

## สวมกอดหีบ ...ขยับความเท่...กับแว่นกันแดด

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2552

สวมกอดหีบ ขยับความเท่...กับแว่นกันแดด



ประโยชน์ของแว่นกันแดดที่สำคัญนอกเหนือไปจากความถี่ เก้า และช่วยเสริมบุคลิกแล้ว ยังช่วยลดแสงกระจายและความจ้าของแสงแดดที่เข้าสู่ดวงตา ทำให้ผู้สวมใส่รู้สึกสบายตาขึ้น

และที่สำคัญที่สุดแว่นกันแดดที่จำเป็นต้องช่วยกรองและลดปริมาณแสงรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีที่จะเข้ามาทำอันตรายต่อดวงตาของเราได้ ทั้งนี้จักษุแพทย์จะแนะนำให้สวมใส่แว่นกันแดดตลอดเวลาที่อยู่กลางแจ้งในเวลากลางวัน เพื่อป้องกันโรคของดวงตาที่เกิดจากรังสียูวีจากแสงแดด เช่น ต้อลม ต้อเนื้อ เป็นต้น หรือสวมแว่นขณะขับรถ ช่วงฝนตกหรือกระทั่งในเวลากลางคืน เพื่อดวงตาที่สวยใสและความปลอดภัย เห็นชัด ดวงตาจะได้อยู่คู่กับเราไปนานๆ

พญ.ยุพิน ลีละชัยกุล จักษุแพทย์ โรงพยาบาลกรุงเทพ ฝากมาบอกว่า การสวมแว่นกันแดดนอกจากจะเป็นเครื่องประดับแฟชั่นที่ยอดฮิตแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย คือช่วยในการป้องกันสารพัดสิ่ง ทั้งกันแดด กันฝุ่น กันลม หรือกระทั่งเชื้อโรคที่มากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

**วันนี้เรามาทำความรู้จักกับแว่นกันแดดชนิดต่างๆ รวมทั้งวิธีการเลือกแว่นกันแดดให้เหมาะสมกับสถานการณ์กันดีกว่า**

ปรากฏว่า พี่รานนท์ ผู้จัดการฝ่ายผลิตภัณฑ์ แว่นกันแดด บริษัท ดีทีแอลเอ็ม มีเคล็ดลับการเลือกแว่นกันแดดเพื่อสวมใส่ในการขับรถ และการดูแลรักษาแว่นกันแดด ซึ่งแว่นกันแดดที่ใตมาครุงานนั้นจะต้องสามารถกรองรังสียูวี บี (UVB) ซึ่งเป็นรังสีที่อยู่ในย่านความถี่ 280-315 นาโนเมตรได้ และป้องกันปริมาณรังสียูวี เอ (UVA) ที่อยู่ในย่านความถี่ 100-280 นาโนเมตร ได้ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพอากาศที่มีแดดจ้า หรือมีเมฆหมอกปกคลุม

**วิธีการเลือกสีเลนส์ให้เหมาะกับการขับรถ**

- กิจกรมการขับรถกลางแจ้ง ควรเลือกเลนส์สีเขียวและสีเทาเพราะจะช่วยในการมองเห็นที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด นอกเหนือจากการลดความจ้าของแสงในขณะขับรถ

- กิจกรมการขับรถในตอนแสงน้อย ความเลือกเลนส์ สีฟ้า สีใส และสีเหลือง จะช่วยป้องกันแสงสะท้อนจากไฟส่องถนน โดยเฉพาะการขับรถในเวลากลางคืนที่มีครีมนเลนส์ที่เหมาะสมที่สุดคือเลนส์เหลืองเพราะจะช่วยลดความสว่างของแสงมากที่สุด ทำให้ทัศนวิสัยในการขับรถดีขึ้นสามารถมองเห็นได้ในระยะไกล

**เลนส์ที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี 3 ชนิด**

- เลนส์พลาสติก (CR 39 Plastic) ทำจากวัสดุ CR-39 เป็นเลนส์พลาสติกที่ใช้อย่างแพร่หลายที่สุด เนื่องจากทนแรงขีดขูดได้ดีทั้งยังช่วยกรองรังสียูวีและอินฟราเรดได้ดีอีกด้วย อาทิ เรย์แบน Wayfarer (เวย์ฟาร์เวอร์) Jackie OHH

