



ข่าวออย



สาระในเล่ม



ข่าวน่ารู้จาก ออย.

3



มุมมอง ออยน้อย

5



โครงการพัฒนาร้านยา...

สู่ร้านยาคุณภาพ

7

ชาพร้อมดื่ม...

มาพร้อมกับกาเฟอีนและน้ำตาล

หลากหลายเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็น น้ำหวานที่มีกลิ่นรสต่างๆ น้ำผลไม้หลากหลายชนิด แม้กระทั่งน้ำสมุนไพรประเภทต่างๆ ก็มีให้คุณเลือกซื้อ มาบริโภคตามต้องการ แต่จากกระแสความนิยมที่มาแรงอยู่ในปัจจุบัน คงหนีไม่พ้น **ชาเขียวพร้อมดื่ม** ส่งผลให้ผู้บริโภคเกือบทุกกลุ่มอายุหันมาดื่มโดยไม่จำกัดปริมาณ ซึ่งทราบดีว่า **คุณเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับกาเฟอีนจากชาเขียวโดยไม่รู้ตัว** ถึงแม้จะมีใช้กาเฟอีนสังเคราะห์ เป็นกาเฟอีนที่ได้มาจากธรรมชาติ แต่หากได้รับปริมาณมากเกินไปในแต่ละวัน ก็อาจจะไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพได้

ปริมาณกาเฟอีนที่ร่างกายรับได้โดยไม่เกิดอันตราย

- หากได้รับกาเฟอีนอยู่ระหว่าง **50 - 200 มิลลิกรัม/วัน** กาเฟอีนจะกระตุ้นให้ไม่ง่วงนอน เกิดความกระตือรือร้น ลดความเหนื่อยอ่อนลงได้บ้าง แต่เป็นการชั่วคราวเท่านั้น
- สำหรับในผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยไม่ควรกินกาเฟอีนเกิน **300 มิลลิกรัม/วัน** หากได้รับมากเกินไปนั้น เมื่อหยุดกิน อาจเกิดอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย และกระวนกระวายได้
- สำหรับสตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ เพราะกาเฟอีนสามารถผ่านเข้าสู่รกไปยังทารกได้

ปริมาณกาเฟอีนต้องระบุนผลลากของชาพร้อมดื่ม

เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถรู้ได้ว่า เครื่องดื่มประเภทชา ไม่ว่าจะเป็นชาเขียว หรือชาประเภทใดๆ มีกาเฟอีนผสมอยู่ในปริมาณเท่าไร **ประกาศกระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดให้แสดงปริมาณกาเฟอีนในฉลากชาพร้อมดื่ม โดยต้องแสดงข้อความ**

“มีกาเฟอีน.... มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร”

ข้อควรระวังในการบริโภคชาพร้อมดื่ม

ชาพร้อมดื่ม เป็นเครื่องดื่มประเภทหนึ่ง ซึ่งมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในการแต่งรสแน่นอน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นกับสูตรของแต่ละผลิตภัณฑ์ ดังนั้น หากคุณบริโภคจำนวนมากก็อาจจะได้รับปริมาณน้ำตาลในแต่ละวันในปริมาณที่มากเกินไป และอาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น

เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ นอกเหนือจากการดูวันผลิตหรือวันหมดอายุหรือควรบริโภคก่อน และสภาพภาชนะบรรจุว่าอยู่ในลักษณะที่ปิดสนิทแล้ว **ก่อนที่ผู้บริโภคจะซื้อชาเขียวพร้อมดื่ม ควร...**

- ตรวจสอบปริมาณกาเฟอีนที่เป็นส่วนผสมอยู่บนฉลาก
- ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบบนฉลาก

เพียงเท่านี้ คุณก็สามารถควบคุมการได้รับกาเฟอีนและน้ำตาลในแต่ละวันของตนเอง ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกิดผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายของตัวเอง ❤




บท. แอลบ

การทำงานเป็นเรื่องจำเป็นของมนุษย์ จนมีคำขวัญว่า **“งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข”** แต่การมุ่งแต่เรื่องงานจนลืมความสุขในครอบครัว ลืมว่ามีหน้าที่อื่นๆ นอกเหนือจากหน้าที่การงาน เช่น ความเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสมาชิกของสังคม เป็นต้น แทนที่เงินที่ได้จากงานจะบันดาลสุข อาจนำความทุกข์มาสู่ท่านและครอบครัวได้

การทำงานไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม หากทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ว่างานนั้นใครจะมองว่าต้อยต่ำอย่างไร ก็ยังเป็นที่ยอมรับ แต่บางคนแม้ไม่ได้จับปล้นใคร แต่วิธีการประกอบอาชีพก็ไม่ได้แตกต่างจากโจรเท่าไร ดังเช่น การที่โฆษณาหลอกลวงผู้บริโภคเพื่อให้เสียเงินมาซื้อของของตน อย่างที่ อย. ออกข่าวมาเตือนไม่ให้หลงเชื่อการโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต หรือการขายตรงที่มีกลิ่นกลาด ยิ่งผู้ชายมีอาชีพเป็นครู หรืออยู่ในวงการแพทย์ พยาบาล ด้วยแล้ว ยิ่งน่าเชื่อถือ คนที่เจ็บป่วย มีน้ำหนักรักษา หรือรักสุขภาพ โอกาสที่จะหลงเชื่อจะมีได้ง่าย จึงอยากให้อ่านคิดสักนิดก่อนจะซื้ออะไรมาบริโภค ให้ถามตนเองว่า **“เรามีพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการบริโภคเหมาะสมแล้วหรือยัง”** ถ้ายัง เราควรปรับปรุงพฤติกรรมของเรา ก่อน ใช้แรงหรือออกกำลังให้มากขึ้น แทนการอาศัยแต่สิ่งอำนวยความสะดวก ได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในแต่ละวันบ้าง อย่กลัวแดดจนกินไป เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ รู้จักปล่อยวางและให้อภัยผู้อื่นบ้าง จะได้ไม่เครียด อะไรที่เข่าว่าไม่ดี เช่น เหล้า บุหรี่ สิ่งเสพติด ถ้าเลิกได้ คุณคือคนเก่ง

กาแฟเป็นของนอก แต่เข้ามาจนกลืนเป็นวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยไปแล้ว และที่กำลังมาแรงจะแข่งทางโค้งหรือเปล่าไม่ทราบ ก็คือ **“ชาเขียว”** เดี่ยวนี้อะไรก็ชาเขียว รัฐบาลก็จะหน้าเขียวไปด้วย เพราะเงินตราไหลออกจากการนิยมซื้อของต่างประเทศจนลืมนุดหนุนคนไทย บางคนดื่มชาเขียวเพราะเขบอกว่าดีมีประโยชน์ บางคนดื่มเพราะความกระหาย บางคนดื่มเพราะต้องการเลี่ยงโซด ไท่นๆ ก็จะมีอะไรแก้กระหายแล้ว ชาเขียวนี้แหละ เพื่อฟลุคแต่จะมีสักกี่คนที่ทราบว่ามี **“กาเฟอีน”** มากเพียงใด แม้ผู้ผลิตจะออกมาบอกว่ามีเพียงไม่ถึง 20 มิลลิกรัมต่อชา 100 ซีซี แต่ชาขวดหนึ่งเขาบรรจุ 500 ซีซี ครับ ก็ลองเอา 5 คุณเข้าไป ก็จะทราบว่าชาเขียวขวดนั้นมีกาเฟอีนเท่าไร เรื่องกาเฟอีนผมไม่ค่อยห่วงหรอกครับ เพราะเรากินกาแฟได้มากกว่านี้ แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ **น้ำตาล** ที่อยู่ในชาเขียวแต่ละขวดนั้นแหละครับ เด็กสมัยนี้บางคนดื่มชาเขียวแทนน้ำแล้ว ยิ่งงี้ก็เอาแค่นี้ๆ อย่ปล่อยตัวเองให้อ้วน น้ำหนักนะเพิ่มง่าย ลดยาก ถ้าเป็นโรคอ้วนแล้ว เตรียมตัวต้อนรับสารพัดโรคที่จะตามมาได้เลย ขอบอก

เปลอไปแพลิบเดียว **“ข่าว อย.”** จะมีอายุครบ 2 ปีแล้ว ทางทีมงานเลยอยากทราบว่า สิ่งที่เราทำมา เป็นที่ ถูกอกถูกใจหรือไม่ ประการใด หรืออยากให้เราปรับปรุงอะไรเพิ่มเติม ช่วยเขียนมาบอกเล่ากันหน่อยนะครับ เขาเตรียมรางวัลไว้ให้ด้วยนะ 



