



لماذا يفقد الأطفال بصرهم وماذا يُمكن أن نعمل

عندما يُواجه الناس مشاكل صحية مثل كف البصر، يبحثون عن الأسباب الطبيعية والطبية في أغلب الأحيان. هذه الأسباب مهمة، ويُمكن أن تتعرّف عليها في هذا الفصل. لكن للحد من كف البصر في المجتمع، يجب أيضًا أن ننظر إلى الأسباب الاجتماعية لكف البصر. على سبيل المثال، يزيد احتمال إصابة الأطفال الفقراء بأمراض العيون وصعوبة الرؤية عن الأطفال الآخرين. فلماذا؟

قصة ثريا ولبنى

تعيش ثريا في قرية صغيرة. قبل بضع سنوات، مات زوجها في حادث، فتركها مع 3 أطفال صغار. بعد شهور قليلة، رُزقت بطفلة أخرى، سمّتها لبنى. ولإطعام أطفالها الأربعة، اضطرت ثريا للعمل ساعات طويلة، فتوقّفت عن إرضاع طفلتها طبيعيًا من الصدر مبكرًا. عندما بلغت لبنى سنتها الأولى، ورمت عينها اليسرى. عالجت ثريا عين ابنتها بكمادات أعشاب، لكن عين لبنى لم تتحسن. وبعد أيام قليلة، بدأ سائل سميك يسيل من عين لبنى. قلقت ثريا جدًّا، ولكنها لم تملك المال لزيارة الطبيب، فأخذها صديقتها هي ولبنى لرؤية طبيب الصحة في قرية أخرى.

قالت طبيبة الصحة لثريا إن ابنتها لا تتال ما يكفي من الأطعمة الصحية، مما أفقد عينها البصر. شرحت لها أيضًا أنّ الأطفال يحتاجون -للمحافظة على سلامة عيونهم- إلى تناول أطعمة مثل الخضار الأخضر كثير الأوراق والخضار الأصفر والثمار الصفراء الغنية بفيتامين "أ"، الذي يحافظ على صحة العيون. عالجت طبيبة الصحة لبنى بكبسولات من فيتامين "أ". ولكن لم تستطع إنقاذ البصر في عين لبنى اليسرى بسبب تأخرها، لكن العلاج كان مبكرًا بما فيه الكفاية لإنقاذ البصر في العين اليمنى.

حمدت ثريا الله على إنقاذ ما تبقى من بصر ابنتها. والآن هي تُريد توعية الأمهات الأخريات عن أهمية فيتامين "أ" لعيون الأطفال. وتُنظّم هي وموظفة الصحة اجتماعًا للنساء الحبالى وأمّهات الأطفال الصغار. ثريا متفائلة أنّ الأمهات الأخريات في قريتها يستطعن إيجاد طرق رخيصة لتحسين الغذاء وتحسين صحتهن وصحة أطفالهن.

لماذا فقدت لبنى بصرها؟

هناك عدّة أسباب:

يُمْكِنُ أَنْ تُسَاعِدَكَ بَقِيَّةُ الْفَصْلِ فِي التَّعَرَّفِ
عَلَى الْأَسْبَابِ الطَّبِيَّةِ لِمَشَاكِلِ الْبَصْرِ
وَعِلَاجِهَا. لَكِنْ لَمَنْعِ كَفِّ الْبَصْرِ، يَجِبُ أَنْ
تَعْمَلَ الْمَجْتَمَعَاتُ شَيْئًا إِزَاءَ الْأَسْبَابِ

أسباب مشاكل العيون وكف البصر

ترجع إصابة الأطفال بكف البصر عادةً إلى سوء التغذية أو العدوى.

يُصاب عدد كبير من الأطفال بكف البصر:

- لأنهم لا يحصلون على كفايتهم من الغذاء، أو لأن غذاءهم لا يُعطيهم الفيتامينات اللازمة للحفاظ على سلامة عيونهم.
- لأنّ في ظروف المعيشة المزدهمة، ينتشر المرض والعدوى من شخص إلى آخر.
- لأنه في المجتمعات التي تُتْرَكُ فيها القمامة و(الصرف الصحي) مكشوفين، ينشر الذباب والحشرات الأخرى العدوى التي يُمكن أن تُسبب كف البصر أيضًا.
- سوء استعمال الأدوية التقليدية، مما يجعل الإصابة تتفاقم (انظر ص. 165).

لا يُمكن حلّ هذه المشاكل بمجهود شخص واحد. لكن إذا تعاون الناس معًا،

يُمْكِنُهُمْ بِنَاءُ الْمَرَاحِيضِ، وَالتَّخَلُّصُ مِنَ الْقَمَامَةِ، وَإِيجَادِ طَرُقٍ لِرِزَاعَةِ

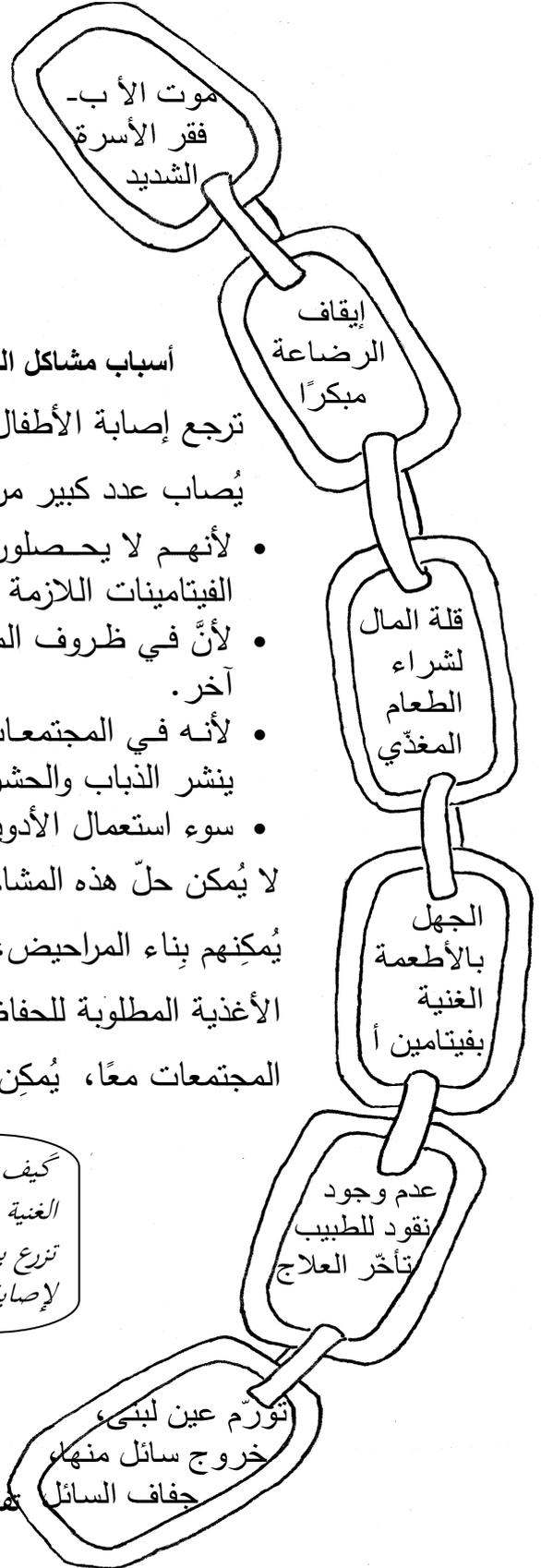
الْأَغْذِيَّةِ الْمَطْلُوبَةِ لِلْحِفَافِ عَلَى الصِّحَّةِ (انظر ص. 168). إذا تعاونت

المجتمعات معًا، يُمكن منع أكثرية حالات كف البصر بين الأطفال.



كَيْفَ يُمْكِنُ لَطِفْلِكَ أَنْ يَأْكُلَ كِفَايَتَهُ مِنَ الْأَطْعَمَةِ
الْغَنِيَّةِ بِفَيْتَامِينِ (أ) إِذَا كُنْتَ لَا تَسْتَطِيعِينَ شُرَاؤَهَا؟
تَزْرَعُ بَعْضُ الْمَجْتَمَعَاتِ مِزَارِعَ خَضِرَاوَاتٍ صَغِيرَةٍ مَعًا
لِإِصَابَةِ أَطْفَالِهِمْ بِكَفِّ الْبَصْرِ.

تفقد لبنى البصر في عينها اليسرى.



تورم عين لبنى،
خروج سائل منها،
جفاف السائل

العشاء الليلي، جفاف العين، وجفاف الملتحمة (بسبب نقص فيتامين "أ")

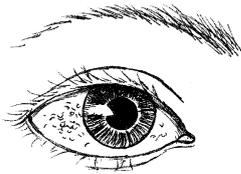
للمحافظة على صحة العين، يحتاج الناس لأكل أطعمة غنية بفيتامين "أ"، الموجود في بعض الثمار، والخضار، وبعض اللحوم. عندما يأكل الطفل كفايته من الأطعمة الغنية بفيتامين "أ"، يبقى سطح العين رطباً وصحياً. لكن لا يحصل العديد من الأطفال الفقراء على كفايتهم من الأطعمة الغنية بفيتامين "أ"، فتبدأ عيناهام تجف. يُدعى هذا "جفاف العين".

