົນຕາບອດໃນທີ່ສຸດ. ຄົນເຈັບອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດດວງຕາ ແລະ ໜ່ວຍຕາຈະເປັນແຂງໆຄ້າຍຄືໝາກປີ້. ສາເຫດຂອງການເປັນຕາຕໍ່ຫີນອາດຈະແມ່ນຍ້ອນດວງຕາໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັກຈະບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.

ຄົນທີ່ເປັນຕາຕໍ່ຫີນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຄວາມດັນໃນດວງຕາ. ອາດຈະໄດ້ຢອດຢາຕາທຸກມື້ໄປ ຕະຫຼອດຊີວິດ, ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ອາດຈະປິ່ນປົວດ້ວຍແສງເລເຊີ ຫຼື ດ້ວຍການຜ່າຕັດເພື່ອຫຼຸດຄວາມດັນໃນດວງຕາລົງ.

ໂລກຕາຕໍ່ຫີນມັກຈະເກີດກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີຍາດພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວ ເຄີຍເປັນໂລກນີ້ມາກອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃຫ້ຊ່ວຍແນະນຳ ໃຫ້ຜູ້ຄົນອາຍຸ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປໆກວດຫາໂລກຕໍ່ຫີນ ໃນທຸກໆ 2-3 ປີ.

ຕາຕໍ່ຫີນແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ. ຊະນິດທີ່ພົບເລື້ອຍໆແມ່ນຕາຕໍ່ຫີນກະທັນຫັນ (acute glaucoma) ແລະ ຕາຕໍ່ຫີນຊຳເຮື້ອ (chronic glaucoma).

### ຕາຕໍ່ຫີນກະທັນຫັນ

ໂລກຕາຕໍ່ຫີນນີ້ມັກຈະມີອາການໜັກຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ມັນພາໃຫ້ຕາແດງ, ເຈັບປວດດວງຕາແຮງຫຼາຍ ແລະ ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ. ຄົນເຈັບໂລກນີ້ອາດຈະຮູ້ສຶກປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບປວດຕາແຮງຂຶ້ນເວລາຖືກແສງສະຫວ່າງຈ້າ. ດວງຕາອາດຈະຮູ້ສຶກເປັນກ້ອນແຂງໆເມື່ອທຽບກັບຕາທີ່ປົກກະຕິດີ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບ ການປິ່ນປົວ, ໂລກຕາຕໍ່ຫີນກະທັນຫັນນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ພາຍ 2-3 ວັນ. ໃຫ້ສິ່ງຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກດັ່ງກ່າວນີ້ໄປປິ່ນປົວທາງການແພດທັນທີ. ທຳອິດຄົນເຈັບຈະໄດ້ຢອດຢາຕາເພື່ອເພີ່ມຄວາມດັນພາຍໃນຕາລົງ, ແລະ ຈາກນັ້ນຈິ່ງຈະມີການປິ່ນປົວດ້ວຍແສງເລເຊີ ຫຼື ດ້ວຍການຜ່າຕັດ.

### ໂລກຕາຕໍ່ຫີນຊໍາເຮື້ອ

ໃນຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຕາຕໍ່ຫີນຊໍາເຮື້ອ, ຄວາມດັນພາຍໃນດວງຕາຈະຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງ ຊ້າໆເຊິ່ງອາດຈະ ໃຊ້ເວລາຫຼາຍເດືອນ ແລະ ຫຼາຍປີ. ມັນບໍ່ມີບໍ່ມີອາການເຈັບປວດຫຍັງເລີຍ. ຄົນ ເຈັບຈະສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນດ້ານຂ້າງກ່ອນໝູ່ໝົດ. ເມື່ອອາການຂອງໂລກເປັນແຮງຂຶ້ນ, ການເບິ່ງເຫັນກໍ່ຈະຄັ າຍກັບການເບິ່ງຜ່ານອຸໂມງ. ຄົນເຈັບມັກຈະບໍ່ຮູ້ສຶກ ວ່າຕົນເອງເປັນໂລກນີ້ ຈົນກວ່າການສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນຮ້າຍແຮງແລ້ວ. ທ່ານໝໍປົວຕາສາມາດກວດລະດັບຄວາມສາມາດຂອງການເບິ່ງເຫັນທາງດ້ານຂ້າງ ແລະ ກວດເບິ່ງເຂົ້າໄປໃນດວງຕາ ເພື່ອກວດຫາຕາຕໍ່ຫີນ ຊະນິດນີ້. ສໍາລັບຕາຕໍ່ກະຈົກຊໍາເຮື້ອນີ້, ຍິ່ງໄດ້ຮັບກ ານປິ່ນປົວໄວເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງເປັນຜົນດີເທົ່ານັ້ນ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍການຢອດຢາຕາ, ການໃຊ້ເລເຊີ ຫຼື ການຜ່າຕັດ ແມ່ນສາມາດຊ່ວຍຢຸດບໍ່ໃຫ້ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນຕໍ່ໄປອີກ.

### ໂລກຕາຕໍ່ຊີ້ນ (ຊີ້ນຕາປິ່ງອອກມາປົກຕາ (pterygium))

ຊີ້ນປິ່ງທີ່ເລີ່ມປິ່ງອອກມາຈາກແຈຕາເບື້ອງທີ່ຢູ່ຕິດກັບດັງ ຄ່ອຍໆໜາຂຶ້ນ ແລະ ຂະຫຍາຍອອກໄປຕາມພື້ນຜິວດວງຕາໄປທາງກາງຕານັ້ນ ເອີ້ນວ່າ ຕາຕໍ່ ຊີ້ນ (ຊີ້ນຕາປິ່ງອອກມາປົກຕາ (pterygium)). ໂລກຕາຕໍ່ຊີ້ນ ຫຼື ຊີ້ນຕາປິ່ງນີ້ ແມ່ນມັກພົບ ເຫັນເລື້ອຍ, ແລະ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມັນກໍ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຜູ້ຄົນທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງທ່າມກາງແສງແດດກ້າ ຫຼື ເຮັດວຽກໃນບ່ອນທີ່ມີລົມພັດ ຫຼື ມີຂີ້ຝຸ່ນ ເປັນເວລາຫຼາຍປີ ແມ່ນມີແນວໂນ້ມໃນການເປັນໂລກຕາຕໍ່ຊີ້ນນີ້ຫຼາຍກວ່າ.

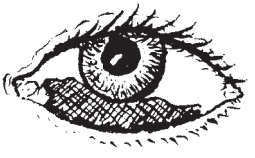


ການໃສ່ແວ່ນຕາດໍາ ແລະ ໝວກ ຊ່ວຍປ້ອງກັນດວງຕາຈາກແສງແດດ, ລົມ ແລະ ຝຸ່ນໄດ້; ເຊິ່ງການປ້ອງກັນ ດັ່ງກ່າວນີ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກຕາຕໍ່ຊີ້ນ ຫຼື ຊ່ວຍຢັບຢັ້ງການເຕີບໂຕຂອງຊີ້ນປິ່ງໃຫ້ຊ້າລົງໄດ້.

ສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີຊີ້ນຕາປິ່ງ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວ. ຖ້າມັນປິ່ງເຂົ້າໄປໃກ້ສ່ວນມ່ານຕາ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີອາການຂັດເຄື່ອງຕາ, ຊີ້ນທີ່ປິ່ງອອກມານັ້ນກໍ່ສາມາດໃຫ້ໝໍຜ່າຕັດຕາຜ່າຕັດເອົາມັນອອກໃຫ້ກ່ອນ ທີ່ມັນຈະເລີ່ມລົບກວນການເບິ່ງເຫັນຂອງຄົນເຈັບນັ້ນ.

### ເລືອດຄ້າງໃນຕາຂາວ

ການມີເລືອດໃນຕາຂາວບາງຄັ້ງເກີດຈາກການທີ່ຄົນເຮົາຍົກສິ່ງຂອງໜັກ, ໄອແຮງ ຫຼື ວ່າດວງຕາໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ເລັກງຽນອ້ຍໆ. ເລືອດທີ່ເຫັນນັ້ນເປັນຜົນມາຈາກ ເສັ້ນເລືອດຝ່ອຍແຕກ, ແຕ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ຄ້າຍໆກັບອາການຟືກຊໍາ, ແລະ ມັນກໍ່ຈະຄ່ອຍໆຈາງຫາຍໄປເອງພາຍໃນ 2 ອາທິດ. ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນ ປົວຮັກສາໃດໆ.



ຕາມປົກກະຕິແລ້ວການ ມີເລືອດ ຢູ່ໃນຕາຂາວນັ້ນແມ່ ນບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

ແຕ່ຖ້າວ່າ, ມີເລືອດຢູ່ໃນສ່ວນທີ່ເປັນສີຕາ (ມ່ານຕາ), ອາການນີ້ ແມ່ນອັນຕະລາຍ. ເບິ່ງໜ້າ 10.

## ຕາແຫ້ງ ແລະ ໜັງຕາແຫ້ງເປັນເກັດ

ຕາແຫ້ງມີສາເຫດມາຈາກສະພາບອາກາດທີ່ແຫ້ງແລ້ງ, ອາຍຸສູງ, ຄວັນໃນອາກາດ ແລະ ຢາປົວພະຍາດບາງຊະນິດ.

ໜັງຕາແຫ້ງເປັນເກັດສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ເມື່ອມີຜູ່ນ ຫຼື ຂີ້ຕາອອກມາອຸດຕັນຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ແລະ ນ້ຳຕາໄວ້, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ ຕາແຫ້ງ ແລະ ຮູ້ສຶກຄັນ. ໜັງຕາຂອງຄົນເຈັບທີ່ມີອາການດັ່ງກ່າວກໍ່ອາດຈະມີອາການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງທາງລາຍລະອຽດຂ້າງລຸ່ມນີ້) ຫຼື ວ່າມີລັງແຄຕາມໜັງຕາ. ເມື່ອໜັງຕາ ແລະ ໃບໜ້າບໍລິເວນຕາມີຄວາມສະອາດ, ນ້ຳຕາ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນທຳມະຊາດຂອງດວງຕາຈະເຮັດໃຫ້ດວງຕາມີສຸຂະພາບດີ.

