



فصل ۱۶

چرا اطفال قوه دید خود را از دست می‌دهند و ما چه کرده می‌توانیم

وقتی مردم به مشکلات صحتی مانند نابینائی مواجه می‌شوند، اغلب به اسباب فیزیکی و طبی آن توجه می‌کنند. این اسباب با اهمیت اند و شما می‌توانید در این فصل در مورد آنها بیاموزید. هرچند برای وقایه از نابینائی در یک جامعه ما مجبور هستیم که به اسباب اجتماعی نابینائی نیز توجه کنیم. طور مثال، اطفال فقیر بیشتر امکان دارد که به انتانات چشم و مشکلات بینائی مصاب شوند، نسبت به دیگر اطفال، چرا؟

قصه پندا و کاسی

پندا در یک قریه کوچک در افریقا زندگی می‌کند. چندین سال قبل شوهرش در یک تصادم موتر وفات یافت و او را با ۳ طفل کوچک‌اش تنها گذاشت. چندماه بعد او یک طفل دیگر به دنیا آورد، یک دختر که اسم او را کاسی گذاشت. برای تغذی ۴ طفل خود، پندا مجبور بود ساعات طولانی کار نماید، لذا او شیردادن به کاسی را بزودی توقف داد.

وقتی کاسی ۱ ساله بود، چشم چپ‌اش متورم شد. پندا چشم دخترش را با تطبیق داروهای محلی تداوی کرد، مگر چشم کاسی بهتر نشد. چند روز بعد یک مایع غلیظ از چشم کاسی شروع به خارج شدن کرد. پندا بسیار به تشویش شد. او پول نداشت تا نزد داکتر برود، لذا یک دوست وی او و کاسی را گرفته و به مرکز صحتی در یک قریه دیگر برد.

کارکن صحتی به پندا گفت که طفل وی مقدار کافی غذای خوب نگرفته است، لذا چشم‌هایش دید خود را از دست می‌دهند. او توضیح داد که برای داشتن چشم‌های صحتمند اطفال نیاز دارند غذاهائی مانند سبزی‌های دارای برگ سبز، سبزی‌های دارای رنگ زرد مانند زردک و کدو و میوه‌های دیگر مثل مالته را بخورند که دارای مقدار زیاد ویتامین (آ) می‌باشند، و این ویتامین چشم‌ها را صحتمند نگه می‌دارد. کارکن صحتی کاسی را با دادن کیسول‌های ویتامین (آ) تداوی کرد. هرچند برای نگه داشتن قوه دید چشم چپ کاسی بسیار دیر شده بود، اما باز هم تداوی کمک کرد تا قوه دید چشم راست کاسی حفظ گردد.

پندا شکر گزار بود که یک اندازه قوه دید دخترش حفظ شده بود. حالا، او می‌خواست به مادران دیگر در مورد این که چقدر ویتامین (آ) برای چشم‌های اطفال با اهمیت است، آموزش بدهد. پندا و یک کارکن صحتی پلان نمودند تا با زنان حامله و زنانی که اطفال کوچک دارند ملاقات نمایند. پندا امیدوار است که مادران دیگر در قریه شان بتوانند راه‌های ارزان را برای گرفتن غذای بهتر پیدا کنند و صحت خود و اطفال خود را بهبود بخشند.

چرا کاسی بینائی خود را از دست داد؟

دلایل زیاد وجود دارد:

قسمت باقیمانده این فصل شما را در آموزش اسباب طبی و تداوی مشکلات بینائی کمک می‌نماید. مگر برای وقایه از نابینائی، باید جامعه در مورد اسباب اجتماعی که با دوا تداوی نمی‌شوند، کاری را انجام دهد.

اسباب نابینائی و مشکلات چشم

نابینائی اطفال اکثراً از سبب فقر تغذی یا انتانات می‌باشد. بسیاری اطفال نابینا می‌شوند، زیرا:

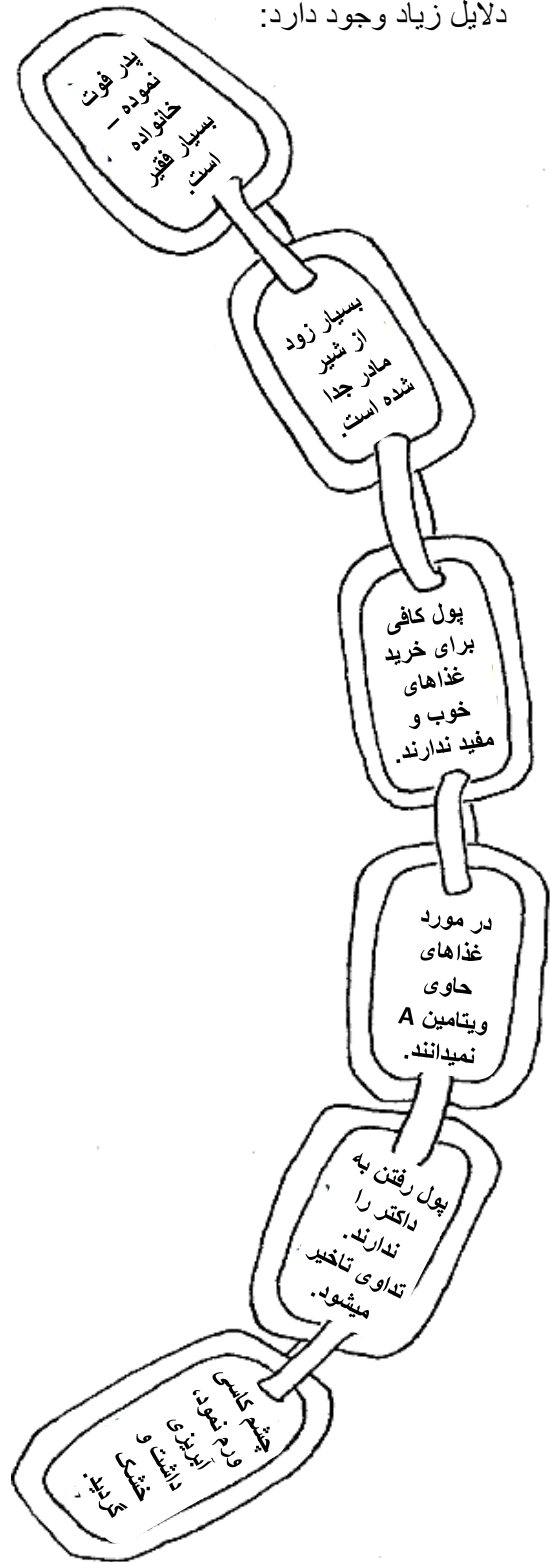
- مقدار کافی غذا ندارند و یا غذایی که می‌خورند مقدار کافی ویتامین‌های را ندارد که چشم‌های شان را سالم نگهدارد.
- زندگی در خانه‌های مزدحم سبب می‌شود که امراض و انتانات از یک شخص به شخص دیگر انتشار نماید.
- در محلاتی که کثافات و فضلات انسانی در فضای باز قرار دارند، مگس‌ها و دیگر حشرات انتانات را انتشار می‌دهند که همچنان سبب نابینائی می‌گردد.
- داروهای سنتی به درستی استفاده نشده و سبب وخامت انتانات می‌گردند (صفحه ۱۶۵ دیده شود).

این مشکلات توسط یک فرد اگر به تنهایی کار کند، حل شده نمی‌تواند. مگر مردم می‌توانند باهم کار کنند تا بیت‌الخلاء های صحی را اعمار کرده، کثافات و فضلات را دور ساخته و راه‌های را پیدا کنند تا غذاهای مورد ضرورت را زرع و پرورش داده و صحتمند بمانند (صفحه ۱۶۸ دیده شود). اگر اعضای جوامع باهم کار کنند، بیشتر نابینائی‌ها در اطفال وقایه خواهند شد.



چگونه طفل شما می‌تواند غذای غنی از ویتامین A بگیرد، درحالی که شما توانائی خرید آنها را نداشته باشید؟ بعضی جوامع از باغچه‌های کوچک برای کشت سبزی‌ها استفاده می‌کنند، بدین ترتیب آنها می‌توانند از نابینائی جلوگیری کنند.

کاسی بینائی چشم چپ خود را از دست داد.



شبکوری، خشکی چشم‌ها یا Xerophthalmia (کمبود ویتامین آ)

جهت سالم نگه داشتن چشم‌ها، مردم به خوردن غذاهای حاوی ویتامین آ ضرورت دارند، که در یکتعداد میوه‌ها، سبزی‌ها و بعضی گوشت‌ها پیدا می‌شود. وقتی که یک طفل غذاهای حاوی ویتامین آ را به مقدار کافی بخورد، سطح چشم‌ها مرطوب و سالم می‌ماند. بسیاری اطفال فقیر مقداری کافی غذاهای غنی از ویتامین آ را گرفته نمی‌توانند و در نتیجه چشم‌های آنها شروع به خشک شدن می‌کند. به این حالت خشکی چشم یا Xerophthalmia گفته می‌شود.

سبزی‌های دارای رنگ زرد تیره و دارای رنگ
سبز تیره و بعضی میوه‌ها و سبزی‌های سرخ و
نارنجی رنگ، غنی از ویتامین آ می‌باشند.
ماهی، شیر، تخم و جگر نیز یک اندازه ویتامین
آ دارند.



نگرفتن مقدار کافی ویتامین آ معمولترین سبب نابینائی اطفال است، بخصوص در افریقا و آسیای جنوبی. اکثراً این حالت در اطفال بین ۶ ماهه و ۶ ساله واقع می‌شود. اطفال کمتر از ۶ ماهه‌ای که از شیر مادر تغذی می‌شوند، اکثراً مقدار کافی ویتامین آ را از شیر مادر می‌گیرند.

