15 ຍ້ອນຫຍັງເດັກຈຶ່ງສູນເສຍການໄດ້ຍິນ

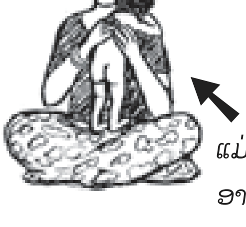
ມີເດັກນ້ອຍນັບເປັນລ້ານໆຄົນໃນທົ່ວໂລກ ທີ່ຫູໜວກ ແລະ ມີບັນຫາໃນການໄດ້ຍິນ, ໃນຈຳນວນດັ່ງກ່າວ ເກືອບທັງໝົດແມ່ນມີຖານະຍາກຈົນ. ໃນເດັກ 3 ຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນການໄດ້ຍິນນັ້ນ, ປະມານ 2 ຄົນແມ່ນອາໄສຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ. ການທີ່ພວກເຂົາຫູໜວກສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການຂາດສານອາຫານ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ ຄວາມຫູໜວກຂອງພວກເຂົາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ໂດຍການເອົາໃຈໃສ່ ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານເຊັ່ນ: ອາຫານທີ່ດີ, ນ້ຳດື່ມສະອາດ, ສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ, ການເຂົ້າເຖິງການດູແລທາງສາທາລະນະສຸກ.

ໃນພາກນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສາເຫດ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ ສຳລັບບັນຫາໃນການໄດ້ຍິນບາງຊະນິດ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຫູໜວກ, ຊຸມຊົນຕ້ອງຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອແກ້ໄຂສາເຫດທາງ ສັງຄົມ ທີ່ຢຸກຍາບໍ່ສາມາດຮັກສາໄດ້.

ສຸຂະພາບ ແລະ ການໄດ້ຍິນຂອງເດັກຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດເມື່ອຊຸມຊົນມີອາກາດທີ່ບໍລິສຸດ (ປາສະຈາກຄວັນ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນ) ແລະ ການມີສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີ, ປາສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງ. ການສາທາລະນະສຸກທີ່ດີລວມໄປເຖິງການສຶກສາທາງດ້ານສະທາລະນະສຸກ, ການບໍ່ມີໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ, ການປິ່ນປົວພະຍາດຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນກະແຈໄປສູ່ການປົກປ້ອງຄວາມສາມາດໃນການໄດ້ຍິນຂອງເດັກ.

ລາວມີການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງຫູຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ລາວບໍ່ໄດ້ຮັບສານໄອໂອດີນພຽງພໍໃນນ້ຳ ແລະ ອາຫານ.



ແມ່ຂອງເຂົາບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານ ຢ່າງພຽງພໍ ເມື່ອລາວຕັ້ງຄັນ.

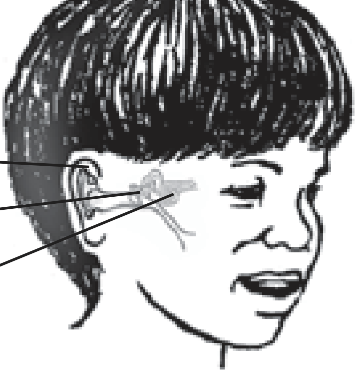
ລາວຕິດພະຍາດໝາກແດງ

ຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດ

ບາງຄົນມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເດັກຫູໜວກຍ້ອນ ພໍ່ແມ່ໄດ້ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຜິດ, ອີກຈຳນວນໜຶ່ງເຊື່ອວ່າເດັກຫູໜວກຍ້ອນມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໄສຍະສາດໃສ່ແມ່ຂອງເດັກ ແລະ ເດັກກໍ່ຕ້ອງຄຳສາບເວດມົນຄາຖາ. ເຊິ່ງສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກຫູໜວກ.

ຫູເຮັດວຽກແນວໃດ

ຫູປະກອບມີ 3 ພາກສ່ວນໃຫຍ່ຄື: ຫູພາກສ່ວນນອກ, ຫູພາກສ່ວນກາງ ແລະ ຫູພາກສ່ວນໃນ. ຫູພາກສ່ວນນອກ: ແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຫັນໄດ້. ຫູພາກສ່ວນກາງ: ແລະ ພາກສ່ວນໃນແມ່ນ: ຢູ່ພາຍໃນຫົວ ແລະ ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້. ທັງສາມພາກສ່ວນແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກສາດມາດໄດ້ຍິນ.



ສະໝອງຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍຂອງສຽງ

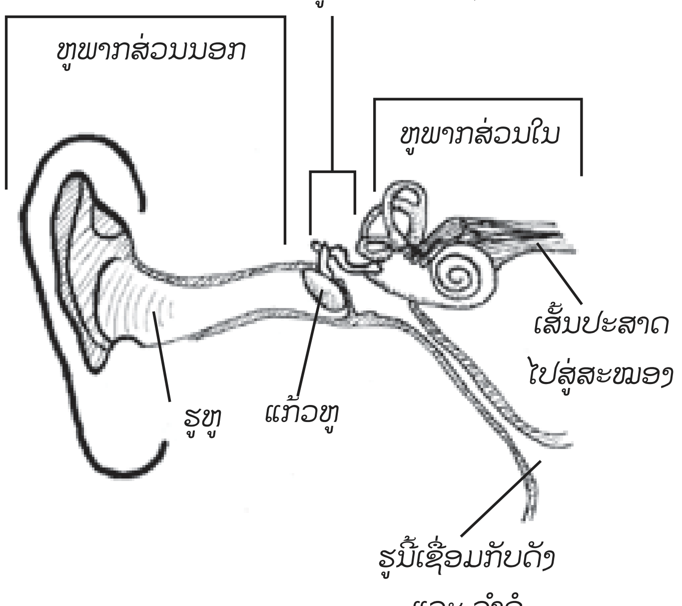
ບັນຫາໃນພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຫູສາມາດເປັນສາເຫດຂອງຫູໜວກ