อย. เตือนระวังภัยโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพทาง อินเทอร์เน็ต

consumer@fda.moph.go.th

ปัจจุบันผู้บริโภคนิยมการสั่งซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทางสื่ออินเทอร์เน็ตมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรระวัง เนื่องจาก อย. ได้รับเรื่องร้องเรียนประเภทนี้มาตลอด โดยในปีงบประมาณ 2548 ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2547 - เมษายน 2548 มีเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต รวม 44 เรื่อง ทั้งผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย และเครื่องมือแพทย์ อย. จึงตรวจสอบจนสามารถปรับไปแล้ว 4 ราย และแจ้งงดโฆษณาอีก 7 ราย โดยเรื่องที่ร้องเรียนมีไม่น้อยที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคหรือลดความอ้วน ซึ่ง อย. มีความห่วงใยในเรื่องนี้มาก เพราะที่จริงแล้วผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหารที่ใช้รับประทานเสริมนอกเหนือจากอาหารหลัก ยังไม่มีข้อมูลทางวิชาการที่จะยืนยันถึงผลการรักษาโรคและไม่ใช่อาหารควบคุมน้ำหนัก จึงขอให้ผู้บริโภคอย่าเข้าใจผิด ที่ถูกต้องผู้ป่วยควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ขอให้ตรวจสอบฉลากให้ดีว่าผ่านการขออนุญาตจาก อย. แล้ว และขอให้เชื่อสรรพคุณเท่าที่ระบุบนฉลากเท่านั้น นอกจากนี้ ในส่วนของผลิตภัณฑ์อื่นๆ ก็ไม่ควรเสี่ยงสั่งซื้อมาโดยเชื่อข้อความโฆษณา เพราะอาจโอ้อวดเกินจริง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ยา อาจเสี่ยงได้รับยาปลอม ยาผิดมาตรฐาน และทำให้สูญเสียโอกาสในการรักษา ทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่ง อย. จะมีการตรวจสอบการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพทางสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างเข้มงวด หากสงสัยว่ามีการโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริงสามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ **สายด่วน อย. 1556** หรืออีเมล **consumer@fda.moph.go.th** เพื่อ อย. จะได้ตรวจสอบ และหากพบการกระทำผิดจริงจะมีการดำเนินการตามกฎหมายทันที ♥

พบปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- ร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556 รับสายร้องเรียนได้พร้อมกันถึง 5 สาย หรือ โทรศัพท์. 0 2590 7354-5 โทรสาร : 0 2591 8472
- ตู้ ปณ 52 ปณจ.นนทบุรี 11000 หรือที่ complain@fda.moph.go.th
- ร้องเรียนให้ได้ผล อย่าลืมแจ้งรายละเอียด ชื่อผลิตภัณฑ์ สถานที่ซื้อ ที่อยู่ของสถานที่ผลิต/จำหน่าย เพื่อประโยชน์ในการสืบสวน ♥