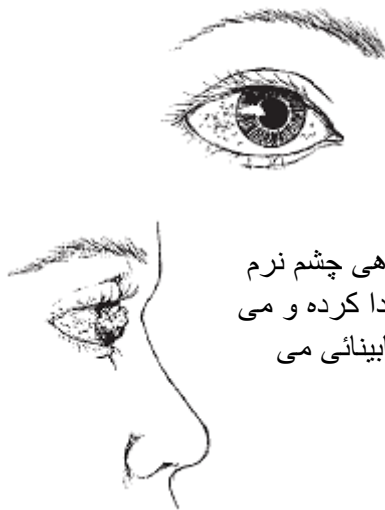
علامت:

۲. بعد، چشم‌ها شروع به خشک شدن می‌کنند.
قسمت سفیدی چشم جلای خود را از دست می‌دهد و شروع به چمک شدن می‌کند و نقاط
کوچک خاکستری روی آن پیدا می‌شود مانند
حباب‌های صابون (Bitot's Spot).

۱. اول، طفل در تاریکی مشکل دید پیدا
می‌کند و یا نمی‌خواهد که در صورت
تاریک شدن هوا در بیرون بازی
کند.



۳. بعدتر، قسمت سیاهی چشم نیز شروع به
خشک شدن و سخت شدن می‌کند، و
ممکن است
اندکی
فرورفتگی پیدا
کند.



۴. بالاخره، سیاهی چشم نرم
شده، پندیدگی پیدا کرده و می
ترکد که سبب نابینائی می
شود.



تداوی:

- سه دوز (۳ دفعه) ویتامین (آ) بدهید. دفعه اول بزودی بعد از آن که متوجه شبکوری طفل و یا خشکی چشم طفل شوید. دفعه دوم روز بعد از دوز اول و دفعه سوم ۱۴ روز بعدتر دوا داده شود. در چوکات زیر، یک کیپسول حاوی مقدار ۵۰۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین (آ) می‌باشد.

سن	تعداد کیپسول‌ها در یک دوز
کمتر از ۶ ماهه	۱ کیپسول
۶ ماهه تا ۱ ساله	۲ کیپسول
بیشتر از ۱ ساله	۴ کیپسول

یادداشت: هنگامی که طفل یک قسمت بینائی خود را از دست بدهد، تداوی طفل آن قسمت بینائی را دوباره برگشت داده نمی‌تواند. مگر شروع کردن تداوی بزودی ممکنه از پیشرفت نابینائی جلوگیری می‌کند.

وقایه:

- هر قدر طولانی‌تر که ممکن باشد، طفل خود را از پستان تغذی نمایند - اقلأً برای مدت ۱ سال، اما اگر می‌توانید این مدت را طولانی‌تر سازید.
- کوشش نمایید مطمئن شوید که طفل شما همه روزه غذای غنی از ویتامین (آ) می‌خورد.
- اگر طفل مصاب مرض سرخکان شود، کوشش کنید برایش غذای بیشتر حاوی ویتامین (آ) بدهید.

سرخکان:

سرخکان یک بیماری ساری است که از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. اگر یک طفل از سبب نخوردن غذای کافی و یا اسهالات ضعیف شده باشد، مصاب شدن به سرخکان ممکن است قسماً یا بصورت کامل بینائی‌اش را از بین ببرد.

**علائم مرض سرخکان:**

- تب، ریزش بینی و سرفه
- سرخی چشم‌ها
- بخارات سرخ رنگ در تمام بدن

تداوی:

- طفل شما باید استراحت باشد، مقدار زیاد مایعات بنوشد و مقدار کافی غذاهای صحی بخورد. اگر یک طفل پستان را مکیده نتواند، شیر پستان خود را با پیاله برایش بدهید.
- بزودی بعد از آن که متوجه می‌شوید که طفل شما مصاب سرخکان است، یک دوز ویتامین (آ) برایش بدهید (چوکات بالا دیده شود). این کار از خشکی چشم‌ها جلوگیری خواهد کرد.
- از مایعات معاوضه کننده اسهال برایش بدهید (صفحه بعدی دیده شود). این کار در معاوضه مایعات و مواد مغذی ضایع شده در اثر اسهالات، کمک خواهد کرد.

۲ طریق ساختن مایعات معاوضه کننده

اگر می‌توانید، نیم گلیاس آب میوه، آب ناربال و یا کیله میده شده را در هر یکی از نوشیدنی‌ها علاوه کنید. اینها حاوی پوتاشیم می‌باشند. پوتاشیم منرالی است که به طفل مریض کمک می‌نماید تا مقدار بیشتر نوشیدنی و غذا را قبول کند.

۱. با شکر و نمک.
۲. با آرد و نمک. (آرد برنج بهترین است. مگر می‌توانید از آرد گندم یا جواری و یا کچالوی جوشانده شده نیز استفاده کنید).