الخضراوات الصفراء والخضراء الغامقة، وبعض الثمار والخضراوات الحمراء أو البرتقالية، غنية بفيتامين "أ". كذلك يحتوي السمك والحليب والبيض والكبد على فيتامين "أ".



عدم الحصول على حميه كافيه من فيتامين "أ" هو أكثر الأسباب شيوعاً لكف البصر بين الأطفال، خصوصاً في أفريقيا وجنوب آسيا. وهو يحدث عادة للأطفال من سن 6 شهور إلى 6 سنوات. أمّا الأطفال الذين دون الستة شهور الذين يرضعون من الصدر طبيعياً فيحصلون بالأعراض:

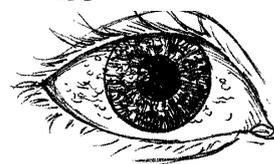
2. يبدأ ظهور جفاف على العينين. فيقل لمعان الجزء الأبيض (القرنية)، وتتكون تجاعيد وبقع رمادية صغيرة تشبه فقاعات الصابون (بقع بيتوت)



4. أخيراً، قد يلين الجزء المألون (القرنية)، ويتورم، أو ينفجر، فيُسبب كف البصر.

1. يصعب على الطفل الرؤية في الظلام أو لا يُريد اللعب في الخارج بعد غروب الشمس.

3. بعدها، يجفّ الجزء المألون للعين (القرنية) أيضاً ويكدر (يبهت)، وربما تظهر فيه حفر.



العلاج:

أعطِ ثلاث جرعات من فيتامين "أ". يجب أن تُعطى الجرعة الأولى حالما تكتشف إصابة طفلك بـ"العشاء الليلي" أو "جفاف العين". أعطِ الجرعة الثانية في اليوم التالي، ثم الثالثة بعد 14 يومًا. في الجدول التالي، تحتوي الكبسولة الواحدة على 50.000 وحدة دولية من فيتامين "أ".

العُمر	عدد الكبسولات في الجرعة الواحدة
دون 6 شهور.....	1 كبسولة
6 شهور إلى سَنَة	كبسولتان
أكثر من سَنَة	4 كبسولات

ملحوظة: عندما تفقد الطُفلة جزءًا من بصرها، لن يعيد العلاج ذلك الجزء. لكن الشروع في العلاج في الحال يُمكن أن يمنعها من فقدان مزيد من بصرها.
الوقاية:

- أرضعي أطفالك طبيعيًا من الصّدر إلى أطول فترة ممكنة - لمدة سَنَة على الأقل، بل أطول من ذلك إذا استطعت.
- احرص على إطعام طفلك أغذية غنية بفيتامين "أ" كلّ يوم.
- إذا مرضت الطُفلة بالحصبة، حاولي إعطاءها أطعمة غنية بفيتامين "أ".

الحصبة

الحصبة مرض مُعدٍ. إذا كانت الطُفلة ضعيفة بالفعل بسبب عدم تناول كفايتها من الأطعمة الجيدة أو من الإسهال، يجوز أن تُفقد الإصابة بالحصبة جزءًا من بصرها أو بصرها كُلّه.

أعراض الحصبة:



- الحمّى، والزُّكام، والسعال.
- احمرار العينين.
- طفح أحمر في جميع أنحاء الجسم.

العلاج:

- يجب أن ترتاح طفلك، وتشرب كثيرًا، وتَأكل أطعمة صحيّة. إذا لم تستطع الطُفلة الصّغيرة أن ترضع من الصّدر، أعطِها من لبنك بالكوب.
- أعطِ جرعة واحدة من فيتامين "أ" (انظري الجدول أعلى هذه الصفحة) حالما تكتشفين أنّ طفلك مصابة بالحصبة. سيمنع هذا "جفاف العين".
- أعطِها محلول معالجة الجفاف للإسهال (انظري الصفحة القادمة). سيُساعد هذا على تعويض السوائل والمواد المغذية المفقودة عندما يصاب الطفل بالإسهال.

طريقتان لتحضير محلول معالجة الجفاف

إذا أمكن، أضيفي نصف كأس من عصير الفاكهة، ماء جوز الهند، أو موزة ناضجة مهروسة لأي واحد من المحلولين. فهذه تحتوي على البوتاسيوم، وهو ملح معدني يُساعد الطُّفل المريض على قبول مزيد من الطعام والشراب.

2. بالحبوب المطحونة والملح. (الأرز المطحون هو الأفضل. لكن يُمكنك استعمال ذرة صفراء مطحونة جيداً، دقيق القمح، ذرة بيضاء حلوة، أو بطاطا مسلوقة ومهروسة).

