



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

“จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2558



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง



“สบูคลอรีน” ไข่น้ำขาวใส รวดเร็วทันใจ จริงหรือ?
ติดตามใน อัปเดต อินเทอร์เน็ต



Contents

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

มุมนีของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้

บก.ทักษาย



สวัสดีครับ วันเวลาผ่านไปรวดเร็วจริง ๆ เผลอแป๊บเดียว จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน” ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 3 แล้วนะครับ ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณทุก ๆ ท่าน ที่ให้การสนับสนุน และตอบรับจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน” เป็นอย่างดี เรายังคงมุ่งมั่นที่จะมอบข่าวสาร ความรู้ในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ ต่อไปอย่างแน่นอนครับ

ฉบับนี้มีข้อมูลข่าวสาร และกิจกรรมมากมายมาฝากเพื่อน ๆ กัน เริ่มต้นด้วยคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” เรามีเรื่องของ “สปูคลอรีน กะปิผสมสีที่ห้ามใช้ในอาหาร ฟองเต้าหู้ปลอม และกาแฟลดน้ำหนัก” ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีลักษณะและอันตรายอย่างไรติดตามได้ในเล่มครับ นอกจากนั้นเรามีกิจกรรมในโครงการ อย.น้อย กระจายข่าวให้เพื่อน ๆ ทราบอีกด้วย คือการประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ในคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” ตามมาด้วยคอลัมน์ “มุมนีของเพื่อน” มีกิจกรรมดีดีที่ทางโรงเรียน อย.น้อย ได้จัดขึ้น จะเป็นโรงเรียนไหน กิจกรรมอะไร จะใช้โรงเรียนของเพื่อน ๆ หรือไม่ ต้องติดตามกันในเล่มได้เลยนะครับ

ช่วงนี้กำลังก้าวเข้าสู่เทศกาลปีใหม่ เทศกาลแห่งความรื่นเริง สุขสันต์ ธรรมชาติ และเข้าสู่ฤดูหนาว ขอให้เพื่อน ๆ มีความสุข และสนุกอย่างมีสตินะครับ รักษาสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ท้ายนี้ ขออวยพรให้เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคนมีความสุข สุขภาพแข็งแรง เจอแต่สิ่งดีดีตลอดปี 2559 ครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียวกัน

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

ญญ.ศิริกุล อำพันธ์
นางสินีนากู โรจนประดิษฐ์
นางสาวสุชาดา งามอมชู่
นางสาวชลิตา ไชยสมัคร

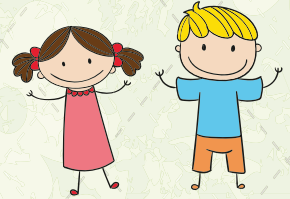
สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000



จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

อัปเดต อินเทอร์เน็ต



เรามาอัปเดตข่าวสารส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เรื่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพในท้องตลาดที่เป็นข่าวกันดีกว่าค่ะ สำหรับเรื่องแรกในฉบับนี้เราขอเสนอเรื่องของ **“สบู่คลอรีน”** ที่กำลังเป็นที่นิยมกันในหมู่วัยรุ่น มีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงว่าใช้แล้ว **“ขาวใส รวดเร็วทันใจ”** สินค้านี้ไม่มีสถานที่ขายที่เป็นหลักแหล่งแน่นอน มักซื้อขายกันทางอินเทอร์เน็ตอย่างแพร่หลาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ออกมาเตือนว่า คลอรีนเป็นสารที่มีการกัดกร่อนรุนแรง ไม่สามารถใช้กับผิวหนังได้ เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง ทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบและที่สำคัญคลอรีนเป็นสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ดังนั้นเพื่อน ๆ ไม่ควรซื้อมาใช้นะคะ ควรเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีฉลากภาษาไทย บอกรายละเอียดครบถ้วน มีชื่อที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอย่างชัดเจน มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก ซึ่งสามารถตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลักของเครื่องสำอางได้ทางเว็บไซต์ อย. www.oryor.com หรือ Oryor Smart Application และที่สำคัญอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริง ควรศึกษาข้อมูลของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ก่อนซื้อ