ບັນຫາໃນຫູພາກສ່ວນນອກ ແລະ ພາກສ່ວນກາງ:

- ຫູຕິດເຊື້ອ
- ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງກີດຂວາງບໍ່ໃຫ້ສຽງເຄື່ອນຜ່ານຫູ
- ການບາດເຈັບ

ບັນຫາໃນຫູພາກສ່ວນໃນ ແລະ ເສັ້ນປະສາດນຳໄປສູ່ສະໝອງ:

- ການຕິດເຊື້ອໃນໄລຍະຕັ້ງຄັນ
- ສະໝອງຂອງເດັກຖືກທຳລາຍ ໃນໄລຍະການປະສູດ ຫຼື ເກີດ.
- ຄວາມເຈັບປວດໃນໄວເດັກເຊັ່ນ: ເຍຶ່ອສະໝອງ ອັກເສບ
- ການຂາດສານໄອໂອດີນໃນອາຫານຂອງແມ່ໃນໄລຍະຕັ້ງຄັນ
- ຢາຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ທຳລາຍການໄດ້ຍິນ
- ຄວາມຫູໜວກທີ່ສືບທອດພາຍໃນຄອບຄົວ (ກຳມະພັນ)
- ຖືກທຳລາຍຈາກສຽງດັງ



ຫູຕິດເຊື້ອ

ຫູຕິດເຊື້ອແມ່ນພະຍາດທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆໃນເດັກ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ມັນເປັນສາເຫດຂອງການສູນເສຍການໄດ້ຍິນຢ່າງຖາວອນ. ຫູຕິດເຊື້ອສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນຈາກການຕິດເຊື້ອຢູ່ດັງ ແລະ ຄໍ. ການຕິດເຊື້ອຈຶ່ງຂະຫຍາຍຈາກຄໍລົງໄປຫາຮູຫູໃນຫູພາກສ່ວນກາງ, ເດັກຕິດເຊື້ອເຫຼົ່ານີ້ ຢ່າງງ່າຍດາຍ ເນື່ອງຈາກວ່າ ຮູທີ່ເຊື່ອມຈາກຄໍໄປຫາຫູແມ່ນສັ້ນກວ່າຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ເມື່ອຫູຖືກຕິດເຊື້ອ, ຂອງແຫຼວ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດຈະບໍ່ສາມາດລະບາຍອອກຈາກຫູພາກສ່ວນກາງ ແລະ ເມື່ອເດັກເປັນໄຂ້, ຮູຈາກຄໍທີ່ພາໄປສູ່ຫູພາກສ່ວນກາງແມ່ນຈະຖືກກັ້ນໄວ້. ແຕ່ເມື່ອເດັກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຂງແຮງຂຶ້ນແລ້ວ ພວກເຂົາຈະພັດທະນາພູມຕ້ານທານ ແລະ ເປັນໄຂ້, ມີຄໍຕິດເຊື້ອໜ້ອຍລົງ.

ຫູຕິດເຊື້ອຢ່າງກະທັນຫັນ (ຮຸນແຮງ)

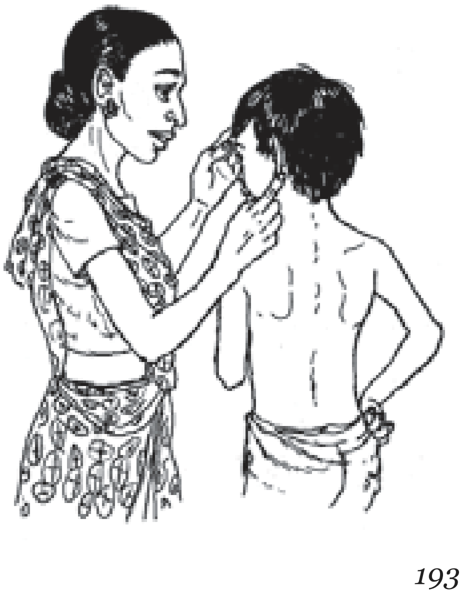
ການຕິດເຊື້ອທີ່ຫູຢ່າງກະທັນຫັນໃນຫູພາກສ່ວນກາງ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນທຸກໄລຍະອາຍຸ ແລະ ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິໃນເດັກນ້ອຍ ແລະ ເດັກອ່ອນ. ເດັກອາດຈະຮ້ອງໄຫ້, ຮູ້ສຶກລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ມີໄຂ້. ໂດຍພົບເຫັນເລື້ອຍໆແມ່ນການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວຈະເຊົາພາຍໃນ 1 ຫຼື 2 ມື້ ໂດຍປາສະຈາກການປິ່ນປົວ. ຢາແກ້ປວດອາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນແຕ່ມັນບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວ ການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວ ບາງຄັ້ງກໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ເພື່ອປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອ. ເຫຍື່ອແກ້ວຫູ ອາດໂພງຂຶ້ນ ແລະ ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກຮູນ້ອຍໆ. ແຕ່ຮູເຫຼົ່ານີ້ຈະດີຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ.

ຫູຕິດເຊື້ອແບບຍາວນານ (ຊຳເຮື້ອ)

ຖ້າຫາກເດັກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ເມື່ອມີຫູຕິດເຊື້ອຢ່າງກະທັນຫັນ ຊ້ຳໆຫຼາຍຄັ້ງ. ຈະເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອແກ່ຍາວຊຳເຮື້ອ. ຫູຕິດເຊື້ອຈະແກ່ຍາວຊຳເຮື້ອຖ້າຫາກມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກຫູ ແລະ ແກ່ຍາວເປັນເວລາ 14 ວັນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ເຊິ່ງນີ້ ມັນຈະທຳລາຍເຍື່ອແກ້ວຫູ. ເຍື່ອແກ້ວຫູອາດຖືກດຶງເລິກເຂົ້າໄປໃນ ຫຼື ມີຮູນ້ອຍທີ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໄດ້. ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ອາດນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອ.