อย่าหลงเชื่อยาแผนโบราณไอ้อวดสรรพคุณเกินจริง

ออย. เตือนอันตราย อย่าซื้อมาใช้

ออย. ได้รับแจ้งเรื่องร้องเรียนจากผู้บริโภคเกี่ยวกับยาแผนโบราณที่มีการโฆษณาไอ้อวดสรรพคุณเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคได้มากมาย จึงขอแจ้งเตือนว่าอย่าได้หลงเชื่อ เนื่องจากมักพบการลักลอบผลิตอย่างผิดกฎหมาย มีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค หรือนำยาแผนปัจจุบันกลุ่มสเตียรอยด์ เช่น เพรดนิโซโลน เดกซาเมทาโซน ไพรอกซิแคม เป็นต้น มาผสม ซึ่งยากกลุ่มสเตียรอยด์ จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ ต้องใช้ภายใต้ความดูแลของแพทย์ เพราะเป็นยาที่มีผลข้างเคียงสูง ผู้ผลิตที่เห็นแก่ได้มักนำมาผสมเพื่อให้เกิดผลในการรักษาที่รวดเร็ว แต่จะทำให้เกิดผลเสียมากมาย เช่น ทำให้เกิดการติดเชื้อง่าย เยื่อกระดูกเพาะอาหารบางลงอาจถึงขั้นกระเพาะทะลุ กระดูกผุ บางรายอาจถึงขั้นไตวาย เป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ผลิตบางรายนำรายงานผลการวิเคราะห์ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่เป็นผลของการตรวจเฉพาะของยาหนึ่งตัวอย่างหรือหนึ่งรายการไปใช้อ้างอิงหรือโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เพราะเจตนาจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่ามีการรับรองผลิตภัณฑ์ยาทั้งหมดของผู้ผลิตยานั้นแล้ว แต่ที่จริงเป็นเพียงรายงานผลการตรวจวิเคราะห์ในรุ่นที่ส่งตรวจเท่านั้น จึงขอให้อย่าหลงเข้าใจผิด และหาก ออย. ตรวจพบจะดำเนินการตามกฎหมายทันที ทั้งนี้ หากผู้บริโภคจะเลือกซื้อยาแผนโบราณ ขอให้ซื้อจากร้านที่มีใบอนุญาตขายยาเท่านั้น อย่าซื้อยที่วางขายตามตลาดนัดหรือตามวัดหรือเร่ขายตามที่ต่างๆ และให้ซื้อยที่มีเลขทะเบียนตำรับยา ซึ่งแสดงว่าได้รับอนุญาตจาก ออย. แล้ว รวมทั้งควรสังเกตว่าหีบห่ออยู่ในสภาพดี หากพบเห็นว่ามีกรขายยาที่ลักลอบผลิตหรือโฆษณาไอ้อวดสรรพคุณเกินจริง โปรดแจ้งที่สายด่วน ออย. 1556 หรือโทรศัพท์ 0 2590 7354-5 หรือที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่พบเห็นการกระทำความผิดนั้นๆ ♥

ผู้โชคดีอาจเป็นคุณ



ในโอกาสพิเศษนี้ “**ข่าว ออย.**” เราได้ดำเนินการมาเป็นปีที่ 2 แล้ว โดยได้รับโฉมใหม่เป็น 4 สี ไม่ทราบว่าคุณใจกันหรือเปล่า จึงอยากให้คุณท่านที่ได้รับ **ข่าว ออย.** ดังกล่าวได้ร่วมแสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะ ดีชม **ข่าว ออย.** ของเราเป็นอย่างไร เพื่อจะได้นำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงพัฒนา **ข่าว ออย.** ให้ดียิ่งขึ้น เรามีกระเป๋าสุดเท่ และเสื้อยืดสุดจี๊ด ไม่สามารถหาได้ที่ใด มอบให้สำหรับผู้โชคดี โดยการสุ่มจับรางวัล จำนวนละ 5 รางวัล ท่านสามารถส่งมาได้ที่กองบรรณาธิการ “**ข่าว ออย.**” กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2548 และประกาศรายชื่อผู้โชคดีใน “**ข่าว ออย.**” ฉบับเดือนสิงหาคม 2548 ♥



อย.น้อย ดีเด่น ปี 2548



ปีนี้ เดือนสิงหาคม 2548 จะเป็นเดือนแห่งการประกวด อย.น้อย ดีเด่น ผมจึงได้สรุปการประกวด อย.น้อย ปี 2548 คือ

ระดับเขต (1 - 17 สิงหาคม 2548)

รูปแบบ นักเรียน 5 คน นำเสนอ 10 นาที กรรมการซักถาม 5 นาที
เตรียมเอกสาร 6 ชุด

รางวัล ชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 6,000 บาท โล่ ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 5,000 บาท ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 4,000 บาท ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 3 เงินรางวัล 3,000 บาท ประกาศนียบัตร
รางวัลชมเชย เงินรางวัล 1,000 บาท ประกาศนียบัตร

ค่าเดินทาง เหม่าจ่ายรายละ 3,000 บาท

สำหรับโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 2,000 บาท

รางวัลพิเศษ 3,000 บาท สำหรับโรงเรียนที่มีนวัตกรรมการนำเสนอดีเด่น
(ดูจากความพร้อมเพียง ความน่าสนใจ ความตื่นตัว)

ระดับประเทศ

รูปแบบ กรรมการจากส่วนกลางไปประเมินที่โรงเรียนที่ชนะเลิศระดับเขต

รางวัล ชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 25,000 บาท โล่ ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 20,000 บาท ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 18,000 บาท ประกาศนียบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 3 เงินรางวัล 15,000 บาท ประกาศนียบัตร
รางวัลชมเชย เงินรางวัล 5,000 บาท ประกาศนียบัตร

