



"แว่นกันแดด" ไอเท็มสวยงาม เพื่อสุขภาพ

ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน ใกล้เส้นศูนย์สูตร ทำให้มีแสงแดดจัดตลอดปี การละเลยไม่ป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (ultraviolet หรือ UV) ในระยะยาว อาจนำไปสู่ความเสื่อมของร่างกายได้หลายส่วนๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า แสงแดดมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่หากได้รับมากเกินไปเป็นระยะเวลานานเพียง 15 นาที รังสียูวีก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผิวหนัง หรือดวงตา ซึ่งส่วนใหญ่เราใส่ใจ



ดูแลผิวหนัง โดยการสวมหมวก กางร่ม ใส่เสื้อแขนยาว ทาครีมกันแดดปกป้องผิวหนัง ในส่วนของดวงตาก็ควรสวมใส่แว่นกันแดด เพื่อป้องกันโรคตาหลายโรค อาทิ ต้อลม ต้อเนื้อ ต้อกระจก หรือแม้กระทั่งโรคจอประสาทตาเสื่อม การใส่แว่นกันแดดอย่างสม่ำเสมอในเวลาอยู่กลางแจ้ง จะลดความเสี่ยงโรคตาดังกล่าวได้

แว่นกันแดดที่มีคุณภาพดี จะช่วยกรองแสงให้ดวงตารู้สึกสบายขึ้น และปกป้องอันตรายจากแสงแดดจ้า การเลือกซื้อแว่นกันแดด จึงควรสังเกตฉลากที่กำกับว่า สามารถป้องกันรังสี UVA และ UVB ได้ เพราะรังสีทั้งสองชนิดนี้ต่างก็ทำลายนัยน์ตา อีกทั้งแว่นที่มีขนาดใหญ่ ทรงโค้งมน จะปกปิดดวงตาได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงวัสดุที่

ทำตัวแว่น ต้องแข็งแรงได้มาตรฐาน มีน้ำหนักเบา เพื่อให้สวมใส่ได้อย่างสบาย ซึ่งปัจจุบันก็มีแว่นกันแดดรูปแบบหลากหลายสามารถเลือกได้ตามใจชอบ การเลือกแว่นกันแดดที่ดี จึงเปรียบเสมือนการทาครีมกันแดดขึ้นเยี่ยมให้ดวงตา

แต่อย่างไรก็ตาม การใส่แว่นกันแดดเพียงอย่างเดียว อาจป้องกันไม่ได้ทั้งหมด ถ้าหากต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ การใส่หมวกปีกกว้าง หรือกางร่ม ก็จะช่วยได้อีกมาก รวมถึงการหมั่นดูแลดวงตา โดยเฉพาะคนที่ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน เป็นเวลานาน โดยควรกะพริบตาให้ถี่ขึ้น เพื่อลดอาการตาแห้ง จัดวางคอมพิวเตอร์โดยลดแสงตกสะท้อนบนหน้าจอ หรือเลือกใช้ตัวอักษรใหญ่ และปรับความเข้มตัวอักษรหน้าจอ นอกจากนี้ควรเลือกแว่นตาที่ผลิตมาเพื่อกรองแสงจากหน้าจอคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ รวมทั้งควรพักสายตาทุกๆ ชั่วโมง และรับประทาน ผักใบเขียว ปลาทูน่า ถั่ว และผลไม้รสเปรี้ยว จะช่วยให้ดวงตามีสุขภาพดีมากขึ้น



โรคตาก็เหมือนกับหลายๆ โรคของร่างกาย ที่การป้องกัน

ดูแลไว้ก่อน ย่อมดีกว่ามาตามรักษาในภายหลัง แว่นตากันแดดสวยๆ ไม่ได้มีประโยชน์ด้านแฟชั่นอย่างเดียวเท่านั้น ยังสามารถป้องกันการทำลายดวงตาอย่างถาวรได้อีกด้วย 😊

