

ใส่แว่นกันแดดเลนส์สี ไม่ได้มีดีแค่เท่



เดี๋ยวนี้เวลาจะไปไหน หรือทำกิจกรรมอะไร Accessories อย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ นั่นก็คือ แว่นกันแดดหลากสีสน ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นแฟชั่นยอดฮิตของทุกเพศทุกวัย ใส่ได้ทุกวันทุกเทศกาล แต่จะมีใครรู้อะไรบ้างว่า สีเลนส์ของแว่นกันแดดเหล่านั้น นอกจากจะใส่เพื่อความสวยงามแล้ว ยังมีประโยชน์ในการช่วยถนอมดวงตาที่แตกต่าง กันตามสีอีกด้วย วันนี้เรามีคำแนะนำจาก พญ.ปัจฉิมา จันทรินทร์ จักษุแพทย์จาก TRSC ศูนย์เลสิกนานาชาติ จะมาแนะนำวิธีการเลือกใส่แว่นกันแดดเลนส์แต่ละสี ให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำค่ะ

แว่นกันแดดมีหลายประเภท ส่วนใหญ่มักจะเลือกซื้อเพื่อใส่ป้องกันแสงแดด ในขณะที่ขับรถ สีเลนส์ที่เหมาะสม คือ สีเทา สีเขียว และสีแดง เนื่องจากเป็นสีที่แสงผ่านเข้าเลนส์ในปริมาณน้อย ใส่แล้วสบายตา ส่วนแว่นตากันแดดที่ใส่ขับรถขณะที่ท้องฟ้ามีแดดครึ้มๆ ใส่ตอนกลางคืน หรือภาวะที่มีแสงน้อย สีเลนส์ที่เหมาะสม คือ สีใส สีฟ้า สีเหลือง เนื่องจากเป็นสีที่ช่วยป้องกันแสงสะท้อนจากดวงไฟส่องถนน ส่วนอีกหลายๆ กิจกรรมก็สามารถใส่แว่นกันแดดที่มีเลนส์สีได้เช่นกัน อาทิ

เลนส์สีน้ำตาล - จะช่วยให้เรามองธรรมชาติชัดมากขึ้น เห็นสีสนตามความเป็นจริง และสบายตา เหมาะกับการใส่ไปขับรถสบายๆ

เลนส์สีเทา - จะช่วยกรองแสง ตัดแสงเวลาอยู่กลางแจ้ง และไม่ทำให้สีของวัตถุเปลี่ยน

เลนส์สีเขียว - จะมีคุณสมบัติคล้ายๆ กับเลนส์สีเทา ให้การรับรู้สีได้ดี ให้สีสนสบายตา และป้องกันแสงจ้าได้ดี

เลนส์สีเหลือง - จะช่วยเพิ่มแสงให้มีในปริมาณมากขึ้น เหมาะในการใส่ขับรถตอนกลางคืน หมอกกลอง หรือที่มีแสงน้อยหรือเพื่อเพิ่ม contrast ให้ภาพมีความคมชัดมากยิ่งขึ้น จึงเหมาะสำหรับนักกีฬา สกี พายเรือ ล่าสัตว์ ยิงธนู และนักบิน เลนส์สีเหลืองบางชนิดมีความสามารถในการกันแสงสีฟ้า (Blue blockers) ที่มาจากจอคอมพิวเตอร์ หรือเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อมได้ด้วย

เลนส์สีชมพู / แดง มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มความชัดลึก และความคมชัดของภาพ ทำให้มองเห็นง่าย เหมาะสำหรับใส่เล่นสกี ขับรถ บันจี้กระยานใส่ฝนวันที่มีเมฆเป็นบางส่วนถึงแดดจัดได้

ในเรื่องของความเข้มอ่อนของสีเลนส์ ถ้าเป็นแว่นกันแดดที่เลนส์มีสีเข้มก็จะเหมาะแก่การใส่ไปกลางแจ้ง หรือที่มีแดดแรง ส่วนเลนส์ที่มีสีอ่อนลงมาก็เหมาะในการใส่ไปเที่ยวในวันหยุดสบายๆ สำหรับแว่นกันแดดที่มีการไล่สีจากเข้มไปอ่อน แบบนี้จะเหมาะกับการใส่ในวันที่ไม่มีแสงมากนัก หรือในวันที่เมฆครึ้มๆ ได้ค่ะ

อย่างไรก็ตาม ความเข้มอ่อนของสีเลนส์ หรือสีของเลนส์ ไม่ได้บ่งบอกถึงความสามารถในการป้องกันแสงยูวีนะคะ ดังนั้นเวลาเลือกซื้อแว่นกันแดด อย่าลืมเลือกซื้อแว่นที่สามารถป้องกันยูวีได้ 99 ถึง 100% ของทั้งรังสี UVA และ UVB ซึ่งจะมีฉลากติดว่า UV400 ไม่ว่าจะเลนส์สีอะไร จะเข้มหรือจะอ่อน ก็มั่นใจได้ว่าดวงตาของเราปลอดภัยจากรังสียูวีแน่นอนค่ะ นอกจากจะเลือกใส่แว่นกันแดดเลนส์สี เพื่อถนอมดวงตาให้เหมาะกับกิจกรรมที่ทำหรือไลฟ์

สไตล์ต่างๆ แล้ว เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดี ท่านก็ควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปีด้วยนะคะ