

ออย.Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 41 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2556

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



ยา
คำไทยคำเดียวสั้นๆ
แต่ความหมาย
มากมาย ติดตามได้
ในเล่ม...

06



**“BMI” ตัวชี้วัด
ความอ้วน และ
ความเสี่ยงต่อโรค**
วิธีคำนวณหา
ค่าดัชนีมวลกาย
ง่ายนิดเดียว
จัดให้ในเล่ม.....



**ดื่มน้ำอย่างไร
ให้เกิดประโยชน์
ต่อร่างกาย**
เพื่อสุขภาพที่ดี
ของร่างกาย ควรดื่มน้ำ
6-8 แก้ว/วัน



ลำนำ ลำนำโขง เชื่อมโยงสัมพันธ์

ออย.-สื่อมวลชน



FDAthai



Fda Thai



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



กุม ภาพยนตร์เป็นเดือนที่บอวอลไปด้วยความรัก หนุ่ม - สาว มักจะให้ดอกกุหลาบสีแดงซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความรักมอบให้แก่กัน สาว ๆ คนไหนที่ได้รับดอกกุหลาบ ซ็อกโกแลต หรือของกำนัลมากก็จะเป็นการเชิดเรทติ้งว่ามีคะแนนนิยมมากน้อยเพียงใด แล้วก็เป็นที่อิจฉาของบรรดาสาว ๆ ที่ไม่ได้รับของกำนัลเหล่านี้ โอว!! ไม่ต้องเซ็ง ไม่ต้องเศร้า นั่นไม่ใช่ส่วนประกอบสำคัญของชีวิต อย่าได้แคร์...

เข้าสู่เรื่องของเรดีกว่า ออย. Report ฉบับนี้ มีหลากหลายอารมณ์ มาเล่าสู่กันฟัง...ช่วงปลายเดือนมกราคม 2556 ออย. ภายใต้การนำของ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ได้นำคณะผู้บริหารและสื่อมวลชนศึกษาดูงานที่จังหวัดหนองคาย เยี่ยมชมการดำเนินกิจกรรม ออย.น้อย โรงเรียนนาหนึ่งพัฒนาศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนคุ้มครองผู้บริโภคดีเด่นและได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ในกิจกรรม ออย.น้อย ปี 2551-2553 และรางวัลอื่น ๆ อีกมากมาย ตามด้วยการเยี่ยมชมด้านอาหารและยาหนองคาย และศึกษาดูงานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านจอมแจ้ง เพื่อดูงานการแปรรูปอาหาร การผลิตขนมถั่วตัด ถั่วกระฉก และถั่วอบสมุนไพร รวมทั้งการผลิตไข่เค็มที่ได้มาตรฐาน GMP นอกจากนี้ ออย. Report ยังได้เก็บบรรยากาศงานเลี้ยงสังสรรค์สื่อมวลชน ชื่องานสุดเก๋ “ล่าน้ำโขง เชื่อมโยงสัมพันธ์ ออย.-สื่อมวลชน” มาฝาก แบบจัดเต็ม

เรื่องดีน่าอ่าน ...สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลือกให้ดีกว่าก่อนรับประทาน อ่านเถอะค่ะประโยชน์เต็ม ๆ... WWW.ORYOR.COM มีข่าวมาแจ้งเช่นเคย เพื่อน ๆ สมาชิก สามารถรับฟังรายการ “ช่วงนี้...ป่าแห่งแฉะ!!” ได้ทางสถานีวิทยุ อสมท. FM 100.5 MHz , FM 95 MHz และ สถานีเพลง SWEET FM 89.5 MHz ได้แล้ว... **สำหรับคอลัมน์กินเป็น ใช้เป็น** นำเสนอเรื่อง “ยา” ซึ่งคงจะทำให้ผู้อ่านใช้ยาได้อย่างถูกต้อง คือถูกคน ถูกโรค ถูกขนาด ตลอดจนถูกวิธี ...**คอลัมน์รอบรู้เรื่องยา “BMI” ตัวชี้วัดความอ้วน และความ**

เสี่ยงต่อโรค มาคำนวณดัชนีมวลกายอย่างง่าย ๆ ขณะนี้คุณอยู่ในภาวะอ้วนระดับไหน เมื่อรู้ข้อมูลก็จะได้กำหนดเป้าหมายในการลดเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

เก็บข่าวเล่าเรื่อง.... พบกับข่าวบุกทลายล็อตใหญ่แหล่งผลิตยาแผนโบราณ ฉลากไม่ตรงตามทะเบียนตำรับ โฆษณาหลอกลวงอ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ รวมมูลค่าของกลางได้มากถึง 2,475,000 บาท เดือนผู้บริโภคระวังและข่าวเดือนให้ผู้ผลิตยาแผนโบราณต้องยื่นขออนุญาตผลิตยาและขึ้นทะเบียนตำรับยาให้ถูกต้อง รวมไปถึงการบุกทลายสถานที่เก็บผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอม ย่านปากเกร็ด และลาดพร้าว และข่าวที่น่าสนใจอีกมาก สามารถอ่านฉบับเต็มได้ใน www.fda.moph.go.th

ยังมีเนื้อหาสาระดี ๆ อีกมากมายที่ยังกล่าวไม่หมด ติดตามอ่านให้จบ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า รักทุกคนค่ะ

กองบรรณาธิการ

วัตถุประสงค์ ออย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารานุกรม รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เต็งทรัพย์

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| นางยุสดี เวชชพิพัฒน์ | นางสาวทิพากร มิไฉยเย็น |
| นางศุภกาญจน์ โภคย์ | นางศิริกุล อ่าพันธ์ |
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง | นายบุญฤทธิ์ คงทอง |
| นางสุวณีย์ สุขแสนนาน | นายวัชรินทร์ เครือเนียม |
| นางสาวดนิดา เทียบโพธิ์ | นางสาวสุมาศ วิทยอุดมวุฒิ |
| นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว | นางสาวรมิดา ธนธนวัฒน์ |

03 Hot Issue

ล่าน้ำ ล่าน้ำโขง เชื่อมโยงสัมพันธ์ ออย.-สื่อมวลชน

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลือกให้ดีกว่าก่อนซื้อรับประทาน

05 ออย. ดอกคอม

ป่าแห่งแฉะ... กับ WWW.ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

ยา กับการใช้อย่างถูกต้อง

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ปราบ “หนู” ด้วยสารเคมีอย่างปลอดภัย

10 รอบรู้เรื่องยา

“BMI” ตัวชี้วัดความอ้วน และความเสี่ยงต่อโรค

12 กรีดลึกน่ารู้

ต้นน้ำอย่างไรให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่า 3 กิจกรรมใน 3 โครงการใหญ่ ของ ออย.

15 ออย.แฉะขึ้น

ภาพกิจกรรมของ ออย.