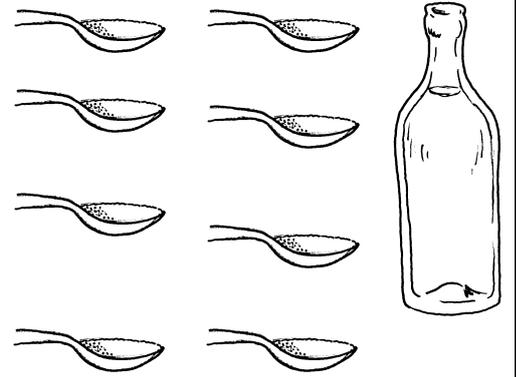
في لتر 1 من الماء النظيف ضعي نصف ملعقة صغيرة مستوية من الملح و 8 ملاعق صغيرة ممتلئة من الحبوب المطحونة.

اغلي لمدة 5 إلى 7 دقائق حتى يتكوّن ثريد أو عصيدة خفيفة القوام. برّدي المحلول بسرعة وابدئي تقديمه للطفل المريض.

تحذير: ذوقي المحلول كلّ مرّة قبل تقديمه لتأكدني أنّه لم يفسد. يجوز أن تفسد المشروبات الحبوبية خلال بضع ساعات في الطقس الحار.

1. بالسُّكَّر والملح. (يُمكن استعمال السُّكَّر أو العسل الأسود (المولاس) بدلاً من السُّكَّر).

في لتر واحد من الماء النظيف ضَع نصف ملعقة صغيرة مستوية من الملح و 8 ملاعق صغيرة مستوية من السُّكَّر.

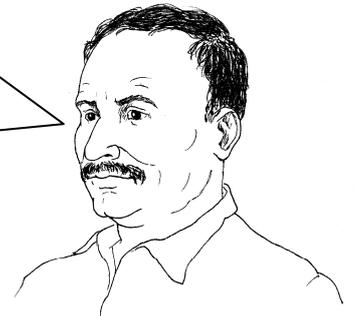


تحذير: قبل إضافة السُّكَّر، دُق المحلول واحرص على أن يكون أقلّ ملوحة من الدموع.

الوقاية:

- حصّن طفانك ضدّ الحصبة. يُمكن لطفلك أن يحصل على التطعيم ضد الحصبة في حدود 6 إلى 9 شهور من العُمُر. قابل طبيب الرعاية الصحية لتعرف إن كان هذا التطعيم متوفر في منطقتك (توفّره الصحة بالمجان).
- أبعدني الأطفال عن أي شخص مصاب بالحصبة.
- إذا أصيب أحد بالحصبة، اغسلي فراشه وملابسه وأدوات أكله وحدها بعيداً عن بقية عائلته.

الحصبة ليست مرضاً خطيراً عادةً. لكن حين يكون الأطفال ضعفاء بسبب عدم حصولهم على الطعام الكافي، أو بسبب الإسهال من شرب الماء الملوّث، يجوز أن تكون أمراض مثل الحصبة خطيرة جداً. الفقر هو السبب الحقيقي وراء إصابة هؤلاء الأطفال بكف البصر.



مرض العيون في الأطفال حديثي الولادة (الرّمَد الوليدي)

يجب حماية كُـلِّ الأطفال حديثي الولادة من إصابات العين بوضع قطرة تتراسايكلين tetracycline، إريثرومايسين erythromycin 1%، أو مرهم عين كلورافينيكول chloramphenicol بأسرع وقت ممكن بعد الولادة. إذا لم تكن هذه الأدوية متوفرة، يُمكن أيضاً استعمال محلول يود يوفيدون povidone-iodine 2.5%.



نظّفي عيني الطفل الرضيع بقماشة نظيفة مبللة بماء بارد سبق غليه. اسحبي الجفن السفلي لكُلِّ عين، وضعي قليلاً من المرهم داخله. وضع المرهم خارج العين لا ينفع شيئاً.

إذا التقط الطُفْل الصَّغير عدوى في عينه بعد الولادة مباشرةً، يُمكن أن يفقد بصره. يُحتمل أن يكون سبب مرض العين جراثيم تدخل عيني الطفل الرضيع أثناء الولادة، إذا كانت الأمّ نفسها مصابة بالعدوى. تأتي هذه الجراثيم من السيّلان (التَّعْقِيبة) أو الكلاميديا (المُتَدَثِّرة)، وهما مرضان ينتشران من شخص إلى آخر أثناء ممارسة الجنس. يصاب عدد كبير من الناس بهذه الأمراض بدون علمهم لأنّ أعراض المرض لا تظهر عليهم. وبسبب صعوبة اكتشاف إصابة المرأة بالعدوى، من المُهم مُعالِجة كُـلِّ الأطفال الرُضّع بمرهم العين خلال الساعات الأولى بعد الولادة (انظر الإطار السابق).

