

## สายตาบพร่อง

บุคคลที่มีปัญหาทางสายต้ามักพบได้บ่อยๆ ในโรงเรียนและในสังคมทั่วไป การที่มีสายตาบพร่อง หมายถึงการสูญเสียการมองเห็น โดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่าตาบอด ความบกพร่องทางสายตาแบ่งได้เป็น 2 อย่างคือ

### 1. มองเห็นเลือนลาง

หมายถึง บุคคลที่มีสายตาบพร่องภายหลังจาก การแก้ไขแล้วจะมองเห็น ได้บ้างและสามารถใช้สายตา ได้บ้าง ในระยะ 20/70 หมายความว่า บุคคลนี้จะมองเห็น ได้ในระยะ 20 ฟุต โดยคนตาปกติ จะมองเห็น ได้ในระยะ 70 ฟุต

### 2. ตาบอดสนิท

หมายถึง บุคคลที่ตามองอะไร ไม่เห็น หรือบุคคลที่มี สายตาเหลืออยู่น้อยมาก หรือ ไม่มีเลย ซึ่งเป็นการสูญเสีย การมองเห็น 2/200 หรือน้อยกว่านั้น

### สาเหตุของความบกพร่องทางสายตา

การเกิดความบกพร่องทางสายตา จนถึงตาบอด อาจมีสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการคือ

#### 1. ความผิดปกติของดวงตา

เกิดจากความเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อตาเป็นเหตุให้ สายตาสั้น สายตาวาว หรือเกิดมีปัญหามาจากการปรับภาพที่เลนส์ในดวงตา เป็นต้น ความผิดปกติอาจเกิดจากอุบัติเหตุ การไม่ถนอมสายตาหรือ อาจเกิดจากกรรมพันธุ์

#### 2. ความผิดปกติของสายตา

เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ จากอุบัติเหตุต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา จากฤทธิ์ยาบางประเภท ตลอดจนไข้ยาผิด โรคบางอย่างที่ไม่สามารถป้องกันได้ เช่น เนื้องอกที่ตา โรคเหล่านี้ อาจทำให้ตาบอด หรือมีความบกพร่องทางสายตา อย่างรุนแรง

## ลักษณะที่มีความผิดปกติของสายตา

1. มีอาการคันตาเรื่อรัง น้ำตาไหลอยู่เสมอ หรือมีอาการตาแดงบ่อยๆ
2. มักมองเห็นภาพซ้อน วิงเวียนศีรษะ มองเห็นไม่ชัดเจนในบางครั้ง
3. เวลามองวัตถุในระยะไกลๆ ต้องขยี้ตาหรือทำหน้าย่นขมวดคิ้ว
4. เวลาเดินต้องมองอย่างระมัดระวังหรือเดินช้าๆ โดยกลัวจะสะดุดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ขวางหน้า
5. ไม่สนใจคุณภาพที่ติดตามฝาผนัง หรือข้อความที่เขียนบนกระดานดำ
6. มักขยี้ตาบ่อยๆ
7. ไม่ชอบทำงานที่ต้องใช้สายตา
8. กระพริบตาบ่อยๆ
9. อ่านหนังสือได้ในระยะเวลาสั้น
10. สายตาสู้แสงสว่างไม่ได้

## การป้องกันและแก้ไข

1. ทานอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินเอสูง เช่น ไข่ นม ผักสดในเขียว ผลไม้ น้ำมันตับปลา
2. หญิงมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรกต้องระวังรักษา สุขภาพอนามัยให้ดี ไม่ควรเลือกซื้อยามาใช้เอง ไม่ควรฉายแสงเอกซเรย์ที่มดลูก
3. รักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยของตา โดยเฉพาะ หญิงมีครรภ์
4. ระวังอุบัติเหตุที่ดวงตาของเด็กเล็กๆ
5. ถ้าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไทรอยด์ ข้อพิการและโรคจากต่อมไร้ท่อ ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด
6. ตรวจสายตาอย่างน้อยปีละครั้ง
7. เด็กตาเข ตาเหล่ออาจแก้ไขรักษาโดยการใช้แว่นหรือผ่าตัดได้
8. เมื่อตาได้รับอุบัติเหตุต้องปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี และอย่าใช้ยาหยอดตา

## อาชีพของคนตาบอด

ในกลุ่มประเทศที่เจริญแล้ว มีการสนับสนุนคนตาบอดให้ใช้วิชาชีพกันอย่างกว้างขวาง คนตาบอดเองก็พยายามแสดงให้เป็นที่ยอมรับว่าไม่มีอาชีพอะไร ที่คนตาบอดทำไม่ได้ เท่าที่ปรากฏคนตาบอดประสบความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพหลายอาชีพ เช่นงานเกษตรกรรม งานเคมี งานสอนทุกระดับตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับวิทยาลัย งานนวดกระดูกกล้ามเนื้อ และงานกฎหมาย เป็นต้น สรุปได้ว่าถ้าสังคมเชื่อฝีมือและยอมรับความสามารถของคนตาบอด โดยรับเข้าทำงานมากขึ้นและถ้าคนตาบอดมีโอกาสมากขึ้นในการ ฝึกงาน จำนวนคนตาบอดที่สามารถประกอบอาชีพเช่นเดียวกับคนตาดีใน โลกภายนอกก็มีแนวโน้มมีท่าจะมีจำนวนสูงขึ้นจนมีจำนวนมากกว่า คนที่ทำงานใน sheiter workshop ใน โอกาสต่อไปได้