

## ระวัง...แฟชั่นแว่นตากันแดด...ส่งผลเสียต่อสุขภาพ!

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

นอกจากกระเป๋าใบใหญ่ รองเท้าส้นสูงปรี๊ด กางเกงยีนส์สุดฟิต ยังมีแฟชั่นอีกชิ้นที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง “แว่นกันแดด” กรอบสวยที่วางขายอยู่ทั่วไป คุณคิดว่าปลอดภัยต่อดวงตาคุณแล้วหรือไม่

ทุกวันนี้จุดประสงค์ของการสวมแว่นกันแดดเบี่ยงเบนไปกลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ประดับกายหรือให้เข้ากับแฟชั่นเสื้อผ้าเท่านั้น ซึ่งแว่นที่ผลิตจากวัสดุที่ไม่ได้มาตรฐานจะไม่สามารถป้องกันรังสียูวีไม่เพียงพอทำให้การมองเห็นเสื่อมลง ผลให้เกิดอุบัติเหตุขณะขับขี่รถ ทำให้กล้ามเนื้อตาหรือประสาทตา เกิดอาการข้างเคียง วิงเวียนศีรษะตามมาที่สำคัญ หากใส่เป็นเวลานานยังเสี่ยงเกิดโรคต้อเนื้อ ต้อลม หรือต้อกระจกได้ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าแว่นกันแดดที่ใช้ได้มาตรฐานหรือไม่

### เช็คคุณภาพแว่น

ก่อนซื้อทุกครั้งควรดูใบแจ้งคุณภาพว่าแว่นทำจากวัสดุชนิดใดผู้ที่มีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับแสงแดดจ้า เช่น ขับรถในเวลากลางวัน เล่นกีฬาหรือทำงานกลางแจ้ง ควรเลือกแว่นกันแดดชนิดโพลีคาร์บอเนต ซึ่งมีคุณสมบัติของโพลีคาร์บอเนต มีคุณสมบัติป้องกันแสงที่สะท้อนผ่านเลนส์ ไม่ทำให้สายตาร้ามัว ทั้งยังช่วยลดแสงที่เข้ามากระทบกับดวงตาได้ดีอีกด้วย

ป้องกันรังสี **UVA** และ **UVB** ได้หรือไม่ ดูจากค่า **CE** บนฉลากที่ทำกับแว่น ตามหลักฐานขององค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา กำหนดไว้ว่า แว่นกันแดดที่ได้มาตรฐานอย่างน้อยต้องสามารถป้องกัน **UVA ได้ 95 เปอร์เซ็นต์** และ **UVB 99 เปอร์เซ็นต์**

**กรองแสงได้ก็เปอร์เซ็นต์** หากต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความสว่างมาก เช่น นักบินเขาควรเลือกเลนส์ที่สามารถลดความเข้มแสงได้สูงถึง 97 เปอร์เซ็นต์ สำหรับการใช้งานทั่วไป เช่น การเดินเล่นตามชายหาดหรือขับรถ เลือกเลนส์ที่ตัดแสงได้ 70-90 เปอร์เซ็นต์ ก็นับว่าเพียงพอแล้ว

**เลนส์ต้องไม่ทำให้เกิดความบิดเบี้ยวหรือกระจายสีรุ้ง** วิธีการตรวจสอบความบิดเบี้ยวทำได้ง่ายๆ โดยการจ้องมองเลนส์ข้างหนึ่งไปยังภาพวัตถุที่เป็นเส้น(เช่น แนวเส้นกระเบื้องปูพื้น) จากนั้นขยับแว่นซ้ายเลนส์ที่ติดต้องไม่ทำให้เส้นตรงนั้นเปลี่ยนเป็นคดงอในขณะขยับแว่น

## เลือกสีเลนส์ให้เหมาะ

**เลนส์สีชา น้ำตาล หรือเทา** ไม่เพียงเหมาะสวมใส่ในสภาพแดดจ้า โดยเฉพาะแดดชายทะเลหรือบนภูเขา แว่นกันแดดที่มีกระจกเลนส์สีนี้จะช่วยเฝ้ามองเห็นโครงสร้างต่างๆ ของวัตถุได้อย่างชัดเจน ในวันที่ท้องฟ้าหมอกขมัวมีหมอกจัด แว่นชนิดนี้ยังทำหน้าที่เสมือนไฟตัดหมอกของรถยนต์ช่วยให้ผู้สวมใส่มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น

**เลนส์สีเหลืองหรือทอง** เหมาะกับการใช้ในภูมิประเทศที่มีหิมะ ไม่เหมาะใส่ขณะขับรถ เพราะอาจทำให้การมองสีไฟจราจรผิดเพี้ยนไป

**เลนส์ม่วงหรือสีกุหลาบ** เหมาะกับใช้ในการเดินป่าล่าสัตว์หรือเล่นกีฬาทางน้ำ

เลือกเลนส์คุณภาพดี อาจจ่ายแพงหน่อย แต่แลกกับสุขภาพตาคุ้มสวย ถือว่าคุ้มยิ่งกว่าคุ้ม

## รู้ใหม่ว่า

รังสีอัลตราไวโอเล็ตทั้งสองชนิดนี้ต่างก็ทำลายนัยตาด้า UVB ดูดซึมที่แก้วตา ถ้ารับแสงจ้านานเกินควรอาจจะทะลุไปที่จอรับภาพได้ ส่วน UVA จะดูดซึมเข้าไปได้ลึกกว่า