إذا احمرّت عينا الطُفْل الصَّغير بعد ولادته ببضعة أيام، وورمت أو خرج منها قيح، فربّما التقط مرضاً مُعدّياً في العين ومن الضّروري علاجه مباشرةً، سواء دُهنت عيناه بمرهم العيون بعد الولادة أو لا. كذلك يجب علاج الأمّ والأب.

أعراض السيّلان أو الكلاميديا في المرأة:

- إفراز أصفر أو أخضر من المهبل أو الشرج.
- ألم أو التهاب (حرقان) عند التبوّل.
- حُمّى.
- ألم في أسفل البطن.
- ألم أو نزيف أثناء ممارسة الجنس.
- أو عدم وجود أية أعراض.

أعراض العدوى في الطُفْل الصَّغير:

- احمرار وتورّم العينين.
- قيح في العينين.
- التصاق الجفنين وانغلاقهما، خصوصاً عند الاستيقاظ.

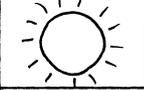


تذكّر أنه حتّى وإن لم تظهر على الأمّ أعراض العدوى، إذا ظهرت على الطفل الرضيع أعراض العدوى فمن الضّروري علاجه. وستحتاج الأمّ وزوجها إلى العلاج أيضاً.

علاج الطفل الرضيع:

يجب تنظيف القيقح من العين بأسرع ما يمكن بقماشة وماء نظيفين.

يحتاج الطفل الرضيع إلى دوائين مختلفين

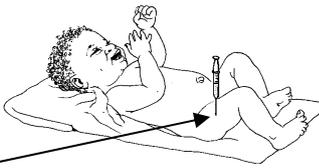
			
الليل	المغرب	الظهر	الشروق

أعطيه إريثرومايسين erythromycin شراب عن طريق الفم. وأعطيه 40 ملج من الشراب 4 مرات يوميًا لمدة 14 يومًا.

أيضًا:

احقنيه بـ 125 ملج من سيفترياكسون ceftriaxone في العضل مرّة واحدة فقط.

أفضل مكان لحقن الطفل الصغير هو الجزء الخارجي من أعلى الفخذ.



إذا استمر احمرار العينين أو الورم أو القيقح في العين لأكثر من أسبوعين، أو استمر ظهور هذه المشاكل ثم اختفاؤها مدةً أطول من أسبوعين، فقد يحتاج الطفل الرضيع إلى أدوية غير هذين. يجب مقابلة طبيب الصحة.

ملاحظة: إذا فقدت طفلك الصغيرة بعض بصرها، لن يساعدها الدواء على استرداده. لكن الدواء قادر على منع فقد مزيد من بصرها.

علاج الأم والأب:

تحتاج الأم وزوجها إلى دوائين مختلفين

لا خطورة منهما حتى وإن كانت المرأة ترضع من الصدر.

خُذي 500 ملج من إريثرومايسين erythromycin عن طريق الفم 4 مرات يوميًا لمدة 7 أيام. أو

خُذي 500 ملج من أموكسيسيلين amoxicillin 3 مرّات يوميًا لمدة 10 أيام.

أيضًا:

خُذي 400 ملج من سيفكساييم cefixime عن طريق الفم مرّة واحدة فقط. أو

احقني 250 ملج من سيفترياكسون ceftriaxone في العضل مرّة واحدة فقط.

عندما لا تستطيع النساء الكلام مع أزواجهن عن استعمال العازل الجنسي وحماية صحتهم الجنسية، تتعرضن للإصابة بالسيلان والكلاميديا. إذا استطاع مزيد من النساء حماية أنفسهن، قل عدد الأطفال الرضع الذي يصابون بكف البصر.



(الترخوما (الرمد الحَبِّيبي (Trachoma)

مرض ينتشر عن طريق الذباب. عندما يُصاب به المريض، تسوء حالته ببطء، ويستمر هكذا لعدّة سنّوات، ما لم يُعالج. تستشري الترخوما في ظروف المعيشة الفقيرة والمزدحمة، مع قلة المياه النظيفة.

الأعراض:

1. يبدأ الرمد الحبيبي باحمرار العينين مع وجود سائل والتهاب (حرقان) فيهما. لكن قد تنعدم الأعراض المبكرة تمامًا.
2. بعد حوالي شهر:
 - تتكوّن بقع صغيرة بيضاء مصفّرة أو رمادية وردية داخل الجفون العليا.
 - قد تبدو الحافة العليا من القرنية (الجزء المُلَوّن من العين) غائمة (غير صافية).
 - يحمّر الجزء الأعلى من القرنية (الجزء الأبيض من العين) قليلاً.
3. بعد سنوات، تبدأ الكتل التي بداخل الجفون تتلاشى، وتترك آثار جراح بيضاء. قد تسحب هذه الآثار الرموش إلى أسفل وداخل العين، فتخدشها وتُسبّب كف البصر في النهاية.