อัปเดตเรื่องเครื่องสำอางกันไปแล้ว มาเรื่องอาหารกันต่อเลยนะคะ สำหรับอาหารที่เป็นข่าวในช่วงที่ผ่านมาคือ เรื่องของ **“กะปิ”** ที่ตรวจพบว่ามีการใส่สีที่ห้ามใช้ผสมในอาหาร ซึ่งจะเกิดอันตรายต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะสีโรดามีน บี ซึ่งเป็นสีที่ใช้ในอุตสาหกรรมย้อมผ้า ก่อให้เกิดพิษเฉียบพลันได้ และยังทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในปอด ตา ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ปัสสาวะเป็นสีทอง และยังเป็นสารก่อมะเร็งอีกด้วย ดังนั้น เพื่อน ๆ ควรเลือกซื้อกะปิจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้เท่านั้น นอกจากเรื่องของกะปิแล้ว ยังมีเรื่องของ **“ฟองเต่าหู้”** ซึ่งสงสัยว่าเป็นฟองเต่าหู้ปลอม เมื่อนำมาปรุงอาหารแล้วมีลักษณะคือ ไม่เปื่อย ไม่ละลายน้ำ มีลักษณะเหมือนพลาสติก วิธีการสังเกตและเลือกซื้อฟองเต่าหู้ในเบื้องต้นอาจใช้การดมกลิ่นของฟองเต่าหู้ว่ามีกลิ่นฉุนเหม็นหรือไม่ ต้องไม่มีกลิ่นหืน เลือกซื้อจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน ควรเลือกซื้อฟองเต่าหู้ที่มีฉลากแสดงชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิต ปริมาณสุทธิ วันเดือนปีที่ผลิต เพราะหากมีปัญหาจะสามารถตรวจสอบได้



สำหรับเรื่องสุดท้ายที่เราจะอัปเดตให้เพื่อน ๆ นั้น เป็นเรื่องที่เป็นปัญหามาอย่างต่อเนื่อง เรื่องของ **“กาแฟลดน้ำหนัก”** ในครั้งนี้พบว่ากาแฟยี่ห้อ **“Brazil Potent Slimming Coffee”** อ้างช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งจากผลวิเคราะห์กาแฟลดน้ำหนักดังกล่าว พบสารไซบูทรามิน ซึ่งเป็นสารที่มีอันตรายต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหีน หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดยอาจมีผลข้างเคียงคือ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ทาง อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณากาแฟเป็นอาหารลดน้ำหนัก เพื่อน ๆ อย่าได้หลงเชื่อเด็ดขาด เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองเงินโดยไม่ได้ประโยชน์แล้ว อาจได้รับอันตรายจากสารปนเปื้อนที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ได้ การลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือ การออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคโดยไม่กินอาหารฟร่าเพื่อ ไม่กินจุบจิบ ควรรับประทานอาหารหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ นอกจากลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยแล้ว เพื่อน ๆ ยังมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงอีกด้วย

หากเพื่อน ๆ พบเห็นหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือทาง E-mail : 1556@fda.moph.go.th หรือทาง ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11000 หรือแจ้งผ่านทาง Oryor Smart Application เพื่อ อย. จะดำเนินการปราบปรามและดำเนินคดีตามกฎหมายกับผู้กระทำความผิดอย่างเคร่งครัดต่อไป



อย.น้อย กระจายข่าว



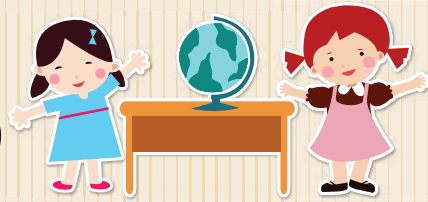
อย.น้อย กระจายข่าว ในฉบับนี้ ขอกระจายข่าวการประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 30 พ.ย. - 1 ธ.ค. 2558 ณ ห้องริชมอนด์ บอลรูม 2 ชั้น 4 โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี ในครั้งนี้เป็นการประชุมที่สำคัญ เนื่องจากการคัดเลือกครูแกนนำ อย.น้อย เพื่อดำรงตำแหน่งประธานและรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ซึ่งคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ชุดนี้จะมีวาระการดำรงตำแหน่งเป็นเวลา 2 ปี ครูแกนนำ อย.น้อย ที่ได้รับคัดเลือกจากที่ประชุมมีดังนี้ค่ะ

