



64 พรรษา เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ์  
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ



พระฉายาลักษณ์ จาก [www.identity.opm.go.th/identity/doc/nis06976](http://www.identity.opm.go.th/identity/doc/nis06976)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

ฉลากจิตโอ  
อ่านง่าย ได้ประโยชน์

ฉกรรทเป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้เกิดกินสุขภาพดีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคนี้ใจ  
ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

อย. Report

ปีที่ 7 ฉบับที่ 82 ประจำเดือนกรกฎาคม 2559

ISSN 2286-9093 [www.oryor.com](http://www.oryor.com)



วันที่ 28 กรกฎาคม 2559 ในโอกาสครบรอบ  
วันพระราชสมภพ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช  
เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร  
พระชนมายุครบ 64 พรรษา

**ขอพระองค์ทรงพระเจริญ  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ**

ข้าพระพุทธเจ้า กอง บก. วารสาร อย. Report  
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

**ส** วัสดีครับ ในเดือนนี้มีวันหยุดยาวติดต่อกันถึง 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 16-20 กรกฎาคม มีวันสำคัญทางศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษานั้นเอง พุทธศาสนิกชนมักนิยมทำบุญถวายสังฆทานเพื่อความเป็นสิริมงคล จึงขอแนะนำผู้อ่านว่า ก่อนซื้อสังฆทาน ควรสังเกตผลิตภัณฑ์ที่ใส่ในถังต้องไม่มีผลิตภัณฑ์อาหารและของใช้ปะปนกัน สังเกตวันหมดอายุในผลิตภัณฑ์อาหารขณะหยิบห่อที่บรรจุต้องเรียบร้อย ไม่ฉีกขาดและใส่ใจเรื่องของความสะอาดด้วย สำหรับอาหารถวายพระขอให้ดูในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม สาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะโรคอ้วน และนำไปสู่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ฉลาก GDA ช่วยได้ เพราะจะเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้อย่างเหมาะสม ขอเชิญติดตามอ่านในเล่มนะครับ...

สุขภาพดีด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ พบกับ เรื่อง อันตราย..ผลิตภัณฑ์อ้างลดอ้วน ไซ้เลยเพราะโฆษณากับเรื่องจริงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน หากหลงเชื่อไปจะเข้าใจซะเปล่า ๆ อย. ออนไลน์ แนะนำเมนู Game Land มี 6 เกมให้เล่น ได้ทั้งความรู้ มีประโยชน์ และยังสนุกอีกด้วย ขวอนพี่ชวนน้องลองเล่นดู ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจ... โฆษณาเครื่องมือแพทย์อวดสรรพคุณรักษาโรคร้าย ยังคงมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ให้พบเห็นบ่อย ๆ ต้องอ่านครับจะได้ไม่หลงเชื่อ พร้อมแนะนำเลือกเครื่องมือแพทย์อย่างไรให้ปลอดภัย สำหรับเก็บข่าวเล่าเรื่อง เผยการตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจเป็นสาเหตุสาวตรังดับ เตือนผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยารักษาโรค อย่าหลงเชื่อเด็ดขาด

**ทิ้งท้ายไว้** ขนาดยาในเด็ก...“น้ำหนักตัว” เป็นเรื่องสำคัญ การใช้ยาตามช่วงอายุอาจคลาดเคลื่อนได้หากน้ำหนักของเด็กไม่สัมพันธ์กับขนาดของยา ทางที่ดี ควรคิดคำนวณจากน้ำหนักตัวของเด็กเป็นสำคัญ เพื่อให้ได้ขนาดยาที่เหมาะสม และ รักษาได้ผลดี...ขณะนี้โรคมือ เท้า ปาก ระบาดในเด็ก ดูแลสุขภาพให้ดี ทำความสะอาด ของเล่น ของใช้ และล้างมือก่อนรับประทานอาหารนะครับ



**ภก. วีระชัย นวลชัย**  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

**วัตถุประสงค์ อย. Report**

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

**เจ้าของ**  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

**ที่ปรึกษา**

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

**บรรณาธิการ**

ภก. วีระชัย นวลชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

**กองบรรณาธิการ**

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง | นางผุสดี เวชพิพัฒน์         |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย          | ภญ.ศิริกุล อำพันธ์          |
| นายบุญทิพย์ คงทอง           | นางสุนีย์ สุขแสนาน          |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม     | นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์      |
| นายวิษณุ โรจน์เรืองโร       | นางสาวสุภาภัก วัลย์อุดมวุฒิ |

**03 Hot Issue**

ฉลากจีดีเอ อ่านง่าย ได้ประโยชน์

**04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

โฆษณากับเรื่องจริง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ?