ຖ້າປາສະຈາກການປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ທັນເວລາ, ເດັກອາດຈະສູນເສຍການໄດ້ຍິນ, ທໍລະມານກັບອາການມຶນ, ການເຈັບປວດຂອງໃບໜ້າຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຫຼື ມີຝີທີ່ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຢູ່ລຸ່ມ ແລະ ຫຼັງຫູ ບາງຄັ້ງ ຫູຕິດເຊື້ອອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ສະໝອງໂພງ ຫຼື ເຫຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຖານະຍາກຈົນຫຼາຍຄົນສູນເສຍການໄດ້ຍິນ ຍ້ອນການຕິດເຊື້ອຂອງຫູຫຼາຍກວ່າຈາກສາເຫດອື່ນ. ການສູນເສຍການໄດ້ຍິນອັນເນື່ອງມາຈາກຫູຕິດເຊື້ອນີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ໂດຍການປັບປຸງເງື່ອນໄຂທາງດ້ານສຸຂະອະນາໄມ, ການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ໂດຍການເຂົ້າຫາລະບົບສາທາລະນະສຸກ. ຊຸມຊົນທຸກແຫ່ງຄວນມີບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກເພື່ອກວດເບິ່ງອາການຫູຕິດເຊື້ອຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ ຫຼື ມີຄ▯ນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍທີ່ສາມາດເຂົ້າໄປປິ່ນປົວໄດ້ໃນລາຄາຖືກ ແລະ ສະດວກສະບາຍ.



ຂີ້ຫູ (Glue ear)

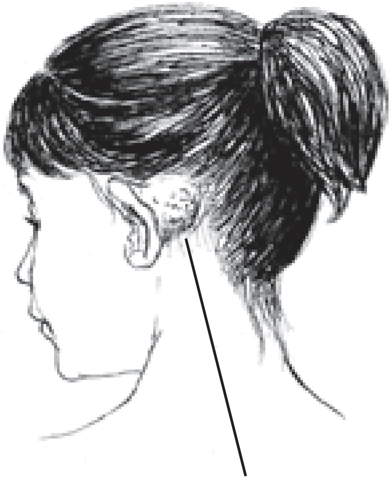
ບາງຄັ້ງ ຫຼັງຈາກການຕິດເຊື້ອຢູ່ຫູຢ່າງກະທັນຫັນແລ້ວ ຈະເຮັດໃຫ້ມີຂອງແຫຼວທີ່ໜຽວ ແລະ ແຂງລວມກັນຢູ່ທີ່ຫູພາກສ່ວນກາງ (ນີ້ເອີ້ນວ່າ: ຂີ້ຫູກາວ (Glue ear). ໂດຍທົ່ວໄປ ຂີ້ຫູຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ ແລະ ບໍ່ໄຫຼລົງໄປຫາຮູທີ່ເຊື່ອມເຖິງດັງ ຫຼັງຈາກ 2-3 ອາທິດ. ແຕ່ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ກິນເວລາເປັນປີໆ. ຍິ່ງດົນຂີ້ຫູຍິ່ງສິ່ງຜົນສະທ້ອນໃຫ້ຫູທັງສອງຂ້າງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກຫູໜວກບາງສ່ວນ. ກໍ່ລະນີຂອງອາການມີຂີ້ຫູເກືອບທັງໝົດຈະດີໄປເອງ ໂດຍປາສະຈາກການປົ່ວປົວ. ແຕ່ຖ້າຫາກມີອາການເຈັບ, ໃຫ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ ເໝືອນກັບການຕິດເຊື້ອແບບກະທັນຫັນ.

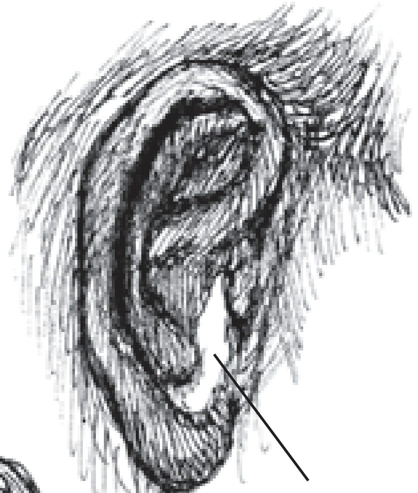
ສັນຍານຂອງຫູຕິດເຊື້ອ:

- ອາການເຈັບ ເດັກນ້ອຍອາດຮ້ອງໄຫ້, ລະຄາຍເຄືອງ ຫົວຂ້າງນັ້ນ ຫຼື ດຶງຫູຕົນເອງ.
- ເປັນໄຂ້ ອຸນຫະພູມລະຫວ່າງ 38° ແລະ 40°.
- ຂີ້ມູກໄຫຼ, ເຈັບຄໍ ແລະ ໄອ.
- ມີຂອງແຫຼວໄຫຼອອກມາຈາກຫູ, ອາດຈະມີສີເຫຼືອງ, ສີຂາວ, ໃສ ຫຼື ຂຸ້ນໜຽວ. ໃນຂອງແຫຼວດັ່ງກ່າວອາດມີເລືອດຕິດມາພ້ອມ. ຂອງແຫຼວທີ່ໃສ ແລະ ໜຽວທີ່ໄຫຼອອກມາຫຼາຍ ອາດຈະມາຈາກຮູໃນເຫຍື່ອແກ້ວຫູ. ຂອງແຫຼວເຫຼົ່ານີ້ອາດຢຸດເມື່ອກິນຢາ ແຕ່ຈະເກີດຂຶ້ນທຸກໆຄັ້ງທີ່ເດັກໄຂ້ ຫຼື ເມື່ອຫູຂອງເຂົາຢູ່ໃຕ້ນ້ຳ ຫຼື ເມື່ອລອຍນ້ຳ.
- ຂອງແຫຼວທີ່ມີກິ່ນ ສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂຽວທີ່ໄຫຼອອກມາບໍ່ຫຼາຍແມ່ນອາດມາຈາກການທີ່ເຫຍື່ອ ແກ້ວຫູຖືກທຳລາຍ. ອາດຈະຕ້ອງມີການຜ່າຕັດ ເພື່ອປິ່ນປົວເຫຍື່ອແກ້ວຫູ.
- ການສູນເສຍການໄດ້ຍິນຊົ່ວຄາວ ຫຼື ຖາວອນໃນຫູຂ້າງໃດໜຶ່ງ.
- ບາງຄັ້ງກໍ່ມີອາການວິນຫົວ ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ.
- ບາງຄັ້ງການຕິດເຊື້ອແຜ່ລາມໄປຮອດກະດູກດ້ານຫຼັງຫູ (mastoiditis). ຖ້າເປັນແບບນີ້ມັນຈະເຈັບປວດຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ (antibiotics). ໄປໂຮງໝໍ!

ສັນຍານທີ່ແຕກຕ່າງອາດສະແດງໃຫ້ຮູ້ໃນເວລາຕ່າງກັນ ຕົວຢ່າງ: ອາການເຈັບປວດອາດຈະເຊົາ ເມື່ອມີຂອງແຫຼວເລີ່ມໄຫຼອອກຈາກຫູ.

ກວດກາເບິ່ງຫູໃນໄລຍະ 3 ຫາ 4 ເດືອນ ຫຼັງຈາກຫູຕິດເຊື້ອ, ເຖິງວ່າມັນບໍ່ມີອາການເຈັບປວດກໍ່ຕາມ ແລະກວດກາເບິ່ງການໄດ້ຍິນຂອງເດັກ.





ການປ້ອງກັນຫູຕິດເຊື້ອ

ເພື່ອປ້ອງກັນຫູຕິດເຊື້ອ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຈົ່ງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເປັນເວລາ 2 ປີ. ນົມແມ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຕ້ານທານກັບການຕິດເຊື້ອໄດ້. ການກິນນົມແມ່ຍັງຊ່ວຍເຄັ່ງກ້າມຊີ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ຮູລະຫວ່າງຄໍ ແລະ ຫູພາກສ່ວນກາງເປີດ.

ວິທີອື່ນໆເພື່ອປ້ອງກັນຫູຕິດເຊື້ອ

- ຖ້າເດັກຖືກປ້ອນດ້ວຍແກ້ວ ຫຼື ຈອກ, ຈົ່ງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງກວ່າທ້ອງຂອງເຂົາເມື່ອທ່ານປ້ອນນົມເດັກ ຖ້າເດັກນອນລົງເມື່ອຖືກປ້ອນ, ນົມສາມາດໄຫຼຈາກຄໍຂອງເດັກໄປຫາຮູທີ່ເຊື່ອມເຂົ້າຫາຫູພາກສ່ວນກາງ ແລະ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ສອນໃຫ້ເດັກເຊັດດັງ ເມື່ອມີນ້ຳມູກແທນທີ່ຈະສັ່ງມັນອອກ. ຖ້າຈະສັ່ງກໍ່ໃຫ້ເຮັດຢ່າງຄ່ອຍໆລະມັດລະວັງ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກຢູ່ຫ່າງຈາກຄວັນ ລວມທັງຄວັນຈາກເຕົາໄຟ ແລະ ຄວັນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນ. ຄວັນອາດເຮັດໃຫ້ຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມລະຫວ່າງຄໍ ແລະ ຫູພາກສ່ວນກາງໂພງຂື້ນ ແລະ ອັດ. ຈາກນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ຂອງແຫຼວກໍ່ຕົວຂື້ນໃນຫູພາກສ່ວນກາງ ແລະ ມັນສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ເມື່ອເດັກເປັນໄຂ້, ຈົ່ງກວດເບິ່ງວ່າເຂົາເຈັບຫູນຳບໍ່. ຈົ່ງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

ບາງສິ່ງກີດຂວາງບໍ່ໃຫ້ສຽງເຄື່ອນຜ່ານຫູ

ເດັກອາດສູນເສຍການໄດ້ຍິນແບບຊົ່ວຄາວໄດ້ ຖ້າຫາກມີສິ່ງໃດໜຶ່ງເຊັ່ນ: ຂີ້ຫູທີ່ແຂງ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນມາກີດຂວາງສຽງບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອນຜ່ານຫູ.

ກ້ອນຂີ້ຫູ

ຂີ້ຫູສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ. ມັນເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຊັ້ນປົກປ້ອງຜິວໜັງທີ່ບອບບາງພາຍໃນຫູ, ຮັກສາໃຫ້ຫູສະອາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງກັນນ້ຳ. ໂດຍປົກກະຕິມັນຈະຄ່ອຍໆເຄື່ອນອອກມາຈາກຫູ ແລະ ພາເອົາຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນຕິດອອກນຳ. ແຕ່ບາງຄັ້ງຂີ້ຫູກໍ່ແຂງຂື້ນ ແລະ ຕິດກັບຫູ. ເຊິ່ງນີ້ອາດເກີດຂື້ນຍ້ອນການທຳຄວາມສະອາດຫູ ໂດຍໃຊ້ສຳລີແຍ່ຫູ (ໄມ້ນ້ອຍໆ ທີ່ຕິດສຳລີຢູ່ປາຍ) ຫຼື ວັດຖຸອື່ນໆ ຊຸກໃຫ້ຂີ້ຫູເຂົ້າໄປເລິກໃນຮູຫູ, ຂີ້ຫູທີ່ຕິດກັນເປັນກ້ອນນີ້ ເຮັດໃຫ້ສຽງບໍ່ສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ຢ່າງສະດວກ ແລະ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອ.