1. ครูพองศรี เกลื่อนรัตน์ โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี
ดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการ ครูแกนนำ อย.น้อย
2. ครูจันทร์เพ็ญ ศิริแก้ว โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
ดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย (ภาคเหนือ)
3. ครูเสาวลักษณ์ ป้องพาน โรงเรียนภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ
ดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)
4. ครูฤชณา เป้นงาม โรงเรียนศรีวินิตวิทยาคม จังหวัดสิงห์บุรี
ดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการครู แกนนำ อย.น้อย (ภาคกลาง)
5. ครูสุภาวดี เอ่งฉ้วน โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่
ดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการครู แกนนำ อย.น้อย (ภาคใต้)

นอกจากนั้นมีการชี้แจงแผนการดำเนินโครงการ อย.น้อย ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ซึ่งกิจกรรมในโครงการ อย.น้อย นั้น มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง อย.และโรงเรียน คือกิจกรรมที่ผู้บริหาร อย. เข้าเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 นี้เราจะไปเยี่ยมชมโรงเรียนอุดรดิตถ์ จ.อุดรดิตถ์ ในวันที่ 15 ม.ค. 2559 บรรยาการการเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย จะเป็นอย่างไรเราจะเก็บภาพมาฝากเพื่อน ๆ กันนะคะ ส่วนกิจกรรมใหม่ซึ่งเป็นกิจกรรมพิเศษสำหรับปีงบประมาณนี้คือ กิจกรรมส่งเสริม/พัฒนาเครือข่ายท้องถิ่น Community Network Award เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของหน่วยงานภูมิภาคและท้องถิ่นในการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย เชิดชูเครือข่ายที่ให้การสนับสนุนโครงการ อย.น้อย มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้โครงการ อย.น้อย มีความมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป นอกจากนี้แล้ว อย.ยังมี การบรรยายพิเศษในหัวข้อความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อครูและนักเรียน ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายนิรัตน์ เตียวสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านสาธารณสุข บรรยายพิเศษเรื่อง “ลดน้ำตาล ลดหวาน ลดโรค” และนางธิดา ทวีฤทธิ์ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ สำนักอาหาร บรรยายเรื่อง “นมโรงเรียนนั้น...สำคัญไฉน”

ฉบับหน้า อย.น้อย กระจายข่าว จะกระจายอะไรจะใช่ว่าของเพื่อน ๆ หรือไม่ โปรดติดตามกันต่อไปค่ะ.





คลังปัญญา

วันนี้คอลัมน์ **“คลังปัญญา”** มีกิจกรรมดีดี มาฝากเพื่อน ๆ กันค่ะ เมื่อวันที่ 16-22 พ.ย. 2558 ที่ผ่านมามีการจัดงาน World Antibiotic Awareness Week (WAAW) โดยมีคำขวัญว่า **“Antibiotics : Handle with Care”** หรือแปลเป็นไทยว่า **“ยาปฏิชีวนะ : หากจะใช้ ต้องระวัง”** มีการจัดกิจกรรมเนื่องในสัปดาห์ตระหนักรู้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กิจกรรมหนึ่ง

