

อย. Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 43 ประจำเดือนเมษายน 2556

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093 www.oryor.com



06

เรื่อง ข้าว ข้าว
เรากินข้าวกันเป็น
หรือไม่...ติดตามได้
ในเล่ม...



10

**“เชื้อดื้อยา”...สิ่งที่
พวกเราทุกคนต้อง
ช่วยกัน** ปัญหา
เชื้อดื้อยาเป็นสิ่งที่เรา
ต้องช่วยกัน...ก่อนที่
ทุกอย่างจะสายเกินไป



12

**เลือกบริโภคอาหาร
อย่างปลอดภัย
ในฤดูร้อน 10 เมนู
อันตรายที่ควร
หลีกเลี่ยง....**

“อย่าหลง เชื่อง่าย”

โฆษณาหลอกลวง

เตียงนวดอินฟราเรด

- รักษาโรคข้ออักเสบ
- คลายกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต

ยาวิเศษ

- รักษาโรคเบาหวาน
- รักษาโรคความดันโลหิตสูง
- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- เสริมระบบประสาททางเพศ
- บำรุงสมอง

กาแฟโปรตีนสูง

- ได้ดื่มก็อ้วนหน้าอก
- แคลอรีต่ำ
- เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

ท้าวเร็ว ท้าวไว

เห็นผลภายใน 7 วัน

พิรุณวิเศษ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- รักษาโรคเบาหวาน
- รักษาโรคความดันโลหิตสูง
- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- เสริมระบบประสาททางเพศ

อย. ชวนประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อง่าย”



สวัสดิ์ค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์หรือปีใหม่ไทย ปีนี้หยุดยาวถึง 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 12 - 16 เมษายน 2556 โดยวันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันสงกรานต์หรือวันผู้สูงอายุที่เราคนไทยได้ยึดถือเป็นประเพณีอันดีงามสืบต่อกันมาอีก 1 วัน คือ 14 เมษายน ก็จะเป็น “วันครอบครัว” ถือเป็นโอกาสดีในการรวมญาติพี่น้องอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา รดน้ำดำหัวขอพรผู้ใหญ่ สรงน้ำพระเพื่อเป็นสิริมงคล

สำหรับท่านที่จะเดินทางกลับภูมิลำเนา ก็ขอให้เดินทางกลับบ้านอย่างปลอดภัย ระวังอุบัติเหตุในช่วง 7 วันอันตราย เล่นน้ำสงกรานต์อยู่ในขอบเขต **เมาไม่ขับ** ใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัย เพื่อให้เทศกาลสงกรานต์ของเราดำเนินไปอย่างมีความสุข และร่วมกันสืบสานประเพณีที่ดีงามให้คงอยู่ตลอดไป.....

ฉบับนี้มีข่าวมาแจ้งให้ทราบกับกิจกรรมดี ๆ สร้างสรรค์สังคมด้วยการเชิญชวนประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อง่าย” ถ่ายทอดเรื่องราวการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวดเกินจริงผ่านเลนส์ โดยจะถ่ายเป็นคลิปก็ได้ ทำเป็นภาพยนตร์สั้น ๆ หากเนื้อหาโดนใจ มีเงินรางวัลรอคุณอยู่กว่า 9 หมื่นบาท นักล่ารางวัลทั้งหลายสนใจสอบถามรายละเอียดดาวน์โหลดใบสมัครและดูผลการประกวดได้ที่ Facebook Fanpage: Fda Thai หรือทางเว็บไซต์ www.fussyhome.com

พบกับเรื่องที่น่าสนใจ ระวัง!!! โฆษณาครีมหน้าขาว อาจทำสาว ๆ หน้าพัง ระวังให้ติดกับเครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้ เรามีวิธีเลือกใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัยมาฝากค่ะ...ต่อมาเป็นเรื่อง **แจ๋ว ๆ กับ www.oryor.com** ซึ่งมีสาระดี ๆ มากมายกับรายการเพื่อสุขภาพทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ให้ติดตามกันเช่นเคย...คอลัมน์ กินเป็นใช้เป็น เรื่อง “ข้าว” ข้าวที่เป็นอาหารหลักและเป็นวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน เกือบข้าวเล่าเรื่อง ร้อนนี้ อ้อย เตือนประชาชนระวังการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย และเรื่อง “เชื้อดื้อยา” ..สิ่งที่เราทุกคนต้องช่วยกัน

ทุกคนต้องช่วยกัน ซึ่งมีหลายสาเหตุด้วยกันที่ทำให้เกิดการดื้อยา ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่าเพรีอ ใช้โดยไม่เหมาะสมกับโรค หรือไม่เหมาะสมกับขนาด เป็นต้น จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรนั้น ติดตามอ่านได้ในเล่มค่ะ ร้อน ๆ อย่างนี้เลือกอาหารอย่างปลอดภัยในฤดูร้อน ระวังระวังอาหารการกินกันด้วยนะคะ

ฝากทิ้งท้าย ช่วยกันประหยัดพลังงานกับมาตรการ 3 ป. คือ **ปิดไฟ ปรับแอร์ ปลดปลั๊ก** โดยการปิดไฟที่ไม่ใช้ ปรับแอร์จาก 25 องศา ให้เป็น 26 องศา ปลดปลั๊กออกทุกครั้งที่ใช้แล้ว ช่วย ๆ กันนะคะ ใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า เพื่อโลกของเราลูกหลานของเรา....

กองบรรณาธิการ

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงสิ่งที่น่าสนใจ

เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ
นางยุพา เตชะรังวิชัย

กองบรรณาธิการ

นางมุสดี เวชชพิพัฒน์	นางสาวทิพากร มีไฉเย็น
นายศุภกาญจน์ โภคย์	นางศิริกุล อำพนธ์
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นายบุญฤทธิ์ คงทอง
นางสุวนีย์ สุขแสนนาน	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวดนิดา เทียบโพธิ์	นางสาวสุมาต วัชอุทุมม์
นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว	นางสาวรัตนา ธนธวัชณ์

- 03 Hot Issue**
อย. ชวนประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อง่าย”
- 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ**
ระวัง! โฆษณาครีมหน้าขาว อาจทำสาว ๆ หน้าพัง
- 05 อย. ดอกคอม**
เรื่องแจ๋ว ๆ กับ [WWW.ORYOR.COM](http://www.oryor.com)
- 06 กินเป็นใช้เป็น**
เรื่อง ข้าว ข้าว
- 08 เกือบข่าว...เล่าเรื่อง**
ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา
- 09 Q&A ถามมาตอบไป**
บริโภคหม้อไม้อัดอย่างปลอดภัย ไร้กังวล
- 10 รอบรู้เรื่องยา**
“เชื้อดื้อยา”... สิ่งที่เราทุกคนต้องช่วยกัน
- 12 เกร็ดเล็กนารู้**
เลือกบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยในฤดูร้อน
- 13 มุมเครื่อง่าย**
เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 (1)
- 15 อย.แฉักซ์ัน**
ภาพกิจกรรมของ อย.