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ที่ให้การสนับสนุนโรงเรียนที่ชนะเลิศระดับประเทศ เป็นกำลังใจดีใจตลอด มูลค่า 12,000 บาท

ค่าเดินทาง 4,000 - 12,000 บาท

- ประเมินโรงเรียนระหว่างวันที่ 10 - 26 สิงหาคม 2548
- ประกาศผลและรับรางวัล 1 - 3 กันยายน 2548

สื่อสนับสนุน

- เลื่อยยึดคอกลม (นักเรียน)
- เลื่อยยึดคอกปก (ครู, เจ้าหน้าที่)
- หมวก
- เข็มกลัด
- ป้ายพลาสติกแขวน 1.3 x 0.5 เมตร

ข้อความโรงเรียนที่ในโครงการ อย.น้อย

และอีกเรื่องหนึ่ง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการครุแกนนำ อย.น้อย คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่ 326/2548 ลงวันที่ 1 มิถุนายน 2548 จึงขอแจ้งให้ทราบทั่วกัน ดังรายละเอียด คือ



1. ผศ.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์
2. นางเดือนจิตต์ มิ่งคำเลิศ
3. นางเรวดี ธีรธรร
4. นางจากรุวรรณ ผิวมัน
5. น.ส.สาวิกา จันทองพูน
6. นายเฉลิม วิภักดีพันธุ์
7. นางลดารัตน์ อุตสาห์ปิ่น
8. นางอัจฉราวีร์ โชติสกุล
9. นางอรุณรัตน์ อัมรานนท์
10. น.ส.สุภา จงจรัสศิลป์
11. น.ส.สุกัญญา โทแสงกุล
12. น.ส.สมหมาย ต้นสุกสวัสดิกุล
13. น.ส.จรีรัตน์ พิกุลแย้ม
14. นายวิวัฒน์ โลธวัฒน์
15. น.ส.กาญจนา แก้วสุกใส
16. น.ส.รัชนี นาลเจริญกิจ
17. นายพริตต์ ศิริศักดิ์
18. น.ส.ฉัตร จันทรี
19. นางดวงหทัย มีศิริ

- คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โรงเรียนราชโบริกานเคราะห์ จ.ราชบุรี
โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กรุงเทพฯ
โรงเรียนถ้ำปีนวิทยาком จ.พะเยา
โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จ.ยะลา
โรงเรียนผดุงนารี จ.มหาสารคาม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน กรุงเทพฯ
โรงเรียนทอวัง กรุงเทพฯ
โรงเรียนวังลิ้นฟ้า จ.กาฬสินธุ์
โรงเรียนพานพิทยาคม จ.เชียงใหม่
โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต กรุงเทพฯ
โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กรุงเทพฯ
โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพฯ
โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพฯ
โรงเรียนเลิศพัฒนาศึกษา กรุงเทพฯ
โรงเรียนไพธัสการพิทยากร กรุงเทพฯ
โรงเรียนราชินีบน กรุงเทพฯ
โรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร กรุงเทพฯ
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า กรุงเทพฯ

- ที่ปรึกษา
ประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและเลขานุการ
กรรมการและรองเลขานุการ
กรรมการและรองเลขานุการ