หลายคนรู้จักยาปฏิชีวนะ แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จริง ๆ ว่า **“ยาปฏิชีวนะ”** เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย มารู้จัก **“ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic)”** กันให้มากขึ้นดีกว่าค่ะ ก่อนอื่นต้องบอกเลยว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส และไม่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้ปวด ลดไข้ ใช้รักษาเฉพาะโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น เช่น ทอนซิลอักเสบ เป็นหนอง ยาปฏิชีวนะจัดเป็นยาอันตราย นอกจากนั้นยาปฏิชีวนะยังทำให้เชื้อแบคทีเรียดื้อยา หมายความว่า ทุกครั้งที่รับประทานยาปฏิชีวนะ เชื้อแบคทีเรียจะเริ่มพัฒนาตัวเองให้ทนต่อยาปฏิชีวนะมากขึ้น ยิ่งได้รับยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ เชื้อแบคทีเรียก็จะดื้อยามากตามไปด้วยซึ่งจะทำให้ยากต่อการรักษา ส่วน **“ยาแก้อักเสบ หรือ ยาต้านการอักเสบ” (Anti-inflammatory drugs)** เป็นยาที่ออกฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดไข้ บรรเทาปวด ลดบวมแดง เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

โรคที่เราพบกันบ่อย ๆ เช่น เป็นหวัด-เจ็บคอ ท้องเสียอาหารเป็นพิษ แผลเลือดออก เป็นโรคที่หายได้เอง โดยไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ เพราะหวัด-เจ็บคอ เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียจึงไม่มีผลในการรักษาหวัด-เจ็บคอ ท้องเสียเกิดจากเชื้อไวรัส หรืออาหารเป็นพิษอาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วยซึ่งมาจากสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้เช่นกัน ส่วนแผลเลือดออก หากล้างทำความสะอาดแผลอย่างถูกต้อง แผลนั้นสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ เว้นแต่ !!! เป็นแผลตะปูตำ สัตว์กัด หรือสัมผัสกับสิ่งสกปรก หรือป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป



อันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ

แพ้ยา	หากแพ้ไม่มากอาจมีแค่ผื่นคัน ถ้ารุนแรงผิวหนังจะเป็นรอยไหม้ หูดลอก หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต
เกิดเชื้อดื้อยา	การกินยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อกระตุ้นให้เชื้อแบคทีเรียกลายพันธุ์เป็นเชื้อดื้อยา ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาปฏิชีวนะที่ใหม่ขึ้น แพงขึ้น ซึ่งเหลือให้ใช้ไม่กี่ปีก็นิด สุดท้ายจะไม่มียารักษา และเสียชีวิตในที่สุด
เกิดโรคแทรกซ้อน	ยาปฏิชีวนะจะฆ่าทั้งแบคทีเรียก่อโรคและแบคทีเรียชนิดดีที่มีประโยชน์ในลำไส้ของเรา เมื่อแบคทีเรียชนิดดีตายไป เชื้ออื่น ๆ ในตัวเราจึงฉวยโอกาสเติบโตมากขึ้น ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น ลำไส้อักเสบอย่างรุนแรงโดยผนังลำไส้ที่ถูกทำลายหลุดออกมากับอุจจาระ อันตรายถึงชีวิต



ยา สามารถบำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรคและความเจ็บป่วยได้ ซึ่งเพื่อน ๆ ต้องใช้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ให้ให้ถูกต้อง ถูกขนาด และถูกวิธี หากใช้ยาผิดประเภท ผิดวัตถุประสงค์ ยาที่วุ่นวาย ก็อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อเพื่อน ๆ เองได้ ฉบับหน้าเราจะนำความรู้เรื่องอะไรมาฝากเพื่อน ๆ กัน...โปรดติดตาม...

ดาวเด่น อย.น้อย

สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคนค่ะ กลับมาพบกันอีกครั้ง พร้อมช่วงของเทศกาลแห่งความสุข กับเทศกาลต้อนรับปีใหม่ 2559 นี้ กับคอลัมน์ **“ดาวเด่น อย.น้อย”** เริ่มต้นปีใหม่เราจึงขอแนะนำเสนอ บทสัมภาษณ์ประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย คนใหม่ที่ได้รับคัดเลือกและแต่งตั้งกันไปหมดแล้ว จากที่ประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ครั้งที่ 1 ที่ผ่านมานี้ มาติดตามกันได้เลยค่ะ