ສັນຍານ:

- ເດັກໄດ້ຍິນບໍ່ດີຄືປົກກະຕິ.
- ບາງຄັ້ງທ່ານສາມາດສັງເກດເຫັນກ້ອນຂີ້ຫູຢູ່ໃນຫູ.
- ບາງຄັ້ງຂີ້ຫູ ຫຼື ການຕິດເຊື້ອບໍລິເວນດັ່ງກ່າວອາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເດັກມີອາການ ເຈັບຫູ ແລະ ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາ.

ການມີຂີ້ຫູໜ້ອຍໜຶ່ງ ແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ແລະ ບໍ່ຄວນຈັບຕ້ອງມັນ.

ຈົ່ງຊອກຫາຄຳແນະນຳທາງແພດສຳລັບກ້ອນຂີ້ຫູທີ່ແຂງ ແລະ ບໍ່ສາມາດເອົາອອກໄດ້ ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຂັດຂວາງການໄດ້ຍິນຂອງເດັກ.

ແມງໄມ້ເຂົ້າຫູ

ສັນຍານ:

- ເດັກອາດເວົ້າວ່າເຂົາຮູ້ສຶກວ່າໄດ້ຍິນສຽງຂູດ, ໄຕ່ ຫຼື ເຄື່ອນເໜັງ ຢູ່ໃນຫູ.
- ຂອງແຫຼວ ຫຼື ນ້ຳໜອງອາດໄຫຼອອກຈາກຫູ.
- ເດັກອາດບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນດີເໝືອນປົກກະຕິໃນຫູຂ້າງທີ່ໄດ້ ຮັບຜົນກະທົບ.

ເມື່ອມີແມງໄມ້ເຂົ້າຫູ

ໃຫ້ເອົານ້ຳແຮ່ ຫຼື ນ້ຳມັນພືດໃສ່ຫູ. ແມງໄມ້ອາດຈົມລົງ ແລະ ໄຫຼອອກມາ.

ການຂາດທາດໄອໂອດີນ (Iodine) ໃນຮ່າງກາຍໃນໄລຍະຖືພາ

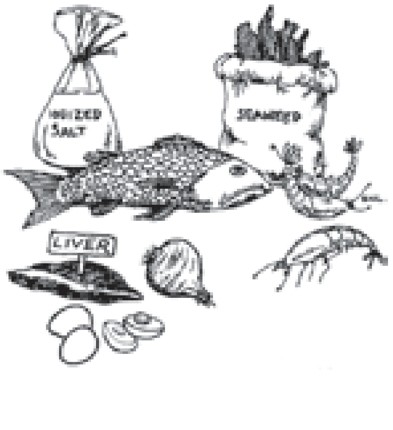
ທາດໄອໂອດີນ ແມ່ນທາດແຮ່ຈ່ານຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ພົບໃນດິນ, ນ້ຳ ແລະ ໃນອາຫານເຊັ່ນ: ຕັບ, ຜັກບົ່ວ, ໄຂ່ແດງ, ອາຫານທະເລ ແລະ ພືດຈາກທະເລ. ເມື່ອແມ່ຍິງ ຜູ້ທີ່ຖືພານັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບສານໄອໂອດີນ ທີ່ພຽງພໍແລ້ວ. ລູກຂອງເຂົາ ອາດຈະເກີດມາພ້ອມກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ຊ້າ ຫຼື ອາດມີບັນຫາທີ່ຮຸນແຮງອື່ນໆ ລວມທັງຄວາມພິການທາງຫູນຳ.

ໃນບາງເຂດຂອງໂລກ ດິນບັນຈຸສານອີອີດ ຢູ່ໃນທຳມະຊາດໜ້ອຍຫຼາຍ, ສະນັ້ນ ບັນດາປະເພດຜັກ ແລະ ພືດພັນຕ່າງໆທີ່ປູກໃນດິນ ດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍ່ບັນຈຸສານໄອໂອດີນໜ້ອຍເຊັ່ນກັນ. ໃນບັນດາສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ ການທີ່ມີຕ່ອມຄໍຫອຍ ຢູ່ໃນຄໍນັ້ນ ຖືວ່າເປັນເລື່ອງ ທຳມະດາ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ເອີ້ນວ່າ: ພະຍາດຄໍໜຽງ. ຖ້າຫາກ ຫຼາຍໆຄົນທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ຫາກມີສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ທຸກໆຄົນແມ່ນຕ້ອງການ ທາດໄອໂອດີນ ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການປ້ອງກັນ:

ພະຍາດຄໍໜຽງ ແລະ ການຂາດທາດໄອໂອດີນ ແມ່ນງ່າຍດາຍ ແລະ ກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ເງິນຫຼາຍໃນການປ້ອງກັນ. ແມ່ຍິງ ຕ້ອງໄດ້ຮັບສານໄອໂອດີນ ທີ່ພຽງພໍກ່ອນການຖືພາ. ການທີ່ໄດ້ຮັບສານໄອໂອດີນ ຫຼັງຈາກສອງສາມເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພານັ້ນ ແມ່ນ ຊ້າເກີນໄປເສຍແລ້ວ.

ວິທີການທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສານໄອໂອດີນ ທີ່ພຽງພໍນັ້ນ ແມ່ນການໃຊ້ສານໄອໂອດີນແທນເກືອຈາກທຳມະຊາດ ຫຼື ເກືອທີ່ມາຈາກຫີນ ເຊິ່ງທ່ານສາມາດຊອກຫາຊື້ເກືອໄອໂອດີນໄດ້ໃນເກືອບທຸກບ່ອນ.