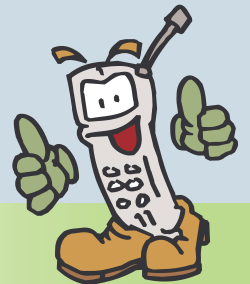
พบกับใหม่ฉบับหน้าครับ

พิษของฟอร์มาลิน

“ฟอร์มาลิน” หรือที่เรียกกันว่า “สารละลายฟอร์มาลดีไฮด์” มีลักษณะเป็นของเหลวใส ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์พลาสติก สิ่งทอ และใช้ในการรักษาผ้าไม่ให้ยับหรือยับ ในทางการแพทย์ใช้ฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา หรือเป็นน้ำยาดองศพ เนื่องจากเป็นสารที่มีอันตรายสูงมากหากมีการสัมผัส สูดดม หรือกินเข้าไป ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้สารฟอร์มาลินเป็นวัตถุห้ามใช้ในอาหาร อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีการลักลอบใช้กันอยู่ แม้อาจมีบางคนไม่ทราบ หรืออาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ นำเอาสารฟอร์มาลินไปใช้ในทางที่ผิด คือนำไปใช้แช่อาหารสด เพื่อต้องการทำให้อาหารคงความสด ไม่เน่าเสียได้ง่าย และเก็บรักษาได้นาน ซึ่งส่วนใหญ่จะพบใช้กับผักสดชนิดต่างๆ อาหารทะเลสด และเนื้อสัตว์ เป็นต้น อันตรายที่เกิดจากการได้รับฟอร์มาลินนั้น หากได้รับโดยตรงจะเกิดอาการพิษโดยเฉียบพลัน ตั้งแต่ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน อุจจาระร่วง หดสติ และตายในที่สุด หากได้รับน้อยลงจะเป็นผลให้การทำงานของไต ไต หัวใจ สมองเสื่อมลง ผู้ที่ไวต่อสารนี้มากจะมีอาการปวดศีรษะ หายใจติดขัด แน่นหน้าอก ฉะนั้นหากซื้อผักสด อาหารทะเลสด และเนื้อสัตว์ ควรตรวจสอบโดยการดมกลิ่น จะต้องไม่มีกลิ่นฉุน แสบจมูก และหลีกเลี่ยงการซื้อผักที่ไม่เขียว ทั้งๆ ที่ถูกแสงแดดและลมตลอดเวลา รวมถึงหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีสีเข้มและสดผิดปกติ ทั้งๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของชีวิตเราเอง ♥

รับฟังรายละเอียดของข้อมูลนี้ได้จาก

บริการโทรศัพท์อัตโนมัติ 1556 กด 1 กดรหัส 0411



สายด่วน **อย. 1556** “แหล่งค้นหาคำตอบ เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ”

“ชวนยิ้ม ชวนคิด ลักนิด กับ อย.”



มาตรฐานร้านยาคุณภาพสำคัญไหน??

(ตอนที่ 3)



มาตรฐานร้านยาคุณภาพทั้ง 2 มาตรฐานที่ได้นำมาแล้วสู่ให้ฟังใน 2 ฉบับที่แล้ว เชื่อได้ว่าจะสร้างความมั่นใจในคุณภาพงานบริการของร้านยาคุณภาพที่มีเครื่องหมายได้พอสมควรแล้วนะครับ ในตอนนี้เราจะต่อยก้าให้ท่านมั่นใจมากยิ่งขึ้น ด้วยมาตรฐานที่ 3 ของร้านยาคุณภาพ คือ มาตรฐานการบริการเภสัชกรรมที่ดี ซึ่งจะมุ่งเน้นในด้านของการประกันคุณภาพของยาที่อยู่ในร้าน และให้บริการที่ดีมีคุณภาพมาตรฐาน

ร้านยาคุณภาพ จะต้องมีความรู้ มีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกยาที่ดีมาจำหน่ายในร้าน ปัจจุบันมีโรงงานผลิตยาจำนวนมากไม่น้อยที่ผลิตยาไม่มีมาตรฐาน ซึ่งไปขายโรงพยาบาลไม่ได้ เนื่องจากเภสัชกรที่โรงพยาบาลดูแลและป้องกันอย่างดี แต่ยาเหล่านี้จะหลังไหลมายังร้านยาเพื่อกระจายถึงมือผู้บริโภค ฉะนั้นทักษะการประเมินคุณภาพยาของเภสัชกรในร้านยาจึงมีความจำเป็น ตั้งแต่การพิจารณามาตรฐานการผลิตของโรงงาน ประวัติของโรงงาน คุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ รูปลักษณะภายนอกของยา ประสิทธิภาพการใช้ ผลการวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ความครบถ้วนถูกต้องของข้อความบนฉลาก ข้อมูลงานวิจัยที่สนับสนุนคุณภาพของยา ซึ่งหลักเกณฑ์เหล่านี้จะเป็นส่วนที่ช่วยประกันได้ว่า จะมีเฉพาะยาที่มีคุณภาพได้มาตรฐานเท่านั้นที่อยู่ในร้านยาคุณภาพ ท่ามกลางยาไม่มีคุณภาพที่อยู่ในท้องตลาด

นอกจากการคัดเลือกที่ดีแล้ว หากเก็บรักษายาไม่เหมาะสมก็ทำให้เกิดการเสื่อมคุณภาพของยาก่อนวันหมดอายุที่ระบุไว้ในภาชนะ นอกจากจะทำให้การใช้ยาไม่ได้ผลแล้ว ยາบางรายการหากเกิดการเสื่อมสภาพอาจจะทำให้เกิดสารพิษ