แนะนำตัวกันก่อนนะคะ

ชื่อ : นางผ่องศรี เกลื่อนรัตน์
ชื่อเล่น : หนู
จากโรงเรียน : ศรียานุสรณ์ จ.จันทบุรี
ตำแหน่ง : ครูชำนาญการพิเศษ
คติประจำใจ : ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด



“ความรู้สึกของครูที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย นั้น ครูรู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจมาก ก่อนที่ครูจะได้รับคัดเลือกเข้ามาเป็นประธานฯ นั้น ครูก็ได้เป็นกรรมการครูแกนนำมาก่อน ได้เข้ามาประชุม แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในที่ประชุม ได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน อย.น้อย ในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งครูยินดีเป็นอย่างยิ่ง และปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์มากที่สุด ครูได้รับมอบหมายให้ดูแลกิจกรรม อย.น้อย ในโรงเรียน ตั้งแต่ปี 2546 และได้ดำเนิน



กิจกรรมที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเลือกซื้อ เลือกใช้ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง และเคยได้รับรางวัลโครงการ อย.น้อย ในระดับประเทศ โรงเรียนของครูเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ เป็นโรงเรียนประจำจังหวัด ครูอยู่ทางสายสาธารณสุข เป็นพยาบาลประจำโรงเรียน และครูเห็นความสำคัญทางด้านสุขภาพของนักเรียน และชุมชนในบริเวณโรงเรียน นักเรียน อย.น้อย ในโรงเรียนของเราได้รับคัดเลือกให้เป็นวิทยากรในงานต่าง ๆ และยังขยายเครือข่ายไปยังโรงเรียนอื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากโรงเรียนแล้วครูยังขยายเครือข่ายไปในชุมชน ตลาด เทศบาล เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ โครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนทางด้านสุขภาพ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง จากการที่ได้สำรวจนักเรียนในโรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภค การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีขึ้น ครูในฐานะประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ครูจะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น และเต็มความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในตำแหน่งใดก็ตาม ครูก็จะช่วยผลักดัน โครงการ อย.น้อย ขยายเครือข่าย เพื่อให้นักเรียนที่จะเป็นอนาคตของชาติต่อไป”

ว่า ๆ ๆ นี่เป็นเพียงแค่บทสัมภาษณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ของครูผ่องศรี เกลื่อนรัตน์ เท่านั้น เป็นอย่างไรกันบ้างคะ อย่างนี้...อนาคตของโครงการ อย.น้อย ต้องก้าวหน้า ก้าวไกล และสดใสอย่างแน่นอน แล้วพบกันใหม่กับดาวเด่นดวงต่อไปนะคะ...



สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย “มุนนี่ของเพื่อน” ฉบับนี้เรานำกิจกรรมของเพื่อน ๆ โรงเรียนสบปราบพิทยาคม จ.ลำปาง มาฝากกันค่ะ เมื่อวันที่ 13 พ.ย. 2558 ที่ผ่านมา เพื่อน ๆ โรงเรียนสบปราบพิทยาคม นั้น มีการจัดกิจกรรม เติมนรณรงค์เกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง บริเวณชุมชนที่อยู่รอบ ๆ โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียน แกนนำ อย.น้อย จำนวน 30 คน เป็นผู้ถือป้ายรณรงค์ เพื่อให้คนในชุมชนนั้นเกิดความตระหนัก ใส่ใจ และดูแลสุขภาพ กันมากขึ้น ซึ่งเพื่อน ๆ โรงเรียนสบปราบพิทยาคมได้รับความร่วมมือ และการตอบรับที่ดีจากคนในชุมชน ซึ่งเป็นกิจกรรม ที่มีประโยชน์และสามารถสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งต่อไปได้