อย. ชวนประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อง่าย”



“ ชีวิตเราเกิดมาแค่ชีวิตเดียว เราควรเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในการดูแลตัวเอง
ไม่เช่นนั้นต่อไปเราจะเสียใจในภายหลังได้ หากเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพ ”

แถลงข่าวเปิดตัวกันไปแล้ว สำหรับกิจกรรมดี ๆ สร้างสรรค์สังคมกับการประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อง่าย” เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2556 ที่ผ่านมา ณ บริเวณโซน City walk ชั้น 6 เดอะมอลล์สาขางามวงศ์วาน จ.นนทบุรี โดยมีนายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานภายในงานมีสื่อมวลชนให้ความสนใจมากมายรวมทั้งผู้ที่มาเดินจับจ่ายใช้สอยที่เดอะมอลล์ งามวงศ์วานแห่งนี้ด้วยก็ภายในงานมีแม่เหล็กดึงดูดอย่างคุณปอย-ตรีชฎา มาลา야ภรณ์ และคุณปั้นจั่น - กวิน อิมโนทัย บอยแบนด์จากวง nice to meet you มาร่วมพูดคุยสนทนาบนเวทีเกี่ยวกับประสบการณ์หลงเชื่อโฆษณาที่โอดวอดเกินจริง

อย. Report จึงขอแนะนำบรรยากาศการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวันนั้นมาเล่าสู่กันฟัง...

คุณปอยในฐานะดารานักแสดงผู้มีชื่อเสียงได้แสดงความคิดเห็นสำหรับประสบการณ์ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางว่า “เราต้องค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง โดยเฉพาะเราเป็นดารานักแสดงที่ใช้รูปร่างหน้าตาในการทำงานต้องเลือกสิ่งที่ดี โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่มีคุณภาพมาตรฐาน ในส่วนตัวแล้วไม่เคยซื้อเครื่องสำอางทางอินเทอร์เน็ต แต่เคยเห็นการโฆษณาที่กระซอกใจผู้บริโภค เช่น “ชาวใต้ภายใน 2 วัน” “เป็นคนใหม่ได้ภายใน 1 อาทิตย์” ซึ่งเมื่อผู้บริโภคคลิกเข้าไปดู ก็อาจจะเสียทั้งเงิน เสียทั้งสุขภาพ.... การจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นสิ่งที่ดีที่จะปลูกฝังจิตสำนึก

ของผู้บริโภค”

คุณปั้นจั่นดารานักแสดงนักร้องหนุ่มหล่อก็ได้แสดงความคิดเห็นอย่างน่าฟังเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ผิวขาวที่มีอยู่ในตลาดหลายยี่ห้อ รวมถึงการซื้อขายทางอินเทอร์เน็ตที่มีการโฆษณาจูงใจ เช่น ซื้อ 1 แถม 2 ยิ่งเป็นเยาวชนที่ยังไม่มีรายได้ ล้วนอยากสวย อยากหล่อด้วยกันทั้งสิ้น อยากได้ของแถมหลายคนใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้แล้วเกิดผลข้างเคียงทำให้ผิวบางลงพร้อมกันนี้คุณปั้นจั่นได้แนะนำแก่ผู้บริโภคว่า “สำหรับผู้ที่กำลังเลือกซื้อเครื่องสำอางขอให้ดูให้ดี ดูเดือนปีที่ผลิต โดยต้องไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ที่ผลิตมานานเกินไป ดูส่วนประกอบให้ดี



ระวัง! โฆษณาครีมหน้าขาว อาจทำสาว ๆ หน้าพัง

สาว ๆ ทั้งหลาย ที่อยากหน้าขาว สวย เนียนใส ...โปรดอ่านทางนี้...

มีสาว ๆ หลายคน ที่ตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อคำโฆษณา เครื่องสำอางโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงที่บอกว่า

- ➔ ขาวเร็ว ขาวไว เห็นผลภายใน 7 วัน 100%
- ➔ ช่วยปรับผิวขาวเร่งด่วน เห็นผลจริง พิสูจน์เลย
- ➔ รักษาสิ่ว ฝ้าถาวร หายขาด

อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเหล่านี้ เพราะอาจเสี่ยงได้รับอันตรายจาก เครื่องสำอางที่ผสมสารน้ำมูก



ภัยร้ายจากการใช้เครื่องสำอางที่กลบผสมสารน้ำมูก

เครื่องสำอางที่โฆษณาโอ้อวดว่า ทำให้หน้าขาวใสเร็วทันใจ รักษาฝ้าถาวร ได้หายขาด ส่วนมากกลบผสมสารห้ามใช้ ได้แก่

- X สารไฮโดรควิโนน** ทำให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาว ที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย
- X สารปรอทแอมโมเนีย** ทำให้เกิดอาการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ
- X กรดเรติโนอิก หรือ กรดวิตามินเอ** ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์



ภาพจริงจากผู้ที่ใช้เครื่องสำอาง ผสมสารห้ามใช้

เลือกเครื่องสำอางปลอดภัย

ฉลากเครื่องสำอางเป็นสิ่งสำคัญ ต้องระบุข้อมูลสำคัญครบถ้วน ได้แก่ ฉลากต้องเป็นภาษาไทย ชื่อและประเภทเครื่องสำอาง สารที่ใช้เป็นส่วนผสม วิธีใช้ คำเตือน (ถ้ามี) ชื่อที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เดือนปีที่ผลิตหรือปีเดือนที่ผลิต เดือนปีที่หมดอายุ (กรณีเครื่องสำอาง ที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน) ปริมาณสุทธิ เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต และเลขที่ใบรับแจ้ง โดยไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่อย่างไร ที่สำคัญต้องซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน หากมีปัญหาจากการใช้จะได้หาผู้รับผิดชอบได้



เรื่องแจ๋ว ๆ

กับ WWW.ORYOR.COM

รั้วรั้วดีค่ะ แฟนคลับที่น่ารักทุกท่าน เช่นเคยนะคะ ฉบับนี้ มาพร้อมกับแอดรอน ๆ ต้อนรับเดือนที่ร้อนที่รูด เพื่อน ๆ พี่ ๆ จะออกไปในอย่าลืมพกนมจืด พกร่ม ติดตัวไปด้วย ที่ร้านค้าคุณ

อย่าลืมทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านนะคะ แต่ร้านรับบริการที่ไม่อยากออกไปทำแดดท่ามกลางที่ใน ทีมงาน มีอะไรแจ๋ว ๆ อย่างจะมาแนะนำกันนะคะ