ลำนำ ลำน้ำโขง เชื่อมโยงสัมพันธ์ อย. - สื่อมวลชน



เมื่อวันที่ 24 - 26 มกราคม 2556 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดกิจกรรมสัมมนา สื่อมวลชน หรือ Press Tour เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่าง อย. กับสื่อมวลชน โดยนำคณะผู้บริหารและสื่อมวลชน จำนวน 74 คน ศึกษาดูงานที่ จ.หนองคาย อย. Report จึงขอเก็บบรรยากาศการศึกษาดูงานในครั้งนี้ มาเล่าสู่กันฟัง.....

เริ่มวันแรก.. 24 มกราคม 2556 นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการ คณะกรรมการอาหารและยา นำทีมผู้บริหารพร้อมสื่อมวลชนเยี่ยมชม การดำเนินกิจกรรม อย.น้อย ที่ โรงเรียนนาหนึ่งพัฒนศึกษา อ.โพนพิสัย จ.หนองคาย ซึ่งเป็นโรงเรียนคู่มิตรของ ผู้บริโภคดีเด่นและได้รับรางวัล รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ในกิจกรรม อย.น้อย ในปี 2551 - 2553 รวมทั้ง ยังได้รับรางวัลจตุรทิศการชนะเลิศ

อันดับ 1 ในปี 2553 และรางวัลโหวต อันดับ 1 ในการนำเสนอกิจกรรม อย.น้อย ของ จ.หนองคาย เมื่อปี 2553 นอกจากนี้ ยังเป็นโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์ มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับ ดีเยี่ยม โดยผลงานที่น่าสนใจ ได้แก่ กิจกรรมการตรวจสอบไอโอดีนในเกลือ การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร การตรวจฉลากอาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย การตรวจสอบโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ นอกจากนี้ยังมี

การจัดทำโครงการลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบใน โรงเรียน โครงการสมุนไพรอาหารและ ยาเพื่อสุขภาพ โครงการพืชน้อง สู่วิทยาลัยเครือข่าย เมื่อเยี่ยมชม โรงเรียน อย.น้อย กันแล้ว คณะของเราเดินทางไปวัดโพธิ์ชัย สักการะหลวงพ่พระใส พระพุทธรูป คู่บ้านคู่เมืองชาวหนองคาย เพื่อ



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลือกให้ดีก่อนซื้อรับประทาน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ถ้ารู้จักรับประทานก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อยนะคะ แต่ปัจจุบันนี้แค่ฟังจากการบอกเล่าปากต่อปาก หรือดูจากโฆษณา แล้วคิดว่าดีนั้น ไม่เพียงพอแล้วละค่ะ เพราะการเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ดีให้ประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิธีการเลือกซื้อง่าย ๆ ได้ดังนี้ค่ะ



ดูได้จากฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะฉลากจะระบุข้อมูลจำเป็นทั่วไปที่ผู้บริโภคควรทราบ

1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต/นำเข้า
3. ปริมาณส่วนประกอบที่สำคัญ
4. คำแนะนำการใช้
5. ค่าเตือนต่าง ๆ
6. ข้อความ “ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ”

7. เลข 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย. ที่สำคัญกฎหมายยังมีข้อบังคับให้ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกประเภทต้องระบุข้อความว่า “ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค” อีกด้วย

ฉลากโภชนาการที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ๆ เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการของตนเองได้ ซึ่งฉลากโภชนาการนี้ กฎหมายไม่ได้บังคับให้แสดงบนฉลาก แต่ขึ้นอยู่กับความสนใจของผู้ผลิต เว้นแต่ว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีการกล่าวอ้างสรรพคุณทางโภชนาการ จึงจำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการ

อย่าลืมนะคะ ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ่านฉลากทุกครั้ง และไม่หลงเชื่อคำโฆษณานอกเหนือจากฉลาก เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดีเข้าสู่ร่างกายค่ะ



ป่าแห่งนั้น... กับ WWW.ORYOR.COM

กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

สวัสดีค่ะ แฟนคลับเว็บไซต์ ORYOR.COM ที่น่ารักทุกท่าน ต้นปีมานี้มีเทศกาลต่าง ๆ ให้ได้ฉลองกันอย่างต่อเนืองนะคะ สนุกสนานกันเต็มที่แล้ว อย่าลืมมารับสาระความรู้ดี ๆ กับเว็บไซต์ของเราด้วยนะคะ



สำหรับใครที่เคยติดตามข้อมูลความรู้จากทางสถานีวิทยุ ปีนี้อย่างคงมีให้ติดตามอีกเช่นเคยนะคะ มาคราวนี้ มีผู้ให้เสียงที่หลายคนคงรู้จักกับสโลแกนเฉพาะตัว...กับ “ป่าแห่งนั้น... ช่วงนี้ ชี้แนะ” โดยคุณศักดินา รัชชอุตมการณ์ คำน ๆ กันใหม่คะ ก็เป็นรายการวิทยุของ อย. ทั้งที่

ต้องไม่ธรรมดาอยู่แล้วค่ะ เพราะนี่คือรายการ “ช่วงนี้... ป่าแห่งนั้น!!” อย่าเพิ่งงงกันไปคะ ถ้าอยากทราบว่าป่าแห่งนั้นจะแนะนำอะไร จะแนะนำได้ฮาถูกใจหรือไม่ ต้องคอยติดตาม...

เพื่อน ๆ สามารถรับฟังรายการ “ช่วงนี้... ป่าแห่งนั้น!!” ได้ทางสถานีวิทยุ อสมท. FM 100.5 MHz วันจันทร์-ศุกร์ รายการก้าวทันข่าว เวลา 7.30-8.30 น., สถานี FM 95 MHz วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 05.30-07.00 น. และสถานีเพลง SWEET FM 89.5 วันจันทร์-ศุกร์เวลา 10.00 - 11.00 น. เริ่ม 1 มีนาคม เป็นต้นไป นะคะ อย่าฟังป่าแห่งนั้นจนเพลินนะคะ เรายังมีกิจกรรม มาให้เพื่อน ๆ ได้ร่วมสนุก ตอบคำถามเพื่อลุ้นรับของขวัญ...คอมไฟตั้งโต๊ะ SOLAR LAMP RADIO เตือนละ 3 รางวัล จนถึงเดือนมิถุนายน 2556 นี้คะ



หากคนไหนพลาดฟังป่าแห่งนั้นทางสถานีวิทยุ สามารถตามไปฟังป่าแห่งนั้นได้ทางเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM เมนู อย.Station นะคะแล้วจะไม่พลาดเรื่องเด็ดคะ.....



