

แสงแดดแฉ่มจ้า ถนอมดวงตาในฤดูหนาว



Happiness & Health

เรื่อง : โสภิตา สว่างเลศกุล
sopitasavang2010@gmail.com

กรมอุตุนิยมวิทยาได้ออกประกาศเรื่องการเข้าสู่ฤดูหนาวของประเทศไทยปี 2560 เพื่อประกาศสิ้นสุดฤดูฝน และประกาศการเข้าสู่ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการ โดยระบุว่า

ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวแล้วเมื่อวันที่ 23 ต.ค. 2560 โดยอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของทั้งภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนืออยู่ในเกณฑ์อากาศหนาวเย็นเกือบทั่วไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับลมชั้นบนระดับล่างได้เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงหรือ

ตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนลมชั้นบนระดับบนเปลี่ยนเป็นลมตะวันตก รวมทั้งการกระจายตัวของฝนบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงต่อเนื่อง ส่วนภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

หน้าหนาวเป็นฤดูที่แสงแดดจ้าแฉ่มกระจ่างแรงเป็นพิเศษ แม้ไม่ร้อนและแรงแผดเผาเท่าฤดูร้อนก็ตาม แต่ด้วยความที่ท้องฟ้าใสและปลอดโปร่ง ทำให้แสงแดดทะลุทะลวงลงมาได้มากเป็นพิเศษเมื่ออยู่กลางแจ้งซึ่งในฤดูหนาวทุกคนชอบออกมาสัมผัสลมหนาวกัน

ดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ จึงต้องดูแลดวงตาคู่นี้ให้ดี ปล่อยให้แสงแดด รศ.พญ.มัญญา วัฒนะ ผู้ชำนาญการ ศูนย์จักษุรักษ์ตา ชั้น 2 โลกวิชั่นเตอร์ (อาคาร

คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้อธิบายเรื่องแสงแดดว่า แสงแดดจะประกอบด้วยรังสีอัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet) หรือที่เราเรียกสั้นๆ ว่า รังสียูวี (UV Rays) ซึ่งเป็นคลื่นแสงที่มีความยาวคลื่นสั้นกว่าแสงที่มองเห็นด้วยตา

กล่าวคือ แสงที่มองเห็นด้วยตามีความยาวคลื่น 400-700 นาโนเมตร รังสียูวีจึงมีความยาวคลื่นสั้นกว่า 400 นาโนเมตร มีพลังงานสูง และไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ถ้าได้รับรังสียูวีในความเข้มสูงจะส่งผลให้เกิดกระจกตาอักเสบ มีอาการแสบตาคาตาโรตา แพ้แสง ตาแดง ส่วนระยะยาวจะเกิดต้อลม ต้อกระจก ในอนาคตอาจเสื่อมได้

ส่วนหลอดไฟแต่ละประเภทก็สามารถปล่อยรังสีออกมาได้เช่นกัน แต่ว่ามาก

หรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชนิด ซึ่งหลอดไฟที่ใช้ภายในที่พักอาศัย เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์หลอดฮาโลเจน หลอดแอลอีดี เป็นต้น หลอดเหล่านี้ มีการปล่อยพลังงานในรูปรังสียูวีออกมา แต่อยู่ในระดับต่ำไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตา

อีกทั้งจอคอมพิวเตอร์และจอโทรทัศน์ก็มีรังสียูวีออกมาเช่นกัน แต่โดยทั่วไปแล้วผู้ผลิตก็จะควบคุมการผลิตให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย ซึ่งถ้าเป็นแสงแดดที่ทำอันตรายต่อดวงตานั้น สามารถทำอันตรายในส่วนต่างๆ ของดวงตาได้คือ

เปลือกตา แสงแดดทำให้เกิดจุดต่างตำริ้วรอยรอบดวงตา และยังสามารถทำให้เกิดมะเร็งบางชนิดขึ้นที่บริเวณเปลือกตาดังกล่าว

เยื่อบุตา มีการเสื่อมของเยื่อบุตาบริเวณที่ชิดกับขอบตาดำเรียกว่า ต้อลม ซึ่งเกิดจากการระคายเคืองจากลม ฝุ่น รังสียูวี หากต้อลมลุกลามเข้าไปในตาดำจะเรียกว่า ต้อเนื้อ ซึ่งไม่เพียงทำให้เกิดความไม่สวยงาม แต่อาจรบกวนการมองเห็น หรือหากมีการอักเสบ จะทำให้มีอาการปวดและระคายเคืองได้

กระจกตา การได้รับรังสียูวีใน

ปริมาณมาก ทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันของกระจกตา ทำให้มีอาการปวดตามาก น้ำตาไหล มักจะเกิดอาการประมาณ 2-3 ชั่วโมงหลังจากได้รับรังสียูวี เช่น รังสียูวีจากการเชื่อมโลหะ โดยไม่สวมใส่แว่นป้องกัน อาการมักจะเป็นอยู่ชั่วคราวประมาณ 1-2 วัน

เลนส์ตา การได้รับรังสียูวีทำให้เป็นต้อกระจกมากขึ้น ในแต่ละปีมีประชากรกว่า 16 ล้านคนทั่วโลกตาบอดจากต้อกระจก จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่าประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของต้อกระจก อาจมีสาเหตุมาจากการได้รับรังสียูวีมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่หลีกเลี่ยงได้

จอตา ในคนหนุ่มสาวเลนส์ตาที่ยังใสอยู่ไม่สามารถดูดซับรังสียูวีได้หมด จึงมีโอกาสที่รังสียูวีจะเข้าไปทำลายจอตาทำให้เกิดจอตาเสื่อมได้ แม้ว่าในจอตาของเราจะมีสารหรือเม็ดสีตามธรรมชาติที่ช่วยป้องกันจอตา แต่สารเหล่านี้จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้กระบวนการป้องกันจอตาตามธรรมชาติลดลง และเกิดการเสื่อมของจอตาได้ง่ายขึ้นเมื่อได้รับรังสียูวี นอกจากนี้รังสียูวียังอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะจลรัรับภาพ

เสื่อมในผู้สูงอายุ (Age-related Macular Degeneration, AMD) อีกด้วย ดังนั้น วิธีดูแลดวงตาเมื่อต้องเผชิญกับแสงแดด ดังนี้

1.ควรสวมแว่นกันแดด สวมหมวกหรือกางร่มทุกครั้งเมื่อต้องเผชิญกับแสงแดด เพื่อลดการโดนรังสียูวีโดยตรง แว่นกันแดดที่ใช้จะต้องสามารถป้องกันทั้งรังสียูวีและบีได้ 99-100 เปอร์เซ็นต์ โดยต้องมีป้ายระบุชัดเจน

ทั้งนี้ ประสิทธิภาพการป้องกันรังสียูวีไม่ได้ขึ้นอยู่กับสีหรือระดับความเข้มของเลนส์ เลนส์ควรมีขนาดใหญ่และกว้าง สามารถปิดบังดวงตาจากแสงแดดได้ทุกองศา

2.หากรู้สึกว่ามีอาการแสบตา ไม่สบายตา อาจหยอดน้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับตา

3.หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการออกแดดในช่วงเวลาตั้งแต่ 11 นาฬิกาไปจนถึงบ่าย 3 โมง เนื่องจากเป็นช่วงที่แรงที่สุด ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็ควรหาอุปกรณ์ป้องกันแดดสวมใส่

4.ปรึกษาจักษุแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับดวงตา และควรตรวจสุขภาพตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 