รู้หรือไม่? แสงไม่จ้าก็ทำร้ายดวงตาได้

รายงานการวิจัยขององค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2050 ประชากรกว่าครึ่งโลกหรือคิดเป็นจำนวนกว่า 50 ล้านคนจะมีปัญหาภาวะสายตาสั้น! เอสซีลอร์ ในฐานะผู้นำระดับโลกทางด้านการแก้ไขปัญหาสายตา ตระหนักถึงปัญหาสายตาที่กำลังเพิ่มสูงขึ้นและเล็งเห็นถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจทำร้ายดวงตาของคุณได้เช่นกัน เราจึงขอเสนอข้อมูลสำคัญเพื่อการดูแลสุขภาพสายตาในเบื้องต้น พร้อมเคล็ดลับการเลือกเลนส์ที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ปัจจุบันได้ในหนึ่งเดียว เพื่อให้สอดคล้องกับวันสายตาโลก (World Sight Day) ที่ใกล้จะมาถึง ซึ่งกำหนดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนตุลาคมของทุกปี

ดวงตาถูกออกแบบมาเพื่อรับ “แสง” และสร้างการมองเห็นของมนุษย์ ในแต่ละวันเราต้องพบเจอกับสภาพแสงหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแสงธรรมชาติจากดวงอาทิตย์ แสงหลอดไฟในอาคาร หรือแม้แต่ช่วงแสงสีน้ำเงินอมม่วงที่เป็นอันตรายต่อจอประสาทตาเมื่อเราจ้องมองอุปกรณ์ดิจิทัล โดยเฉพาะแสงสีน้ำเงินที่ในปัจจุบันมีการตื่นตัวกันอย่างกว้างขวาง เพราะงานศึกษาหลายชิ้นระบุว่าผู้คนกว่า 68% มีอาการอ่อนล้าทางสายตาเพราะใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน และมีความเสี่ยงต่อภาวะจอประสามตาเสื่อมจากแสงสีน้ำเงินอมม่วง อีกทั้งยังทำให้เกิดอาการตาแห้ง ปวดกระบอกตา และบางรายอาจมีอาการมองเห็นภาพเบลอร่วมด้วย

แต่คุณรู้หรือไม่ว่าแท้จริงนั้น แสงธรรมชาติ แสงหลอดไฟ หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์บางชนิดก็สามารถทำร้ายดวงตาเราได้มากเช่นกัน โดยแสงธรรมชาติจะมาพร้อมกับรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ที่เป็นอันตรายกับดวงตาเรา และเป็นหนึ่งปัจจัยเสี่ยงในการเร่งการเสื่อมอายุของเลนส์ตาที่ทำให้เกิดโรคต้อกระจก โดยเฉพาะดวงตาของเด็กเล็กยิ่งมีความไวต่อรังสียูวีมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า แม้การออกไปรับแสงธรรมชาติจะส่งผลดีต่อร่างกายในการ

สังเคราะห์วิตามินดีเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก แต่ดวงตาก็จำเป็นต้องได้รับการปกป้องด้วยเช่นกัน

วิธีการปกป้องดวงตาที่ต้องท้าแสงในกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ

1. กิจกรรมในพื้นที่ร่ม เมื่ออยู่ในอาคาร สิ่งที่พึงระวังคือแสงสีน้ำเงินอมม่วงจากการทำงานหน้าจอดิจิทัลเป็นเวลานาน คุณจึงควรเลือกเลนส์แว่นตาที่สามารถปกป้องดวงตาจาก “แสงร้าย” เลือกกรองเฉพาะช่วงแสงสีน้ำเงินอมม่วงจากอุปกรณ์ดิจิทัลและหลอดฟลูออเรสเซนต์ที่เป็นอันตราย ในขณะที่ให้ “แสงดี” สีน้ำเงินอมเขียวที่ช่วยปรับอารมณ์และทำให้ร่างกายตื่นตัว แอ็กทีฟ ผ่านเข้าสู่ดวงตาได้

2. กิจกรรมแอคทีฟทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง การใช้เลนส์ที่เปลี่ยนสีตามสภาวะแสงโดยอัตโนมัติคือคำตอบของทุกไลฟ์สไตล์ เพราะเมื่อออกสู่กลางแจ้ง สีของเลนส์จะเข้มขึ้น และเมื่ออยู่ในอาคารเลนส์จะใสแต่ยังคงคุณสมบัติการป้องกันรังสียูวีได้ 100% พร้อมตัดแสงสีน้ำเงินเอาไว้ ทำให้มีความสบายตาตลอดทั้งวัน และใช้งานได้อย่างสะดวกสบายครบจบในเลนส์เดียว ปกป้องดวงตาได้ตลอดเวลาทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง ช่วยให้คุณทำกิจกรรมได้คล่องตัวยิ่งกว่าเพราะไม่ต้องพกแว่นตาหลายอันให้ยุ่งยากและสิ้นเปลือง

3. กิจกรรมท้าแสงกลางแจ้งหรือแดดจัด ควรสวมแว่นกันแดดหรือใช้เลนส์โพลาไรซ์เพื่อตัดแสงจ้าและแสงสะท้อนจากวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นผิวถนน เงากระจก หรือผิวสะท้อนอื่น ๆ เปรียบเสมือนติดเกราะป้องกันดวงตา เสริมการมองเห็นให้คมชัดและสบายตามากยิ่งขึ้น ช่วยให้คุณหมดกังวลกับแสงรอบตัวที่อาจทำร้ายดวงตาขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในขณะขับรถ เล่นกีฬา เดินทางท่องเที่ยว ฯลฯ

สำหรับผู้ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรืออ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรพักสายตาด้วยกฎ 20-20-20 โดยหยุดพักสายตาเป็นเวลา 20 วินาที ทุก ๆ 20 นาที ด้วยการมองไกลออกไป 20 ฟุต ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อตาได้ผ่อนคลายและเป็นการกระตุ้นให้เรากระพริบตาเพื่อเพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงในดวงตาของเราอีกด้วย

“วันสายตาโลก” World Sight Day ในปีนี้ กลุ่มบริษัทเอสซีลอร์ ได้จัดโครงการรณรงค์ตามพันธกิจที่ต้องการส่งมอบสุขภาพสายตาที่ดี เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้คนทั่วโลก ง่ายๆ ด้วยการขอเชิญชวนให้แฟนเพจของเฟสบุ๊ค Essilor Thailand ช่วยกันแชร์โพสต์ของโครงการรณรงค์ ตลอดทั้ง 7 วัน ตั้งแต่ 2-8 ต.ค. นี้ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการดูแลปกป้องดวงตาจากรังสีที่เป็นอันตราย หรือสามารถสอบถามวิธีดูแลสุขภาพสายตาได้ที่เว็บไซต์ www.putvisionfirst.com และ https://www.essilor.co.th

อย่าให้วันสายตาโลกเป็นเพียงหนึ่งวันของการดูแลรักษาดวงตา เพราะสุขภาพดวงตาป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจในทุกวัน และควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพดวงตาเป็นประจำทุกปี ด้วยความปราถนาดีจาก เอสซีลอร์ เรามุ่งส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพสายตาที่ดีที่จะทำให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่