ยา



“ยา” คำไทยคำเดียวสั้นๆ แต่ความหมายมากมายตามพจนานุกรมไทย... เป็น**นาม** หมายถึง สิ่งที่ใช้แก้ หรือป้องกันโรค หรือบำรุงร่างกาย เป็น**กริยา** หมายถึง ทำให้หายโรค รักษาให้หาย เช่น **ยาเรือ** ทำให้เรือหายรั่ว **ยาไส้** หมายถึงประกำ

ความหิว (ไม่ยกหมายถึงทำให้ไส้หายรั่ว) เป็น**วิเศษณ์** ใช้ประกอบคำ พี่ น้อง ลูก เช่น พี่ยา น้องยา ลูกยา เป็น**ราชาศัพท์** หมายถึงเพศชาย เช่น พระเจ้าลูกยาเธอ

ครับ! อยู่ที่ว่า ทำหน้าที่อะไรในประโยคนั้น ภาษาไทยก็มีเสน่ห์อย่างนี้แหละ คำเดียวมากความหมาย เรียนเก่าใครไม่รู้จักจบ

กลับมาพูดเรื่องยา หรือหยูกยา ตามภาษาพูด จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้ให้เป็น กินให้ถูก ที่สำคัญต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องด้วยคือ “ไม่กินยาเป็นอาหาร แต่ควรกินอาหารให้เป็นยา” คือไม่กินยามากมายเกินความจำเป็น หรือกินเพราะชอบรสชาติ ขณะเดียวกันก็ต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และกินอาหารเท่าที่จำเป็น

การใช้ยาเป็น จึงเป็นการใช้ยาให้ถูก คือต้องถูกทั้งคน ถูกทั้งโรคที่เป็น ถูกขนาด ตลอดจนถูกวิธี ในที่นี้



จะขอพูดเฉพาะการใช้ยาให้ถูกวิธี โดยขอเน้นเฉพาะยา กิน จะเห็นว่าแม่ของยาจะมีข้อแนะนำวิธีการใช้ยา เช่น รับประทานก่อนอาหาร พร้อมอาหาร หลังอาหาร หรือก่อนนอน แต่ก็มีได้ระบุไว้ชัดเจนว่า ก่อนหรือหลังอาหารนานเท่าไร จึงขอเพิ่มเติมรายละเอียด ดังนี้



1) **ยาก่อนอาหาร** ใช้รับประทานก่อนอาหาร 30-60 นาที และหากลืมรับประทาน ก็ควรรับประทานหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ซึ่งก็จะประมาณก่อนอาหารมื้อถัดไป ยากลุ่มนี้ได้แก่

ยาที่ดูดซึมได้ยากโดยเฉพาะเมื่อมีอาหารอยู่ในกระเพาะ จึงต้องรับประทานตอนท้องว่าง รวมทั้งกลุ่มยาที่ใช้ป้องกันการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ก็ต้องรับประทานก่อนอาหาร 30 นาทีด้วย จึงจะออกฤทธิ์ป้องกันการคลื่นไส้ อาเจียนได้ดี

2) **ยาพร้อมอาหาร หรือหลังอาหารทันที**

⇒ กรณียาพร้อมอาหาร ให้รับประทานระหว่างรับประทานอาหาร

⇒ ส่วนกรณียาหลังอาหารทันที ให้รับประทานเมื่อหมดอาหาร คำสุดท้าย ยากลุ่มนี้ส่วนใหญ่ จะมีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร โดยจะทำให้เกิดอาการไส้ท้อง หรือคลื่นไส้ อาเจียน และยังเป็นกำบังการเกิดแผลในกระเพาะอาหารด้วย



3) ยาหลังอาหาร ให้รับประทานหลังอาหาร 15 - 30 นาที

4) ยาระหว่างมื้ออาหาร ให้รับประทานก่อนหรือหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง โดยมีข้อแม้ว่า ถ้าเลือกรับประทานก่อนอาหาร ครั้งต่อไปต้องรับประทานก่อนอาหารทุกครั้งของการรักษาคราวนั้น ๆ



5) ยาก่อนนอน ให้รับประทานก่อนเข้านอน(ตอนกลางคืน) 15 - 30 นาที

นอกจากนี้ยังมีข้อควรระวังต่าง ๆ ดังนี้

ก) การลืมนับรับประทานยาครั้งหนึ่ง ให้รีบรับประทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลามื้อต่อไป ให้ข้ามมื้อที่ลืมนับไปเสีย ห้ามเพิ่มขนาดยามื้อต่อไปเป็น 2 เท่า เด็ดขาด



ข) ยาที่มีคำเตือนว่า “รับประทานแล้วอาจง่วงนอน หรือหลีกเลี่ยงการขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร” นั้น ห้ามดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพราะแอลกอฮอล์จะไปออกฤทธิ์เสริมการกดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

ค) ยาที่ติดคำแนะนำว่า “ให้รับประทานติดต่อกันทุกวันจนยาหมด” ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มยาปฏิชีวนะ ต้องปฏิบัติตามนั้น เพื่อป้องกันการดื้อยาตัวนั้นในครั้งต่อไป

ทั้งหมดเป็นเพียงหลัก ๆ ของการรับประทานยา แต่หากเรา

รับประทานยาครบตามที่แพทย์หรือเภสัชกรจ่ายให้แล้ว อาการยังไม่ทุเลา ควรกลับไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยเพิ่มเติม แม้จะมีคำพึงเพยกกล่าวว่า “กลางเนื้อชอบกลางยา” อันหมายถึง “ยาอย่างหนึ่ง ถูกกับคนหนึ่ง แต่ไม่ถูกกับอีกคนหนึ่ง” มิใช่ว่าจะต้องเปลี่ยนยา เปลี่ยนหมอเรื่อยไป เพราะการรับประทานยาหลายขนาน เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเกิดอาการเสริมฤทธิ์หรือต้านฤทธิ์กันได้ ปัจจุบันจึงมีนวัตกรรมนำยาทั้งหมดทั้งปวงที่เรามีอยู่ไปปรึกษาเภสัชกร เป็นการประสานข้อมูลยา (Drug Reconciliation) ส่วนจะมีการเก็บกลับยาเหลือใช้ โดยเฉพาะแลกเปลี่ยน การเปลี่ยนหมอเปลี่ยนยาบ่อยนอกจากอาจมีอันตรายแล้วยังนำมาซึ่งความสิ้นเปลืองและสูญเสียอย่างมหาศาล คำโบราณกล่าวว่า “มากหมอ ก็มากความ” คงมิได้หมายถึงหมอความเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้กับหมอยาหมอรักษาอีกด้วย

ครับ! มากหมอ ก็มากยาดังภาชิต โคลงโลกนิติ....