### ການປິ່ນປົວ

**ສຳລັບຕາແຫ້ງ,** ພັກສາຍຕາດ້ວຍການຫຼັບຕາ, ມືນ ແລະ ຫຼັບຕິດຕໍ່ກັນ. ຖ້າຕາຂອງເຈົ້າຍັງແຫ້ງຢູ່, ສາມາດເອົາຜ້າຈຸ່ມ ນ້ຳອຸ່ນມາປົກຕາຄ້າງໄວ້ປະມານ 5-10 ນາທີ, 1-2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເພື່ອເພີ່ມຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຕາທຳມະຊາດໃຫ້ກັບດວງຕາ. ໃຊ້ຢາຢອດຕາກໍ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃນດວງຕາໄດ້ເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 32).

**ຮັກສາໜັງຕາລອກ,** ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນປົກຕາຄ້າງໄວ້, ເຮັດແບບນີ້ 2-4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງໜັງຕາເບິາງ. ຖ້າວ່າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ, ອາດເປັນອາການໜັງຕາຕິດເຊື້ອຈາກເຊື້ອແບກທິເຣຍ ເຊິ່ງຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອອີຣີໂທຣໄມຊິນທາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ທາມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ຕິດຕໍ່ກັນ 7 ວັນ. (ເບິ່ງຂໍ້: ການປິ່ນປົວຕາດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເບິ່ງໜ້າ 32 ຫາ 33).

## ໜັງຕາເປັນຕຸ່ມ ແລະ ໄຄ່ບວມ

ມີຕຸ່ມໂພງແດງຢູ່ໜັງຕາປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນ:

- ຕາຕໍ່ ມີຄວາມເຈັບປອດບໍລິເວນຕຸ່ມເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກຕິດເຊື້ອຢູ່ບໍລິເວນຂົນຕາ, ຫຼື
- ຕຸ່ມສິວອຸດຕັນ, ເປັນຕຸ່ມນອ້ຍໆທີ່ບໍ່ເຈັບ, ເຊິ່ງເກີດຈາກການອຸດຕັນຂອງໄຂມັນຢູ່ໜັງຕາ.

ບາງຄັ້ງການຕິດເຊື້ອຈະເລີ່ມຈາກບໍລິເວນຂົນຕາ ແລະ ລາມເຂົ້າໄປໃນໜັງຕາ.

ຕຸ່ມສອງຊະນິດນີ້ສາມາດຮັກສາໄດ້ໂດຍການເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນມາປົກຕາຄ້າງໄວ້ 15-20 ນາທີ/ຄັ້ງ, ເຮັດແບບນີ້ມື້ລະ 4 ຄັ້ງ. ໃນແຕ່ລະຄັ້ງນັ້ນກໍ່ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຜ້າອຸ່ນຕະຫຼອດເວລາແຕ່ກໍ່ບໍ່ໃຫ້ຮອນຈົນເກີນໄປ. ຫ້າມບີບ ຫຼື ແກະຕຸ່ມດັ່ງ ກ່າວນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຕຸ່ມມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ.

ຖ້າອາການໄຄ່ໂພງຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2-3 ວັນ, ຄວນໄປພົບແພດ.



ຕາຕໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອບໍລິເວນຂົນຕາ ແລະ ຈະມີອາການເຈັບ.



ເປັນຕຸ່ມຢູ່ໃຕ້ໜັງຕາທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບເຊິ່ງອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມສິວອຸດຕັນ.

## ໂຟລດເຕີສ (floaters) ການເບິ່ງເຫັນຈຸດນອ້ຍໆລອຍໄປມາໃນຕາ

ໂຟລດເຕີສ ຫຼື ຈຸດນອ້ຍໆໃນດວງຕາເຫັນບາງຄັ້ງຄາວເມື່ອເບິ່ງເຂົ້າໄປບ່ອນແຈ້ງຈະເຫັນ (ຄືກັບຝາຜະໜັງ ຫຼື ຫອ້ງຟ້າ). ຈຸດດັ່ງກ່າວນັ້ນຈະເຄື່ອນໄປມາເວລາທີ່ເນົາແນມໄປມາທີ່ເຮັດດວງຕາເຄື່ອນເທັງ ເບິ່ງຄ້າຍກັບແມງມີບິນໄປມາ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈຸດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

ຖ້າຈຸດນອ້ຍໆເຫຼົ່ານີ້ມີຈຳນວນເພີ່ມຂຶ້ນກັນທັນທີ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນຂອງດວງຕາຂ້າງໃດໜຶ່ງມີບັນຫາ ຫຼື ຈະເລີ່ມເຫັນແສງຍິບຍັບໃນຕາ, ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນອາການຂັ້ນຕົ້ນຂອງຈຳປະສາດຕາອາງ. ຜູ້ທີ່ມີອາການ ຂັ້ນນີ້ຄວນໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເພື່ອປ່ຽນຈຳປະສາດຕາ.

## ການຂາດວິຕາມິນເອ A (ຕາບອດກາງຄືນ, ພາວະເຍື່ອຕາຂາວ ແລະ ກະຈົກຕາແຫ້ງ ແລະໜາຂັ້ນຜິດປົກກະຕິເນື່ອງຈາກຂາດວິຕາມິນ ຫຼື ເປັນພະຍາດ)

ການຂາດວິຕາມິນເອ A ເປັນໜຶ່ງໃນການຂາດສານອາຫານທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສາຍຕາຂອງເດັກ, ທັງເປັນສາເຫດ ເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ນີ້ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ຈະເກີດກັບຕາຂອງເດັກອ່ອນ ຄວນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດວິຕາມິນເອ A , ລວມທັງອາຫານທີ່ມີສີສົ້ມເຊັ່ນ: ຫົວກະລິດ, ໝາກມວ່ງ, ໝາກຮຸ່ງ, ພືດຜັກໃບຂຽວ, ປາ ແລະ ໄຂ່. ໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫາຕາທີ່ມັກເກີດກັບເດັກ ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກການຂາດວິຕາມິນເອ A, ນອກຈາກນີ້ນົມແມ່ ກໍ່ໃຫ້ ສານອາຫານອື່ນໆທີ່ມີຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກຕື່ມອີກ.



ຖ້າບ່ອນໃດທີ່ມີເດັກນອ້ຍທີ່ຂາດວິຕາມິນເອ A, ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນວິຕາມິນເອ A ໃນທຸກໆ 6 ເດືອນ (ໜ້າ 34).

### ອາການສະແດງອອກ

ກອນອື່ນຕາຈະແຫ້ງ ແລະ ສາມາດຜະລິດນ້ຳຕາໜ້ອຍ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຈະບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີໃນເວລາກາງຄືນ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງໜ້ອຍ. ຕາຂາວຈະສູນເສຍຄວາມແວວວາວໃນຕາ ແລະ ເລີ່ມທຽວແຫ້ງ. ສຸດທ້າຍຈະເຮັດ ໃຫ້ຕາໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນອ້ຍຕາບອດໄດ້.

### ການປິ່ນປົວ

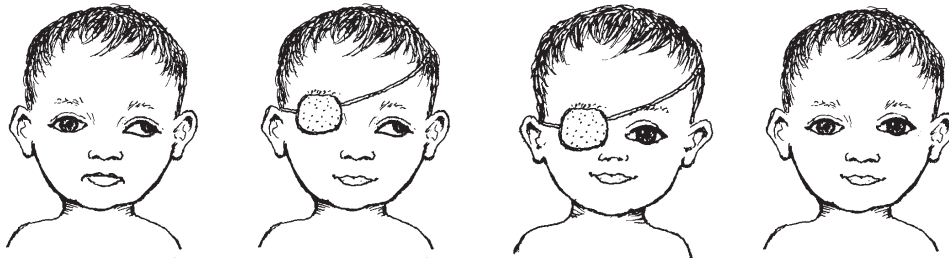
ຖ້າເດັກນອ້ຍບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນໃນເວລາກາງຄືນ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງໜ້ອຍ ຫຼື ເດັກນອ້ຍ ເປັນພະຍາດໝາກແດງ, ແມ່ນໃຫ້ກິນວິຕາມິນ ເອ A (ໜ້າ 34).

## ຕາເຫຼ້າ

ຖ້າຕາຂອງເດັກຂ້າງໃດໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງບໍ່ຢູ່ໃນລັກສະນະຊື່ຕິງ, ລັກສະນະແບບນີ້ຈະເຮັດສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນເພາະແມ່ນຕາເຫຼ້າ. ຄວນພາເດັກໄປພົບແພດຜູ້ຊ່ຽວຊານຕາ. ມັນອາດຈະບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຮີບດວນ, ແຕ່ການເບິ່ງເຫັນ ຂອງເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂ ຫຼື ຮັກສາແຕ່ຕອນຍັງນ້ອຍ.

### ການປິ່ນປົວ

ແພດອາດຈະປິດຕາຂ້າງທີ່ປົກກະຕິໄວ້ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຕາຂ້າງທີ່ເຫຼ້ານັ້ນສາມາດເຮັດວຽກ ຫຼື ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ອາດຈະໃຫ້ໃສ່ແວ່ນຕາທີ່ເຮັດມາສະເພາະເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕາສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງປົກກະຕິ. ການຜ່າຕັດສາມາດໄດ້ໃຫ້ຕາທີ່ເຫຼ້ານັ້ນໃຫ້ມາຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິໄດ້, ແຕ່ກະບໍ່ຈຳເປັນປານໃດ.



