



ข้อควรระวัง... เมื่อต้องขับรถกลางแดด

บ้านเราเป็นเมืองร้อน สภาพอากาศในแทบทุกฤดูอยู่ในเกณฑ์ร้อนถึงร้อนจัด โดยเฉพาะในฤดูร้อน แดดจะแรงมาก ประชาชนที่ต้องทำงาน ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมใดก็ตามท่ามกลางแสงแดดจัดจ้า จะต้องระมัดระวังร่างกายส่วนที่ต้องกระทบกับแสงแดดโดยตรง เพราะในแสงอาทิตย์มี

รังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือที่เรียกกันว่า แสงยูวี ซึ่งเป็นรังสีที่มองไม่เห็นและไม่สามารถรู้สึกได้ แต่หากได้รับรังสีดังกล่าวมากเกินไป จะส่งผลเลวร้ายต่ออวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายทำให้เกิดโรคร้ายตามมาได้

ทีมวิจัยจากวิทยาลัยเซนต์ หลุยส์ สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาผู้ปวยมะเร็งผิวหนัง 898 ราย แบ่งเป็นชาย 559 ราย และหญิง 339 ราย โดยพบมะเร็งทั้งสองข้างลำตัว จากการศึกษาลึกลงไปพบว่าผู้ชายมักเป็นมะเร็งข้างที่นั่งรับแดดขณะขับรถ ไม่ว่าจะเป็นบริเวณศีรษะ คอ แขนและมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้ชีวิตหลังพวงมาลัยนานๆ และชอบเปิดกระจกขับรถจะเสี่ยงเป็นมะเร็งผิวหนังสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะแสงยูวีเป็นอันตรายต่อผิวหนังนั่นเอง

รังสียูวีถูกแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ รังสียูวี-เอ เป็นรังสีที่มีพลังงานต่ำสามารถทะลุผ่านเข้าถึงผิวหนังชั้นหนังและยังอาจส่งผลให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนัง ส่วนรังสียูวี-บี เป็นรังสีที่มีพลังงานสูงสามารถส่องตรงทำลายผิวหนังชั้นหนังกำพร้า ทำให้ผิวเปลี่ยนเป็น สีเข้มขึ้น เกิดความหมองคล้ำ จุดด่างดำและฝ้าได้ ขณะที่รังสียูวี-ซี เป็นรังสีที่อันตรายต่อผิวมากที่สุด แต่ยังไม่สามารถทะลุผ่านชั้นบรรยากาศโอโซนลงมาถึงผิวโลกได้

นอกจากแสงยูวีจะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังแล้ว แสงยูวียังเร่งให้เกิดตาต้อกระจกเร็วขึ้นร้อยละ 5 และทำให้เกิดต้อเนื้ออีกด้วย เรื่องนี้กระทรวงสาธารณสุขของบ้านเราก็เคยออกมารณรงค์ให้ประชาชนสวมแว่นตากัน



แดดเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือกลางแจ้ง โดยเฉพาะผู้ขับรถกลางแจ้งจ้าควรสวมแว่นกันแดดเพื่อกรองแสง จะช่วยให้มองเห็นเส้นทางได้ชัดเจนถูกต้องมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันฝุ่นละออง และยังสามารถป้องกันแสงยูวีที่จะทำให้เกิดการเสียหายต่อสายตา กระจกตาได้อีกด้วย

ครับ/ค่ะ จากผลการศึกษาของสหรัฐอเมริกา ซึ่งบ้านเขาได้รับแสงอาทิตย์น้อยกว่าเรามาก หากเปรียบเทียบกับบ้านเราที่มีแดดแรงเกือบจะทุกฤดู ก็ยังต้องเพิ่มความระมัดระวังอันตรายจากแสงยูวีให้มากขึ้นอีกหลายสิบเท่า การทำงาน ออกกำลังกาย หรือขับรถท่ามกลางแสงแดดที่จัดจ้า ควรปฏิบัติตนเอง ดังนี้

☀ **สวมเสื้อผ้าที่มีฉนวนกันแดด** ให้แสงกระทบผิวหนังโดยตรงเป็นเวลานานๆ และควร **ทาครีมป้องกันแสงยูวี** ทุกครั้งที่อยู่กลางแจ้งหรือออกนอกบ้าน



☀ **สวมแว่นตากันแดดทุกครั้ง** ที่อยู่ในที่ที่มีแสงแดดจ้า โดยการเลือกแว่นตากันแดดที่มีเลนส์แว่นทึบแสงสีชา สีฟ้า สีดำ ไม่ควรใส่แว่นที่มีเลนส์สีฉูดฉาดในช่วงฤดูร้อน เพราะไม่มีผลในการป้องกันรังสียูวี การใส่แว่นป้องกันแสงยูวีนี้จะสามารถชะลอการเกิดโรคตาต่อกระจก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ตาบอดมากถึงร้อยละ 70

☀ **ขับรถโดยปิดกระจกรถ** ปล่อยให้แสงแดดส่องกระทบผิวหนังโดยตรง กระจกรถยนต์ที่ออกจากโรงงานส่วนใหญ่เคลือบสารป้องกันรังสียูวีชนิดบี แต่ยังไม่สามารถป้องกันรังสียูวี-เอ ได้ แต่สำหรับกระจกหน้ารถซึ่งทำจากกระจกลามิเนตจะสามารถป้องกันแสงยูวีได้ทั้งชนิดเอและบี

☀ **การขับรถในขณะที่อากาศร้อนจัดจะเหนื่อยและเพลีย** ง่ายถ้าไม่เปิดแอร์รถยนต์ และถ้าหากเหงื่อออกมากควรดื่มน้ำทดแทนบ่อยๆ อย่าให้ร่างกายรู้สึกกระหายน้ำ เพราะนั่นแสดงว่าร่างกายคุณกำลังเข้าสู่สภาวะที่อาจเป็นอันตรายได้ ทางที่ดีควรหยุดพักล้างหน้าให้สดชื่น และที่สำคัญควรดูแลแอร์รถยนต์ให้เย็นสม่ำเสมอ จะช่วยให้ไม่เพลียง่ายในขณะที่ขับรถ

ข้อมูลจาก WWW.Teenee.com

งานห้องสมุด โรงพยาบาลเลิดสิน

เรียบเรียงโดย **ชรินทร์พร ธนสุภาณุเวช**