احتیاط: هر دفعه قبل از دادن مایع به طفل مزه آن را امتحان کنید تا اطمینان حاصل گردد که فاسد نشده باشد. آردابه در هوای گرم ظرف چند ساعت فاسد می‌گردد.



احتیاط: قبل از علاوه نمودن شکر مایع را امتحان کنید تا اطمینان حاصل شود که شوری آن کمتر از اشک چشم باشد.

وقایه:

- اطفال خود را در مقابل سرخکان و اکسین کنید. بصورت نارمل و اکسین سرخکان در ۹ ماهگی تطبیق می‌گردد، مگر بعضاً در کمپاین‌ها تطبیق آن از سن ۶ ماهگی شروع می‌شود. واکسین در افغانستان رایگان است و در همه مراکز صحتی موجود می‌باشد.
- اطفال را از طفل مصاب به سرخکان دور نگه دارید.
- اگر کسی سرخکان داشته باشد، بستر، لباس‌ها و ظروف غذایی آنها را جدا از وسایل دیگر اعضای خانواده شسته و نگه دارید.

اکثراً سرخکان یک بیماری وخیم نمی‌باشد. اما هرگاه اطفال از سبب نگرفتن مقدار کافی غذا و یا از سبب اسهالات ناشی از خوردن آب ناپاک ضعیف شده باشند، بیماری‌هایی مانند سرخکان بسیار خطرناک خواهند شد. در واقعیت این فقر است که اطفال را نابینا می‌سازد.



انتانات چشم در اطفال نوزاد

(التهاب چشم نوزادان)

تمام اطفال نوزاد باید در مقابل انتانات چشم وقایه گردند، این کار با تطبیق مرخم ۱٪ تتراسیکلین، اریترومایسین ویا کلورامفنیکول چشم بزودی بعد از ولادت صورت گیرد. اگر این دواها موجود نباشند، می توانید از پوویدون- آیودین ۲/۵٪ نیز استفاده کنید.



چشم‌های طفل را با یک تکه پاک که با آب جوش داده شده سرد مرطوب شده باشد، پاک نمایید. پلک تحتانی را بطرف پائین کش کنید و یک مقدار کم مرخم داخل پلک چشم بگذارید. گذاشتن مرخم به بیرون چشم هیچ مفادی نخواهد داشت.

اگر طفلی بعد از ولادت مصاب انتان چشم شود، ممکن است نابینا شود. انتانات چشم می‌تواند از سبب داخل شدن جراثیم در زمان ولادت به چشم طفل، هرگاه مادر مصاب کدام نوعی از انتان باشد، بوجود آید. جراثیم می‌تواند گونوریا ویا کلامیدیا باشند که از یک شخص به شخص دیگر در اثر مقاربت جنسی انتقال می‌یابند. بسیاری مردم بدون آن که بفهمند این انتانات را دارند، زیرا ممکن است هیچ علامه بیماری نداشته باشند. از آنجایی که مشکل است فهمیده شود که یک خانم مصاب انتان است یاخیر، بااهمیت است که در ظرف چند ساعت بعد از ولادت در چشم‌های طفل یکی از مرخم‌های فوق گذاشته شود (چوکات بالائی دیده شود).

اگر یک طفل نوزاد چند روز بعد از ولادت در چشم‌هایش سرخی، تورم و آمدن چرک پیدا کرد، ممکن است مصاب یک انتان شده باشد و ضرورت دارد که دفعتاً تداوی گردد، بدون در نظر داشت این که بعد از ولادت مرخم به چشم‌هایش گذاشته شده باشد یاخیر. مادر و پدرش نیز باید تداوی شوند.

علائم گونوریا ویا کلامیدیا در یک خانم:

- افزایش زرد یا سبز از مهبل یا مقعد
- درد یا سوزش در هنگام ادرار نمودن
- تب
- درد قسمت های پائین شکم
- درد یا خونریزی در هنگام مقاربت جنسی
- ویا هیچ‌گونه علایمی موجود نیست



علائم انتان در طفل:

- سرخی و پندیدگی چشم‌ها
- موجودیت چرک در چشم‌ها
- پلک‌ها بخصوص بعد از بیدار شدن از خواب بسته می‌مانند

بخاطر داشته باشید که حتی اگر مادر علایم انتان را نداشته باشد، اگر طفل مصاب انتان شود – ضرورت به تداوی دارد. مادر و همسرش نیز به تداوی ضرورت دارند.

تداوی برای طفل:

با یک تکه پاک مرطوب شده در آب جوش داده شده سرد، هرچه زودتر چرک را از چشم‌ها پاک نمایید.

			
شب	غروق آفتاب	ظهر	طلوع آفتاب


طفل به دو دواى مختلف نیاز دارد

برایش شربت اریترومايسين از طریق دهن بدهید. مقدار ۴۰ ملی گرام از شربت، ۴ دفعه در روز برای ۱۴ روز داده شود.

همچنان:

مقدار ۱۲۵ ملی گرام دواى سفتریاکسون، داخل عضله، صرف یک دفعه زرق گردد.