ต่อร่างกายได้ เช่น ยาปฏิชีวนะชนิดเตตราไซคลิน ดังนั้น จึงต้องเก็บรักษายาให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ให้คงคุณภาพที่ดีตั้งแต่ ผู้ผลิต ถึง ร้านยา ถึง บ้านผู้บริโภค จนสุดท้ายถึงการรับประทานยา จึงละลายไม่ได้ เมื่อยาส่งถึงร้านยาคุณภาพ เภสัชกรร้านยาคุณภาพจะตรวจสอบคุณภาพขั้นต้นของยาที่ได้รับ หลังจากนั้นจะจัดเก็บยาในสถานที่และอุณหภูมิที่เหมาะสม เช่น ยาบางตัวจำเป็นต้องเก็บไว้ในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 2 องศาเซลเซียส บางรายการต้องเก็บไว้ในอุณหภูมิ 2 - 8 องศาเซลเซียส ยาส่วนใหญ่จะต้องเก็บไว้ในอุณหภูมิไม่เกิน 25 องศาเซลเซียส เพื่อรักษาคุณภาพยาตลอดช่วงอายุของยาที่ระบุไว้ข้างภาชนะบรรจุ หากเก็บรักษาไม่เหมาะสม ยาจะเกิดการเสื่อมคุณภาพก่อนวันอายุของยา

นอกจากอุณหภูมิแล้ว แสงสว่างจะเป็นปัจจัยที่เร่งทำให้ยาบางรายการเสื่อมคุณภาพเร็ว ดังนั้น ยาบางรายการจึงต้องจัดเก็บและส่งมอบให้ผู้ป่วยด้วยซองหรือขวดสีชา เพื่อป้องกันแสงสว่างไปกระตุ้นทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การมีระบบเพื่อป้องกันไม่ให้ยาหมดอายุไปถึงมือผู้บริโภคด้วยความประมาท ดังนั้น ในร้านยาคุณภาพ จึงต้องมีการป้องกัน บางร้านอาจจะใช้ระบบคอมพิวเตอร์ทันสมัยควบคุม บางร้านมีระบบแถบสี



ในส่วนของผู้ใช้นั้น เมื่อได้รับยาจากโรงพยาบาลหรือร้านยาแล้ว การเก็บรักษาทั่วไปคือการเก็บในตู้เก็บยาเฉพาะที่อุณหภูมิไม่สูง แดดไม่ส่อง ไม่เปียกชื้น พ้นมือเด็ก สัตว์ แมลง ฉลากยาให้ติดแน่นกับภาชนะ และก่อนที่จะใช้ยาต้องพิจารณาวันหมดอายุ และรูปลักษณะ สี กลิ่น รส ของยา หากแตกต่างไปจากเดิมก็ไม่ควรใช้ในกรณีที่เบ็นยาน้ำ ไม่แนะนำให้เก็บไว้ใช้ เนื่องจากเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อก่อโรคและการเสื่อมคุณภาพ

โดยหลักการทั่วไป การเก็บยาไว้ในบ้าน ควรเก็บเฉพาะยาสามัญประจำบ้านเท่านั้น หากเป็นยาที่เหลือจากการไปโรงพยาบาล ร้านยา ไม่ควรเก็บไว้ใช้ในคราวต่อไป

หรือให้ผู้อื่นใช้ เนื่องจากเสี่ยงต่อการเสื่อมอายุของยา และไม่เหมาะสมกับโรคหรืออาการที่เป็นขึ้นมาใหม่ และอาจจะไม่เหมาะสมต่อการใช้ในผู้อื่น เพราะอาจจะมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกับเรา อาจจะมีสภาวะที่ห้ามใช้ยาที่ต่างจากเรา อาจจะมีแพ้ที่ต่างจากเรา เป็นต้น นอกเรื่องไปหน่อยอย่าว่ากันนะครับ มาตรฐานที่ 3 ของร้านยาคุณภาพยังไม่จบนะครับ รออ่านต่อฉบับหน้าแล้วกัน ♥

สอบถามข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเบาะแส เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ได้ที่ 0 2590 7354 - 5 หรือ สายด่วน อย. 1556



ใช้ในราชการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 54/2537
ไปรษณีย์นนทบุรี

ที่ สธ 1008 / 02 / พิเศษ

• กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค • สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา • กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 0 2590 7121, 7125 โทรสาร : 0 2591 8472