**หมอแพทย์ ทายว่าไข้
โหรว่าจะเคราะห์ แรงแรม
แม่มดว่า ผีกุม
ปราชญ์ว่า กรรมเองไซ้**

**ลมคม
โทษให้
ทำโทษ
ก่อสร้างมาเองๆ....**

บุกทลายล็อตใหญ่แหล่งผลิตยาแผนโบราณ ฉลากไม่ตรงตามทะเบียนตำรับ โฆษณาหลอกลวงอ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ เตือนผู้บริโภคระวัง

เริ่มต้นขอเล่าข่าวการตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายให้ผู้อ่านได้ระแวงระวังกันไว้จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ และเสี่ยงต่ออันตรายที่กระทบกับร่างกายโดยไม่รู้ตัว เริ่มที่การบุกทลายแหล่งผลิตยาแผนโบราณกันก่อนค่ะ



โดย ออย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบห้างหุ้นส่วนจำกัด ธนัทเฮิร์บ พาณิชย์ เลขที่ 16/17 หมู่ 7 ต.คลองสี่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี พบการผลิตยาแผนโบราณโดยฉลากไม่ตรงตามทะเบียนตำรับ ได้แก่ ยาแคปซูลสมุนไพรหยินปังปัง เจียวหนิง ทะเบียนยาเลขที่ G 609/54 สมุนไพรสำหรับผู้ชาย ฉลากระบุสรรพคุณ เสริมสมรรถภาพทางเพศ ยาอายุวัฒนะ ซึ่งฉลากระบุไม่ตรงตามที่ขอขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ นอกจากนี้ยังพบพอยล์สำหรับผลิตผลิตภัณฑ์ WELL 101 ฉลากระบุเลขทะเบียนยาแผนโบราณ G 580/54 ซึ่งเป็นเลขทะเบียนของยาตำรับอื่น แต่เมื่อตรวจสอบภายหลังพบว่าผลิตภัณฑ์ WELL 101 เพิ่งได้รับการจดทะเบียนอาหารเมื่อวันที่ 15 ม.ค. 56 ตลอดจนถึงพบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเป็นครีมขัดผิวและเจลทำความสะอาดผิวที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มีฉลากภาษาไทยและเป็นเครื่องสำอางควบคุมที่ไม่ได้จดทะเบียน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ Enzyme collagen Peeling cleanser และกล่องบรรจุภัณฑ์ Enzyme collagen Peeling c รวมมูลค่าของกลางกว่า 2,475,000 บาท แจ้งขอหาโทษทั้งจำและปรับ โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขธิการฯ ออย. ได้เป็นประธานแถลงข่าว และเตือนให้ผู้ผลิตยาแผนโบราณต้องยื่นขออนุญาตผลิตยาและขึ้นทะเบียนตำรับยาให้ถูกต้องกับ ออย. ก่อนนำไปจำหน่าย อย่านำ

เลขทะเบียนตำรับยาของผู้อื่นมาสมแทน ในส่วนของผู้บริโภคขอให้พิจารณาก่อนซื้อยาแผนโบราณที่โฆษณาสรรพคุณรักษาโรคทางเพศ โรคเรื้อรัง โรคร้ายต่าง ๆ ว่าโฆษณายาเหล่านั้นเป็นโฆษณาที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อย่าซื้อมารับรักษาโรคเด็ดขาดนะค่ะ เพราะอาจได้รับผลข้างเคียง เกิดการแพ้ยา และเสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้องได้ค่ะ... มาที่ข่าวการบุกทลายสถานที่เก็บผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอมกันบ้าง ออย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบสถานที่เก็บสินค้า ณ หมู่บ้านนนท์ทิวารการ์เด็น เลขที่ 72/75 ซ.3 ปากเกร็ด และบ้านเลขที่ 6 แยก 1-4 โชคชัย 36 ลาดพร้าว พบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บรรจุกล่อง และกล่องเปล่าสำหรับบรรจุผลิตภัณฑ์ แจ้งขอหาผู้กระทำความผิดฐานขายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน - 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 100,000 บาท นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขธิการฯ ออย. ได้ออกข่าวเตือนผู้บริโภคอย่าได้หลงเชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างสรรพคุณเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ เพราะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหารไม่ใช่ยา ผากบอกต่อ ๆ กันด้วยค่ะ..

นอกจากข่าวการตรวจจับแล้ว เก็บข่าวขอนำข่าวที่อยู่ในแวดวงอาหารและยามาเล่าให้ผู้อ่านได้รับทราบกันต่อค่ะ จากข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์ จับยาเสียสาว จีเอชบี ที่แพร่ระบาดในสถาบันเทิง จ.เชียงใหม่ เพื่อเตือนหญิงสาวให้ระวังภัยจากยาดังกล่าว ออย. จึงออกข่าวเตือนทันที โดย จีเอชบี ที่เรียกกันว่ายาเสียสาว ไม่มีใช้ในทางการแพทย์ที่พบเป็นข่าวมักเป็นการลักลอบนำเข้ามาใช้อย่างผิดกฎหมาย มีฤทธิ์เหมือนยาสลบ

ไว้สี ไร้กลิ่น ขณะนี้ ออย. เวียนแจ้งขอความร่วมมือ ปปส. สสจ. และกรมศุลกากรในการเฝ้าระวังแล้ว จึงขอเตือนสาว ๆ อย่าตี๋มเครื่องตี๋มจากคนแปลกหน้า ไม่ตี๋มเครื่องตี๋มแก้วเดียวกับผู้อื่น หากต้องเข้าห้องน้ำหรือไปเดินรำ กลับมาควรเปลี่ยนแก้วใหม่ทันที ขอควรระวังง่าย ๆ อย่ายั้มนำไปใช้กันด้วยนะค่ะ เพื่อความปลอดภัย...

ท้ายข่าวขอเล่าการเตรียมความพร้อมของ ออย. รองรับ AEC ในส่วนของการผลิตยาสมุนไพรไทย โดย ออย. มีนโยบายส่งเสริมและยกระดับมาตรฐานการผลิตยาสมุนไพรไทยตามหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี (GMP) ปัจจุบันมีผู้ประกอบการผลิตยาแผนไทยทั้งหมดกว่า 700 ราย จึงมีผู้ผลิตรายเล็กจำนวนหนึ่งที่อาจไม่มีศักยภาพในการแข่งขันหากมีการเข้าสู่ AEC ในอีก 3 ปี ข้างหน้า ทั้งนี้ ออย. ได้เตรียมการขอสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาลเพื่อส่งเสริมศักยภาพการแข่งขันโดยจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญ ที่ปรึกษากายนอกมาให้คำปรึกษาเพื่อการพัฒนา สร้างและพัฒนาผู้เชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพร รวมทั้งพัฒนานักบริหารนวัตกรรม นักบริหารการค้าและการลงทุนด้านยา/บริการเภสัชกรรม พัฒนาระบบวิธีการและห้องปฏิบัติการ กระบวนการตรวจสอบพิสูจน์และควบคุมมาตรฐานยาแผนไทยเพื่อให้เกิดการยอมรับด้านคุณภาพยาต่อไป ฉบับหน้าเก็บข่าวจะนำเรื่องราวดี ๆ ที่ผู้บริโภคควรรู้ในด้านอาหารและยามาฝาก ติดตามอ่านกันได้ รักษาสุขภาพกันด้วยค่ะ..