ບາງຄັ້ງການປິດຕາຂ້າງທີ່ປົກກະຕິຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕາຂ້າງທີ່ເຫຼ້ານັ້ນກັບມາຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິ ແລະ ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີຂຶ້ນ. ເດັກນ້ອຍບາງຄົນອາດຕ້ອງໄດ້ປິດປະມານ 3-2 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ ແລະ ບາງຄົນອາດຕ້ອງໄດ້ປິດຕະຫຼອດມື້.

## ການຖືພາ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນ

ການປ່ຽນແປງຮໍໂມນໃນຮ່າງກາຍເວລາແມ່ຍິງຖືພາສາມາດເຮັດໃຫ້ການເບິ່ງເຫັນມີການປ່ຽນແປງ, ແຕ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວການເບິ່ງເຫັນກໍ່ຈະກັບມາເປັນປົກກະຕິຄືເກົ່າ.

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີອາການຕາມົວ ຫຼື ເຫັນເປັນລາງໆບໍ່ຊັດເຈນ, ຕາລາຍ, ຕາຂ້າງໃດໜຶ່ງເສຍການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ຈະເຫັນພາບຊ້ອນ ແບບກະທັນຫັນແມ່ນເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍທີ່ເອີ້ນວ່າ ອາການຊັກ ຫຼື ໂຄມາເນື່ອງຈາກມີຄວາມດັນສູງຕອນທີ່ຖືພາ ນອກຈາກນີ້, ຍັງເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ (140/90 ຫຼື ສູງກວ່ານີ້). ຄວນປຶກສາແພດທັນທີ.

ຄວນໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາກວດສຸຂະພາບວ່າເປັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ໜອງໃນທຽມ ຫຼືບໍ່ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າວ່າເປັນໂລກນີ້. ແມ່ຍິງສາມາດເປັນໂລກນີ້ໄດ້ເຊິ່ງຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສຳພັນ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າ ຕົນເອງເປັນ ຫຼືບໍ່. ຖ້າເຊື່ອໂລກນີ້ຕິດຕໍ່ໄປສູ່ຕາຂອງລູກໃນທ້ອງ, ເວລາເກີດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກສູນເສຍ ການເບິ່ງເຫັນໄດ້.

ປ້ອງກັນແມ່ຍິງຖືພາຈາກພະຍາດໄຂ້ອອກຕຸ່ມ ແລະ ຊີກາ, ເຊິ່ງເປັນພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຮຸນແຮງ ກັບດວງຕາຂອງເດັກນ້ອຍ. ໄຂ້ອອກຕຸ່ມເຢຍລະມັນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການສັກວັກຊິນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄຂ້ຊີກາ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນ, ສາມາດເບິ່ງໄດ້ທີ່ ການເຈັບປ່ວຍຈາກຍຸງກັດ (ກຳລັງຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນການຮຽບຮຽງ)



# ການເຈັບປ່ວຍທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ດວງຕາ

ການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ການເຈັບປ່ວຍຂອງພາກສ່ວນທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ດວງຕາຂອງເຮົາໄດ້. ເມື່ອມີບັນຫາທາງດ້ານສາຍຕາ, ມັນເປັນການດີທີ່ຈະຄໍານຶງເຖິງວ່າມັນອາດຈະຍ້ອນການເຈັບປ່ວຍແນວອື່ນ.

**ວັນນະໂລກ** ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາອັກເສບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕາແດງໄດ້ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ອາການຂອງວັນນະໂລກຈະສະແດງອອກທີ່ປອດກອນ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ.

**ເຊື້ອເຮັດຊ໌ໄອວີ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ໌:** ບັນຫາດວງຕາ ແລະ ການສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນຂອງຄົນທີ່ມີເຊື້ອເຮັດຊ໌ໄອວີ (HIV) ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍກິນຢາຮ່ວມກັບຢາປົວເຮັດຊ໌ໄອວີ (HIV) ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ເອອາທິ (ART). ຄວນໄປກວດສາຍຕາເບິ່ງກ່ອນ, ຖ້າພົບວ່າຕາມີບັນຫາເຈົ້າສາມາດເລີ່ມປິ່ນປົວໄດ້ເລີຍຖ້າຕ້ອງການ.

**ໂລກຜິວໜັງອັກເສບ (ຕຸ່ມເປື້ອຍ)** ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍລາມເຖິງຕາ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜຢູ່ແກ້ວຕາທີ່ມີອາການເຈັບ, ຕາຟາງ ແລະ ມີນໍ້າຕາ. ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອແລ້ວຈະຊ່ວຍໄດ້. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາຢອດຕາທີ່ມີສານສະເຕີລອຍ - ເຊິ່ງມັນຈະເຮັດອາການຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ.

**ບັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບຕັບ:** ໂລກຂີ້ໝາກເຫຼືອງ (ເຮັດໃຫ້ໜັງ ແລະ ຕາເຫຼືອງ), ເມື່ອຕາຂາວກາຍເປັນສີເຫຼືອງ (ຫຼື ຜິວໜັງຂອງຄົນຜິວຂາວຈະມີລັກສະນະອອກສີເຫຼືອງ), ລັກສະນະນີ້ແມ່ນອາການຂອງຕັບອັກເສບ (ໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ, ແລະ ແມ່ພະຍາດ, ໜ້າ 7)

## ໂລກເປົາຫວານ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສາຍຕານໍາ. ເມື່ອເປັນແຮງຂຶ້ນ, ໂລກເປົາຫວານສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍແກ່ດວງຕາໄດ້ (ກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງເອີ້ນວ່າ ໂລກເປົາຫວານຂຶ້ນຕາ). ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ໂລກເປົາຫວານສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ຕາມີວແມ່ນສາມາດອາດຈະແມ່ນອາການຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນຂອງການມີປະລິມານນໍ້າຕານສູງໃນເລືອດ ແລະ ຄົນທີ່ມີອາການລັກສະນະນີ້ອາດເປັນໂລກເປົາຫວານກໍໄດ້. ຖ້າມີອາການຕາມີວ, ຫິວນໍ້າ ແລະ ຖ່າຍເປົາຕະຫຼອດ ແມ່ນມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະເປັນໂລກເປົາຫວານ. ຖ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້, ການກວດ ສຸຂະພາບທໍາມະດາກໍສາມາດຍັງຢືນໄດ້ແລ້ວ.

ຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານໂດຍຫຼຸດປະລິມານນໍ້າຕານໃນເລືອດ ແລະ ແນະນໍາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວຕາ ປີລະຄັ້ງເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າດວງຕາຖືກທໍາລາຍຈາກໂລກເປົາຫວານ ຫຼື ບໍ່. ພະຍາດກ່ຽວກັບຕາທີ່ເກີດຈາກ ໂລກເປົາຫວານສາມາດຮັກສາໄດ້ຖ້າຮູ້ໄວ.

**ຄວາມດັນເລືອດສູງສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ດວງຕາ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນໂດຍການທໍາລາຍຫຼອດເລືອດໃນດວງຕາ. ຢາກຈະຮູ້ວ່າຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ, ວິທີດີທີ່ສຸດຄືໄປກວດສຸຂະພາບ. ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວຄວາມດັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນດວງຕາ.**

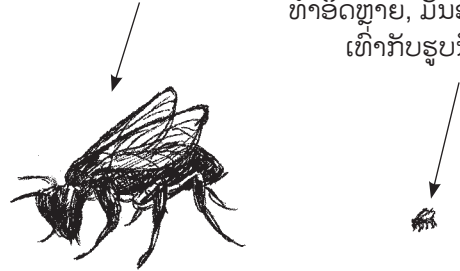


## ໂລກຕາບອດ (River blindness ມີເຊື້ອ ພະຍາດ onchocerciasis)

ພະຍາດຕາ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດນີ້ແມ່ນພົບໜ້ອຍຫຼາຍ, ແຕ່ກໍຍັງສາມາດພົບໄດ້ຢູ່ເຂດຕ່າງໆຂອງທະວີບ ອັບຟຣິກາ, ປະເທດເຢເມັນ ແລະ ບາງຊຸມຊົນໃນເຂດອາເມຊອນຂອງ ອາເມລິກາໃຕ້. ພະຍາດຕາບອດເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດແມງວັນດໍາເປັນພາຫະນະນໍາເຊື້ອ. ເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ຈະເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນກໍຕໍ່ເມື່ອຖືກແມງວັນດໍາທີ່ຖືເຊື້ອກັດ.

ແມງວັນດໍາຈະມີລັກສະນະຫຼັງກົງດັ່ງໃນຮູບ,

ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ ແມງວັນມີຂະໜາດໜ້ອຍກວ່າຮູບທໍາອິດຫຼາຍ, ມັນອາດຈະເທົ່າກັບຮູບນີ້.



### ອາການທີ່ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເປັນພະຍາດນີ້

- ຄັນຕາມຜິວໜັງ ແລະ ເປັນຜິວແດງ
- ສາມາດຮູ້ສຶກໄດ້ວ່າມີຕຸ່ມ ຫຼື ກອ້ນເນື້ອຍາວ 2-3 ຊັງຕີແມັດຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ

ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ຜິວໜັງຂອງເຮົາກໍຈະຄອຍໆຫຼົ່ວແຫ້ງ ແລະ ແຕກ. ຈະມີຕຸ່ມຂາວໆ ແລະ ແຕກເປັນເກັດຢູ່ບໍລິເວນໜ້າແຂ່ງ.

ການເຈັບປ່ວຍຈາກພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາກັບດວງຕາ ແລະ ບາງເທື່ອອາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ໃນເບື້ອງຕົ້ນກໍຈະເປັນຕາແດງ ແລະ ມີນໍ້າຕາໄຫຼອອກ, ແລະ ຈະຕາມດ້ວຍອາການຂອງມ້ານຕາອັກເສບ (ໜ້າ 17).

