

# แพทย์นิวส์

ฉบับที่ 22,073 วันเสาร์ที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2553 หน้า 30



## แว่นกันแดด

**ป** ในเราแดดค่อนข้างแรง ดังนั้นการสวมแว่นกันแดดเวลาขับรถหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง ก็เป็นวิธีการหนึ่งในการถนอม และยืดอายุการใช้งานของดวงตา รวมทั้งป้องกันโรคบางโรคได้อีกด้วย

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.พญ.ภิญญิตา ต้นธวานิชย์ แพทย์ประจำสาขาวิชาโรคกระจกตาและผ่าตัดแก้ไขสายตาคิดปกติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า แดดบ้านเราแรง แสงแดดจะทำอันตรายต่อตาเยอะมาก เช่น อาจทำให้เกิดโรคต้อเนื้อ โรคต้อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม รวมทั้งอาการเคืองตา ไม่สบายตา โดยเฉพาะในคนที่ต้องเผชิญกับแสงแดดประจำ ทำสวน ทำนา ทำไร่ มีโอกาสเป็นต้อเนื้อสูง วิธีป้องกันง่าย ๆ คือการสวมแว่นกันแดด

สำหรับแว่นกันแดดที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดนั้น ไม่ว่าจะราคาถูกหรือแพง จะเป็นยี่ห้ออะไรก็ได้ สามารถป้องกันได้หมด ในราคาที่แตกต่างกันนั้น อาจจะแตกต่างกันในเรื่องของวัสดุที่ใช้ ความสบายตา และรูปแบบ เช่น ชนิดที่ราคาถูก บางอันสวมแล้วอาจจะบีบขมับ บีบจมูก แต่ถ้าว่านราคาสูงขึ้นสวมแล้วอาจจะดีขึ้น แต่ในแง่ของการป้องกันแสงยูวีนั้นจะพอ ๆ กัน

ทั้งนี้แม้จะเป็นแว่นกันกระจกธรรมดาเลนส์ของแว่นไม่มีสี ก็สามารถกันแสงแดดได้ส่วนหนึ่ง แต่ถ้าว่านสีคล้ำขึ้น ก็จะกันแดดได้สูงขึ้น ดังนั้นจึงอยู่ที่ความพึงพอใจของแต่ละคนที่จะเลือกแว่นกันแดด

ตามความเหมาะสม ส่วนสีก็ขึ้นอยู่กับความสบายตาของผู้สวมใส่ เพราะแว่นกันแดดจะมีโทนสีออกเหลือง น้ำตาลเทา ซึ่งเป็นโทนสีที่ฟ้าจะสบายตากว่าสีอื่น หรือแว่นกันแดดบางอันมีการฉาบปรอท ก็จะสะท้อนแสงได้มากกว่าไม่ฉาบปรอท

อยากได้แนะนำการถนอมดวงตาให้มีอายุการใช้งานไปนาน ๆ ? รศ.พญ.ภิญญิตา กล่าวว่า ในการทำกิจกรรมประจำวัน ถ้าออกแดดก็ควรสวมแว่นกันแดด ถ้าอยู่ในที่ลมแรง ฝุ่นเยอะก็

สวมแว่นม็อกกัน รวมทั้งคนที่ทำงานอุตสาหกรรม เข็ม หรือก๊อกลเหล็ก ดอกตะปู ก็ควรสวมแว่นม็อกกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในกรณีที่มีอาการเคืองตา คันตาบ่อย ๆ วิธีง่าย ๆ คือใช้การล้างตาช่วย จะทำให้ลดอาการภูมิแพ้และระคายเคืองได้ แต่ถ้ามีอาการผิดปกติ ตามัว ตามัวรีบไปพบจักษุแพทย์ทันที ส่วนคนที่ใส่คอนแทกเลนส์ไม่ควรใส่เกินเวลา หรือใส่จน และหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ

รศ.พญ.ภิญญิตา กล่าวว่า สำหรับการตรวจวัดสายตาขึ้น ถ้าตรวจโดยที่การมองเห็นยังดีและใช้ได้อยู่ ก็ไม่จำเป็นต้องไปตรวจอะไร แต่พออายุ 40 ปีขึ้นไป หลายคนมักจะมีปัญหาในการมองใกล้ ก็ควรคัดแว่นสำหรับอ่านหนังสือ สำหรับผู้สูงอายุ หรือคนที่ปีประวัติต้องหิ้วใบครอบศรั้ว ควรไปตรวจคือหิ้วเพราะเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

นอกจากนี้การอ่านหนังสือในที่มืด แสงสว่างไม่เพียงพอ ก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน เพราะจะทำให้ต้องเพ่งเวลาอ่านหนังสือพอดวงตาเพ่งโดยอัตโนมัติก็จะทำให้ปวดตา และอาจทำให้สายตาสั้นได้ ในส่วนของคนที่ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ควรจะต้องพักบ้าง มีกติกายอยู่ว่า เวลาทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ 20 นาที ควรพักสัก 20 วินาที ไม่ต้องพักเยอะก็ได้ แต่ให้สายตาสั้นผ่อนคลายบ้าง แล้วค่อยกลับไปทำงานใหม่ หรือนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ 1 ชม. ควรจะลุกไปดื่มน้ำ หรือพักสัก 5 นาที

นพพรพร มบุญชาญ : สัมภาษณ์



รศ.พญ.ภิญญิตา ต้นธวานิชย์