ดนิตา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
(Danita@fda.moph.go.th)

ปราบ “หนู” ด้วยสารเคมีอย่างปลอดภัย

อยากรู้ไหม!! กำจัดหนูด้วยสารเคมีอย่างไร
จึงจะปลอดภัย ไปติดตามอ่านกันเลย....




Q • ที่บ้านดิฉันมีหนูเยอะมากค่ะ เคยใช้กับดักหนูแล้ว
• แต่หนูฉลาดเหลือเกินจับไม่ค่อยได้เลย จึงคิดว่า
จะหันมาใช้สารเคมีกำจัดหนูแทน แต่ไม่แน่ใจในความปลอดภัย
รบกวน อย. ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

A • “หนู” เป็นสัตว์ตัวเล็กที่มักแอบย่องเข้ามาขโมย
• เศษอาหารในห้องครัว แถมนำโรคต่าง ๆ มาฝาก
อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นกาฬโรค โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคฉี่หนู)
โรคสครับไทฟัส (ไข้รากสาด) หรือ โรคทูลารีเมีย (โรคไข้
กระต่าย) ด้วยเหตุนี้ “หนู” จึงกลายเป็นสัตว์ที่น่ารังเกียจ
และน่ากำจัดออกไปจากบ้าน และคนส่วนใหญ่มักใช้วิธี
กำจัดหนูโดยใช้สารเคมี สารเคมีกำจัดหนูมีด้วยกัน
หลายชนิดตามกลไกการออกฤทธิ์ สารเคมีกำจัดหนูส่วนใหญ่
ออกฤทธิ์ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด (Anticoagulants) และ
เป็นสารที่ใช้ในผลิตภัณฑ์เหยื่อกำจัดหนูที่ขึ้นทะเบียนกับ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งจะทำให้หนูตาย
โดยเกิดอาการเลือดไม่แข็งตัว (anticoagulant) ทำให้เลือด
ไหลออกทางหลอดเลือดฝอย และช่องเปิดของร่างกาย
ตามบาดแผลทำให้เลือดคั่งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และ
หนูตายในที่สุดภายใน 3-15 วัน สารเหล่านี้ได้แก่ โบรมาดิโอลอน
(Bromadiolone), คลอโรฟาซิโนน (Chlorophacinone),
ไดเฟโทอะโลน (Difethialone), โบรโดฟาคุม (Brodifacoum)
และ วาร์ฟาริน (Warfarin)

นอกจากนี้ ยังมีสารกำจัดหนูบางชนิดที่ออกฤทธิ์ผ่าน
กลไกอื่นที่ไม่ใช่การยับยั้งการแข็งตัวของเลือด เช่น ในกรณี
ของสารโบรมีทาลิน (Bromethalin) ซึ่งออกฤทธิ์ทำให้เซลล์
ของระบบประสาทส่วนกลางไม่สามารถที่จะสร้างพลังงานได้
ทำให้เซลล์ประสาทบวม ความดันในศีรษะสูงขึ้น ทำให้หนู
เป็นอัมพาต และตายได้ หรือสารจำพวกสตริกนิน (Strychnine)
ที่มีผลต่อเซลล์ประสาท ทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งถ้ารุนแรงมาก

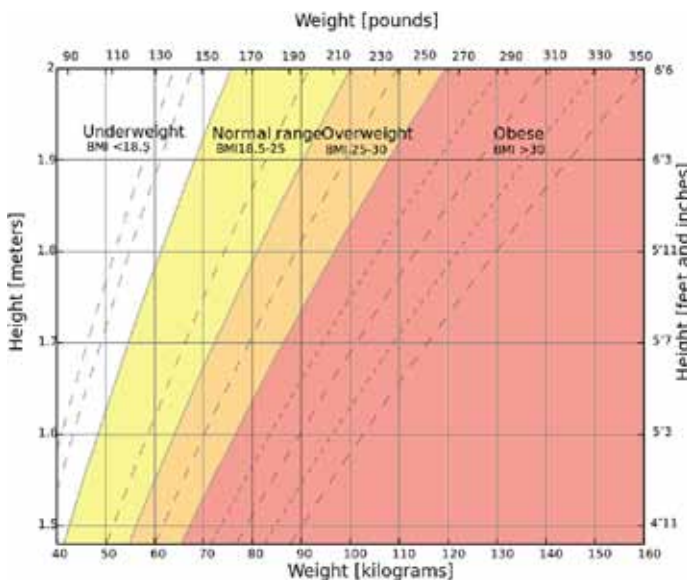
จะทำให้หนูหยุดหายใจ และตายในที่สุด หรือสารซิงค์ฟอสไฟด์
(Zinc phosphide) ที่มีคุณสมบัติในการเปลี่ยนเป็นแก๊ส
ฟอสฟีน (Phosphine gas) ซึ่งมีความเป็นพิษสูง มีผลทำให้
เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่สามารถสร้างพลังงานได้ ทำให้เซลล์
ตายในที่สุด ปัจจุบันซิงค์ฟอสไฟด์ (Zinc phosphide) ที่ใช้
ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุขเพื่อกำจัดสัตว์กัดแทะ
ถูกจัดเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 4 ห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้า
ส่งออก หรือมีไว้ในครอบครอง

อ่านมาถึงตรงนี้.... จะเห็นว่า สารเคมีกำจัดหนู
มีความเป็นพิษสูงและแฝงอันตรายอยู่ หากใช้ไม่ถูกต้องอาจ
เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรอ่าน
รายละเอียดบนฉลากให้เข้าใจก่อนใช้ และควรปฏิบัติตาม
คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีใช้ วิธีการเก็บรักษา วิธีการแก้พิษเบื้องต้น
รวมถึงคำเตือนในการใช้อย่างเคร่งครัด เช่น ห้ามรับประทาน
สารเคมีกำจัดหนู วางเหยื่อในสถานที่ที่เด็กและสัตว์เลี้ยง
ไม่สามารถเข้าไปได้ อย่าวางเหยื่อในบริเวณที่เหยื่อจะมีโอกาส
ปนเปื้อนกับอาหารหรือพื้นผิวที่สัมผัสอาหาร และห้ามทิ้ง
สารเคมีกำจัดหนูหรือภาชนะบรรจุลงในแม่น้ำ คู คลอง แหล่ง
น้ำสาธารณะ รวมทั้งควรล้างมือทุกครั้งภายหลังการหยิบจับ
สารเคมีกำจัดหนูแต่ที่สำคัญที่สุด คือ การป้องกัน
ไม่ให้หนูเข้ามาอยู่อาศัยในบ้านเรือนของเรา โดยการ
ทำความสะอาดบ้าน บริเวณที่เก็บอาหารอย่างสม่ำเสมอ
และปิดทางที่หนูเข้า-ออก เพียงเท่านั้นบ้านเราก็จะปลอดหนู
ปลอดโรคแล้วค่ะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่
กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของ
ทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ 