ອາຫານທະເລຈາກມະຫາສະໝຸດ, ຕັບ, ໄຂ່ແດງ ແລະ ຜັກບົ່ວທີ່ບັນຈຸສານ ໄອໂອດີນ ຫຼາຍ.

ການຖືກບາດເຈັບ

ເດັກສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຫູຂອງເຂົາ ມີການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ຖືກແທງເປັນບາດແຜໄດ້. ຖ້າຫາກ ເຂົາໄດ້ນໍາເອົາວັດຖຸທີ່ແຫຼມຄົມ (ເຊັ່ນ: ໄມ້ຂີດໄຟ, ຂີນສັດ ຫຼື ສໍ) ເຂົ້າໄປໃນຫູຂອງເຂົາ. ຫາກບາດແຜດັ່ງກ່າວນັ້ນຫາກຈີກໜ້ອຍ, ແຜ່ນເຈ້ຍຫູກໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ແລະ ການໄດ້ຍິນຂອງເດັກກໍ່ຈະກັບຄືນມາສູ່ສະພາບປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າຫາກເຈ້ຍຫູຖືກທໍາລາຍຫຼາຍ, ມັນອາດຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຟັງຂອງເດັກກໍ່ຈະສູນເສຍໄປ ຫຼື ຫຼຸດລົງ ຢູ່ໃນຫູເບື້ອງນັ້ນ.

ການຕົບໜ້າ ຫຼື ການຊຸກຫົວ ເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບຫູ ສາມາດກະທົບຕໍ່ເຈ້ຍຫູຂອງເຂົາໄດ້ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ພິການທາງຫູໄດ້.

ການທີ່ຫົວຖືກບາດເຈັບ ແລະ ຫົວແຕກຈາກການກະທົບນັ້ນ ສາມາດເປັນສາເຫດທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຮັດໃຫ້ສູນເສຍການຟັງໄປໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນ ສຽງລະເບີດແຕກ ແລະ ສຽງດັງອື່ນທີ່ດັງຫຼາຍເກີນໄປນັ້ນ ສາມາດ

ສິ່ງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ເຈ້ຍຫູໄດ້.

ການປ້ອງກັນ:

- ສອນໃຫ້ເດັກບໍ່ໃຫ້ເອົາວັດຖຸສິ່ງຂອງເຂົ້າໄປໃນຫູຂອງພວກເຂົາ.
- ບໍ່ໃຫ້ຕີຫົວຂອງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວລົງ.

ການສູນເສຍການຟັງນັ້ນ ແມ່ນມີການສືບທອດພາຍໃນຄອບຄົວ

ຫູຂອງເດັກບາງຄົນບໍ່ໄດ້ມີການພັດທະນາຢ່າງເຕັມທີ່. ບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກໍາເນີດນີ້ ແມ່ນໄດ້ມີການສືບທອດມາພາຍໃນຄອບຄົວ, ການສືບທອດມາຈາກສະມາຊິກຄອບຄົວ ຈາກລຸ້ນຕໍ່ລຸ້ນກັນມາ. ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ມີໃຜອີກແລ້ວ ທີ່ມີອາການພິການທາງຫູແລ້ວກໍ່ຕາມ.

ການປ້ອງກັນ:

ຫຼີກລ່ຽງການແຕ່ງງານລະຫວ່າງສາຍເລືອດ ພີ່ນ້ອງດຽວກັນເຊັ່ນ: ລູກອ້າຍລູກນ້ອງ. ປຶກສາ ກ່ຽວກັບການເກີດ (ຜູ້ທີ່ຮູ້ດີກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງພະຍາດທີ່ແນ່ນອນໃດໜຶ່ງທີ່ຖືກຖ່າຍທອດຈາກ ພໍ່ແມ່ ຂອງພວກເຂົາມາສູ່ເດັກ.) ແມ່ນມີຢູ່ໃນບາງຕົວເມືອງ. ຈົ່ງພະຍາຍາມປຶກສາກັບພະນັກງານແພດໝໍ ຖ້າທ່ານຫາກມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັບການສູນເສຍການຟັງຢູ່ພາຍໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ເລື່ອງຂອງ ຣຸກ

ເມື່ອ ຣຸກ ເກີດຢູ່ໃນບ້ານແຫ່ງໜຶ່ງ ໃນປະເທດ ເນ ປານ, ແມ່ຂອງລາວໃຊ້ເວລາດົນພໍສົມຄວນໃນການໃຫ້ ກຳເນີດນັ້ນ, ຕອນທຳອິດ ນາງຄິດວ່າ ລູກຂອງນາງບໍ່ ສາມາດທີ່ຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ແລ້ວ. ຣຸກ ຈະຮ້ອງໄຫ້ໃນ ຕອນກາງຄືນ ແລະ ເຂົາຄ້າຍຄືວ່າ ໜາວ ຫຼື ເປັນໄຂ້ ຫວັດສະເໝີ.

ຣຸກ ຫລິ້ນໃນພື້ນທີ່ເປື້ອນເປິ ແລະ ຂ້າງນອກເຮືອນບ່ອນທີ່ຄອບຄົວຂອງເຂົາຕາກເຂົ້າ ຝ້າງ, ສາລີ ແລະ ແຍກເມັດເຂົ້າອອກຈາກເຟືອງເຂົ້າ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນ. ໄກ່, ແບ້ ແລະ ໝາຂອງພວກເຂົາແມ່ນອາ ໄສຢູ່ສະຖານທີ່ແຄບໆອັນດຽວກັນ. ຣຸກ ມັກນັ່ງເບິ່ງ ແມ່ ຂອງລາວແຕ່ງກິນຢູ່ເຕົາໄຟ. ເຖິງແມ່ນວ່າຄວັນໄຟ ຈະເຮັດໃຫ້ຕາຂອງລາວແສບ ແລະ ຂີ້ມູກ ໄຫຼກໍ່ຕາມ.

