



แสงแดดเป็นอันตราย ต่อดวงตาอย่างไร

หนังสือพิมพ์แจกซ์

แสงฉบับ

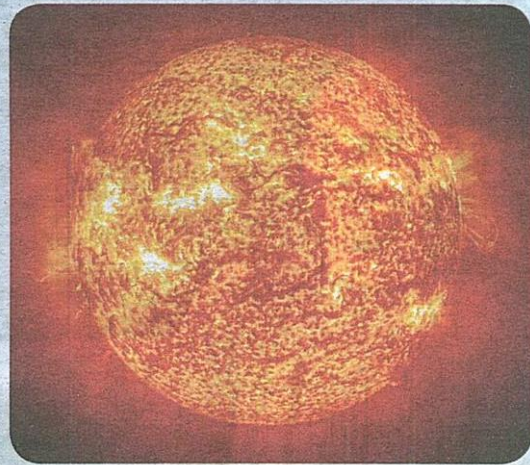
ฉบับหนึ่งในประเทศไทย

ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญ เราจึงต้องดูแลให้ปลอดภัยโดยเฉพาะจากแสงแดด เพราะไม่ว่าจะฤดูไหนแสงแดดก็สามารถทำอันตรายต่อดวงตาได้

รศ.พญ.มัญชิมา มะกรวิคณะ ผอ.ศูนย์จักษุรักษ์ตา โลฟเซินเตอร์ อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี บอกว่า ถ้าได้รับรังสียูวีในความเข้มสูงจะส่งผลให้เกิดกระจกตาอักเสบ มีอาการแสบตา น้ำตาไหล แพ้แสง ตาแดง ส่วนระยะยาวจะเกิดต้อลม ต้อกระจก ในอนาคตอาจเสื่อมได้

ส่วนหลอดไฟแต่ละประเภทก็สามารถปล่อยรังสีออกมาได้เช่นกัน ซึ่งหลอดไฟที่ใช้ภายในที่พักอาศัย เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์ หลอดฮาโลเจน หลอด LED หลอดเหล่านี้มีการปล่อยพลังงานในรูปรังสียูวีออกมา แต่อยู่ในระดับต่ำไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตา อีกทั้งจอคอมพิวเตอร์และจอโทรศัพท์ ก็มีรังสียูวีออกมาเช่นกัน แต่โดยทั่วไปแล้วผู้ผลิตก็จะควบคุมการผลิตให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย โดยแสงแดดสามารถทำอันตรายในส่วนต่างๆ ของดวงตาได้ คือ

• **เปลือกตา** แสงแดดทำให้เกิด



จุดต่างตำริ้วรอยรอบดวงตา และยังสามารถทำให้เกิดมะเร็งบางชนิดขึ้นที่บริเวณเปลือกตาดังกล่าว

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

• **กระจกตา** การได้รับรังสียูวีในปริมาณมาก ทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันของกระจกตา ทำให้มีอาการปวดตามาก

น้ำตาไหล มักจะเกิดอาการประมาณ 2-3 ชม. หลังจากได้รับรังสียูวี เช่น รังสียูวีจากการเชื่อมโลหะโดยไม่สวมใส่แว่นป้องกัน อาการมักจะเป็นอยู่ชั่วคราวประมาณ 1-2 วัน

• **เลบสถิติ** การได้รับรังสียูวีทำให้เป็นต่อกระจกมากขึ้น จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ประมาณ 20% ของต่อกระจก อาจมีสาเหตุมาจากการได้รับรังสียูวีมากเกินไปซึ่งเป็นสาเหตุที่หลีกเลี่ยงได้

• **จอตตา** ในคนหนุ่มสาวเลนส์ตาที่ยังใสอยู่ไม่สามารถดูดซับรังสียูวีไว้ได้หมด จึงมีโอกาสที่รังสียูวีจะเข้าไปทำลายจอตตาทำให้เกิดจอตตาเสื่อมได้ แม้ว่าในจอตตาของเราจะมีสารหรือเม็ดสีตามธรรมชาติที่ช่วยป้องกันจอตตา แต่สารเหล่านี้จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้กระบวนการป้องกันจอตตาตามธรรมชาติลดลงและเกิดการเสื่อมของจอตตาได้ง่ายขึ้นเมื่อได้รับรังสียูวี

วิธีดูแล

1 ควรสวมแว่นกันแดด สวมหมวกหรือกางร่ม ทุกครั้งเมื่อต้องเผชิญกับแสงแดด เพื่อลดการโดนรังสียูวีโดยตรง แว่นกันแดดที่ใช้จะต้องสามารถป้องกันทั้งรังสียูวีเอและบีได้ 99-100% เลนส์ควรมีขนาดใหญ่และกว้างสามารถปิดบังดวงตาจากแสงแดดได้ทุกองศา

2 หากรู้สึกว่ามีอาการแสบตา ไม่สบายตา อาจหยอดน้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น

3 หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการออกแดดในช่วงเวลาดังแต่ 11.00-15.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่แรงที่สุด ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหาอุปกรณ์ป้องกันแดดสวมใส่

4 ปรึกษาจักษุแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับดวงตา และควรตรวจสุขภาพตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 