العلاج:

لتعلّم كيف تضع الدواء في العين، انظر ص. 160.		
استعمل تتراسايكلين tetracycline	أو	ضَع تتراسايكلين tetracycline 1% أو مرهم عين إريثرومايسين erythromycin داخل كلتا العينين 3 مرات كلّ يوم.
3% أو مرهم العين إريثرومايسين erythromycin مرّة واحدة كلّ يوم.		
واظب على ذلك لمدة 30 يومًا. ضَع هذا المرهم في عيون الأطفال الآخرين في البيت أيضًا. بالنسبة إلى حالات الرمد الحبيبي الشديدة، عندما تغطّي العدوى نصف الجفن الداخلي أو أكثر، أعطِ إريثرومايسين erythromycin أيضًا عن طريق الفم لمدة 14 يومًا:		
جرعة إريثرومايسين		العُمر
150-75 ملج 4 مرّات يوميًا، مع الأكل		دون 3 سنّوات.....
150 ملج 4 مرّات يوميًا، مع الأكل		من 3 إلى 7 سنّوات.....

الوقاية:

غطّ المراحيض (الكبنيّهات) على الدوام، ودرب أطفالك بصرامة على غسل أيديهم بالماء والصابون بعد استعمال المراحيض.



إعتام عدسة العين (المياه البيضاء).

عندما يصاب الطفل بإعتام عدسة العين، تبيض العدسة (جزء من العين وراء البؤبؤ [النّبي] في المنتصف مباشرة) أو تصير مُعتمة. هذا يجعل الطفل لا يُحسن الرؤية، كما لو كان كل شيء مغطى بغيمة. قد يؤثر إعتام عدسة العين على عين واحدة أو كليهما.

يشيع إعتام عدسة العين بين كبار السن. لكن بعض الرضع والأطفال يصابون بإعتام عدسة العين أيضًا. قد يكون السبب وراثيًا، أي ينتقل عن طريق الوالدين إلى الأبناء، أو قد يكون سببه تلف في العين. لكن السبب يظل مجهولاً في الغالب. أحيانًا يكون سببه العدوى بالحصبة الألمانية أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. يُمكن أن تُسبب الحصبة الألمانية فقدان السمع بالإضافة إلى إعتام عدسة العين، لذلك يجب أيضًا فحص سمع الطفل المصاب. (إعتام عدسة العين غير مؤلم).

الأعراض:



- زغلة وضعف الإبصار، علمًا بأنّ الحالة تسوء بمرور الوقت.
- قد يُرى إعتام عدسة العين من الخارج. في بادئ الأمر يبدو بؤبؤ العين رماديًا ثمّ يُصبح أبيض.

العلاج:

لا يُمكن معالجة إعتام عدسة العين بالأدوية. بل تحتاج إلى عملية جراحية. وقد يحتاج المريض إلى نظارة (عويّنات) قوية.

الوقاية:

- ينبغي على النساء الحبالى الابتعاد عن المصابين بالحصبة الألمانية أو أي شخص مصاب بحمى وطفح جلديّ.
- ابحث عن أعراض إعتام عدسة العين في الأطفال لعلاجهم مبكرًا.

للذَّلْفَاء ظهر أحذب وتَبَدُو

هكذا لكنها أصغر بكثير:



داء كَلَّيَّة الذَّنْب (العمى النهري *Onchocerciasis*)

العمى النهري مرض سببه ديدان صغيرة جداً تنتشر عن طريق أنثى ذباب أسود صغير جداً اسمها الذَّلْفَاء أو "بعوضة الجاموس". عندما تعضُّك الذبابة، تدخل الديدان التي تحملها الذبابة تحت الجلد. فإذا دخلت هذه الديدان العين، قد تسبب العمى.

الأعراض:



- نتوءات (عُقَد) تحت الجلد تنمو ببطء حتى تصل إلى 2-6 سنتيمتر.
- قد تحدث حَكَّة (أكلان) عند انتشار الديدان المفقوسة حديثاً.
- ألم في الظهر، أو الكتفين، أو الفخذ (أو آلام في جميع أنحاء الجسم).
- تغيّر طبيعة الجلد. فقد يثخن الجلد على الظهر أو البطن، أو يغمق، أو يتقرّش. بعدها، يتجعّد الجلد، فيصير مثل جلد شخص عجوز.
- مشاكل العين. أولاً تحمرّ العيون ويسيل منها ماء، ثمّ تُؤلّم المريض وتجعله يحكّها بشدة. ويصبح مركز العين مُعْتَمًا ومُتَقَبِّبًا، كما في "جفاف العين" (انظر ص. 157). وأخيراً، يفقد الشخص بصره.