### ການປິ່ນປົວ

ໃຊ້ຢາ ອີເວີເມັກຕິນ (ivermectin) ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕາບອດ. ການໃຫ້ກິນຢາ ອີເວີເມັກຕິນ ໃນທຸກໆໜຶ່ງເດືອນ ຫຼື ໜຶ່ງປີ ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການລະດົມໃຫ້ຊຸມຊົນປ້ອງກັນການພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້, ມີພຽງຄົນຈໍານວນໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ ເປັນພະຍາດນີ້ ແລະ ມັນອາດຈະໝົດໄປຈາກເຂດທີ່ມີຢູ່ໃນປັດຈຸບັນກໍໄດ້.

### ການປ້ອງກັນ

- ແມງວັນດໍາມັກຈະໄຂ່ໃສ່ບ່ອນທີ່ມີນໍ້າໄຫຼ. ຄວນຖາງ ຫຼື ອະນາໄມພຸ່ມໄມ້ບໍລິເວນຕົ້ນຫວັຍ ແລະ ຕາມແຄມແມ່ນໍ້າຈະຊ່ວຍຫຼຸດຈໍານວນຂອງແມງວັນຊະນິດນີ້ໄດ້.
- ຫຼືກລ້ຽງການນອນໃນສະຖານທີ່ກາງແຈ້ງ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາກາງເວັນເພາະ ເປັນເວລາທີ່ແມງວັນດໍາມັກກັດຫຼາຍທີ່ສຸດ.
- ຮວ່ມມືກັບກັບໂຄງການທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອຫຼຸດຈໍານວນແມງວັນດໍາ ແລະ ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກໃນການໃຫ້ຢາ ອີເວີເມັກຕິນແກ່ປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນ ເພື່ອປ້ອງກັນກໍລະນີໃໝ່ໆຂອງພະຍາດຊະນິດນີ້ທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ.

ຮີບຮ້ອນປິ່ນປົວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕາບອດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ.

# ການເບິ່ງເຫັນບໍ່ເຫັນດີປານໃດ ແລະ ແວ່ນຕາ

ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍຄົນມັກຈະເບິ່ງບໍ່ເຫັນດີ. ອາດຈະເບິ່ງບໍ່ເຫັນຄົນອື່ນ ຫຼື ອ່ານຂໍ້ຄວາມໃນປ້າຍຕ່າງ ທີ່ຢູ່ໄກໆ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ອ່ານເບິ່ງໄກໆ. ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກເຈັບຫົວ ຫຼື ມິວຕາ ຫຼັງຈາກທີ່ຈອງຕາອ່ານປ້າຍນັ້ນແລ້ວ. ກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຕົນເອງຕ້ອງໄດ້ໃສ່ແວ່ນຕາ. ເມື່ອໃສ່ແວ່ນຕາທີ່ເໝາະສົມກັບສາຍຕາແລ້ວ, ເຈົ້າຈະສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ ຊັດເຈນຂຶ້ນ. ຊອກເບິ່ງວ່າໃນບ້ານ ຫຼື ຊຸມຊົນທີ່ອາໄສຢູ່ມີໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ໃຫ້ບໍລິການແທກສາຍຕາ ແລະ ມີແວ່ນຕາບໍ່ໄດ້ເສຍເງິນ ຫຼື ແວ່ນຕາທີ່ມີລາຄາຖືກບໍ່.

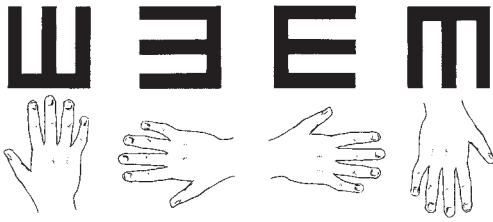
ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ສາຍຕາຂອງເຮົາຈະມີການປ່ຽນແປງໄປຕາມການເວລາ. ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງໄດ້ ປ່ຽນແວ່ນຕາໃນທຸກໆ 2 ຫຼື 3 ປີ.



## ເຄື່ອງວັດແທກໄລຍະການເບິ່ງເຫັນ



ກວດສາຍຕາກັບແຜນວາດວັດແທກອັກສອນ “ອີ” (“E” Chart) (ສາມາດພິມແຜນວາດອັກສອນ “ອີ” ໄດ້ໂດຍການ ກົດລິງນີ້ ‘E’ chart ). ກວດສາຍຕາເທື່ອລະຂ້າງແຍກກັນໂດຍໃຊ້ມື ຫຼື ເຈ້ຍປິດຕາອີກຂ້າງໜຶ່ງໄວ້. ແນມເບິ່ງແຕ່ລະ ແຖວຂອງແຜນວາດອັກສອນ “ອີ” ຫຼື ໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງເພື່ອກວດ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງວ່າສັນຂອງໂຕອັກສອນ “ອີ” ນັ້ນປົນຂຶ້ນ, ປົນລົງ ຫຼື ປົນໄປອີກຂ້າງໜຶ່ງ. ແຖວທີ່ມີຕົວອັກສອນຂະໜາດນ້ອຍສຸດ ແມ່ນວັດໄລຍະການເບິ່ງເຫັນ ຂອງສາຍຕາ. ຕົວຢ່າງ, ຖ້າເຮົາສາມາດອ່ານຕົວອັກສອນໃນແຖວທີ່ມີຂະໜາດ 6/12 ໄດ້ເກືອບທັງໝົດ, ແຕ່ວ່າອ່ານ ໄດ້ໜ້ອຍກວ່າເຄິ່ງຂອງຈຳນວນຕົວອັກສອນທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າ, ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າເຮົາມີລະດັບການເບິ່ງເຫັນຢູ່ທີ່ 6/12.



ໃຊ້ມືຊີ້ໄປຕາມທິດຂອງແກນອັກສອນ “ອີ” (‘E’)

ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່, ຖ້າໄລຍະການເບິ່ງເຫັນບົກຜ່ອງ (ໝາຍເຖິງພວກເຂົາບໍ່ສາມາດອ່ານຕົວອັກສອນໄດ້ໃນລະດັບ 6/18 ຫຼື ຂະໜາດນອ້ຍກວ່າ), ຄວນພາໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວຕາ. ສໍາລັບເດັກນອ້ຍນັກຮຽນ, ກວດເບິ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດ ອ່ານຕົວອັກສອນທີ່ຢູ່ໃນແຖວ 6/12 ໄດ້ບໍ່. ບາງຄັ້ງນັກຮຽນຮຽນບໍ່ໄດ້ແມ່ນຍ້ອນບໍ່ສາມາດ ເບິ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ເວລາທີ່ນັ່ງຢູ່ໂກຈາກກະດານ. ໃຫ້ລາວໃສ່ແວ່ນຕາເພື່ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວສາມາດຮຽນໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ແຜ່ນວາດອັກສອນ “ອີ” (‘E’) ແມ່ນມີຫຼາຍຂະໜາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃຫ້ນໍາໃຊ້ເພື່ອ ວັດແທກສາຍຕາໃນໄລຍະ 6 ແມັດ, 3 ແມັດ ຫຼື ອື່ນໆ. ນອນຈາກນີ້ກໍຍັງມີໂປຣແກມສໍາລັບໂທລະສັບມືຖື ທີ່ສາມາດສ້າງອັກສອນ “ອີ” (‘E’) ໄດ້ໃນຫຼາຍຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນເພື່ອໃຊ້ວັດແທກສາຍຕາໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ແຜ່ນວາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ ຜົນການວັດແທກຖືກຕ້ອງຊັດເຈນ, ຄວນປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາການໃຊ້ແຜ່ນວາດອັກສອນ “ອີ” (‘E’) ຫຼື ໄປແກຣມໃນໂທລະສັບຢ່າງລະອຽດ. ແທກໄລຍະທ່າງການຍືນຂອງຜູ້ທີ່ຈະວັດແທກສາຍຕາ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງເວລາ ແທກສາຍຕາ.



ພົມແຜ່ນວາດອັກສອນ “ອີ” (‘E’) ອອກມາໃຊ້ວັດແທກສາຍຕາ ໂດຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຈະແທກຍືນທ່າງຈາກແຜ່ນວາດ 3 ແມັດ.

ມີ 2 ວິທີໃນການລາຍງານວ່າຜູ້ທີ່ແທກສາຍຕານັ້ນສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີສໍາໃດໂດຍອີງຕາມການວັດແທກຈາກ ການໃຊ້ແຜ່ນວາດວັດແທກສາຍຕາ. ຖ້າໃຊ້ຫົວໜ່ວຍວັດແທກເປັນຟຸດ (foot) ກຸ່ມຕົວເລກທີ່ຊີ້ໃຫ້ເຫັນມີ 20/200, 20/20 ແລະ ອື່ນໆ ເລີ່ມຕົ້ນຈາກເລກ 20 ເພາະວ່າໄລຍະ 20 ຟຸດ (6 ແມັດ) ແມ່ນໄລຍະສໍາລັບເຄື່ອງວັດແທກຂະໜາດ ໃຫຍ່. ຖ້າໃຊ້ຫົວໜ່ວຍວັດແທກທີ່ເປັນແມັດ, ຕົວເລກຈະເລີ່ມທີ່ 6/60, 6/6 ແລະ ອື່ນໆ ເພາະວ່າ 6 ແມັດເທົ່າກັບ ປະມານ 20 ຟຸດ. ແຜ່ນວາດ ຫຼື ລະບົບການວັດແທກໃດກໍຕາມທີ່ເຈົ້າໃຊ້ໃນການວັດແທກໄລຍະ ການເບິ່ງເຫັນແມ່ນ ຈະມີໜຶ່ງໃນສອງລະບົບຕົວເລກນີ້ທີ່ຊີ້ບອກຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຖວຕົວອັກສອນເຖິງແມ່ນວ່າແຜ່ນວາດທີ່ໃຊ້ຄິດໄລ່ໄລຍະທ່າງນອກຈາກ 20 ຟຸດ ຫຼື 6 ແມັດ ນີ້. ຍິ່ງເຈົ້າສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີເທົ່າໃດ, ຕົວເລກໃນການວັດກໍຈະນອ້ຍລົງເທົ່ານັ້ນ.

