

ก 2565

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 17,110 วันเสาร์ที่ 17 สิงหาคม พ.ศ. 2539 ราคา 7 บาท DAILY NEWS

ชีวิตและสุขภาพ

“ความรู้ประกอบการเลือกซื้อแว่น”

โดย น.พ.สุรพงษ์ อัมพันธ์วงศ์

MF

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

วันที่ 17 สิงหาคมของทุกปี เป็นวันศูนย์ดวงตา สภาอากาศไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในปี 2538 ซึ่งเป็นวันที่ศูนย์ดวงตา สภาอากาศไทย ครอบรอบก่อตั้งมา 30 ปีว่า "อย่าปล่อยให้เทียนดับดับโลกไว้ ส่งเทียนให้คนอื่นเห็นเป็นกุศล"

ผู้ที่มีสายตาคิดปกติ เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง สายตาเปลี่ยนแปลงในคนสูงอายุจึงมีอาการตามัว เห็นภาพไม่ชัด วิธีปรับปรุงแก้ไขในปัจจุบันทำได้หลายวิธี เช่น ใส่แว่นสายตา ใช้เลนส์สัมผัส ทำการผ่าตัด ใช้แสงเลเซอร์เข้าช่วยในบางกรณี

การแก้ไขโดยการใส่แว่นสายตา เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด สะดวกสบาย ประหยัดค่าใช้จ่าย และปลอดภัยกว่าวิธีอื่น ๆ นอกจากแว่นตาจะใช้ในการแก้ไขสายตาคิดปกติแล้ว ยังใช้ประโยชน์ในโรคอื่น ๆ อีก เช่น ในคนไข้ตาเหล่ บางชนิด ใช้เป็นแว่นป้องกันดวงตาในบางอาชีพที่มีการเสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางตา ใช้เป็นแว่นกันแดดป้องกันแสงอุลตราไวโอเล็ต

เมื่อท่านได้รับการวัดแว่นจากจักษุแพทย์เสร็จเรียบร้อยแล้ว แพทย์จะเขียนใบสั่งแว่นให้ท่านนำไปตัดแว่น และให้คำแนะนำว่า ควรจะใช้แว่นตาชนิดไหนจึงจะเหมาะสมกับสายตาของท่าน

การเลือกกรอบแว่นตานั้น สิ่งแรกที่คุณต้องให้ความสนใจมากที่สุดคือ กรอบแว่นตานั้นสวมรับกับใบหน้าหรือไม่ แท้จริงแล้วยังมีสิ่งอื่นที่ควร

คำนึงถึงคือ ความแข็งแรงของกรอบแว่น ราคา น้ำหนัก และขนาดของกรอบแว่น ควรเลือกกรอบแว่นที่เบาและแข็งแรงพอสมควรเป็นอันดับแรก ส่วนราคานั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของชื่อของผู้ผลิต บางครั้งราคาจะต่างกันทั้ง ๆ ที่มีคุณภาพใกล้เคียงกัน สำหรับขนาดของกรอบแว่น ถ้าเป็นแว่นสายตาไม่ควรเลือกกรอบแว่นที่มีขนาดใหญ่เกินไป ควรใช้กรอบที่เล็กที่สุดที่จะเข้ากับใบหน้าได้ เนื่องจากกรอบใหญ่จะทำให้การค้ำยันแว่นผิดพลาดได้ อันมีผลทำให้แว่นตานี้สวมไม่สบาย บางครั้งถึงกับทนสวมไม่ได้

กรอบแว่นที่สวมแล้วปรากฏว่า เลนส์แว่นตาอยู่ห่างจากดวงตามากไปก็อาจทำให้สายตาคิดไปทำให้มองเห็นไม่ชัดเท่าที่ควร

ก่อนเลือกซื้อกรอบแว่นชนิดโลหะควรถามผู้ขายถึงการรับประกันการลอกของโลหะที่ชุบ โดยปกติแล้วมักจะมีการประกันให้ 1 ปี ที่มีคุณภาพดีมาก ๆ อาจประกัน 2 ปี และถ้าเกิดมีการลอกเกิดขึ้นในระยะการประกันบริษัทที่เป็นผู้แทนจำหน่ายส่วนใหญ่จะยอมเปลี่ยนชิ้นส่วนให้โดยไม่คิดมูลค่า