ร้อน ๆ

แบบนี้ อยู่บ้านนั่งชมสารคดีโทรทัศน์ชุดใหม่ จาก อย. คลายร้อนกันดีกว่าค่ะ...กับสารคดีชุด “แจ๋วยุคใหม่ ฉลาดใช้กับ อย.” ...สนุกสนานไปกับ “แจ๋ว” สาวใช้สุดฮาและ “คุณหนูก็๊” เจ้านายสุดดี้นกูรูด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จะมาไขคำตอบและแนะนำสิ่งดีๆให้กับพวกเราในการเลือกซื้อเลือกใช้บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยกันนะคะ โดยจะออกอากาศในรายการชมทางเสียงทองทุกวันศุกร์ช่อง 7 เวลา 10.30-11.30 น. และออกอากาศซ้ำอีกครั้งในรายการคลับมันตราทุกวันอาทิตย์ช่อง 5 เวลา 9.40-10.30 น. สำหรับใครที่พลาดไปไม่ต้องเสียใจนะคะ สามารถเข้าไปชมได้ทาง <http://www.facebook.com/fdathai> ทุกวันจันทร์ (ตามลำดับ) แต่ต้องกด Like หน้า Page Fda Thai กันก่อนนะคะ

ไม่ต้องนั่งชมกันเฉย ๆ เรามีกิจกรรมให้ร่วมสนุกเพื่อลุ้นรับของรางวัลกระเป๋าเดินทางสุดเก๋จาก อย. สัปดาห์ละ 10 รางวัลร่วมสนุกง่าย ๆ เพียงตอบคำถามท้ายรายการสารคดีโทรทัศน์โดย SMS คำตอบไปที่เบอร์ 087 711 7397 (ค่าบริการครั้งละ 3 บาท) หรือทาง <http://www.facebook.com/fdathai> โดยตอบคำถามใต้คลิปวีดีโอประจำสัปดาห์ ซึ่งทีมงานจะประกาศรายชื่อผู้โชคดีทุกต้นเดือน (เมษายน - สิงหาคม 2556) ไม่เพียงเท่านั้นนะคะ ทุกรายชื่อที่ตอบคำถามถูกต้องมีสิทธิ์ลุ้นรางวัลใหญ่...โทรศัพท์มือถือจำนวน 5 รางวัล...โดยจะประกาศรายชื่อผู้โชคดีเดือนสิงหาคม 2556 ...ทราบแล้วอย่าลืมติดตามชมและร่วมสนุกกับเรานะคะ...





เรื่อง ข้าว ข้าว

เมื่อเขียนเรื่องข้าว ในคอลัมน์ “กินเป็น ใช้เป็น” หลายคนอาจคิดว่าผู้เขียนคงจะเพี้ยน เพราะไม่เพียงแต่คนไทยเท่านั้นที่กินข้าวเป็น แต่ผู้คนทั้งอุษาคเนย์ ต่างก็รู้จักปลูกข้าว กินข้าวมาตั้งแต่ยุคหินใหม่ในราว 2,500 ปี ก่อนคริสตกาล...คนไทยสมัยสุพรรณภูมิ คือนางพิม ได้พูดกับพลายแก้ว ในบทประพันธ์ อมตะขุนช้างขุนแผน ว่า...“อดข้าวดอกมะเจ้าชีวาวย ไม่ตายดอกเพราะอดสนหา...”



ชาวจึงเป็นวิถีชีวิตของคนไทย ส่วนจะกินเป็นใช้เป็นแค่ไหน ลองมาวิเคราะห์กันดู...



ประมาณการกันว่า ประชากรไทยกว่า 60 ล้านคน หากบริโภคข้าวไม่หมดในแต่ละมื้อ เหลือติดจานเพียงมื้อละเม็ด วันละ 3 มื้อ จะมีข้าวเหลือทิ้งทั้งหมด 3,700 กิโลกรัมต่อวัน หรือ 1.4 ล้านกิโลกรัมต่อปี มูลค่าความสูญเสียไม่ต่ำกว่า 400 ล้านบาท ลองนึกภาพดูก็แล้วกันว่าแต่ละมื้อเราเหลือข้าวติดจานก็เม็ด ร่วงหล่นบนโต๊ะก็เม็ด ใต้โต๊ะ (เฉพาะข้าวจะเยอะคิดมาก) อีกกี่สิบก็ร้อยเม็ด คิดเป็น

มูลค่าเท่าไรก็ลองคูณดู ผลลัพธ์ที่ออกมาจะเป็นคำตอบได้กระมังว่าเรากินข้าวกันเป็นหรือเปล่า...

นอกจากข้าว จะเป็นอาหารอันสุดแสนวิเศษแล้ว ในทางยา ข้าวถูกนำมาใช้รักษาความเจ็บป่วยตั้งแต่โบราณกาล สมัยพุทธกาล นางสุชาดา ได้ถวาย **ข้าวมธุปายาส** แก่พระพุทธองค์ เป็นอาหารมื้อสุดท้ายก่อนตรัสรู้...



กระทั่งปัจจุบัน แป้งจากข้าว ถูกนำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตยา โดยเป็นสารปรุงแต่ง (excipient) ในการทำยาเม็ด ล่าสุด...มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยคณะทันตแพทย์ และเภสัชศาสตร์



มีงานวิจัยโดยใช้ข้าวทำเป็นยาพื้น (Base) ของยาชา คือเจลยาชา ใช้ภายในช่องปากเพื่อการถอนฟัน อุดฟัน หรือชุดหินปูน แทนการฉีดยาชาทั้งสะดวก ไม่เจ็บ ลดการติดเชื้ออีกต่างหาก นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการใช้ข้าวมาทำยา...

เมื่อเป็นเด็ก ผู้เขียนจำได้ว่า ทุกครั้งที่สร้างไข่ คุณแม่จะนำข้าวต้มร้อน ๆ ที่มีน้ำมากกว่าเม็ดข้าว ใส่เกลือนิด ๆ ใ้รับประทาน จะรู้สึกสดชื่น มีแรงขึ้นมาทันที **น้ำข้าว**จึงเป็นอาหาร



เสริมที่ดีที่สุดในยุคนั้น และยังเป็นอาหารหลักของบรรดาสุนัขแทบทุกบ้าน แต่น่าเสียดายว่าอุปกรณ์การหุงต้มในสมัยปัจจุบันสะดวกสบายจนไม่ต้องเข็ดน้ำ เลยไม่มีใครรู้จัก**น้ำข้าว** ไม่ว่าจะคนหรือสุนัข

พูดถึง**น้ำข้าว**แล้วนึกขึ้นได้ว่า สิ่งที่หายไปอีกอย่างหนึ่งคือ**อย่างข้าว** ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหุงข้าวสวยหรือข้าวต้ม จะได้ข้าวสุกที่ไม่ค่อยหอมหรือเหนียว เพราะ**ข้าวใหม่**หาได้ยากกว่าสมัยก่อน จะด้วยกลไกการตลาดซึ่งเถียงกันไม่มีวันเสร็จว่าประกันราคาดีหรือจำนำดี แต่ที่หนีไม่พ้นก็คือการเก็บกักข้าวไว้รอราคาดีจึงจะขาย และก่อนจะขายก็ยังมีกระบวนการอีกมากมายในการบรรจุใส่ถุงขนาดต่าง ๆ พร้อมปะยี่ห้อ



เพื่อโฆษณา แล้วจึงไปวางจำหน่ายตามห้าง เราจึงได้รับประทานแต่ข้าวเก่าเก็บ หุงแล้วไม่หอมไม่เหนียวเหมือนข้าวใหม่ ๆ จากท้องนา เคยอิจฉาชาวนาผู้ใช้แรงงานนั่งรถทัวร์กลับเข้ากรุงฯ หลังเทศกาลปีใหม่ หรือสงกรานต์ หอบกระสอบข้าวคนละถุง นั้นแหละ ข้าวใหม่ทั้งนั้น หุงสุกแล้วทั้งหอมทั้งเหนียวเพราะมียาง ก็ได้แต่ปลอบใจตัวเองว่า... “นับประสาอะไรกับข้าวจะให้มียาง คนเราทุกวันนี้ก็เถอะ จะหา มียางนั้นแสนยาก...ครับ...ยางอายุ...”



เพื่อน ๆ ผู้เขียนหลายคน ได้ดิบได้ดีเพราะ**ข้าวกันบาด** ต้องตื่นแต่เช้าเดินตามหลวงพี่ หลวงพ่อ ออกบิณฑบาต ก่อนไปโรงเรียนก็อาศัยข้าวกันบาดนี้แหละประทังชีวิต แต่ก็สามารถเรียนจบมหาวิทยาลัย ออกมาเป็นเจ้าคนนายคน การได้อาศัยวัดกินอยู่หลับนอนนั้น ครบ

องค์ประกอบของสถาบันทั้งสามคือ **บวร** (บ้าน วัด โรงเรียน) จึงถูกหล่อหลอมให้ประเสริฐ เลิศล้ำ สมความหมายของคำว่า**บวร** ผู้เขียนรู้สึกปิติ เมื่อเห็นภาพข่าวโทรทัศน์ที่ชาวเนปาล ใช้คำทักทายกันว่า **อายุบวร** ครับไม่ใช่อวยพรให้อายุยืนยาวเท่านั้น แต่ต้องเป็นคนดี คนประเสริฐด้วย...

ขอส่งท้ายด้วยการอัญเชิญพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เกี่ยวกับเรื่องข้าว...

“ข้าวต้องปลูก คนไทยต้องปลูกข้าวกิน เรื่องข้าวไม่ใช่เรื่องเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เป็นวิถีชีวิตของคนไทยด้วย คนไทยต้องกินข้าว ข้าวคือชีวิต และจิตวิญญาณของคนไทย ข้าวจึงผูกพันคนไทยไว้เหมือนสายเลือด...เหมือนชีวิต”





ร้อนนี้ อย. เตือนประชาชน ระวังการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

แม้อากาศจะร้อนเพียงใด เก็บข่าว ยังทำหน้าที่รายงานข่าวให้ผู้อ่านได้ทราบเหมือนเดิมค่ะ ช่วงเดือน มีนาคม – เมษายนปีนี้ นับว่าอากาศร้อนมากทีเดียวค่ะ



การบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม จึงช่วยดับกระหายคลายร้อนได้ แต่ต้องรู้จักการบริโภคให้ปลอดภัย เนื่องจากหากมีการปนเปื้อนในขั้นตอนการผลิตและการเก็บรักษาที่ไม่ดี เชื้อที่ปนเปื้อนจะเจริญเติบโตได้เร็ว ซึ่งเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคและพบบ่อยในน้ำร้อน ได้แก่ เชื้อซาลโมเนลลา วิบริโอ อี.โคไล และ สแตฟฟีโลคอคคัสสอเรียส เป็นต้น อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และโรคอุจจาระร่วง ดังนั้น ญ.ศรินวาล กรกชกร รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา จึงฝากเตือนภัยโดยเผยแพร่ข่าวให้ผู้บริโภคระมัดระวังในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร โดยเลือกซื้อน้ำดื่ม ควรเลือกภาชนะบรรจุที่สะอาดและปิดสนิท ไม่รั่วซึม หรือมีรอยสกปรก ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ ลักษณะของน้ำที่บรรจุต้องใสสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น รสที่ผิดปกติ ส่วนน้ำแข็ง หากเป็นน้ำแข็งหลอดที่บรรจุถุง ควรสังเกตรายละเอียดบนฉลากให้ครบถ้วน เช่น เครื่องหมาย อย. พร้อมเลขสารบบอาหาร 13 หลัก และข้อความว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน ส่วนน้ำแข็งหลอดที่ตักแบ่งขายตามร้านค้า ร้านอาหารทั่วไป จะเป็นน้ำแข็งที่จำหน่ายโดยไม่ต้องมีฉลาก ผู้บริโภคควรสังเกตสถานที่เก็บและภาชนะที่บรรจุ น้ำแข็งซึ่งต้องถูกลักษณะ ไม่มีการใส่น้ำแข็งปนกับอาหารประเภทอื่น โดย

ก่อนน้ำแข็งเมื่อสังเกตด้วยตาเปล่าต้องมีความใสสะอาด ปราศจากเศษฝุ่นละอองปนเปื้อน หากเป็นน้ำแข็งซอง ควรซื้อมาบริโภคทั้งก้อนโดยนำมาล้างน้ำก่อนหุงหรือบดแล้วนำไปใส่ในภาชนะบรรจุที่สะอาดสำหรับไอศกรีม ภาชนะบรรจุต้องสะอาดและปิดสนิท ไม่ฉีกขาด (ไอศกรีมไม่รั่วซึมออกมา) ส่วนไอศกรีมประเภทตักขาย ตัวไอศกรีมต้องไม่มีสี กลิ่น รสผิดปกติ และไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว และผู้บริโภคต้องดูแลสุขภาพลักษณะของผู้ขายด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเล็บมือ การแต่งกาย ภาชนะที่ใช้ใส่ไอศกรีมก็ต้องสะอาดด้วย อ่านแล้วอย่าลืมปฏิบัติกันด้วยค่ะ เก็บข่าวอยากเห็นทุกท่านบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย...

กลับมาที่ข่าวเรื่องน้ำมันทอดซ้ำกันบ้าง เมื่อเร็ว ๆ นี้ อย. ได้เผยแพร่ข่าวเกี่ยวกับการเฝ้าระวังความปลอดภัยจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ โดยปฏิบัติงานร่วมกับหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหารของ อย. และหน่วยเคลื่อนที่ฯ ในส่วนภูมิภาค 12 ศูนย์ ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ลดการใช้ น้ำมันทอดซ้ำจากพ่อค้าแม่ค้าทั่วประเทศ เพราะน้ำมันทอดซ้ำจากการทอดอาหารมีสารโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ซ้ำร้ายเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งด้วย อย. จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 347 พ.ศ. 2555 เรื่อง วิธีการผลิตอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ โดยผู้ผลิตหรือผู้ขายอาหารที่มีการใช้น้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งมีสารโพลาร์เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนักจะต้องได้รับโทษปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท ประกาศฯ ฉบับดังกล่าว มีผลบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ 13 มีนาคม 2556..

บอกเล่าข่าวเกี่ยวกับอาหารไปแล้ว 2 ข่าว ยังมีข่าวเกี่ยวกับวัตถุออกฤทธิ์ให้ทราบค่ะ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เกรงว่าประชาชนจะตกเป็นเหยื่อสารพินาซีแอม (Phenazepam) ซึ่งมีฤทธิ์ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต หลังพบการลักลอบนำเข้ามาใช้เป็นยานอนหลับชนิดใหม่ทางภาคใต้ โดยขณะนี้ได้มีการควบคุมสารพินาซีแอมแล้ว โดยออกประกาศให้เป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 1 ห้ามมิให้ผู้ใดผลิต ขาย นำเข้า หรือส่งออก ยกเว้นกระทรวงสาธารณสุขหรือผู้ได้รับมอบหมาย และยังห้ามมิให้ผู้ใดมีไว้ในครอบครองเว้นแต่ได้รับอนุญาตรวมทั้งห้ามเสพด้วย หากฝ่าฝืนมีโทษทั้งจำและปรับ ซึ่งประกาศฯ จะมีผลใช้บังคับตามกฎหมายในเร็ววันนี้ เก็บข่าวขอเตือนผู้บริโภคไม่ควรหาซื้อวัตถุออกฤทธิ์มาใช้เอง โดยเฉพาะการใช้เพื่อลดความวิตกกังวลหรือช่วยทำให้นอนหลับ ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

ปิดท้ายกับข่าว อย. เปิดรับสมัครสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดำเนินงานอย่างมีคุณธรรมและมีความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อรับรางวัล “อย. ควอลิตี้ อวอร์ด 2556” ปีนี้ออบให้ 30 รางวัล รับสมัครจนถึง 30 เมษายน 2556 และจะจัดพิธีมอบรางวัลในเดือนกรกฎาคมนี้ค่ะ ติดตามความคืบหน้าและอ่านเก็บข่าวกันได้ใหม่ในฉบับหน้า ขอให้ทุกท่านหมั่นดูแลสุขภาพ ปราศจากโรคร้าย มีสุขภาพที่ดี เริ่มต้นด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใสค่ะ...

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

บริโภคหน่อไม้ปืบอย่างปลอดภัย ไร้กังวล

“หน่อไม้ปืบ” จัดเป็นเครื่องเคียงที่คนไทยนิยมรับประทานกับน้ำพริกถ้วยโปรด แต่ถึงกระนั้น หน่อไม้ปืบก็เป็นอาหารประเภทหนึ่ง ที่ควรให้ความระมัดระวังก่อนรับประทาน กำไบน๊ะหรือ?? ไปหาคำตอบกันเลย...



ภาพ : cuisinier@foodtravel.tv

Q : เมื่อไม่นานมานี้ ดิฉันได้ซื้อหน่อไม้ปืบมาทำกับข้าว แต่พอเปิดถุงก็ได้กลิ่นเหม็นตุ ๆ ของหน่อไม้ ดิฉันจึงทิ้งหน่อไม้นั้นทั้งหมด ไม่กล้านำมาทำอาหารเกรงว่าหากกินเข้าไปจะเป็นโรคอาหารเป็นพิษ จึงขอรบกวน อย. ช่วยแนะนำวิธีเลือกซื้อหน่อไม้ปืบอย่างปลอดภัยด้วยค่ะ

A : ในช่วงสภาพอากาศร้อนๆ แบบนี้ เรื่องที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษคงหนีไม่พ้นเรื่องอาหารการกิน เนื่องจากเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ มักจะเจริญเติบโตได้ดีในช่วงอากาศร้อน สำหรับเรื่อง “หน่อไม้ปืบ” ที่ท่านผู้อ่านได้ถามกันเข้ามา ก็ต้องเพิ่มความระมัดระวังในการรับประทาน เนื่องจากหน่อไม้ปืบเป็นอาหารที่มีความเป็นกรดต่ำ และหากกระบวนการผลิตหน่อไม้ใช้ความร้อนไม่เพียงพอ สปอร์จะไม่ถูกทำลาย และจะสร้างสารพิษ “โบทูลินัม” หรือ สารพิษจากเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ขึ้นมา ซึ่งเป็นเชื้อที่ทนต่อความร้อน และเจริญเติบโตได้ดีในอาหารกรดต่ำและในที่ปราศจากอากาศ โดยเชื่อดังกล่าวจะมีผลต่อระบบประสาท (Neurotoxin) อย่างรุนแรง มีอาการตั้งแต่ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย ปาก

คอ ลิ้นแห้ง ม่านตาขยาย หรือไม้ก็หดเล็กลงเมื่อถูกไฟส่อง มองเห็นภาพซ้อน กลืนลำบาก หายใจขัด ตาพร่ามัว เป็นอัมพาต กล้ามเนื้ออ่อนแรง ระบบการหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยควรต้มหน่อไม้ทุกครั้งก่อนนำมารับประทาน และควรเลือกซื้ออย่างระมัดระวัง ดังนี้



○ **หน่อไม้ปืบ :** ควรเลือกซื้อหน่อไม้ปืบที่มีการปรับกรดแล้ว จากร้านที่มีป้ายรับรอง “ร้านนี้จำหน่ายหน่อไม้ปืบปรับกรด” และควรสังเกตฉลาก โดยจะต้องมีสถานที่ผลิต เดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ และแสดงเลขสารบบอาหาร 13 หลักในกรอบเครื่องหมาย อย. รวมทั้งปืบต้องอยู่ในสภาพดี ไม่บูบ ไม่มีรอยเขม่าไฟ ฝาไม่บดกรีตะกั่ว



○ **หน่อไม้บรรจุกระป๋อง :** ต้องแสดงฉลากถูกต้อง เช่น มีชื่อที่อยู่ผู้ผลิต วันผลิตหรือหมดอายุ มีเลขสารบบอาหาร 13 หลักในกรอบเครื่องหมาย อย. เป็นต้น ลักษณะกระป๋องต้องไม่บูบ รอยตะเข็บไม่ปริแตก เพราะหากอากาศเข้าไปอาจทำให้อาหารเสียได้



○ **หน่อไม้สด :** ควรเลือกที่มีสีใกล้เคียงธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก เพื่อจะได้ไม่เสี่ยงต่อสารปนเปื้อน อาทิ สารฟอร์มาลิน สารฟอกขาว(โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์) เป็นต้น

เพียงแค่นี้ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคสักหน่อย เราก็สามารถบริโภคหน่อไม้ได้อย่างอร่อยและปลอดภัยค่ะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ Q&A

“เชื้อดื้อยา” ...