بهترین محل برای زرق اطفال قسمت بالائی و بیرونی ران مم باشد.



اگر یک نوزاد در چشم‌هایش سرخی، تورم ویا چرک داشته و برای بیشتر از ۲ هفته دوام کند، ویا اگر این مشکل برای مدت بیشتر از ۲ هفته چند مرتبه پیدا شده و از بین برود، طفل ممکن به دواى بیشتر ویا نوع دیگر دواها ضرورت داشته باشد. به یک کارکن صحی مراجعه کنید.

یادداشت: اگر طفل شما اندکی بینائی خود را از دست دهد، دواها برای بازگشت بینائی‌اش کمک نخواهند کرد. مگر دواها می‌توانند کمک نمایند تا بینائی موجوده‌اش حفظ گردد.

تداوی مادر و همسرش:

مادر طفل و همسرش به دو نوع دواى مختلف ضرورت دارند

این دواها حتی در زمان شیردهی مصون می‌باشند.

مقدار ۵۰۰ ملی گرام اریترومايسين از طریق دهن ۴ دفعه در روز برای مدت ۷ روز.

مقدار ۵۰۰ ملی گرام اموکسی‌سیلین، ۳ دفعه در روز برای مدت ۱۰ روز.

ویا

همچنان:

مقدار ۴۰۰ ملی گرام سیفیکسیم از طریق دهن، صرف یک دفعه.

مقدار ۲۵۰ ملی گرام سفتریاکسون، از طریق زرق عضلی، صرف یک دفعه.

ویا

وقتی زنان نتوانند با همسران خود در مورد استفاده از کاندوم و محافظه صحت جنسی شان صحبت کنند، آنها در خطر مصاب شدن به انتانات گونوریا و کلامیدیا قرار خواهند داشت. هر قدر تعداد بیشتر زنان قادر باشند که خود را محافظه کنند، تعداد اطفال کمتری نابینا خواهند شد.



تراخم (Trachoma)

تراخم (کوکره) بیماری ایست که توسط مگس‌ها انتشار می‌یابد. وقتی یک شخص مصاب شد، در صورتی که تداوی نگردد، مرض به آهستگی در مدت چندین سال کسب وخامت می‌کند. تراخم در شرایط زندگی مزدحم و فقیرانه که دسترسی به آب پاک محدود باشد، بیشتر معمول است.

علائم:

۱. تراخم با سرخی، آب زدن و سوزش چشم‌ها شروع می‌شود. مگر بعضی اوقات هیچ علامه‌ای وجود ندارد.
۲. بعد از حدود یک ماه:
 - نقاط کوچک سفید مایل به زرد و یا گلابی مایل به خاکستری در داخل پلک بالائی چشم‌ها بوجود می‌آید.
 - کنار بالائی قسمت سرخ شده چشم ممکن است ابری بنظر آید.
 - سفیدی قسمت بالائی چشم اندکی سرخ می‌شود.
۳. سال‌ها بعد، برجستگی‌های قسمت داخل پلک چشم شروع به از بین رفتن نموده و بجای آنها ندبات سفید باقی می‌ماند. این ندبات ممکن است پلک چشم را بداخل کش نمایند، که سبب تخریش چشم شده و بالاخره سبب نابینائی می‌گردد.

تداوی:

جهت آموزش طرز گذاشتن دوا به داخل چشم صفحه ۱۶۰ دیده شود.	
مرحم ۱٪ تتراسیکلین و یا اریترومایسین چشم را داخل هر دو چشم، ۳ دفعه در روز تطبیق کنید.	
ویا	
مرحم ۳٪ تتراسیکلین و یا اریترومایسین چشم را روزانه یک دفعه تطبیق کنید.	
این کار را برای ۳۰ روز ادامه دهید. از این مرحم داخل چشم‌های سایر اطفال موجود در خانواده نیز تطبیق کنید.	
برای اشکال شدید تراخم، زمانی که مرض نصف و یا بیشتر داخل پلک چشم را مصاب ساخته باشد، علاوه‌تاً از طریق دهن نیز اریترومایسین به مریض بدهید:	
سن	مقدار اریترومایسین
کمتر از ۳ ساله	۷۵ ملی گرام، ۴ دفعه روزانه، یکجا با غذا
از ۳ ساله تا ۷ ساله	۱۵۰ ملی گرام، ۴ دفعه روزانه، یکجا با غذا

وقایه:

بیت‌الخلاءها را پوشیده نگه دارید و در آموزش اطفال که دست‌های خود را بعد از رفتن به بیت‌الخلاء با آب و صابون بشویند، جدی باشید.