- เลนส์แก้ว (Glass) จะมีความใสมากกว่าเลนส์พลาสติก และทนแรงขีดขูดได้ดีกว่า แต่ก็จะมีน้ำหนักมากกว่าเลนส์พลาสติก รวมทั้งยังแตกได้ง่าย อาทิ Wayfarer (เวย์ฟาร์เวอร์) RB 3384 Aviator

- เลนส์พลาสติกชนิดโพลีคาร์บอเนต (Polycarbonate Plastic) จะมีน้ำหนักเบาที่สุด ทนทานต่อแรงกระแทกได้ดีมาก จึงมักใช้ในการทำแว่นสำหรับกีฬาหรือกิจกรรมโลดโผน เพราะให้ความปลอดภัยจากอันตรายต่อดวงตาได้ดีที่สุด

วัสดุที่ใช้ทำเลนส์ทั้ง 3 ชนิดนี้สามารถเลือกสวมใส่ในขณะขับรถได้ทุกสภาพอากาศขึ้นอยู่กับความชอบ และสไตล์ของผู้สวมใส่และแบบที่นำเสนอตามแฟชั่น

**ความเข้มของเลนส์และประโยชน์ของการใช้งาน**

- ความเข้มแบบเต็มเลนส์ เป็นการย้อมสีในระดับที่มีความเข้มเท่ากันทั้งเลนส์ ซึ่งสามารถช่วยป้องกันแสงได้ในปริมาณที่เท่ากันทุกส่วนของเลนส์เหมาะกับการสวมใส่ในบริเวณที่มีแดดจ้า หรือกลางแจ้ง เช่น การขับรถกลางแจ้ง ท่องเที่ยวชายทะเล และกิจกรรมแอ็คทีฟ

- ความเข้มแบบไล่สี เป็นการย้อมสีแบบไล่ระดับจากความเข้มมากไปหาความเข้มน้อยจากบนลงล่างเหมาะกับการสวมใส่ในบริเวณที่มีแดดไม่จัดมากจนเกินไป หรือช่วงที่มีเมฆครีมนปกคลุมเพื่อลดการสะท้อนของแสงและรังสี UV อาทิการขับในเวลากลางคืน หรือระหว่างฝนตก การแข่งกีฬาในร่ม และการสวมเพื่อป้องกันสิ่งสกปรกเข้าสู่ดวงตา

**วิธีการดูแลรักษาแว่นตา**

- ดูแลทำความสะอาดแว่นตาด้วยผ้าเช็ดแว่น หรือน้ำยาทำความสะอาดแว่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เนื่องจากกรอบแว่นและเลนส์อาจสกปรกจากฝุ่นละอองทั่วไป หรือครีมน์บำรุงผิวและเสนผมของผู้สวมใส่

- ผ้าที่จะนำมาใช้เช็ดเลนส์และกรอบแว่นควรเป็นผ้าที่อ่อนนุ่ม หรือผ้าสำหรับเช็ดแว่นโดยเฉพาะ ไม่ควรใช้ผ้าลินินหรือผ้าที่ทำจากขนสัตว์เพราะจะทำให้เกิดรอยในระหว่างที่เช็ด

- การเก็บแว่นควรเก็บไว้ในกล่องใส่แว่นทุกครั้ง หลังจากการเลิกใช้งานแล้วไม่ควรเก็บแว่นใส่กระเป๋าโดยตรง หรือหนีบไว้ที่กระเป๋าเสื้อ เพราะอาจทำให้เกิดรอยขีดข่วนได้จากสิ่งของอื่นๆ ที่อยู่ในกระเป๋า

- การสวมและถอดแว่นทุกครั้งต้องใช้มือทั้งสองข้างจับที่ขาแว่นซ้ายและขวาพร้อมกันในขณะสวมหรือถอด ในขณะที่สวมให้สวมจากด้านบนศีรษะ แต่ให้ถอดออกในแนวตรงเพื่อการรักษาสมดุลไมโทกรอบแว่นเสียรูปทรง

- ในกรณีที่แว่นทำจากวัสดุพลาสติก ไม่ควรถอดวางไว้บริเวณหน้ารถ ในช่วงเวลาที่มืออากาศร้อนเพราะความร้อนอาจทำให้แว่นเปลี่ยนรูปทรงได้

จากข้อมูลเหล่านี้จะทำให้สามารถเลือกแว่นกันแดดได้ถูกใจ เหมาะกับสถานการณ์การใช้งานและสนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะในเวลาขับรถคะ