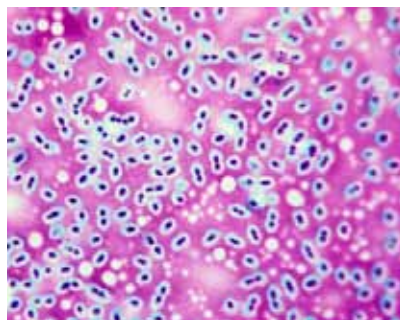
สิ่งที่พวกเราทุกคนต้องช่วยกัน



หลายคนคงเคยได้ยินได้ฟังจากสื่อทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ ที่กล่าวถึงสาเหตุของการเสียชีวิต ด้วย “การติดเชื้อในกระแสเลือด” หรือ จากประสบการณ์ ของคนใกล้ชิดที่มีลูกหลานเป็นหวัดเจ็บคอไม่หาย จนต้อง นอนโรงพยาบาล และ แพทย์ตัดสินใจให้ยาปฏิชีวนะที่มี ประสิทธิภาพสูงขึ้นผ่านทางกระแสโลหิต หรือได้รับ ยาปฏิชีวนะตัวใหม่ ๆ ราคาแพง กัง ๆ ที่เมื่อหลายสิบปีก่อน ครั้นสมัยที่พ่อแม่เป็นเด็กไม่เคยต้องมึประสบการณ์เช่นนี้

สาเหตุประการหนึ่งเกิดจาก เชื้อแบคทีเรียมีการพัฒนา ตัวให้สามารถต้านต่อยาปฏิชีวนะได้ ทำให้ยาตัวเดิมที่เคยใช้ได้ผลใน อดีตไม่ได้ผล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมการใช้ยาพรั้าเพรื่อ เกินความจำเป็น จนกระทั่งเชื้อ-แบคทีเรียมีการพัฒนาจน “ดื้อยา” นั่นเอง

หลักฐานเชิงประจักษ์ของ การดื้อยาที่เพิ่มขึ้นอย่างหนึ่ง คือ รายงานของกรมวิทยาศาสตร์ การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ที่พบว่าเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายตัว มีร้อยละของการดื้อยาที่เพิ่มขึ้น เช่น



ในปี พ.ศ. 2541 เป็นร้อยละ 64 ในปี 2553

เชื้ออะซิเน็ตแบคเตอร์ บอแมนนิอา (Acinetobacter baumannii) ซึ่งเป็นสาเหตุของ การติดเชื้อก่อโรคในโรงพยาบาล (Nosocomial infection) ซึ่ง รวมไปถึง “การติดเชื้อใน กระแสเลือด” ด้วยพบว่ามีการดื้อยา กลุ่มคาร์บาพีแนม (Carbapenem) ที่สูงขึ้นอย่างมากจากร้อยละ 2 ในปี 2543 เป็นร้อยละ 63 ในปี 2553

เชื้อสเตรปโตค็อกคัส นิวโมนีเยอี (Streptococcus pneumoniae) ที่ทำให้เกิดโรคปอดบวม และ เป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ในเด็ก อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ดื้อต่อยากลุ่ม เพนิซิลลินเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 47



และดื้อยาเซฟาโลสปอริน/ซาล-แบคแทม(Cephalosporin/Salbactam) ซึ่งเป็นยาต้านสุดท้ายที่ใช้ในการรักษาเชื้อนี้จากร้อยละ 3 ในปี 2543 เป็นร้อยละ 44 ในปี 2553 และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ขณะที่เชื้อแบคทีเรียมีพัฒนาการที่ทำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะมากขึ้น แต่การค้นพบยาปฏิชีวนะชนิดใหม่กลับสวนทางกัน มีการค้นพบเพียงไม่กี่ตัวเท่านั้น หนึ่งยังพบว่าประเทศกำลังพัฒนามีอัตราการดื้อต่อยาปฏิชีวนะที่สูงกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว จึงเป็นปัญหาที่ซ้ำเติมผู้ป่วยที่ติดเชื้อดื้อยา ที่ต้องมีค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูงกว่าเดิมหลายเท่าตัว

ปัญหาของเชื้อดื้อยาจึงเป็นสิ่งที่ปัญหาหาร่วมกันของเราทุกคน ทั้งนี้การเกิดเชื้อดื้อยาอาจเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

- การใช้ยาไม่ครบตามระยะเวลาสำหรับการรักษา หรือตามที่แพทย์สั่งจ่ายมาให้

- การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ เกินความจำเป็น

- การใช้ยาปฏิชีวนะตัวที่ไม่เหมาะสม กับ โรค หรืออาการ

- การรับประทานยาที่ไม่ถูกต้องตามเวลา ที่ควรได้รับ (รับประทานยาไม่ตรงเวลา หรือ



ลืมรับประทานยา)

- รับประทานยาในขนาดที่ไม่เหมาะสม ทำให้ระดับยาในเลือดน้อยเกินกว่าจะทำลายเชื้อได้ ทำให้เชื้อเกิดการพัฒนาจน “ดื้อยา”

- การจัดเก็บยาที่ไม่เหมาะสม ทำให้ตัวยาสสำคัญลดจำนวนลง จนไม่อาจมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อได้ เป็นต้น



ทั้งหมดนี้ จึงเป็นสิ่งที่เราสามารถช่วยเหลือกันได้ ซึ่งไม่เพียงแต่เพื่อตัวเราในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงลูกหลานในอนาคตด้วย เพื่อให้คงเหลือยาปฏิชีวนะที่สามารถออกฤทธิ์ต่อเชื้อโรคได้

ภาพประกอบ :

- <http://www.dreamstim.com>
- <http://www.case.edu>
- <http://www.olhcc.edu>

แนวทางง่ายๆ ที่เราทุกคนสามารถร่วมด้วยช่วยกันได้ มีดังนี้

1. ใช้ยาปฏิชีวนะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น และหากเมื่อมีการใช้ยาปฏิชีวนะแล้วจะต้องรับประทานต่อเนื่องจนหมดตามที่ได้รับยามาจากแพทย์ หรือเภสัชกร

2. ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสมกับเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ โดยควรที่จะพบแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนที่จะตัดสินใจใช้ยาปฏิชีวนะ

3. รับประทานยาให้ตรงตามระยะเวลา และปฏิบัติตามที่ระบุไว้บนฉลากยาอย่างเคร่งครัด

4. เก็บยาปฏิชีวนะให้

เหมาะสม ห่างจากความร้อน ความชื้น และแสงแดด เพื่อคงรักษาประสิทธิภาพของยาไว้

**ปัญหาเชื้อดื้อยา
เป็นสิ่งที่เราต้องช่วยกัน...
ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป**

- <http://www.ptcchombung.blogspot.com>
- <http://www.quantumday.com>
- <http://www.aless.exteen.com>

เลือกบริโภคอาหาร อย่างปลอดภัยในฤดูร้อน



ภาพ : www.siamgoodlife.com

เดือนนี้ถือเป็นเดือนแห่งฤดูร้อนเลยก็ว่าได้ เพราะอุณหภูมิความร้อนสูงขึ้นเรื่อย ๆ และไม่มีที่ท่าที่จะลดลงเลย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ และสุขอนามัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินที่ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะในสภาพอากาศร้อน ๆ แบบนี้ เชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษ จะเจริญเติบโตได้ดีค่ะ...



โดยเฉพาะ 10 เมนูอันตรายที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

1. ลาบ/ก้อยดิบ เช่น ลาบหมู ก้อยปลาดิบ
2. ยำกุ้งเต้น
3. ยำหอยแครง
4. ข้าวผัดโรยเนื้อปู โดยเฉพาะกรณีที่ทำในปริมาณมาก เช่น อาหารกล่องแจก
5. อาหาร/ขนม ที่ราดด้วยกะทิสด
6. ขนมจีน
7. ข้าวมันไก่
8. ส้มตำ
9. สลัดผัก
10. น้ำแข็ง


นอกจากจะต้องหลีกเลี่ยงเมนูอันตรายเหล่านี้แล้ว เราควรเพิ่มความระมัดระวังในเรื่องความสะอาด

ของอาหารและน้ำดื่มมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะอาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อน ได้แก่ เชื้อจุลินทรีย์แซลมอนเนลล่า (Salmonella) เชื้ออี.โคไล (E.coli) และเชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ซึ่งผู้ที่รับเชื้อโรคเหล่านี้มักจะมีอาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง บางครั้งอาจปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ในรายที่อุจจาระร่วงมาก ๆ อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ หรือหากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตอาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการ

บริโภคอาหาร จึงควรยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ส่วนน้ำดื่ม น้ำแข็ง แนะนำให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการขออนุญาตจากอย. โดยจะมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.



รวมทั้งควรสังเกตลักษณะของน้ำดื่ม และน้ำแข็ง โดยจะต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น หรือไม่มีรสผิดปกติ

เพียงหลีกเลี่ยงเมนูอันตราย และเพิ่มความระมัดระวังในการกิน ก็สามารถ enjoy eating ได้อย่างสบาย ๆ แล้วละค่ะ 

ที่มา : http://www.dae.mi.th/JN03_10menus_summer_TH.htm
<http://www.bloggang.com> , <http://www.oknation.net>
<http://www.yiboso.com> , <http://www.wallapaporn227.wordpress.com>

เรื่องเล่าจากเครือข่าย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 (1)



ที่ได้เกริ่นไว้เมื่อฉบับที่แล้วว่า จะนำเกณฑ์การให้คะแนนการประกวด อย.น้อย เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพใน โรงเรียน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 สำหรับโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ออกมาให้น้อง ๆ อย.น้อย ได้เห็น หัวข้อและประเด็นในการพิจารณา เป็นอย่างไร จะยากหรือง่ายนั้น ก็มีอยู่ด้วยกัน 3 หัวข้อใหญ่ 10 หัวข้อย่อย ในการพิจารณา ดังนี้ค่ะ

หัวข้อที่ 1 โครงการแก้ไขปัญหา ด้านสุขภาพ ประเด็นพิจารณา

1.1 มีการวิเคราะห์ปัญหา ด้านสุขภาพในโรงเรียนอย่างเป็นระบบ

1.2 มีกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาโดยการมีส่วนร่วมของสมาชิก

1.3 มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์โดยพิจารณาจากสื่อหรือ กิจกรรมที่นำมาใช้

1.4 มีการประเมินผล การดำเนินโครงการ ข้อเสนอแนะ การพัฒนาปรับปรุงโครงการ

หัวข้อที่ 2 การนำเสนอประเด็น พิจารณา

2.1 มีเทคนิคการนำเสนอ และการใช้สื่อที่น่าสนใจ สร้างความ ประทับใจให้ผู้ชม

2.2 มีการประสานงาน แบ่งหน้าที่ในการนำเสนอ มีความ ต่อเนื่องในการนำเสนอดี ไม่ติดขัด

2.3 มีการใช้ภาษาที่เหมาะสม ใช้ถ้อยคำและภาษาในการนำเสนอที่ ถูกต้องตลอดการนำเสนอ

2.4 รักษาเวลาในการนำเสนอ

หัวข้อที่ 3 ความรู้ด้านความ ปลอดภัยในการบริโภค (สำหรับหัวข้อนี้ คณะกรรมการจะซักถามนักเรียนที่นำ เสนอโครงการ) ประเด็นพิจารณา

3.1 ความถูกต้องในการ ตอบข้อซักถาม

3.2 ตอบข้อซักถาม ได้ชัดเจนและครอบคลุมเนื้อหาทุก ประเด็น

พวกเราชาว อย.น้อย ทำเป็นประจำ

อยู่แล้ว สบายมาก Fighting !!!!

สำหรับโครงการพัฒนา พฤติกรรมการบริโภคในพื้นที่โดยอาศัย เครือข่าย ขณะนี้เครือข่ายบริการที่ 4 มีความคืบหน้าการดำเนินงานมากจนถึง ขั้นตอนการตัดสินใจคัดเลือกเครือข่าย การดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพต้นแบบได้แล้ว

โดยสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสระบุรี ในฐานะผู้แทนเครือข่าย คุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ เครือข่ายบริการที่ 4 ได้จัดเวที แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับเครือข่าย การดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้าน ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เมื่อวันที่ 26 - 27 มีนาคม 2556 ณ โรงแรมริเวอร์วิว เพลส จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อพิจารณาคัดเลือกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์กรภาคประชาชนที่ดำเนินงาน คุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ต่อจากหน้า 3

มีตัวยาหรือสารเคมีมากมายที่แฝงเข้ามา อาจทำให้เกิดการแพ้ได้”

ในตอนท้าย...คุณปวยสรุ่ยไว้ อย่างน่าคิดว่า...“ชีวิตเราเกิดมามีแค่ ชีวิตเดียว เราควรเลือกสิ่งที่ดีที่สุด ในการดูแลตัวเราเองไม่เช่นนั้นต่อไป เราจะเสียใจในภายหลังได้ หากเลือก ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพ”

คะและนี่เป็นเพียงแค่เสียง สะท่อนส่วนหนึ่งที่ถ่ายทอดผ่าน นักแสดงเท่านั้น แล้วคุณละมีอะไรที่จะ มาร่วมถ่ายทอดประสบการณ์เช่นนี้ เพื่อ เป็นอุทาหรณ์ข้อคิดเตือนใจให้สังคม ได้รับรู้ ไม่ยากเลยคะ เพราะโครงการ ประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าหลงเชื่อ ง่าย” ได้เปิดโอกาสแก่ทุกท่านแล้ว โดยมีเงินรางวัลพร้อมโล่และใบประกาศ เกียรติคุณ จำนวน 5 รางวัล ซึ่งผู้ที่ชนะ การประกวด รางวัลที่ 1 จะได้รับเงินสด

50,000 บาท รางวัลที่ 2 เงินสด 25,000 บาท รางวัลที่ 3 เงินสด 10,000 บาท และรางวัลชมเชยอีก 2 รางวัล ๆ ละ 5,000 บาท รวมเงินรางวัลทั้งสิ้น 95,000 บาท

กิจกรรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการให้ผู้บริโภคเข้ามามี ส่วนร่วมโดยการถ่ายทอดความคิด พฤติกรรม ผลกระทบ และแรงบันดาลใจ ให้ผู้บริโภคหลงเชื่อการ โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวด เกินจริง ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือ บุคคลใกล้ตัวผ่านทางเลนส์กล้อง บันทึกรูปภาพเคลื่อนไหว โดยนำ ประเด็นปัญหาที่ผู้บริโภคมักพบเจอ จากการหลงเชื่อโฆษณาที่โอ้อวด เกินจริง ไม่ว่าจะเป็น กาแฟอ้างลด ความอ้วน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและ แก้วไอพีฟ้าสกลิตที่อ้างรักษาโรค เครื่องสำอาง อ้างทำให้หน้าขาว ยาแผนโบราณและเครื่องดื่มที่

โฆษณาอวดอ้างว่าเสริมสุขภาพด้วย สารอาหารต่าง ๆ โดยอ้างรักษาโรคเรื้อรัง หรือโรคร้ายแรง รวมทั้งประเด็นที่ ผู้บริโภคยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับสรรพคุณ ของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์และเพื่อให้ผู้บริโภค รู้เท่าทันโฆษณา ไม่ว่าจะพบโฆษณา ในสื่อใด ก็สามารถวินิจฉัยได้ว่าข้อมูลใด เป็นข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ จะได้ไม่เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่โฆษณานั้น เพื่อ ให้เกิดพฤติกรรมกาบริโภคที่ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ผู้สนใจสามารถส่งผลงานได้ ตั้งแต่บัดนี้ถึง 31 พฤษภาคม 2556 ดาวน์โหลดใบสมัครและดูผลการประกวด ได้ที่ Facebook Fanpage : Fda Thai หรือทางเว็บไซต์ www.fussyhome.com โดยจะตัดสินการประกวดกัน ในวันที่ 5 กรกฎาคม 2556 หากเรื่องราวใดได้รับ รางวัลอย่างไร อย. Report ก็จะนำมา เล่าให้ฟังอย่างแน่นอน.....🔥

ต่อจากหน้า 13

เพื่อเป็นต้นแบบเครือข่ายคุ้มครอง ผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์ สุขภาพ นับว่าเป็นเครือข่ายบริการแรกที่ คัดเลือกโครงการดีเด่นเสร็จสิ้น ในฉบับ ต่อ ๆ ไปจะได้รายงานความคืบหน้าของ เครือข่ายบริการอื่น ๆ โปรดติดตามกัน นะคะ

ในส่วนของกิจกรรมการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ซึ่งดำเนินงาน โดยคณะทำงานภาคประชาชน ได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความรู้สู่ภัย น้ำมันทอดซ้ำ รู้ทันโฆษณาผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่กล่าวอ้างเกินจริง เป็นการ ดำเนินการร่วมกันระหว่างสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา คณะทำงาน



ภาคประชาชน และเครือข่ายเพื่อร่วมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ให้ผู้บริโภครู้จักเลือก ใช้น้ำมันทอดอาหารอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ใช้น้ำมัน ทอดซ้ำ และมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะของการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่กล่าวอ้าง เกินจริงเพื่อเป็นประโยชน์ในการสังเกต ฝ้าระวัง และรู้เท่าทันโฆษณาผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง โดยกำหนดจะจัดประชุมเชิงปฏิบัติการให้แก่คณะทำงาน และเครือข่ายของคณะทำงานในเดือนพฤษภาคม หรือมิถุนายน ที่จะถึงพร้อม จัดเตรียมสื่อเผยแพร่ที่สนับสนุนการดำเนินงานสำหรับคณะทำงานและ เครือข่ายด้วย 🇹🇻



การประชุมเพื่อพัฒนาและยกระดับมาตรฐานการผลิตยาแผนปัจจุบัน (GMP)

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมเพื่อพัฒนาและยกระดับมาตรฐานการผลิตยาแผนปัจจุบัน (GMP) ครั้งที่ 2 จัดโดย สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ณ โรงแรม รามา การ์เด้นส์ กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 25-26 มีนาคม 2556



การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การปฏิบัติตามบทบัญญัติเครื่องสำอางอาเซียน”

นพ.ไพศาล ดันคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การปฏิบัติตามบทบัญญัติเครื่องสำอางอาเซียน” จัดโดย สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี ระหว่างวันที่ 25-26 มีนาคม 2556



พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ผลักดันยาจากสมุนไพรเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติ

นพ.ประดิษฐ สินธวณรงค์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการแถลงข่าวและพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อผลักดันยาจากสมุนไพรเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติ ระหว่าง นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. กับ นพ.สมชัย นิจนพานิช อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พร้อมด้วย นพ.ปภัสนร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ นพ.นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พร้อมด้วย นายมงคล เจนจิตติกุล รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 2 อาคาร 1 ตึกกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2556



อย. รณรงค์ ฝึกระวังการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. นำทีมเจ้าหน้าที่ อย. พร้อมรถโมบายยูนิต ตรวจตลาดนัดกระทรวงสาธารณสุข ฝึกระวังการใช้น้ำมันทอดซ้ำ รณรงค์ให้พ่อค้าแม่ค้าตระหนักถึงพิษภัยจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง เพื่อสร้างความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2556