“BMI” ตัวชี้วัดความอ้วน และความเสี่ยงต่อโรค

ทุก ๆ กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Disease: CVD) โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม และอีกหลายโรคที่ “ความอ้วน” ส่งผลให้ภาวะของโรคเลวร้ายขึ้น การตอบสนองต่อยาที่ใช้ลดลง ส่วนในผู้ที่ยังไม่เป็นโรคก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น



ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัว ต่อความสูงได้ดี เป็นค่าดัชนีที่คำนวณได้จากน้ำหนักตัวหารด้วยกำลังสองของส่วนสูงตนเอง ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 64 กิโลกรัม สูง 1.69 เมตร (169 เซนติเมตร) จะมีค่า BMI = $64 / 1.69 \times 1.69 = 22.4$

$$\text{ดัชนีมวลกาย(BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก(หน่วยเป็นกิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2(\text{หน่วยเป็นเมตร})}$$

ปัจจุบัน ปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน (Overweight and Obesity) กำลังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดปัญหาสุขภาพของไทย โดยจากผลสำรวจของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย 4 ครั้งในช่วงปี พ.ศ. 2534-2552 พบว่า ประชาชนชาวไทยมีแนวโน้มที่อ้วนขึ้นอย่างชัดเจน และเป็นแนวโน้มที่ตรงข้ามกับผลการสำรวจในครั้งแรก (พ.ศ.2534) ที่คนไทยส่วนใหญ่ขณะนั้นมีภาวะน้ำหนักน้อย

ค่า ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) หรือ “บี เอ็ม ไอ” เป็นตัวชี้วัด “ความอ้วน” ที่เป็นที่ยอมรับโดยสากลว่าสามารถสะท้อนระดับความอ้วน หรือ

ปีที่ทำการสำรวจ		สำรวจครั้งที่ 1	สำรวจครั้งที่ 2	สำรวจครั้งที่ 3	สำรวจครั้งที่ 4
		2534-35	2539-40	2546-47	2551-52
ภาวะน้ำหนักน้อย (%) (BMI < 18.5 กก./ตร.เมตร)	ชาย	56.9	32.4	11.6	9.4
	หญิง	41.0	26.1	9.6	7.0
ภาวะน้ำหนักน้อย (%) (BMI > 25 กก./ตร.เมตร)	ชาย	7.7	13.2	22.5	28.3
	หญิง	15.7	25.0	34.4	40.7

ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 1-4 โดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ค่า BMI ที่คำนวณได้ สามารถสะท้อนสุขภาพ และแนวโน้มของความเสี่ยงต่อโรคในอนาคต ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (Underweight) บ่งถึงการมีน้ำหนักตัวที่น้อยเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรืออาจมีความผิดปกติของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ซึ่งสามารถแก้ไขโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอต่อ

ความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อนึ่ง ในกรณีที่สงสัยว่าอาจเกี่ยวข้องกับภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุต่อไป

ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-24.9 (Normal) แสดงถึงการมีน้ำหนักตัวที่ปกติ แต่อย่างไรก็ดีหากค่าที่คำนวณได้อยู่ระหว่าง 23-24.9 จะจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต้องควบคุมไม่ให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 (Overweight and Obese) จัดอยู่



ในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน และอ้วน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Disease : CVD) โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น โดยจะเสี่ยงมากแค่ไหนให้นำค่ารอบเอวมาพิจารณาประกอบ ดังตาราง

ค่าดัชนีมวลกาย	ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด(โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน) เมื่อเทียบกับคนที่มีน้ำหนักตัว และรอบเอวปกติ	
	ค่ารอบเอว ชาย น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 นิ้ว หญิง น้อยกว่าหรือเท่ากับ 35 นิ้ว	ค่ารอบเอว ชาย มากกว่า 40 นิ้ว หญิง มากกว่า 35 นิ้ว
25.0-29.9 (ภาว่น้ำหนักเกิน)	เพิ่มขึ้นกว่าปกติ	สูง
30.0-34.9 (ภาว่นอ้วน ระดับ 1)	สูง	สูงมาก
35.0-39.9 (ภาว่นอ้วน ระดับ 2)	สูงมาก	สูงมาก
มากกว่า 40 (ภาว่นอ้วน ระดับ 3)	สูงในขั้นวิกฤต	สูงในขั้นวิกฤต

ที่มา : National Institutes of Health Department of Health and Human Services USA.gov

ทั้งนี้ความเสี่ยงต่อโรคจะยิ่งเพิ่มขึ้น หากมีปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้ร่วมด้วย

- ⇒ มีความดันโลหิตสูง มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
- ⇒ มีระดับของไขมันชนิดแอลดีแอล (LDL cholesterol) สูง
- ⇒ มีระดับของไขมันชนิดเอชดีแอล (HDL cholesterol) ต่ำ
- ⇒ มีระดับของไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) สูง
- ⇒ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ⇒ มีประวัติครอบครัว/ญาติ ที่เป็นโรคหัวใจตั้งแต่อายุยังน้อย (Premature heart disease)
- ⇒ มีวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่ค่อยได้มีการเคลื่อนไหว / ขาดการออกกำลังกาย
- ⇒ สูบบุหรี่

จากข้อมูลข้างต้น และการประเมินค่า BMI ของตนเอง จะช่วยในการกำหนดเป้าหมายของการลดน้ำหนัก ทั้งนี้ก็เพื่อให้โรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นอยู่ดีขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อยาดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ที่จะตามมาเนื่องจากความอ้วน

ภาพประกอบ : - <http://www.learners.in.th>
- <http://www.women.postjung.com/645312.html>

ดื่มน้ำอย่างไร ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย



ร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 70% โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ น้ำที่ประกอบอยู่ในเซลล์ประมาณ 60% มีอยู่นอกเซลล์ประมาณ 30% และที่อยู่ในเนื้อเยื่อ หรือเลือดอีก 10% ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรดื่มน้ำ 6 – 8 แก้ว/วัน เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย แต่จะดื่มน้ำอย่างไรให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด...