การเลือกเลนส์แว่นตา แน่นอนว่าค่าของสายตาจะต้องเป็นไปตามใบสั่งแพทย์ แต่ผู้ซื้อก็สามารถเลือกเลนส์ชนิดต่าง ๆ ตามคุณสมบัติที่ต้องการได้ เลนส์แว่นตามีทั้งทำด้วยแก้วและทำด้วยพลาสติก ซึ่งต่างก็มีข้อดีข้อเสีย คือ เลนส์แก้วนั้นมีข้อดีคือใสกว่า เห็นได้ชัดเจนกว่า มีความแข็งแรง ทนทานต่อการขีดขีด จึงเกิดรอยได้ยาก แต่มีข้อเสียคือหนักและข้อมสียไม่ได้

และแตกง่าย เมื่อถูกกระทบกระแทกแรง ๆ จะแตกกระจายซึ่งอาจกระเด็นเข้าตา ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อดวงตา นอกจากเลนส์ที่ได้รับการอบมาแล้ว จึงแตกยาก ส่วนเลนส์พลาสติกนั้นเบากว่า ข้อมสียได้เมื่อถูกกระทบมักจะไม่แตกละเอียดกระเด็นเข้าตา แต่มักเกิดรอยขีดขีดได้ง่าย จึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง ปัจจุบันเลนส์พลาสติกได้รับความนิยมมากกว่าเลนส์แก้ว

เลนส์แว่นตามีหลายชนิดตามลักษณะและคุณภาพที่แตกต่างกันไป เช่น

1. เลนส์พลาสติกธรรมดาทั่วไป มีน้ำหนักเบากว่าแก้ว ราคามักจะสูงกว่าเล็กน้อย ไม่แตก จึงแนะนำให้ใช้ในเด็กซึ่งยังขาดความระมัดระวังต่อการเกิดอุบัติเหตุ แต่เลนส์พลาสติกเกิดรอยขีดข่วนได้ง่าย ทำให้เลนส์เป็นฝ้า อายุการใช้งานจึงสั้น ต้องการการดูแลเป็นอย่างดีเช่นใช้ มีดจะนั้นจะต้องเปลี่ยนเลนส์บ่อย ๆ เมื่อเกิดรอยขีดข่วนขึ้นมาแล้ว จะไม่สามารถขัดออกได้ แต่มีเลนส์พลาสติกชนิดที่ป้องกันไม่ให้เกิดรอยขีดข่วนให้เลือกใช้ โดยการเคลือบผิวเลนส์ให้แข็งขึ้นทนต่อการขีดขีด

2. เลนส์มัลติโค๊ต (Multicoat) เป็นเลนส์ที่มีการเคลือบสารขจัดเงาวาวและลดแสงสะท้อนทำให้มองเห็นได้ดีกว่าเลนส์ธรรมดา ช่วยขจัดแสงไฟสะท้อนจากรถยนต์ในเวลากลางคืน อาจข้อมสียได้ เช่นในกรณีผู้ที่มีสายตาสั้นมาก ๆ เลนส์แว่นตาจะหนาหนัก ทำให้ดูไม่สวย สวมใส่ไม่สบาย จึงมีการทำเลนส์ให้บางลงกว่าเลนส์ธรรมดา เรียกว่าเลนส์ไฮอินเด็กซ์ (high index) แต่เนื่องจากเลนส์ชนิดนี้ทำให้เกิดภาพสะท้อนบนเลนส์มาก จึงมีการเคลือบสารที่ผิวเลนส์ (multi-

coat) เพื่อลดการสะท้อนทำให้เลนส์ดูใสและสวยงามขึ้น ภาพที่เห็นก็จะคมชัดขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเคลือบผิวเลนส์เพื่อป้องกันแสงอุลตราไวโอเลต (ultraviolet หรือ uv) ที่มีอยู่ในแสงแดด และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้ เรียก uv coat