ເມື່ອ ຣຸກ ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາລາວຄ້າຍຄືວ່າມີຂີ້ມູກ ຍ້ອຍຢູ່ຕະຫຼອດ, ບາງຄັ້ງເຂົາກໍ່ມີອາການເຈັບປວດຫູ ທັງສອງເບື້ອງນັ້ນຢ່າງຮຸນແຮງພ້ອມກັບໄດ້ມີນ້ຳໜອງ ໄຫຼອອກມາສະເໝີ. ເຂົາມັກທີ່ຈະລອຍນ້ຳໃນແມ່ນ້ຳ ນ້ອຍສາຍໜຶ່ງທີ່ຢູ່ກ້ອງບ້ານຂອງເຂົາ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວໄດ້ ເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜອງໃນຫູໄຫຼອອກມາຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເມື່ອ ຣຸກ ເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນລາວມີການຮຽນຮູ້ທີ່ຊ້າ ແລະ ການອ່ານຂອງລາວ ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍດີພໍປານໃດ ຄູ ສອນຂອງລາວຢາກຮ້າຍ ເພາະວ່າ ເຂົາຄິດວ່າ ຣຸກ ກຳລັງປະຕິເສດ ຫຼື ບໍ່ຟັງໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເວົ້າ. ແຕ່ຄວາມ ຈິງແລ້ວມັນເປັນການຍາກສຳລັບ ຣຸກ ທີ່ຈະໄດ້ຍິນ ຄູ ຂອງລາວເວົ້າ. ສະນັ້ນ ເພື່ອເປັນການຫຼີກລ່ຽງບັນຫາ ທີ່ຈະກ້າວໄປສູ່ຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນ. ຣຸກ ໄດ້ຍ້າຍບ່ອນ ໄປນັ່ງຢູ່ເບື້ອງຫຼັງສຸດຂອງຫ້ອງຮຽນ, ເດັກຄົນອື່ນຍຸ ແຫຍ່ ຢອກເຂົາ ແລະ ເຂົາກໍ່ເວົ້າແບບເປັນຕາຢາກຫົວ ແລະກໍ່ຍາກທີ່ຈະເຂົ້າໃຈໄດ້.

ສຸດທ້າຍແມ່ຂອງ ຣຸກ ກໍ່ຕັດສິນໃຈວ່າ: ມັນບໍ່ມີຜົນ ປະໂຫຍດເລີຍທີ່ຈະຕ້ອງຈ່າຍເງິນຊື້ຊຸດນັກຮຽນ, ປຶ້ມ ແລະ ບິກຂອງລາວ, ຖ້າລາວບໍ່ຮຽນ. ຣຸກ ຈຶ່ງອອກ ຈາກໂຮງຮຽນ ມາຊ່ວຍແມ່ຂອງລາວຊອກຫາຟືນມາ ດັງໄຟ ໃຫ້ອາຫານສັດ ແລະ ຜັດໝໍ້.

ຍ້ອນຫຍັງ ຣຸກ ຈຶ່ງອອກຈາກ ໂຮງຮຽນ?

ຣຸກ ສຸດທີ່ຢາກໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນຮູ້ໄດ້ຄືກັນກັບ ເດັກຄົນອື່ນ, ເດັກຜູ້ທີ່ສູນເສຍການຟັງໄປນັ້ນ ໄດ້ກາຍເປັນ ຄົນທີ່ຂາດຄວາມສາມາດ, ເມື່ອຄູ, ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ ເພື່ອນບໍ່ຮູ້ວິທີຈະສື່ສານກັບພວກເຂົາ. ຖ້າຫາກໂຮງຮຽນ ແລະ ຄູຮູ້ວ່າ ບໍ່ສາມາດຮັບຟັງໄດ້ດີ ພວກເຂົາອາດ ຈະພະ ຍາຍາມສື່ສານກັບລາວ ໃນວິທີຕ່າງໆ ແລະ ພວກເຂົາ ອາດຈະໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຄົນອື່ນໆ ເຂົ້າໃຈເຖິງການຕິດເຊື້ອ ທາງຫູ ແລະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເດັກສູນເສຍການຟັງຂອງ ພວກເຂົາໄດ້. ຖ້າຫາກໂຮງຮຽນໄດ້ຍອມຮັບ ຣຸກ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃນການຮຽນຮູ້ ລາວກໍ່ຈະມີໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ອະນາຄົດທີ່ດີກວ່າ.

ມື້ໜຶ່ງ ຣຸກ ໄດ້ມີອາການເຈັບຫູຢ່າງຮຸນແຮງ ຕໍ່ຈາກ ນັ້ນ ຫຼາຍມື້ຕໍ່ມາ ຫູຂອງລາວ ກໍ່ເຕັມໄປດ້ວຍນໍ້າໜອງ ແລະ ໄດ້ມີອາການບວມຢູ່ທາງເບື້ອງຫຼັງຫູຂອງລາວ, ສຸດທ້າຍໄດ້ນໍາເອົາລາວໄປຫາໝໍຢາພື້ນເມືອງ ແຕ່ຢາ ດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍ່ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການບວມຂຶ້ນນັ້ນ ຫາຍໄປໄດ້. ພໍ່ຂອງລາວຈໍາຕ້ອງໄດ້ນໍາເອົາລູກໄປສຸກສາລາທີ່ຢູ່ໃນບ້ານອື່ນ. ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ໃນຖິ່ນນັ້ນ ໄດ້ບີບຕຸ່ມຝີທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງກົກຫູຂອງ ຣຸກ ແລະ ໄດ້ສັກຢາໃຫ້ລາວ ພ້ອມທັງໄດ້ໃຫ້ຢາປະຕິຊີວະນະນໍ້າເມືອກ ເປັນເວລາ 1 ອາທິດ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໄລຍະໜຶ່ງ, ຣຸກ ກໍ່ມີອາການເຈັບທີ່ຮຸນແຮງອີກ, ຫູທັງສອງຂ້າງຂອງລາວໄດ້ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ມີນໍ້າໜອງເປັນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກ ຫູທັງສອງຂ້າງນັ້ນ. ຄໍຂອງລາວໄດ້ໂພງຂຶ້ນ ແລະ ລາວ ກໍ່ມີໄຂ້ສູງ. ພະນັກງານທີ່ປະຈໍາຢູ່ສຸກສາລານັ້ນ ໄດ້ ແນະນໍາໃຫ້ພວກເຂົານໍາເອົາລູກໄປໂຮງໝໍທີ່ຢູ່ໃນເມືອງ ພຸ້ນ. ພໍ່ແມ່ຂອງ ຣຸກ ມີເງິນໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າ ພວກ ເຂົາຈະພັກຢູໃສເມື່ອເຂົ້າໄປໃນເມືອງ. ແຕ່ພວກເຂົາກໍ່ ໄດ້ເຮັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງພະນັກງານສຸກສາລາ ນັ້ນ.