العلاج:

بعض الأدوية المستعملة لمعالجة العمى النهري قد تكون ضارة بالأطفال ويَجِب إعطاؤها من قبل طبيب الصحة فقط. حاول أخذ طفلك إلى طبيب الصحة حالما تظهر الأعراض الأولى للعمى النهري. إذا عولج المرض مبكراً، يُمكن أن يشفى طفلك.

الوقاية:

- يتكاثر الذباب الأسود عادةً قرب الماء الجاري السريع. تنظيف الآجام والنباتات المنتشرة على ضفاف جداول المياه السريعة قد يُساعد على خفض عدد الذباب.
- تجنّب النوم في العراء - خصوصاً في النهار، حين يعضّ الذباب عادةً. يُمكن أن تُبعد الناموسية (الكِلَّة) الذباب عنك وأنت نائم.
- تعاون مع برامج مكافحة الذباب الأسود.
- ترقّب أعراض العمى النهري في الأطفال كي يتم علاجهم بأسرع ما يمكن.

إصابات العين

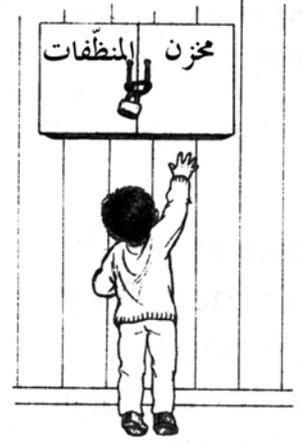


العديد من المواد الكيماوية في البيت - مثل الحمض، والبوتاس (المستعمل في صنع الصابون)، ومحاليل التنظيف - كلها أسباب شائعة لمشاكل العين بين الأطفال. إذا دخلت إحدى هذه المواد الكيماوية في العين، ينبغي

شطفها فوراً بالماء النظيف البارد لمدة 15-20 دقيقة، ثمَّ قابل طبيب الصحة على الفور.

احذر من إدخال الماء في العين الأخرى. ميّل رأس الطفل على جنب وَضَع العين التي تغسلها قُرب

جرح العين أو خدشها يُمكن أن يُسبب مشاكل في الرؤية أو كف البصر. أبعد كُلّ الأجسام المدببة الحادة، والمواد الكيماوية أيضاً، عن متناول الأطفال واحفظ أماكن اللعب آمنة بإزالة الأجسام التي يُمكن أن تُسبب جرح العين. حدّر الأطفال من خطر رمي الأشياء على الناس، أو رمي الزجاجات المغلقة، أو العلب، أو إلقاء الأعييرة النارية في النار. حدّرهم أيضاً من النباتات والأدوية المحليّة التي يُمكن أن تضرّ العيون.



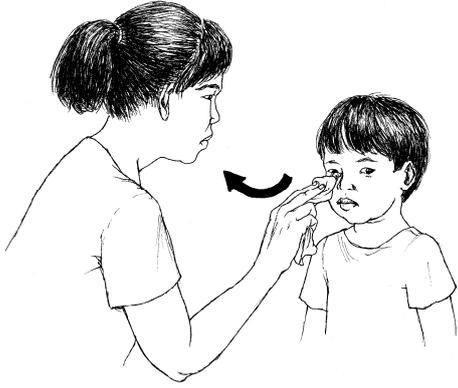
الاعتقادات التقليدية وأدوية العين

لكل شعب اعتقادات تقليدية مختلفة عن سبب كف البصر. يعتقد بعض الناس أنّ الطّفّل يفقد بصره لأنّ الوالدين ارتكبا ذنباً. ويعتقد الآخرون أنّ "عنة ساحرة سوداء" طارت على وجه الطفلة الرضيعة، فسببت فقدان البصر. بينما يعتقد بعض الناس أنّ الطّفّل فقد بصره لأنّ شخص ما عمّل عملاً (سحراً) لأمّ الطفل. لا شيء من هذه يسبب كف البصر.

هناك أدوية تقليدية يُمكن أن تُساعد على مُعالجّة مشاكل العين. لكن قبل استعمال أيّ دواء، تقليدياً كان أو حديثاً، تأكّد من أنّ الدواء لا يمكن أن يؤذي المريض بأية حال. إليكم بعض الإرشادات العامّة التي يجب مراعاتها في العلاج التقليدي للمشاكل الصحية:

- كلّما زادت العلاجات المستعملة لمداواة نفس المشكلة، قلّت منفعة أيّ منها.
- العلاجات الكريهة أو المُقرّفة قلّما تُساعد الناس.
- لا تستعمل غائط الإنسان أو روث الحيوان كعلاج أبداً. فهو ينقل العدوى إلى الشخص.
- كلّما تشابه العلاج مع المرض، زاد الاحتمال أنّ منافعه مصدرها قوّة الإيمان لا العلاج ذاته.
- العيون حساسة. فمن الخطر وضع الأعشاب والمواد الأخرى في العين لأنها قد تُسبب جروحاً وإصابات.

