

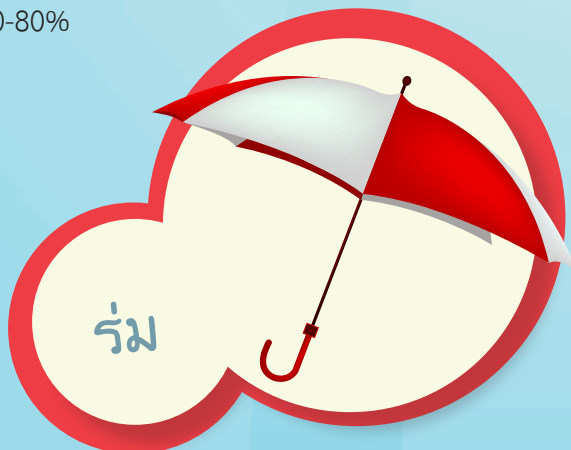
แนะนำเคล็ดลับ ในการป้องกัน แสงแดด

ทุกวันเราต้องเผชิญกับแสงแดดตัวการทำให้หน้าหมองคล้ำ และจุดต่างดำต่างๆ แต่แสงแดดไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด หากเรารู้จักป้องกันอย่างถูกวิธี มีวิธีไหนบ้างมาดูกัน

1. **กฎของเงา** ป้องกันตัวเองจากแสงแดดโดยใช้วิธีกฎของเงา ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดจนกว่าเงายาวกว่าตัวของเรา คือ ช่วงเช้ามืดก่อน 11.00 น. และช่วงเย็นหลัง 14.00 น. ซึ่งจะเป็นช่วงที่ปลอดภัย เพราะจะมีแสงยูวีบี (UVB) น้อย



3. **ร่ม** เนื้อผ้าของร่มส่วนใหญ่จะป้องกันแสงแดดได้ดีประมาณ 80-90% ซึ่งประสิทธิภาพในการป้องกันแดดของร่มขึ้นอยู่กับตำแหน่งของดวงอาทิตย์ และระยะห่างของร่ม ถ้าร่มและตำแหน่งของดวงอาทิตย์อยู่เหนือศีรษะพอดีก็จะป้องกันได้ดีที่สุด แต่โลกมีการเคลื่อนที่ ดวงอาทิตย์จึงไม่อยู่ตำแหน่งเดิมตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ร่มจึงมีประสิทธิภาพในการป้องกันประมาณ 70-80%



2. **เสื้อผ้า** เสื้อผ้าเนื้อแน่น สีเข้ม หนา จะป้องกันแสงทุกประเภทได้ประมาณ 90%



4. **หมวก** หมวกปีกกว้าง เนื้อหนา สีเข้ม ก็จะป้องกันแสงได้มากที่สุด

แว่น
กันแดด



5. **แว่นกันแดด** การป้องกันแสงแดดด้วยแว่นตา ไม่จำเป็นต้องเป็นแว่นตากันแดดราคาแพง เพราะประสิทธิภาพในการป้องกันยูวีแตกต่างกันไม่มาก จะแตกต่างกันเพียงสไตล์การออกแบบเท่านั้น ซึ่งแว่นตากันแดดที่ดีจะเป็นแว่นที่คาดมาถึงด้านข้าง (Wrap around) และมีการ์ดด้านบนเพื่อป้องกันแสงแดด การใช้แว่นกันแดดมีประโยชน์มาก หากแสงแดดมาจากด้านหน้าแว่นกันแดดจะปกป้องได้ดี แต่หากแสงแดดมาจากด้านบน เช่น เวลาเที่ยงก็จะป้องกันได้น้อย เพราะแสงส่องผ่านมาจากขอบแว่นด้านบน โดยปกติชาวตะวันตกกระบอกตากจะลึกกว่าชาวเอเชีย ทำให้ได้รับแสงแดดน้อยกว่าชาวเอเชียที่มีใบตาดตื้น

6. **การทาครีมกันแดด** ควรทาครีมกันแดดให้หนาสม่ำเสมอ เพราะผิวของมนุษย์ไม่เรียบ มีรอยหยักตื้นเป็นคลื่น ถ้าเราทาเพียงชั้นเดียวก็จะเหลือบริเวณที่ครีมกันแดดไม่ครอบคลุม ฉะนั้น จึงควรต้องทาครีมกันแดดบาง ๆ ทับกัน 2 รอบ และทาครีมกันแดดเฉพาะผิวหนังที่ไม่สามารถปกปิดได้ด้วยเสื้อผ้า เช่น ใบหน้า คอ หลังมือ เป็นต้น เพื่อลดความเสี่ยงเปลือง



ครีม
กันแดด



แม้ว่าประเทศไทยจะเป็นประเทศที่มีแสงแดดอยู่ทุกฤดูกาล แต่หากทุกคนรู้จักการป้องกันแสงแดดอย่างถูกวิธี และรู้วิธีใช้สารกันแดดที่ถูกต้อง การเกิดผิวไหม้เสียก็จะน้อยลง สิ่งสำคัญอีกประการคือ แสงยูวีกระตุ้นให้ผิวหนังผลิตวิตามินดี ดังนั้น ผู้ที่ป้องกันผิวหนังจากแสงแดดเป็นประจำควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินดี หรือรับประทานวิตามินดีเสริมให้ได้ปริมาณอย่างน้อย 600 IU (International Unit) ต่อวันเพื่อป้องกันปัญหากระดูกบาง