นอกจากนั้นโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จ.ลพบุรี มีการจัดกิจกรรม อย.น้อย ในงาน “ฤดูหนาว ประจำปี 2558” ระหว่าง วันที่ 28 พ.ย. – 6 ธ.ค. 2558 ที่ผ่านมา ซึ่งได้รับการความร่วมมืออย่างดีจากพ่อค้าและแม่ค้า ที่ขายของภายในงาน เช่น การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารทางโรงเรียนได้นำนักเรียนแกนนำ อย.น้อย ไปตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารตามร้านค้าต่าง ๆ ซึ่งผลการตรวจนั้นพบสารปนเปื้อนจำพวกกรดซัลฟิวริก ซิลิโคนหรือสารกันราในน้ำพริกหนึ่งร้าน พบสารฟอร์มาลินในไข่หมักทอด จำนวนหนึ่งร้าน และพบการใช้น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์เกิน 25% จำนวนหนึ่งร้าน ส่วนสารฟอกขาวนั้นไม่พบการปนเปื้อน ในอาหาร มีการให้คำแนะนำและคำปรึกษากับผู้ประกอบการร้านค้าต่าง ๆ ที่พบสารปนเปื้อน นอกจากนี้ยังมีการจัดนิทรรศการ อย.น้อย สัญจร มีการตอบคำถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งมีผู้สนใจและเข้าร่วมตอบคำถามจำนวนมาก มีกล่องรับเรื่องราวร้องเรียน เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ สุขภาพและสิทธิ ผู้บริโภค ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นดังกล่าว เป็นการเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัยค่ะ





“ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่” เทศกาลแห่งความสุขของทุก ๆ คน คอลัมน์ **“เกร็ดชวนรู้”** ฉบับนี้เรามาแนะนำวิธีการเลือกซื้อ “กระเช้าของขวัญปีใหม่” ให้ถูกใจผู้รับ แถมยังมีคุณภาพอีกด้วย...

“กระเช้าของขวัญ” เป็นของขวัญที่หาซื้อได้ง่าย ตามห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านค้าต่าง ๆ กระเช้าของขวัญมักนำผลิตภัณฑ์อาหารหลากหลายชนิดมาจัดในกระเช้า ไม่ว่าจะเป็นขนม คุณก็ ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป หรืออาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง ฯลฯ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า ดังนั้นการเลือกกระเช้าของขวัญให้กับคนที่เรารักจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพื่อให้คนที่ได้รับของขวัญมีความสุข การเลือกซื้อกระเช้าของขวัญควรปฏิบัติตามนี้ ผลิตภัณฑ์อาหารที่จัดรวมอยู่ในภาชนะเดียวกันโดยมีการห่อหุ้ม ต้องแสดงข้อความภาษาไทยที่อ่านได้ชัดเจน และมีรายละเอียดได้แก่

1. ชื่อ หรือประเภท หรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุอยู่ในภาชนะ
2. วันเดือนปีที่หมดอายุ หรือวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน
3. ราคาสินค้าแต่ละรายการ หรือหากเพื่อน ๆ อยากรู้จักกระเช้าด้วยตนเองเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ตามความต้องการและมีคุณภาพดี ไม่ต้องมากังวัลเรื่องสินค้าไม่มีคุณภาพหรือใกล้หมดอายุ ต้องคำนึงว่าผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องได้รับอนุญาตจาก ออย. โดยที่ฉลากต้องแสดงเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย ออย. หรือหากอยากรู้จักกระเช้าผลไม้ควรเลือกผลไม้ที่อยู่ในสภาพที่สด ใหม่ สะอาด ไม่มีกลิ่นฉุน ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีรอยขีด มีสีธรรมชาติ เป็นต้น

การเลือกของขวัญเพื่อบอບให้แ่ก่กันและกันในช่วงเทศกาลปีใหม่ ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงถึงความรัก แต่ยังเป็นการแสดงถึงความรัก ความเคารพ เป็นการมอบความสุข ความใส่ใจให้กันและกันอีกด้วย ดังนั้นควรเลือกสรรของขวัญปีใหม่ที่เป็นสิ่งดีดี ให้แ่ก่กัน เพื่อเป็นการต้อนรับปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง...

“สุขสันต์วันปีใหม่นะคะ”



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์