طرق أخرى لمنع كف البصر



حافظي على نظافة عيون أطفالك. عندما تتلوّث عيونهم أو تتقيح، أكثر من تنظيفها بقماشة نظيفة مُبلّلة بماء نظيف. يجب أن يُسارع أي مصاب بمرض في عينه بزيارة طبيب الصحة.

لا يجب لمس العيون إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا

بالقرح الباردة (الفسافيس) في أي مكان. امسح كل عين من زاوية العين القريبة من الأنف إلى زاوية العين القريبة من الأذن. استعمل جزءًا مختلفًا من القماش لتنظيف كل عين. العدوى التي تُسبب القرحة الباردة من شأنها أن تُسبب كف البصر إذا دخلت العين.

تحتاج النساء إلى عناية خاصة بأنفسهن أثناء الحمل. فهنّ يحتجن إلى تناول طعام جيد بما فيه الكفاية. يُمكن أن يُساعد أي طبيب صحة النساء الحبالى أن يتعلمن كيف:

- يحافظن على صحتهن.
- يَمنعن إصابة أطفالهن الرُضّع بكف البصر بالبقاء بعيدًا عن المصابين بالحصبة الألمانية.
- يتجنّبن استعمال بعض الأدوية.



يجب أن يُرَوِّج أطباء الصحة للرضاعة الطبيعية كي تنقل النساء التغذية والمناعة لأطفالهن عن طريق لبن الأم.

يُمكن أن يُحاول موظفو الصحة أيضًا تطعيم كل الأطفال ضدّ الأمراض المعدية مثل الحصبة والحصبة الألمانية.

كَيْفَ يتعاون الناس معًا لمنع كَفِّ البصر؟

نعود إلى قصّة ثريا في بداية هذا الفصل. أنظر إلى سلسلة الأسباب التي أدت إلى فقد بصر طفلتها الرضيعة في إحدى عينيها. كيف يمكن تغيير القصة لتكون لها نهاية أسعد؟ كيف يستطيع الناس في مجتمعك تغيير الأوضاع التي تُفقد الأطفال بصرهم؟





زراعة الخضراوات والفاكهة لمنع كف البصر

يصاب آلاف الأطفال كل سنة بكف البصر لأنهم لا يأكلون كفايتهم من الأطعمة الغنية بفيتامين "أ". تعيش «فاطمة» في قرية مع زوجها و3 أطفال. بالرغم من أن السيدة فاطمة ليس لها أطفال مكفوفون في عائلتها، إلا أنها هي وغيرها في قريتها قررن المساعدة على منع كف البصر. لذا اتصلت بمنظمة من النساء اللواتي يساعدن غيرهن من النساء في القرى الريفية.

تعلمت السيدة فاطمة أن بعض الثمار والخضار يحتوي على كمية كافية من فيتامين "أ" تمنع كف البصر. كذلك تدرّبت على طريقة زراعة الخضار على يد موظفي الهيئة الذين سبق وتدرّبوا هم أنفسهم في منظمة هيلين كير الدولية، التي تعمل في أنحاء العالم على منع كف البصر. والآن تزرع السيدة فاطمة خضارًا على مساحة صغيرة (30 مترًا مربعًا) بجانب بيتها وعلى مساحات أخرى في نفس الحجم بجانب بيت والديها.

قالت السيدة فاطمة: "قبل ذلك، كانت زراعتنا للخضار موسمية وكُنّا نزرع قليلاً من الأشياء مثل الفول والقرع. أمّا الآن فنزرع أكثر من عشرة أنواع من الخضار والتوابل والثمار طيلة السنة". تُشجّع -هي ونساء أخريات- الأسر على زراعة الخضار بجوار منازلهم. فزراعة الخضار الغني بفيتامين "أ" لاستهلاك العائلة لا يستلزم مساحة كبيرة. ثمّ تضيف: "أنا أطبخ بعض وجبات طعام عائلتي اليومية من الحديقة. أطفالنا يحبون نبات القطيفة الحمراء والسبانخ، الذين أزرعهما على مدار السنة".

تبيع السيدة فاطمة فائض محاصيلها في سوق القرية المحليّة. وتستغل المال في شراء طعام إضافي ومواد تربية لأطفالها. هي تقول: "المال قليل، لكنّه يُساعدني في تلبية حاجات الأطفال".

حديقة خضراوات السيدة فاطمة هي واحدة من أكثر من 600.000 حديقة منزلية، تنتمي إلى مشروع زراعة حدائق الخضراوات الدولي.