کترکت (آب مروارید)

وقتی یک طفل کترکت داشته باشد، عدسیه‌های چشم (قسمتی از چشم که مستقیماً در عقب مردمک چشم قرار گرفته) سفید رنگ و یا شیری می‌گردد. این حالت سبب می‌شود که طفل بخوبی دیده نتواند و طوری معلوم شود که همه چیز غبارآلود است. کترکت ممکن است یک یا هر دو چشم را مصاب سازد. کترکت در افراد مسن بسیار معمول است. مگر بعضی نوزادان و اطفال نیز مصاب کترکت می‌باشند. کترکت ممکن است بصورت ارثی انتقال یابد و یا از سبب صدمات یا جروحات بمیان آید. اکثراً سبب کترکت نامعلوم است. بعضی اوقات در صورتی که مادر طفل در ۳ ماه اول حاملگی مصاب سرخک‌ناچه (Rubella) شود، سبب پیدا شدن کترکت در چشم طفل می‌گردد. سرخک‌ناچه می‌تواند سبب ناشنوایی و همچنان کترکت شود، لذا طفلی که مصاب کترکت است باید از نظر شنوایی نیز معاینه گردد. کترکت بی درد است.

علایم:



- مغشوش شدن ساحة دید و تاریک شدن دید که بمرور زمان وخیم‌تر شده می‌رود.
- کترکت ممکن است از بیرون قابل دید باشد. در ابتدا قسمت وسطی چشم خاکستری رنگ دیده می‌شود که بعداً سفید می‌گردد.

تداوی:

کترکت با دوا تداوی شده نمی‌تواند. یک عملیات چشم نیاز است تا کترکت را برطرف سازد. بعد از عملیات عینک‌های قوی ضرورت خواهد بود.

وقایه:

- زنان حامله باید از افراد مصاب به سرخک‌ناچه و یا از هر کسی که تب و بخارات جلدی داشته باشد، خود را دور نگه دارند.
- متوجه علایم کترکت در اطفال باشید تا هرچه زودتر که ممکن باشد، تداوی گردند.

کوری دریا (Onchocerciasis)

مگس سیاه پشت‌اش قوز است و اینطور معلوم می‌شود، مگر بسیار کوچکتر مثل این



کوری دریا مرض ایست که از سبب کرم های کوچکی بوجود می‌آیند که توسط مگس‌های سیاه کوچک و یا "پشه‌های گاوی" انتشار می‌یابند. زمانی که مگس شما را بگززد، کرم‌های انتقال شده توسط مگس به زیر جلد شما جای می‌گیرند. اگر این کرم‌ها به چشم برسند، سبب کوری می‌شوند.

علائم:

- برجستگی زیرپوست که به آهستگی بزرگ شده و به اندازه ۲ تا ۶ سانتی‌متر (حدود ۱ تا ۲/۵ انچ) می‌رسد.
- ممکن زمانی که کرم‌های کوچک انتشار می‌یابند، خارش بوجود آید.
- موجودیت درد در کمر، شانه‌ها و یا مفاصل ران (و یا درد تمام بدن).
- تغییر جلد. جلد پشت کمر و روی شکم ممکن است ضخیم‌تر، تیره‌تر و یا فلس‌دار شود. بعداً، جلد مانند جلد اشخاص پیر چمک می‌شود.
- مشکلات چشم. اول چشم‌ها سرخ شده و اشکریزی پیدا می‌کنند، بعد بسیار دردناک شده و خارش پیدا می‌کنند. در مرحله بعد قسمت متوسط چشم بی‌فروغ شده و فرورفتگی پیدا می‌کنند، مانند خشکی چشم در کمبود ویتامین آ (صفحه ۱۵۷ دیده شود). بالاخره شخص نابینا می‌شود.



تداوی:

بعضی دواهای که برای تداوی "کوری دریا" استفاده می‌شوند، ممکن است برای اطفال مضر باشند و فقط باید توسط یک کارکن صحتی تجویز گردند. کوشش کنید که بعد از مشاهده اولین علامه مرض "کوری دریا" هرچه زودتر طفل خود را نزد یک کارکن صحتی ببرید. هرگاه بصورت مقدم تداوی گردد، طفل شما کاملاً شفایاب خواهد گردید.

وقایه:

- مگس‌های سیاه اکثراً در نزدیک آبهایی که به شدت جریان دارند تولید مثل می‌نمایند. پاک‌کاری کنار جوی‌ها و دریاهایی که آب آن به شدت جریان دارد، می‌تواند در کاهش تعداد این نوع مگس‌ها کمک کند.
- از خوابیدن به بیرون از خانه پرهیزید - بخصوص در هنگام روز، که اکثراً زمان گزیدن این مگس‌ها می‌باشد. پشه‌خانه می‌تواند در هنگام خواب این مگس‌ها را از شما دور نگه دارند.
- با برنامه‌های کنترل مگس‌های سیاه، همکاری نمایید.
- متوجه علائم مرض "کوری دریا" در اطفال باشید تا بتوانید هرچه زودتر که ممکن باشد، آنها را تداوی نمایید.

جروحات چشم



بسیاری مواد کیمیای در خانه‌ها - مانند تیزاب، القلی و مایعات پاک کننده - اسباب معمول مشکلات چشم در اطفال می‌باشند. اگر یکی از این مواد کیمیای به چشم برسد، فوراً با آب سرد و پاک برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چشم‌ها را بشوئید و بزودی به یک کارکن صحتی مراجعه کنید.