- 6/18 = 20/60: ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີພໍສໍາລັບການເຮັດວຽກທົ່ວໄປ
- 6/12 = 20/40: ເດັກນອ້ຍທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີທີ່ຈະຮຽນໃນໂຮງຮຽນ.
- 6/6 = 20/20: ຄົນທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີຫຼາຍ

## ແວ່ນຕາອ່ານໜັງສື

ຄົນເຮົາເມື່ອມີອາຍຸ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປອາດຈະບໍ່ສາມາດເບິ່ງສິ່ງທີ່ຢູ່ໃກ້ໆໄດ້ດີປານໃດເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ສາຍຕາເບິ່ງໃກ້ໆເຊັ່ນ: ອ່ານໜັງສື, ໄຈ້ແກ່ນພືດ, ຫຼື ວ່າແຍ່ຮູເຂັມ. ໃສ່ແວ່ນຕາສໍາລັບສາຍຕາຍາວແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເຫັນສິ່ງຕ່າງໆຢູ່ໃກ້ແຈ້ງຂຶ້ນ ແລະຈະຊ່ວຍຂະຫຍາຍວັດຖຸທີ່ເຮົາເບິ່ງໃຫ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດ ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ແວ່ນຕາດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນມີຂະໜາດການຂະຫຍາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ແວ່ນຕາຂະໜາດ +1 ຊ່ວຍ ຂະຫຍາຍຂະໜາດວັດຖຸໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນລະດັບໃດໜຶ່ງ, +2 ແມ່ນຂະຫຍາຍໃຫຍ່ໃນລະດັບກາງ, ແລະ +3 ແມ່ນສາມາດຂະຫຍາຍໄດ້ໃຫຍ່ທີ່ສຸດ. ຈະຮູ້ວ່າແວ່ນຕາຂະໜາດໃດຈຶ່ງເໝາະສົມກັບສາຍຕາຂອງເຮົາ ແມ່ນໃຫ້ລອງໃສ່ແວ່ນ ນັ້ນອ່ານໜັງສື ຫຼື ແຍ່ຮູເຂັມໃນໄລຍະທີ່ເໝາະສົມ.



ຖ້າວ່າຜູ້ໃດມີບັນຫາການເບິ່ງເຫັນທັງໃນໄລຍະໃກ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ໃນໄລຍະໄກ, ແວ່ນຕາອ່ານໜັງສືແມ່ນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຫຍັງໄດ້. ຄວນໄປພົບຄູນິກຕາເພື່ອກວດວ່າມີຫຍັງບໍ່ທີ່ກໍາລັງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນຂອງພວກເຂົາ.

## ຄອນແທັກເລນ ແລະ ການຜ່າຕັດເພື່ອແກ້ໄຂການເບິ່ງເຫັນ

ຄອນແທັກເລນເປັນແຜ່ນຢາງບາງໆທີ່ໃສ່ຕິດກັບຕາເພື່ອແກ້ໄຂການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ວ່າເຮັດໃຫ້ການເບິ່ງເຫັນດີຂຶ້ນເຊິ່ງຄ້າຍຄືກັບການໃສ່ແວ່ນຕາ. ຫຼັງຈາກກວດສາຍຕາແລ້ວ, ແພດຊ່ຽວຊານຕາສາມາດຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້ໃນການເລືອກ ຄອນແທັກເລນທີ່ເໝາະສົມກັບຕາຂອງເຈົ້າ. ຫ້າມໃຊ້ຄອນແທັກເລນຂອງຄົນອື່ນ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃສ່ຄອນແທັກເລນ ເວລານອນຖ້າວ່າຄອນແທັກເລນນັ້ນບໍ່ແມ່ນແບບທີ່ໃສ່ຂ້າມຄືນ. ຄອນແທັກເລນມີຫຼາຍປະເພດ ແລະ ແຕ່ລະປະເພດ ກໍມີນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອສະເພາະ, ມີວິທີເກັບຮັກສາ ແລະ ລ້າງສະເພາະແຕ່ລະປະເພດ. ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳຢາ ຂ້າເຊື້ອທີ່ເຮັດຂຶ້ນມາເອງ.

ເຖິງແມ່ນວ່າການໃສ່ຄອນແທັກເລນຈະມີຄວາມສະດວກ, ແຕ່ມັນກໍ່ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ຖ້າບໍ່ລະວັງ ແລະ ໃຊ້ຢ່າງຖືກວິທີ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ, ຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງກ່ອນສໍາພັດຄອນແທັກເລນ. ຖ້າຮູ້ສຶກຂັດຕາ ຫຼື ລະຄາຍເຄື່ອງໃນຕາຂອງເຈົ້າ ຫຼື ວ່າຕາເກີດຕິດເຊື້ອ, ໃຫ້ຢຸດໃສ່ຄອນແທັກເລນຈົນກວ່າ ຕາຂອງທ່ານຈະດີຂຶ້ນ. ທໍາຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຄອນແທັກເລນກ່ອນທີ່ຈະໃສ່ມັນກັບເຂົ້າໄປອີກ. ຖ້າຄອນແທັກເລນມີການສຶກຂາດ ບໍລິເວນຂອບແມ່ນບໍ່ໃຫ້ໃຊ້. ຖ້າຮູ້ສຶກເຈັບ, ອອກຮອ້ນ, ນ້ຳຕາໄຫຼ, ຕາແດງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ວ່າມິວຕາ, ນີ້ອາດເປັນ ສັນຍານອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກບາດແຜທີ່ແກ້ວຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 16) ຫຼື ອາດຈະເປັນຍອນ ບັນຫາອື່ນທີ່ຮ້າຍແຮງ. ຄວນປຶກສາກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານຕາ.

ສໍາລັບບາງຄົນເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍການຜ່າຕັດດວ້ຍແສງເລເຊີ (laser) (ການຜ່າຕັດທີ່ໃຊ້ແສງ ທີ່ມີລັງສີສູງແທນການໃຊ້ເຄື່ອງມືຜ່າຕັດອື່ນໆ). ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນຕ່າງຈາກການຜ່າຕັດ ເພື່ອປິ່ນປົວຕາຕໍ່ກະຈົກ ແລະ ອາດຕ້ອງມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງ. ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈຜ່າຕັດ, ມັນເປັນການທີ່ຈະຂໍຄໍາປຶກສາ ກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດຊະນິດນີ້ມາກ່ອນກັບແພດຄົນດຽວກັນທີ່ມີຜົນຂອງການຜ່າຕັດອອກມາດີ.

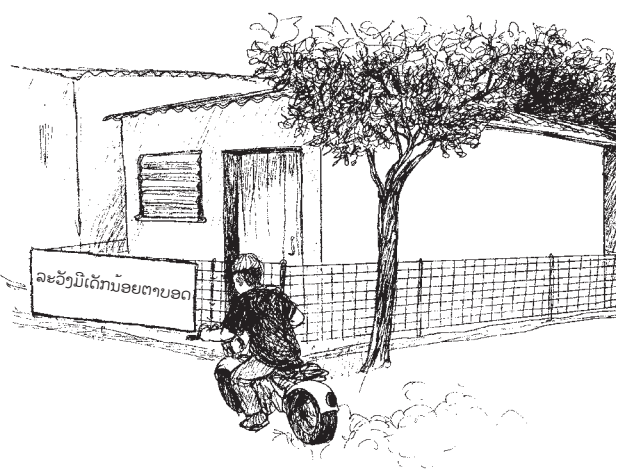
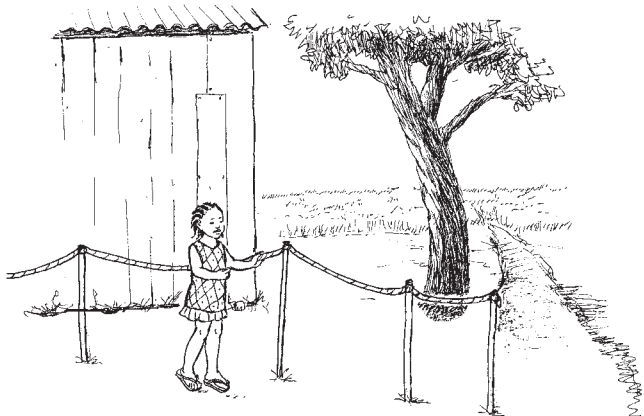
# ຄົນທີ່ຕາບອດ ຫຼື ເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນທີ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້

ບາງຄັ້ງເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດມາແຕ່ກຳເນີດ ຫຼື ຄົນທີ່ເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນບໍ່ສາມາດປົນປົງ ຫຼື ແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍການໃສ່ແວ່ນຕາ, ຜາຕັດ ຫຼື ໃຫ້ຢາຊະນິດຕ່າງໆ.