⇒ **ควรดื่มน้ำที่สะอาด** : เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะหากดื่มน้ำไม่สะอาดอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น อาจทำให้อุจจาระร่วง หรืออาจได้รับสารเคมี โลหะหนัก ที่เป็นพิษในน้ำ ซึ่งส่งผลต่อดับ ตับอ่อน ไต กระเพาะปัสสาวะ ที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



⇒ **ดื่มน้ำให้เพียงพอและถูกต้อง** : ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และควรดื่มน้ำอุ่นทันที 2 แก้ว หลังจากตื่นนอน เพื่อช่วยในการขับถ่าย และควรดื่มน้ำทุกครั้ง ที่รู้สึกกระหาย แต่ไม่ควรดื่มน้ำเกินครึ่งแก้วก่อนรับประทานอาหาร 15 นาที และภายใน 40 นาทีหลังมื้ออาหาร

เนื่องจากทำให้น้ำย่อยเจือจาง ส่งผลต่อระบบการย่อยอาหาร อย่างไรก็ตาม หากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ จะส่งผลให้เลือดข้น ระบบไหลเวียนของเหลวผิดปกติ มีอาการปวดศีรษะ เป็นตะคริว และความดันโลหิตสูงได้


⇒ **ควรดื่มน้ำทีละนิดหรือแบบค่อย ๆ จิบ** : เพื่อเซลล์ในร่างกายจะดูดซึมน้ำไปใช้ได้มีประสิทธิภาพ และไม่เป็นการเพิ่มภาระให้กับระบบขับถ่าย อย่าง ไต ปอด ม้าม และระบบย่อยอาหาร เพราะหากดื่มน้ำครั้งละมาก ๆ ร่างกายจะดูดซึมน้ำไม่ทัน และจะขับออกมาเป็นปัสสาวะ อีกทั้งยังทำให้รู้สึกหิวน้ำอยู่บ่อยๆ

⇒ **การดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะช่วยให้ไตทำงานได้ดี** : เนื่องจากไตมีหน้าที่หลายอย่าง เช่น กำจัดสารพิษ ออกจากร่างกาย ควบคุมระดับความเป็นกรด ด่าง ของของเหลวในร่างกาย กำจัดของเสียส่วนเกินแล้วขับออกทางปัสสาวะ ซึ่งถ้าร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ นอกจากไตจะทำงานไม่เต็มที่แล้ว

ยังส่งผลทำให้ตับเผาผลาญไขมันได้น้อยลง ทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมันมากขึ้น

⇒ **ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด** : เพราะจะส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร เป็นผลให้ร่างกายอ่อนแอทางที่ดีควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ เพื่อช่วยขับเหงื่อออกจากร่างกาย

⇒ **ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป** : เพราะจะทำให้รู้สึกกระหายน้ำมากกว่าปกติ อีกทั้งการดื่มน้ำมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มภาระให้กับระบบขับถ่าย

ถึงแม้ว่าการดื่มน้ำจะมีประโยชน์มากสักเพียงใด ก็ยังคงมีข้อจำกัดในการดื่มน้ำสำหรับผู้ป่วยโรคไตที่มีอาการบวม น้ำ โดยต้องควบคุมปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันตามแพทย์กำหนด เนื่องจากไตของผู้ป่วยไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกายได้ตามปกติ หากดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ จะทำให้ น้ำไปคั่งอยู่ภายใน ส่งผลให้แขนขาบวม และมีความดันโลหิตสูงได้ 

เรื่องเล่า 3 กิจกรรมใน 3 โครงการใหญ่ ของ อย.



มุมมองง่ายฉบับนี้ ขอเล่าถึง 3 กิจกรรมใน 3 โครงการใหญ่ ที่ดำเนินการผ่านพ้นไปสุด ๆ ร้อน ๆ นั่นคือ

1 การประชุมคณะกรรมการครูแกนนำ อ.น้อย ครั้งที่ 1/2556

จัดขึ้นเมื่อวันที่ 7 – 8 มกราคม 2556 ณ ห้องบอลรูม 2 ชั้น 3 โรงแรมดิ เอ็มเมอรัลด์ กรุงเทพมหานคร ผู้เข้าประชุมมาจากคณะกรรมการครูแกนนำ อ.น้อย ทั่วประเทศ ประธานและรองประธานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานการปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น ผู้แทนจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร รวม 87 คน โดยมีหัวข้อที่สำคัญ ได้แก่

⇒ การดำเนินโครงการ อ.น้อย ปี 2556

⇒ การมอบป้ายรับรองโรงเรียน อ.น้อย ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อ.น้อย ในระดับดีเยี่ยม

⇒ การทบทวนเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อ.น้อยและระยะเวลาการประเมินโรงเรียน อ.น้อย

2 การประชุมคณะกรรมการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

จัดขึ้นเมื่อวันที่ 14 มกราคม 2556 ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ผู้เข้าร่วมประชุมมาจากคณะกรรมการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงาน

ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย รวม 47 คน โดยการประชุมครั้งนี้ เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจร่วมกันถึงโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมฯ และคัดเลือกประธานรองประธานคณะทำงานภาคประชาชน เพื่อเสนอสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแต่งตั้งเป็นคณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ต่อไป

3 โครงการพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในพื้นที่โดยอาศัยเครือข่าย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคและกองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น ผนึกกำลังเดินหน้าโครงการบูรณาการพัฒนาเครือข่ายการดำเนินงาน

🔴 ต่อจากหน้า 3

เป็นสิริมงคล จากนั้นรับประทาน อาหารเย็นที่ร้านอาหารแดงหม่นเนื่อง ต้นตำรับหม่นเนื่องที่ขึ้นชื่อ รสชาติ อร่อย พร้อมชมวิวริมฝั่งแม่น้ำโขง ด้วยบรรยากาศสบาย ๆ

วันที่ 25 มกราคม 2556

รับอรุณสดใส เลขอาธิการ ๆ อย. พร้อม ผู้บริหารและสื่อมวลชนเดินทาง สู่ด่านอาหารและยาหนองคาย ซึ่ง เป็นด่านพรมแดนที่มีสะพานมิตรภาพ ไทย-ลาวเชื่อมต่อการคมนาคม ระหว่างประเทศไทยและสาธารณรัฐ ประชาธิปไตยประชาชนลาว ด่านแห่งนี้ในปีที่ผ่านมามีการนำเข้า ผลิตภัณฑ์สุขภาพจากลาว คือ ลูกชิต เชื่อม ประมาณร้อยละ 3.5 ของมูลค่า สินค้านำเข้าทั้งหมดของด่านศุลกากร หนองคาย อย่างไรก็ตาม หลังจากเปิด เขตการค้าเสรีอาเซียน ซึ่งจะทำให้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่ว่าจะเป็น อาหาร ยา เครื่องสำอาง มีการเคลื่อนย้าย และขนส่งเพื่อนำเข้ามาจำหน่ายใน ประเทศไทยได้เร็วขึ้นและจำนวนมากขึ้น สำนักด่านอาหารและยา อย. จึงเพิ่มความเข้มงวดในการกำกับ ดูแล และ ตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพนำเข้าใน ประเทศ ด้วยการเตรียมความพร้อม และการเตรียมฐานข้อมูลผลิตภัณฑ์ สุขภาพทั่วประเทศให้ครบถ้วน ทันสมัย และพร้อมเชื่อมโยงข้อมูลถึงกันในรูป เอกสารอิเล็กทรอนิกส์กับกรมศุลกากร รองรับการค้าสู่ AEC ปี 2558