احتیاط نمایید که آب به چشم دیگر نریزد. سر طفل را به یک طرف دور بدهید و چشمی را که می‌خواهید شستشو دهید نزدیک به زمین قرار دهید.

جروحات چشم و یا خراشیدگی‌های چشم همچنان می‌توانند سبب نابینائی و یا مشکلات دید شوند. تمام اشیای نوک تیز و همچنان مواد کیمیای را به دور از دسترس اطفال نگه دارید و محلات بازی اطفال را با برطرف کردن اشیاء ای که ممکن است سبب جروحات چشم گردند، مصوون بسازید. اطفال را در مورد خطر انداختن اشیاء بطرف دیگر افراد و یا از انداختن بوتل‌های سربسته، قطی‌های بسته و یا مرمی‌ها بداخل آتش، هشدار داده و مانع شوید. همچنان آنها را در مورد نباتات محلی و دواهای که می‌توانند سبب جروحات چشم شوند آگاه بسازید.



عقاید سنتی و دواهای چشم

مردم عقاید سنتی و محلی متفاوتی در مورد اسباب نابینائی دارند. بعضی عقیده دارند که یک طفل از سببی نابینا می‌شود که والدین‌اش گناهی را مرتکب شده اند. یکتعداد دیگر به این عقیده اند که "خفاش سیاه جادویی" در جلو روی طفل پرواز کرده و سبب نابینائی‌اش گردیده است. و بعضی مردم فکر می‌کنند که طفل نابینا شده زیرا کسی مادر طفل را نفرین کرده و طفل جادو شده است. هیچکدام از این‌ها سبب نابینائی نمی‌شوند.

داروهای سنتی و محلی مختلفی وجود دارند که می‌توانند مشکلات چشم را برطرف سازند. مگر قبل از استفاده هرکدام از داروها، اگر از داروهای محلی باشند و یا دواهای مدرن، اطمینان حاصل گردد که این دواها به هیچ صورت به شخص ضرر نمی‌رسانند. در اینجا بعضی چیزهای عمومی در مورد علاج‌های سنتی برای مشکلات صحتی آمده است که لازم است بخاطر سپرده شود:

- هر قدر علاج‌ها برای عین مشکل بیشتر باشد، کمتر امکان دارد که هیچکدام آنها مؤثر باشد.
- علاج‌های نفرت‌انگیز ندرتاً به مردم کمک می‌کند.
- هیچگاه از فضلات انسانی یا حیوانی برای معالجه استفاده نکنید. اینها سبب انتانات می‌شوند.
- هر قدر که معالجه به مرض بیشتر مشابهت داشته باشد، بهمان اندازه امکان دارد که مفاد آن صرفاً از سبب قدرت عقیده به آن باشد.

چشم‌ها نازک و لطیف اند. خطرناک خواهد بود اگر دارو یا چیز دیگری را داخل چشم نمایید، زیرا اینها سبب انتانات می‌گردند.

طریقه‌های دیگر برای وقایه از نابینائی



چشم‌های طفل خود را پاک نگه دارید. زمانی که چشم‌های آنها منتن شده و یا چرک داشته باشند، آنها را زود زود با یک تکه مرطوب شده در آب جوش داده شده سرد، پاک نمایید. هرکسی که انتان چشم دارد باید به یک کارکن صحتی مراجعه کند.

اگر شما و یا طفل شما تبخال در هر قسمت از وجود خود داشته باشید، نباید دست‌های خود را به چشم خود بزنید. انتاناتی که سبب تبخال می‌شوند، هرگاه به داخل چشم سرایت کنند باعث کوری می‌شوند.

هر چشم را از کنج نزدیک به بینی بطرف کنج دیگر چشم که به گوش نزدیک است، پاک نمایید. برای پاک کردن هر یک از چشم یک قسمت دیگر تکه را استفاده کنید.

زنان وقتی حامله باشند خودشان به مواظبت‌های خاص ضرورت دارند. آنها نیاز دارند تا مقدار کافی غذا بخورند. یک کارکن صحتی می‌تواند به خانم حامله کمک نماید تا بیاموزد که چگونه:

- صحتمند بماند
- از نابینا شدن نوزاد خود با دور بودن از افراد مصاب به سرخک‌انچه جلوگیری کند.
- از استفاده دواهای معینی اجتناب ورزد.



کارکنان صحتی باید تغذی طفل از پستان مادر را تشویق نمایند، تا زنان مواد مغذی و معافیت را از طریق شیر خود به طفل انتقال دهند.

همچنان کارکنان صحتی می‌توانند کوشش کنند تا همه اطفال تمام واکسین‌های دوره طفولیت را بشمول واکسین سرخکان بگیرند.