ຣຸກ ເກືອບເສຍຊີວິດ ເພາະການຕິດເຊື້ອໄດ້ເຂົ້າ ໄປສູ່ມັນສະໝອງ ແລະ ກະແສເລືອດຂອງລາວ ແລ້ວ, ຢູ່ທີ່ໂຮງໝໍນັ້ນ ພວກເຂົາໄດ້ວາງຢາໃຫ້ຫຼາຍ ຊະນິດ ແຕ່ລາວກໍ່ຍັງເປັນໄຂ້ຫຼາຍຢູ່. ໂຊກດີທີ່ໄດ້ມີ ທ່ານໝໍທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານກ່ຽວກັບຫູຄົນໜຶ່ງ ໄດ້ ລະບາຍນໍ້າໜອງອອກຈາກອາການໃຄ່ບວມນັ້ນ ແລະ ໄດ້ນໍາເອົາຊາກທີ່ຕິດເຊື້ອອອກ ແລະ ສ້ອມ ແຊມແກ້ວຫູຂອງລາວຄືນ,

ທ່ານໝໍຄົນດັ່ງກ່າວ ໄດ້ອະທິບາຍເຖິງວິທີການດູແລ ແລະ ຮັກສາຫູຂອງລູກ ແລະ ເວົ້າວ່າ ລູກຂອງພວກເຂົາຄວນໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍ ໃນການຟັງ. ພໍ່ແມ່ຂອງ ຣຸກ ແນມໄປທີ່ໃບໜ້າຂອງ ທ່ານໝໍ ແລ້ວກໍ່ງຶກຫົວຕິກລິງ.

ເຮົາຈະເຮັດແນວໃດ ເມື່ອເດັກສູນເສຍການໄດ້ຍິນ?

ມີຄວາມສາມັກຄີໃນຊຸມຊົນ, ເຮັດວຽກເພື່ອການພັດທະນາ. ສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນພຽງບາງຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ຄົນເຮົາສາມາດທີ່ຈະຈັດຕັ້ງ ການເຜີຍແຜ່ການສ້າງຄວາມຕ້ານທານໃນລະດັບຊາດ ຫຼື ລະດັບທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອຕ້ານກັບການເຈັບປ່ວຍຂອງເດັກທົ່ວໄປ. ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກສາມາດສອນວິທີການໃຊ້ອຸປະກອນການສຶກສາທາງດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ກັບພໍ່ແມ່ຂອງເດັກ, ຄູອາຈານ ແລະ ກັບຄົນອື່ນໆໄດ້.
- ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ຄູອາຈານ ແລະຜູ້ທີ່ດູແລຮັກສາເດັກສາມາດໄດ້ຮັບການ ເຝິກອົບຮົມໃຫ້ຮູ້ຈັກຮັກສາ ແລະ ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງຫູແບບຊໍາເຮື້ອ ແລະ ບັນດາສາເຫດ ອື່ນທີ່ເຮັດໃຫ້ມີການສູນເສຍການຟັງໃນກຸ່ມ ຂອງເດັກ.
- ຄົນເຮົາສາມາດທີ່ຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພົມແດນການສື່ສານທີ່ເປັນການເຮັດໃຫ້ເດັກພິການທາງຫູບໍ່ມີຄວາມສາມາດນັ້ນອອກໄປ ແລະ ພວກເຂົາສາມາດເຮັດວຽກ ເພື່ອຊອກຫາໂອກາດການສຶກສາສໍາລັບເດັກຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດຮັບຟັງໄດ້ດີນັ້ນ.

ການປັບປຸງຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີຂອງທັງໝົດຊຸມຊົນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາ ໄດ້ຫຼາຍໆບັນຫາທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການສູນເສຍການຟັງນັ້ນ. ເມື່ອໃດທີ່ສັບສິນຂອງປະເທດໄດ້ຮັບການແບ່ງປັນໃຫ້ບັນດາປະຊາຊົນຂອງປະເທດ ເຊິ່ງທຸກໆຄົນເຊັ່ນ: ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງ, ແມ່ ແລະ ເດັກ ສາມາດຮັບການດູແລທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ເທົ່າທຽມກັນ, ຖ້າມີຖະໜົນຫົນທາງ ແລະ ມີການສື່ສານທີ່ດີຈະເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານການແພດຫຼາຍຂຶ້ນ, ເມື່ອຍາມທີ່ຕ້ອງການຄວາມພ້ອມທັງມີອາຫານການກິນທີ່ພຽງພໍ ແລະ ນໍ້າດື່ມທີ່ສະອາດຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາ ເຕີບໂຕຂຶ້ນຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.