เหนื่อยกันพอสมควร คินนี่มี งานสังสรรค์เล็ก ๆ ซื้องานสุดเก๋ “ลำน้ำ

ลำน้ำโขง เชื่อมโยงสัมพันธ์ อย.- สื่อมวลชน” การแต่งกาย ผู้หญิงนุ่งซิ่น ผู้ชายผูกผ้าขาวม้า เข้ากับบรรยากาศ ลำน้ำโขงจริง ๆ เปิดตัวพิธีกรของงาน ด้วยเพลงกัมมันต์สไตล์ เรียกเสียงฮาได้ อย่างสนุกสนาน และการเต้นบาสโลบ ที่ดูเหมือนง่ายแต่ก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด หมุนไปหมุนมากิ่ง ๆ อยู่เหมือนกัน จากนั้นเชิญผู้บริหารและสื่อมวลชน ร้องเพลง แหม! แต่ละคนร้องเพลง เก่ง ๆ กันทุกคนเลยคะ อาหารก็อร่อย เพลงก็ไพเราะ ทำให้เจริญอาหารขึ้น อีกเยอะ น้ำหนักตัวก็จะตามมา พร้อมทั้ง มีการมอบของรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ แก่สื่อมวลชน แล้วงานเลี้ยงย่อมมีวัน เลิกกรา ราตรีสวัสดิ์...สำหรับคำคินนี่ ที่แสนสุขใจ...

วันที่ 26 มกราคม 2556

วันสุดท้ายของการเดินทางแล้วจ้า คณะของเราได้ไปศึกษาดูงานที่กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกรบ้านจอมแจ้ง เพื่อศึกษาดูงาน การแปรรูปอาหาร การผลิตขนมถั่วตัด ถั่วกระจก และถั่วอบสมุนไพร รวมทั้ง การผลิตไข่เค็มที่ได้มาตรฐาน GMP ขั้นต้น หรือ primary GMP โดยเป็น สถานีการเรียนรู้การแปรรูปอาหารให้ แก่กลุ่มแม่บ้านในสถานที่ต่าง ๆ หรือ แม่กระทั่งประชาชนที่สนใจศึกษา ดูงาน โดยจะมีการให้ความรู้เรื่อง การจัดตั้งกลุ่ม การบริหารจัดการ การวางแผนการผลิต การตลาด การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และสาธิต การแปรรูปอาหารแต่ละชนิด ขอบอก ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปของที่นี่

เขาได้รับเลือกเป็นผลิตภัณฑ์ดีเด่น โอท็อป ประจำจังหวัด และเป็นของฝากที่ได้รับ ความนิยมจากนักท่องเที่ยว คณะของเรา จึงได้ซื้อของฝากติดไม้ติดมือกลับบ้าน กันหอบใหญ่

เป็นไงคะการศึกษาดูงานในครั้งนี้ เต็มเปี่ยมไปด้วยสาระและความบันเทิง อย่างครบครันจริง ๆ ขอขอบคุณทุกคน ที่มีส่วนร่วมให้งานออกมาดี มีความสุข กันถ้วนหน้า และก่อเกิดมิตรภาพที่ดีที่ ผู้จัดหวังตั้งใจ โอกาสหน้าถ้าไปอีก อย. Report สัญญาว่าจะนำมาเล่าสู่กันฟัง อย่างแน่นอนนะคะ 🍌

🔴 ต่อจากหน้า 13

คุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ขณะนี้เครือข่ายบริการทั้ง 12 เครือข่าย ได้ส่งโครงการเข้ามาขอรับการสนับสนุน งบประมาณเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ดำเนินการโอนเงินไปสนับสนุน การดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนโครงการ ซึ่งปีนี้เป็นปีแรกของการบูรณาการ ร่วมกัน หากการดำเนินงานประสบความสำเร็จด้วยดี ก็จะเป็นแนวทาง ในการดำเนินโครงการในปีต่อไป ขอความร่วมมือเครือข่ายบริการทั้ง 12 เครือข่าย ผลักดันโครงการดี ๆ ลงพื้นที่ เพื่อผู้บริโภคทั่วประเทศจะได้ รับการคุ้มครองอย่างมีประสิทธิภาพ

แล้วพบใหม่ นะคะ..... 🌈



อบสม primary GMP ในเขตภาคกลาง

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการอบรมการตรวจประเมินสถานที่และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายตามมาตรฐาน primary GMP ในเขตภาคกลาง ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 21-22 มกราคม 2556



ประชุมคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย.

ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย. และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ณ ห้องประชุมชัยนาท นเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2556



คุมเข้ม! ยาเสี่ยสาวอัลปราโซแลม เป็นวัตถุออกฤทธิ์ ในประเภท 2

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์ เรื่อง อย. ยกย่องยาเสี่ยสาวอัลปราโซแลม (Alprazolam) เป็นวัตถุออกฤทธิ์ ในประเภท 2 คุมเข้ม ป้องกันการนำไปใช้ในทางที่ผิด ในรายการข่าว 5 หน้า1 ออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5 เวลา 06.00 น. เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2556



ต้อนรับ นพ.ไพศาล ดันคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย.

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ญญ.ดร.ยุพิน ลาวัณย์ประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิฯ , น.ส.จิตรา เศรษฐอุดม ผู้ทรงคุณวุฒิฯ , ญญ.ยุพา เตียงธวัช ผอ.สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย รก.แทน ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ,ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ อย. ให้การต้อนรับ นพ.ไพศาล ดันคุ้ม เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่งรองเลขาธิการฯ อย. ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2556



บุกตลาดแหล่งลักลอบผลิตยาแผนโบราณ ฉลากไม่ตรงตามทะเบียนตำรับ โฆษณาหลอกลวงอ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ญญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. และ พ.ต.อ.ลำพันธ์ พรรัตนประเทศ ผกก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกตรวจจับ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ธนทเฮิร์บ พาณิชย เลขที่ 16/17 ม.7 ต.คลองสี่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ซ้อหาลักลอบผลิตยาแผนโบราณ ฉลากไม่ตรงตามทะเบียนตำรับ และโฆษณาหลอกลวงอ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2556