چگونه مردم می‌توانند برای وقایه از نابینائی باهم کار کنند؟

دوباره به قصه پندا در شروع این فصل بروید. به زنجیر اسباب که باعث از بین رفتن بینائی یک چشم طفل‌اش شد، توجه کنید. چگونه این قصه می‌تواند تغییر یابد تا یک انجام خوشحال‌کننده‌تر داشته باشد؟ چگونه مردم در جامعه شما می‌توانند حالاتی را که قابل وقایه اند و سبب نابینائی اطفال می‌شوند، تغییر دهند؟

پروانه و اطفال‌اش ضرورت داشتند که سبزی‌های خوب بیشتری بخورند. چگونه او می‌توانست زیاد تر سبزی‌های مفید را پیدا کند؟

بلی، مگر کارکن صحتی به فریه آمده بود و در مورد اسباب نابینائی به همه تعلیمات داده بود، آنها باید می‌دانستند که چه بکنند.

او باید هرچه زودتر به کارکن صحتی مراجعه می‌کرد. کاسی می‌توانست قبل از نابینا شدن، تداوی گردد.

یک گروه زنان می‌توانند صنایع دستی تولید کنند تا آنها را فروخته و منافع را باهم شریک سازند.

دیده می‌شود که بیوه‌ها از قبل زندگی مشکلی دارند. چرا زنان خودشان نتوانند پول عاید کنند تا پیش از این به مردان وابسته نباشند؟

چطور است که اعضای جامعه باهم سبزی‌ها را کشت کنند تا مادران حامله و اطفال بتوانند مقدار کافی غذای خوب بخورند.



فکر میکنم ما باید یک کوپراتیف غذایی را ایجاد کنیم. با هم ما می‌توانیم مقدار بیشتر غذا را خریداری کنیم. در آنصورت قیمت غذا کمتر خواهد بود.



چون قیمت‌ها بلند است ما نمی‌توانیم به اطفال خود غذای کافی بدهیم، چه باید بکنیم؟

باغبانی برای وقایه از نابینائی

در بنگلادیش، همه ساله هزاران طفل از سبب نخوردن مقدار کافی غذای غنی از ویتامین (آ)، نابینا می‌شوند. حسینه دلبر در یک قریه بنگلادیش با شوهر و ۳ طفل‌اش زندگی می‌کند. هرچند خانم حسینه در خانواده خودش طفل نابینا ندارد، او و افراد دیگری از قریه شان تصمیم گرفتند تا جهت وقایه از نابینائی کمک کنند. لذا او با یک موسسه زنان بنام "Banchte Shekha" که زنان دیگر را در قریه‌ها و دهات کمک می‌کنند، به تماس شد.

در این موسسه خانم حسینه آموخت که یکتعداد میوه‌ها و سبزی‌های خاص مقدار کافی ویتامین (آ) دارند که از نابینائی جلوگیری می‌کند. او همچنان از کارمندان این موسسه که قبلاً توسط یک موسسه بین‌المللی که در سطح جهانی برای وقایه از نابینائی کار می‌کنند - آموزش دیده بودند، آموخت که چگونه سبزی‌ها را کشت نموده و پرورش دهد. حالا خانم حسینه در یک زمین کوچک (۳۰ متر مربع) نزدیک به خانه شان و همچنان در یک زمین دیگر به عین اندازه که نزدیک خانه والدین‌اش می‌باشد، سبزی‌ها را کشت می‌کند.

حسینه گفت: "قبلاً، کشت و زراعت ما موسمی بود و ما فقط چیزهای کمی را مانند کدو و لوبیا کشت می‌نمودیم." "حالا، ما بیشتر از ۱۰ نوع سبزی‌های مختلف و میوه‌ها را در تمام طول سال کشت می‌کنیم." او و زنان دیگر خانواده‌ها را تشویق می‌کنند تا به باغداری با استفاده از باغچه‌های کوچک در خانه‌های شان بپردازند. برای کشت مقدار کافی سبزی‌های دارای ویتامین (آ) برای یک خانواده، به زمین زیادی ضرورت نیست. او می‌گوید: "من قسمتی از غذای روزانه خانواده خود را از باغچه خودم حاصل می‌گیرم." "اطفال من بعضی از سبزی‌های را که من تمام سال کشت می‌نمایم مانند پالک هندی و غیره را بسیار خوش دارند."

خانم حسینه محصول اضافی خود را در بازار محلی بفروش می‌رساند. او از پول آن برای خرید غذاهای دیگر و خرید مواد درسی برای اطفال خود استفاده می‌کند. او گفت: "مقدار پول کم است، مگر برایم کمک می‌کند تا نیامندی‌های اطفال خود را مرفوع سازم."

باغچه خانم حسینه یکی از بیشتر از ۶۰۰۰۰۰ باغچه خانوادگی در بنگلادیش می‌باشد که جزئی از این پروژه باغداری جهانی است. صفحه ۱۸۸ را جهت معلومات در مورد طرز تماس با موسسه بین‌المللی Helen Keller International و آغاز باغداری خانگی در جامعه خود، ببینید.