ພວກເຂົາເຈົ້າແມ່ນໄດ້ຮຽນຮູ້ການດຳລົງຊີວິດກັບຄວາມຕາບອດ ແລະ ການເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນ. ດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທັງທາງຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ, ຄົນຕາບອດກໍ່ສາມາດເຂົ້າໂຮງຮຽນ, ຫາລ້ຽງຊີບ ແລະ ມີຄອບຄົວຂອງຕົນເອງໄດ້.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການດຳລົງຊີວິດງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມປອດໄພສຳລັບຜູ້ທີ່ເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນ ຫຼື ຕາບອດ:

- ເວລາເວົ້າກັບຄົນຕາບອດ ຫຼື ຄົນທີ່ເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນເພື່ອແນະນຳຕົນເອງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າເຈົ້າແມ່ນໃຜ, ເວົ້າກັບລາວເຊິ່ງໜ້າ ແລະ ບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າເຈົ້າຈະຢ່າງໄປບ່ອນອື່ນແລ້ວ.
- ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຈັບແຂນສອກເຈົ້າເວລາຢ່າງໄປນຳກັນ. ເຈົ້າສາມາດເຕືອນ ແລະ ເບິ່ງແຍງເຂົາເຈົ້າເວລາ ທີ່ມີອັນຕະລາຍ. ການປະຕິບັດດັ່ງກ່າວນີ້ເປັນການໃຫ້ກຽດຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະຈູງແຂນ ຫຼື ຈັບໂຕເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຢ່າງໄປນຳກັນ.
- ສ້າງຮາວຈັບ ຫຼື ສາຍເຊືອກທີ່ບອກທາງໄປທອ້ງນ້ຳ ຫຼື ສະຖານທີ່ອື່ນໆທີ່ເຂົາເຈົ້າໄປໃນແຕ່ລະວັນ.
- ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍເຄື່ອງໃຊ້ ຫຼື ອຸປະກອນໄປໄວ້ໃນທີ່ຕ່າງໆພາຍໃນເຮືອນ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ. ແຈ້ງໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າຊາບຖ້າເຈົ້າຍ້າຍສິ່ງຂອງຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນ.



- ຂັບຂີ່ຢ່າງລະມັດລະວັງໃນເຂດທີ່ມີຄົນຕາບອດອາໄສຢູ່. ແຂວນກະດິງໃສ່ງົວ ຫຼື ສັດລ້ຽງອື່ນໆ ເພື່ອເປັນການ ແຈ້ງເຕືອນຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນຮັບຮູ້.

ເດັກນ້ອຍພິການ, ລວມເຖິງເດັກຕາບອດ, ແມ່ນມີຄວາມສູງຫຼາຍທີ່ຈະຖືກລວງລະເບີດຕ່າງໆ ລວມທັງການລະເມີດ ທາງເພດທາຍກວ່າເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ປົກກະຕິ. ພວກເຂົາຕ້ອງການການປົກປ້ອງຈາກຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມປອດໄພ, ໂດຍສະເພາະຕອນທີ່ຍັງນ້ອຍ.

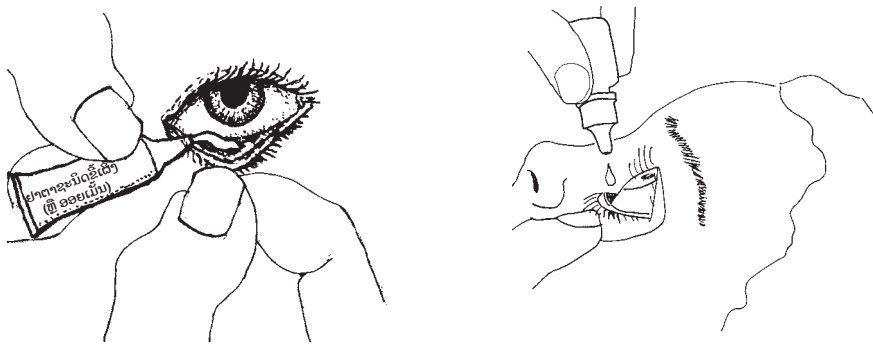
ສຶກສາເພີ່ມເຕີມຈາກ *Helping Children Who Are Blind* (ປຶ້ມການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຕາບອດ) ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຫຼາຍຂຶ້ນວ່າ ເດັກທີ່ເບິ່ງບໍ່ຄ່ອຍເຫັນ ມີການຮຽນຮູ້ ທີ່ຈະເບິ່ງແຍງຕົນເອງ, ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ດຳລົງຊີວິດທີ່ດີໄດ້ແນວໃດ. ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ໄປມາໃນບ່ອນຕ່າງໆ, ເຂົ້າໃຈສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ ແລະ ຮຽນຮູ້ທັກສະ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍ. ສຶກສາເພີ່ມຈາກ *A Health Handbook for Women with Disabilities* (ປຶ້ມຄູ່ມືສຸຂະພາບສຳລັບຜູ້ຍິງພິການ) ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ເຖິງວ່າພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມສາມາດຊ່ວຍຄົນພິການໃຫ້ມີຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້ແນວໃດ.

# ບັນຫາກ່ຽວກັບຕາ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນ: ຢາປິ່ນປົວພະຍາດ

## ວິທີໃຊ້ ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ຫຼືຢາຢອດຕາ

ລ້າງມືທຸກຄັ້ງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການຢອດ ຫຼື ໃສ່ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງເພາະການຕິດເຊື້ອຕາສາມາດແຜ່ກະຈາຍໄດ້ງ່າຍ ໂດຍການ ສຳຜັດໜ້າຂອງຄົນຈັບຕາ ແລະ ແລ້ວເອົາມືມາສຳພັດຕາຂອງຕົນເອງ. ແກ້ວຢາຢອດຕາມາພ້ອມກັບຝາປິດ. ຊ່ວຍໄຂຝາ ແລະ ສະແດງວິທີການນຳໃຊ້ໃຫ້ຄົນເຈັບເບິ່ງເຖິງການຢອດຕາ 1 ຢອດ.

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນດີ, ຢາຢອດ ແລະ ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ຕ້ອງໃສ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນດວງຕາ - ບໍ່ແມ່ນໃສ່ຢູ່ນອກ - ໜັງຕາ. ໃສ່ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ຈະຢູ່ໄດ້ດີກັບຕາ ແລະ ໄດ້ຜົນດີເມື່ອໃຊ້ເວລາກາງຄືນ, ແຕ່ວ່າມັນ ຈະເຮັດໃຫ້ມີວຕາຊົ່ວຄາວ, ສ່ວນຢາຢອດແມ່ນຈະສະດວກໃນເວລາກາງເວັນ.



ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ແບ່ກທິເລຍກະຈາຍ, ບໍ່ຄວນໃຫ້ຫຼອດ ຫຼື ກອງຢາຢອດສຳພັດກັບໜວ່ຍຕາ.

ການໃຊ້ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ແມ່ນໃຫ້, ຄອ່ຍໆເອົາຫຼອດເຂົ້າໄປໄກ້ເປືອກຕາເບື້ອງລຸ່ມ ແລະ ບິບຢາທາເຂົ້າໄປຕາມລວງຍາວຂອງຕາ, ເລີ່ມຈາກມຸມແຈເບື້ອງໃນຕາອອກມາຫາຂອບຕາ.

ການໃຊ້ຢາຢອດຕາ, ແມ່ນໃຫ້ດຶງໜັງຕາດ້ານລຸ່ມອອກມາໃຫ້ເປັນບ່ອນທີ່ສາມາດເກັບນ້ຳໄວ້ໄດ້ເມື່ອເອົາຢອດຢາໃສ່ໄດ້. ແລະ ບິບຢາອອກຈາກກ້ອງປະມານ 1-2 ຢອດ ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຈອງເບິ່ງກອງຢານັ້ນ. ຄອ່ຍໆຫຼັບຕາ, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ສີ ຫຼື ສຳຜັດຕາ. ຢາທີ່ຢອດເຂົ້າໄປນັ້ນສ່ວນຫຼາຍຈະກະຈາຍໄປທົ່ວດວງຕາ.

## ປະເພດຂອງຢາຢອດຕາທີ່ນິຍົມໃຊ້

ຢາຢອດຕາທີ່ມີຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວຕາຕິດເຊື້ອ ທີ່ເກີດຈາກການມີແບກທິເລຍເຂົ້າໄປໃນດວງຕາ. ຢາປະເພດນີ້ກໍຍັງມີໃນຮູບແບບຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ). ຢາຢອດ ຫຼື ຢາທາຕາທີ່ເປັນຢາຕ້ານເຊື້ອຈະບໍ່ສາມາດ ປິ່ນປົວອາການຂັດ (ລະຄາຍເຄືອງໃນຕາ) ຫຼື ຕາແດງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດອື່ນ.

ຢາຢອດຕາທີ່ປະສົມຢາແອນຕີຮິດຕາມິນ (antihistamines) ເພື່ອໃຊ້ແກ້ອາການທີ່ມີນ້ຳຕາໄຫຼຕະຫຼອດ, ຕາແດງ ແລະ ຄັນຕາເຊິ່ງເກີດຈາກການແພ້ (ເຊັ່ນ: ອາຫານ, ກິ່ນ ແລະ ອື່ນໆ). ໃຊ້ຜ້າແພຈຸ່ມນຳເຢັນປົກດວງຕາ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ອາການຄັນຫຼຸດລົງ ແລະ ບໍ່ມີຜົນກະທົບຫຍັງ.

ຢາຢອດຕາສຳລັບເຮັດໃຫ້ຕາຊຸ່ມຊື່ນ, ເອີ້ນວ່ານຳຕາປອມ ຫຼື ນ້ຳຕາທຳມະຊາດ, ໃຊ້ເວລາທີ່ດວງຕາແຫ້ງ. ຢາປະເພດນີ້ສາມາດໃສ່ຢາໄດ້ເຖິງ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ແລະ ໃສ່ເວລາກາງຄືນກ່ອນນອນອີກ. ຫຼັບຕາໂດຍໃຊ້ແຂນ ກ່າຍປົກຕາປະມານ 5-10 ນາທີ ແລະ ເຮັດແບບນີ້ 1-2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕາຂອງເຈົ້າສ້າງ ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ພາຍໃນມັນເອງ.

ຢາຢອດຕາທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງນາທາໄມຊິນ (natamycin) ເຊິ່ງບາງເທື່ອແພດ ຫຼື ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ກໍໃຊ້ຢານີ້ເພື່ອປ້ອງກັນຕາຕິດເຊື້ອຍ່ອນເຊື້ອລາເວລາມີບາດແຜບໍລິເວນແກ້ວຕາ.

ຢາຢອດຕາທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງ ເຕທຣາຮີໂຮໂຊລິນ (tetrahydrozoline) ຫຼື ນາໂຊລິນ (naphzoline) ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຫຼອດເລືອດແດງທົດຕົວລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕາບໍ່ເປັນສີແດງ. ຢານີ້ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຕາແດງ, ດັ່ງນັ້ນ ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງເສຍເງິນຊື້ຢານີ້ມາໃຊ້.

### ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ ▲

ຢາຢອດຕາທີ່ມີສານສະເຕີລອຍ (ເຊັ່ນ: ເປັຣດນີໂສໂລນ (prednisolone) ຫຼື ເດຊາເມັດທາໂຊນ (dexamethasone)) ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອັກເສບຕາຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ ຫຼື ວ່າມີພະຍາດຕາອື່ນໆ. ຖ້ານຳໃຊ້ບໍ່ຖືກວິທີ, ສານດັ່ງກ່າວ ນີ້ກໍຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ດວງຕາ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆກັບດວງຕາ ເຊິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີການອື່ນ.

## ການປິ່ນປົວພະຍາດຕາດ້ວຍການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ

ການປິ່ນປົວຕາທີ່ນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ເຊິ່ງຈະມີຄຳວ່າ “ຕາ” ຫຼື “ກ່ຽວກັບຕາ ຫຼືພະຍາດຕາ” ທີ່ຂຽນຕິດຢູ່ຕາມຫຼອດ ຫຼື ຂ້າງກ່ອງຢາ ແມ່ນບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າມີຄວາມປອດໄພທີ່ຈະໃຊ້ກັບຕາ. ຫ້າມໃຊ້ຢາທີ່ໃຊ້ກັບຜິວໜັງມາໃຊ້ກັບຕາ.

ຢາຕ້ານຕາເຊື້ອຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ແລະ ຢາຢອດຕານັ້ນຊ່ວຍປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອໃນຕາທີ່ມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ແລະ ປິ່ນປົວແກ້ວຕາເປັນບາດ. ຄິມອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin) ຫຼື ເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) ແມ່ນໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕາເດັກຕິດເຊື້ອເຊິ່ງອາດຈະເກີດໃນເວລາເກີດອອກມາ.

ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ມັກໃຊ້ໃນຢາປິ່ນປົວຕາປະກອບມີ:

- 1% ຄິມເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) .
- 0.5% ຫຼື 1% ຄິມອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin).
- 0.3% ຢາຢອດຕາຊີໂຟຣໂຟຊາຊິນ ຫຼື ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ)
- 0.3% ຢາຢອດຕາໂອໂຟຊາຊິນ (ofloxacin) ປະກອບໃນຢາຢອດຕາ
- 10% ຢາຢອດຕາຊັນເຟດຕາມິດ (sulfacetamide)
- 0.5% ຢາຢອດຕາໂຊຣາເຟນິໂຄ (chloramphenicol)



### ວິທີການນຳໃຊ້

ເພື່ອຢາກໃຫ້ຢາທັງສອງຊະນິດລວມມີຢາຢອດ ແລະ ຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນ, ມັນໄດ້ຜົນ ຫຼື ຄູ້ມ, ຕ້ອງໃສ່ໄປໃນທັງຕາ, ບໍ່ແມ່ນໃຊ້ພາຍນອກ. ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວິທີການນຳໃຊ້ (ເບິ່ງໜ້າ 31)

#### ສຳລັບຄົນທີ່ເປັນຕາແດງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອແບກທິເຣຍ.

ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຕາບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອ ຢອດໃສ່ຕາທັງ 2 ຂ້າງ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມືຕະຫຼອດ 7 ມື້. ເຖິງແມ່ນວ່າການເປັນຕາແດງມີອາການດີຂຶ້ນ, ຄວນຈະສືບຕໍ່ໃສ່ຢາໃນຕະຫຼອດ 7 ວັນ ເພື່ອຈະເຮັດດວງຕາ ບໍ່ຕິດເຊື້ອອີກ. ໃນການປິ່ນປົວຮັກສາຕາແດງນີ້, ບາງຄັ້ງອາດໃຊ້ເວລາ 2 ມື້ເພື່ອຢາຈະອອກລິດ.

#### ການປິ່ນປົວຮັກສາບາດແຜໃນແກ້ວຕາ

ຢອດຢາຕ້ານເຊື້ອຕາທຸກໆຊົ່ວໂມງ ແລະ ສິ່ງໄປປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ຄູ້ນິກ. ຢອດຢາທຸກໆ 1 ຊົ່ວໂມງຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຖ້າວ່າອາການດີຂຶ້ນ ກໍປ່ຽນມາຢອດ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ພາຍໃນ 7 ວັນ. ຖ້າວ່າຢອດແລ້ວ ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2 ວັນ ຄວນປຶກສາແພດ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານ. ສຳລັບບາດແຜໃນແກ້ວຕານີ້, ຫ້າມເດັດຂາດບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາຢອດ ຫຼື ຢາທາທີ່ສວ່ນປະກອບຂອງສານລະລາຍນໍ້າ.

#### ລິດສິດວງຕາ (ການອັກເສບ ແລະ ມີບາດແຜທີ່ເຍື້ອຫຸ້ມຕາ)

ຖ້າບໍ່ມີຢາ ອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ກໍສາມາດໃຊ້ຢາເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) ທີ່ເປັນຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ (ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ໄດ້. ໃຊ້ ເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) 1 ເປີເຊັນ ທາໃສ່ທັງຕາທັງສອງຂ້າງ, ທາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ 1 ວັນຕະ ຫຼອດໄລຍະ 6 ອາທິດ.

#### ການປ້ອງກັນບັນຫາກ່ຽວກັບຕາສຳລັບເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່

ຢາຕ້ານເຊື້ອສາມາດໃຊ້ປ້ອງກັນຕາຂອງເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ໄດ້ເຊິ່ງອາດຈະຕິດມາຈາກແມ່ໃນເວລາເກີດ.

ຫຼັງຈາກໃຊ້ຜ້າແພເຊັດ ຫຼື ນໍ້າລ້າງທັງຕາຂອງເດັກເກີດໃໝ່ທັນທີທັນໃດແລ້ວ, ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ( ຫຼື ອອຍເມັ້ນ) ໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ ທຸກຄົນພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເກີດອອກມາແລ້ວ.

**ໃຊ້ຢາເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) 1 % ຫຼື ຢາອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin) 0,5 -1 %** ທາດວງຕາທັງສອງຂ້າງຂອງເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເກີດອອກມາແລ້ວ, ເຊິ່ງໃຊ້ຢາຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

→ ຄ່ອຍໆດຶງໃຫ້ທັງຕາເບື້ອງລຸ່ມກວ້າງອອກ ແລະ ປົບຄຸມໃສ່ໃນທັງຕານັ້ນໃຫ້ເປັນແຖວຍາວແຕ່ໃນອອກນອກ (ເບິ່ງໜ້າ 31). ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຫຼອດຢາສຳພັດກັບຕາເດັກນ້ອຍ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຊັດຢາທີ່ຢອດໄປນັ້ນອອກ ຫຼື ທາໄປທີ່ວ່າດວງຕາ.

ຖ້າບໍ່ມີຢາຕາຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ, ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້:

**2.5 % ຂອງນໍ້າເກືອໄພວິໂດນ (povidone-iodine).**

→ ຢອດໃສ່ຕາ 1 ຢອດ ແຕ່ລະຂ້າງ, ຢອດພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເກີດອອກມາ ແລະ ຢອດຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຄ່ອຍໆດຶງໃຫ້ທັງຕາລຸ່ມເບື້ອງລຸ່ມກວ້າງອອກ ແລະ ຢອດຢາໃສ່ 1 ຢອດ ເຂົ້າໃນທັງຕາ (ເບິ່ງໜ້າ 31). ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຫຼອດ ຢາສຳພັດກັບຕາເດັກນ້ອຍ.

## ຢາອາຊີໂທຣໄມຊິນ

ອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ສາມາດປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອຫຼາຍຊະນິດ ເຊິ່ງລວມທັງ ໂລກລິດສິດວງຕາ, ໂດຍກິນພຽງ 1 ເມັດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າພະນັກງານສາທາລະນະສຸກມາເຮັດວຽກໃນບ້ານ ຫຼື ຊຸມ ຊົນຂອງເຈົ້າເພື່ອປ້ອງກັນໂລກລິດສິດວງຕາ, ເຂົາຈະເອົາອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ໃຫ້ຊາວບ້ານກິນ ເພື່ອປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກລິດສິດວງຕາ.

### ວິທີການນຳໃຊ້

#### ລິດສິດວງຕາ (ການອັກເສບ ແລະ ມີບາດແຜທີ່ເຍື້ອຫຸ້ມຕາ)

→ ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 6 ເດືອນ ແລະ ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 6 ເດືອນ, ເຊິ່ງມີນ້ຳໜັກເຖິງ 40 ກິໂລ. ການໃຫ້ຢາແມ່ນຄິດໄລ່ໂດຍອີງຕາມນ້ຳໜັກ: ໃຫ້ຢອດຢາເຂົ້າປາກ 20 ມິນລິກາມ ຕໍ່ ນ້ຳໜັກເດັກນ້ອຍ 1 ກິໂລ. ແຕ່ທ້າມບໍ່ໃຫ້ປະລິມານກາຍ 1000 ມິນລິກາມ (1 ກຣາມ). ສຳລັບເດັກອ່ອນ, ປົວອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ກັບນ້ຳເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 200 ມິນລິກາມ/5 ມິນລິລິດ. ຕົວຢ່າງ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກ 10 ກິໂລ ຈະໃຫ້ຢາ ທີ່ເປັນນ້ຳ 5 ມິນລິລິດ (200 ມິນລິກາມ). ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ໃຫຍ່ແຕ່ແມ່ນໃຫ້ກິນຢາເມັດເອົາ. ສຳລັບຢາເມັດ ປົກກະຕິຈະມີປະລິມານ 250 ກຣາມ. ມັນປອດໄພທີ່ຈະໃຫ້ເກີນຂະໜາດນີ້ແທນທີ່ຈະໃຫ້ ເທື່ອລະເຄິ່ງ ເມັດ. ຕົວຢ່າງ, ໃຫ້ຢາ 500 ກຣາມ ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກລະຫວ່າງ 20 ແລະ 30 ກິໂລກຣາມ. ໃຫ້ 750 ກຣາມ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ທີ່ມີນ້ຳໜັກລະຫວ່າງ 30 ແລະ 40 ກິໂລກຣາມ. ໂຄງການທີ່ໃຫ້ຢາອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ສວ່ນຫຼາຍຈະໃຫ້ຢາໃນປະລິມານແມ່ນອີງໃສ່ລວງສູງຂອງເດັກ.

→ ສຳລັບໄວລຸ້ນທີ່ມີນ້ຳໜັກ 40 ກິໂລຂຶ້ນໄປ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ (ລວມທັງແມ່ຍິງຖືພາ): ແມ່ນໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 1000 ມິນລິກາມ (1 ກຣາມ), ຈະເທົ່າກັບກິນ 4 ເມັດເຊິ່ງແຕ່ລະເມັດຈະມີປະລິມານເທົ່າກັບ 250 ມິນລິກາມ ເທົ່າກັບ 1 ກຣາມ.

ເວລາເອົາຢາອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin) ໃຫ້ຊຸມຊົນ ເພື່ອພ້ອງກັນໂລກລິດສິດວງຕາ, ແມ່ນຈະໃຫ້ໃນທຸກໆ 3 ປີ.

ຖ້າບໍ່ມີຢາກິນອາຊີໂທຣໄມຊິນ (azithromycin), ໂລກລິດສິດວງຕາສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ໂດຍການໃຊ້ຢາທາຕາແທນ. ໃຊ້ຢາເຕທຣາຊິລິນ (tetracycline) 1 % ທາຕາທັງສອງຂ້າງ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ທາທຸກໆມື້ຕະຫຼອດໄລຍະເວລາ 6 ອາທິດ.

## ວິຕາມິນເອ,

ວິຕາມິນເອ ຊ່ວຍປ້ອງກັນຕາບອດກາງຄືນ ແລະ ເຊໂຣບທາເມຍ (xerophthalmia).

ເພື່ອຈະໃຫ້ໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ, ເຮົາຕ້ອງກິນໝາກໄມ້ທີ່ມີສີເຫຼືອງ ແລະ ຜັກປະເພດຕ່າງໆ, ພືດຜັກໃບຂຽວ, ແລະ ອາຫານຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໄຂ່, ປາ ແລະ ຕັບ. ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ມັກເກີດພະຍາດຕາບອດກາງຄືນ ແລະ ເຊໂຣບທາເມຍ (xerophthalmia) ນີ້, ການກິນອາຫານທີ່ກ່າວມານີ້ໃຫ້ພຽງພໍແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍມັກເປັນ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວນໃຫ້ວິຕາມິນເອ ທຸກໆ 6 ເດືອນ.

### ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ ▲

ທ້າມບໍ່ໃຫ້ວິຕາມິນເອຫຼາຍເກີນກວ່າປະລິມານທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້. ວິຕາມິນເອແບບແບບແຄບຂຸນ, ແບບເມັດ ຫຼື ແບບນ້ຳມັນຫຼາຍເກີນໄປແມ່ນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ທ້າມບໍ່ໃຫ້ວິຕາມິນເອໃນປະລິມານຕາມປົກກະຕິທີ່ໃຫ້ກັບຜູ້ໃຫຍ່ຄື 200,000 U ກັບເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຈະຖືພາ ຫຼື ຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນແລ້ວເພາະວ່າຈະເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ການ ຂະຫຍາຍໂຕຂອງເດັກໃນທ້ອງ. ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາຈະໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອເປັນປົກກະຕິເທື່ອລະໜ້ອຍແທນທີ່ຈະໃຫ້ ໃນປະລິມານຫຼາຍບາດດຽວ.

## ການນໍາໃຊ້

ໃຫ້ກິນເປັນເມັດ ຫຼື ເປັນແຄັບຊູນ. ແຕ່ສໍາລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ບິດໃຫ້ມຸ່ນແລ້ວປິ່ນກັບກັບນໍ້ານົມແມ່ ຫຼື ອາດຈະຕັດແຄັບຊູນ ແລະ ບິບນໍ້າຢາໃສ່ປາກເດັກນ້ອຍແທນ.

### ປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍບໍ່ໃຫ້ຂາດວິຕາມິນ

ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໂຄງການປ້ອງກັນສຸຂະພາບ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ: ຄວນໃຫ້ກິນວິຕາມິນ 100,000 ຢູ່ 1 ຄັ້ງ.  
ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນວິຕາມິນ 200,000 U 1 ຄັ້ງ ໃນທຸກໆ 6 ເດືອນ.

### ການປິ່ນປົວຮັກສາຄົນຕາບອດກາງຄືນ

ຖ້າຮູ້ວ່າຄົນເຈັບ ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ຫຼື ມີອາການສະແດງອອກຂອງຕາບອດກາງຄືນ, ຄວນຈັດວິຕາມິນ 3 ໂດ (dose) ໃຫ້ກິນ. ເຊິ່ງວ່າ ໂດ (dose) ທໍາອິດແມ່ນ ໃຫ້ກິນທັນທີເລີຍ, ໂດ (dose) ທີສອງຈະໃຫ້ກິນໃນມື້ຕໍ່ມາ ແລະ ໂດ (dose) ທີສາມຈະໃຫ້ອີກ 2 ອາທິດຕໍ່ມາ.

- ປະລິມານ (ຫຼື ໂດ (dose)) ວິຕາມິນເອທີ່ໃຫ້ແຕ່ເທື່ອໃນຈໍານວນ 3 ເທື່ອ:  
ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ: ໃຫ້ເດັກກິນຢາ 50, 000 U.  
ສໍາລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ເດືອນ - 1 ປີ: ໃຫ້ເດັກກິນຢາປະລິມານ 100, 000 U ແຕ່ລະເທື່ອ.  
ສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ເດັກກິນຢາໃນປະລິມານ 200, 000 U ແຕ່ລະເທື່ອ.
- ສໍາລັບແມ່ມານ: ໃຫ້ກິນປະລິມານ 25,000 U ອາທິດລະຄັ້ງ ເປັນເວລາ 12 ອາທິດຂອງໄລຍະການຖືພາ.  
ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຍັງສືບຕໍ່ມີອາການຕາບອດກາງຄືນ ຫຼື ມີບັນຫາຕາທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນອີກສືບ  
ເນື່ອງມາຈາກການຂາດວິຕາມິນເອ, ບຸກຄະລາກອນການແພດຜູ້ມີປະລິບການຫຼາຍກໍ່ອາດຈະ ໃຫ້ແມ່ຍິງຖື  
ພາດັ່ງກ່າວກິນວິຕາມິນເອ ໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

### ສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໝາກແດງ

ວິຕາມິນເອ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນປອດອັກເສບ (ຫຼື ປອດບວມ) ແລະ ຕາບອດໄດ້ - ເຊິ່ງເປັນອາການສົນສອງ ຢ່າງທີ່ມັກເກີດກັບຄົນເຈັບເປັນພະຍາດໝາກແດງ.

- ເດັກນ້ອຍອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 50,000 U, ມື້ລະ 1 ຄັ້ງ, ກິນຕິດຕໍ່ກັນ 2 ມື້.  
ເດັກນ້ອຍອາຍຸແຕ່ 6 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 100,000 U, ມື້ລະ 1 ຄັ້ງ, ກິນຕິດຕໍ່ກັນ 2 ມື້.  
ເດັກອາຍຸແຕ່ 1 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 200,000 U, ມື້ລະ 1 ຄັ້ງ, ກິນຕິດຕໍ່ກັນ 2 ມື້.

ຖ້າວ່າເດັກໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອ ຕາມໂດ (dose) ໃດໜຶ່ງໃນຂ້າງເທິງນີ້ແລ້ວ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ແມ່ນໃຫ້ເດັກກິນຢາວິຕາມິນເອ ຕາມໂດ ຫຼື ປະລິມານທີ່ເຄີຍໄດ້ຮັບມານັ້ນອີກ ແຕ່ເທື່ອນີ້ແມ່ນໃຫ້ກິນພຽງແຕ່ມື້ ດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຄົນເຈັບເປັນໝາກແດງ ມີສະພາວະຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ ຫຼື ເລີ່ມສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນໄປແລ້ວ, ແມ່ນໃຫ້ຄົນເຈັບກິນວິຕາມິນເອ ໂດທີ 3 ອີກ ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2 ອາທິດ.

W

20/200

E

6/60

W

20/120

E

6/36

E

20/80

W

6/24

W

20/60

E

6/18

W

20/40

E

6/12

W

20/30

E

6/9

W

20/20

E

6/6



ແຜນວາດອັກສອນ "ອີ" ('E') ທີ່ນຳໃຊ້ເພື່ອ ວັດແທກສາຍຕາໃນໄລຍະ 3 ແມັດ

ຮູບສີ່ຫຼ່ຽມນ້ອຍນີ້ຄວນມີຂະໜາດ 2cm x 2cm ເມື່ອທານພິມໜ້ານີ້

ປັບປຸງມາຈາກ Matthew Smith, 2009 ໂດຍ Hesperian Health Guides