3. เลนส์สองชั้น (Bifocal) มองใกล้และไกลได้ในแว่นตาอันเดียวกัน เวลามองตรงจะมองผ่านแว่นสายตาไกล ทำให้มองใกล้ได้ชัด เมื่อเหลือบตาล่างจะมองผ่านเลนส์ที่ทำไว้สำหรับมองใกล้ เลนส์สำหรับมองใกล้ในแว่นตาสองชั้นนั้น อาจมีรูปร่างแตกต่างกัน เช่นเป็นครึ่งวงกลมวางหงาย เรียกเลนส์ Flat top หรือแบบครึ่งวงกลมคว่ำเป็นหลังเต่า เรียกเลนส์ Kryptok หรืออาจเป็นแบ่งครึ่งเลนส์แบบ Executive ซึ่งทำให้เวลามองใกล้จะมองได้กว้างกว่าสองแบบแรก แต่มีราคาสูงมาก และขาดตลาดบ่อย ๆ

4. เลนส์สองชั้นแบบไร้รอย (Blended bifocal lens) เป็นสองชั้นที่มองไม่เห็นรอยต่อ

5. เลนส์สามชั้น (Trifocal lens) มองได้ทั้งระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล การปรับสายตาจะยากกว่าเลนส์สองชั้น

6. เลนส์หลายชั้นแบบไร้รอย (Progressive lens) มองได้หลายระยะมีราคาสูง ปรับสายตายากกว่า ผู้ที่มีความตั้งใจจริงและอดทนจึงจะสมควรใช้เลนส์ชนิดนี้

7. เลนส์พลาสติก ชนิดเคลือบแข็งพิเศษ ทำให้ทนทานต่อการขูดขีดได้ดีกว่าเลนส์พลาสติกธรรมดา

8. เลนส์ชนิดยอบาง มีทั้งที่ทำด้วยพลาสติกและแก้ว เหมาะสำหรับผู้มีสายตาผิดปกติมาก ๆ ทำให้ได้สวมแว่นตาที่บางกว่า และเบากว่าธรรมดา

9. เลนส์ที่เคลือบสารกันรังสีอุลตราไวโอเลต เพื่อป้องกันอันตรายของตาที่เกิดจากรังสี

10. เลนส์เปลี่ยนสีได้ (Photochromatic

lens) เป็นเลนส์ที่ปรับสีได้ เวลาถูกแสงจ้า ๆ เลนส์จะเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีน้ำตาลตามชนิดของสารที่ผสมในเนื้อเลนส์ และเมื่อเข้าที่ร่มจะปรับสีกลับมาอย่างเดิม จึงใช้เป็นที่แว่นสายตาและแว่นกันแดดได้ในแว่นอันเดียวกัน

11. Clip on เป็นเลนส์พลาสติกบาง ๆ สีเขียวหรือสีน้ำตาล ใส่กรอบซึ่งไม่มีขาแว่น เวลาออกไปกลางแจ้ง ต้องการกันแดด ก็ใช้หนีบติดกับแว่นที่สวมอยู่กลายเป็นแว่นกันแดด เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีแว่นตากันแดดอีกอันหนึ่ง เลนส์นี้เบาและราคาถูก

แว่นสายตาที่ท่านจะใส่ได้สบาย เห็นภาพได้ชัดเจน ไม่ทำให้มีอาการปวดตา ปวดศีรษะ จะต้องเป็นแว่นที่ได้รับการวัดสายตาอย่างถูกต้อง การประกอบแว่นที่ดี และถูกหลักวิชาการ ซึ่งจักษุแพทย์ทั่วไปสามารถที่จะให้คำแนะนำแก่ท่านได้.

### นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันธ์วงศ์



รายการปัญหาชีวิตและสุขภาพ วันอาทิตย์ที่ 18 ส.ค. 39 ทางช่อง 9 อ.ส.ม.ท. เวลา 18.03 น. เสนอเรื่อง "โรคโปลิโอ"