**05 อย.ออนไลน์**

แนะนำเมนู Game Land “Drop Drag”  
ใน Oryor Smart Application version 3

**06 กินเป็น ใช้เป็น**

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับ อย.  
ตอน...โฆษณาเครื่องมือแพทย์อวดสรรพคุณรักษาโรคร้าย

**08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง**

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

**09 Q&A ถามมา-ตอบไป**

เสียงแค้นจากการเลือก “ครีมหน้าขาวใส”  
ในปัจจุบัน

**10 รอบรู้เรื่องยา**

ขนาดยาในเด็ก... “น้ำหนักตัว” เป็นเรื่องสำคัญ

**12 กรีดเล็กน่ารู้**

เตือนภัย ! โรคมือ เท้า ปาก ระบาดในเด็ก

**13 มุมเครื่อง่าย**

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ  
พ.ศ. 2559 (10)

**15 อย. แอ็คชั่น**

ภาพกิจกรรมของ อย.

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว นางสาวนระรัตน์ แสนสุข  
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์ นายทวชา เพชรบุญยัง

**สถานที่ติดต่อ**

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474  
e-mail address : oryor@fda.moph.go.th

**พื้นที่**

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# ฉลากจีดีเอ อ่านง่าย ได้ประโยชน์



ถ้ากินหมดซอง ได้พลังงาน  
480 กิโลแคลอรี หรือแบ่งกิน 3 คน/3 ครั้ง  
ได้คน/ครั้งละ 160 กิโลแคลอรี เป็นต้น

5 กลุ่ม (15 ชนิด) อาหาร ที่ถูกบังคับใช้



**ปัจจุบัน**ภาวะโภชนาการเกินเป็นภัยต่อสุขภาพของประชาชน โดยเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะอ้วน ที่จะนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น จากแนวโน้มการบริโภคของประชาชนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ไขมัน น้ำตาล ประกอบกับบริโภคอาหารที่มีรสเค็มเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายมุ่งเน้นลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts, GDA) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ บนฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างเหมาะสม และขยายขอบข่ายอาหารที่บังคับการแสดงฉลากแบบจีดีเอ โดยได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 374) พ.ศ.2559 เรื่องอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 18 ตุลาคม 2559 เป็นต้นไป โดยอาหารที่อยู่ในขอบข่ายนี้แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม 15 ชนิด ดังนี้ 1) **อาหารคบเคี้ยว** ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วหรือทอดกรอบ ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรืออาหาร

คบเคี้ยวชนิดอบพอง ถั่วหรือนัตทอดหรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส 2) **ช็อกโกแลต** และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน 3) **ผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ** ได้แก่ ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้ คุกกี้ เค้ก และพายเพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้ 4) **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้น ไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง 5) **อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียว** ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น หรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย

 **อ่านต่อหน้า 14**



# โฆษณาเป็นเรื่องจริง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน...



**อันตราย...ผลิตภัณฑ์อ้างลดอ้วน** หยุดเชื่อ...ผลิตภัณฑ์อ้างลดความอ้วน ทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือกาแฟอ้างลดน้ำหนัก มักลักลอบใส่สารอันตราย “ไซบูทรามิน” ซึ่งเป็นยาที่มีผลข้างเคียงเป็นอันตราย ทุกรายที่สูตรลดความอ้วน ที่ปลอดภัยและยั่งยืน คือ ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กาแฟแก้วนี้บอกกว่า  
ลดความอ้วนได้...



มักลักลอบใส่  
ยาลดความอยากอาหาร  
(ไซบูทรามิน)

สูตรลดความอ้วนที่ปลอดภัยและยั่งยืน คือ  
ควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ออกกำลังกาย



กินอาหารครบ 5 หมู่ และกินอาหาร  
ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม



ผลข้างเคียงของกาแฟที่ลักลอบใส่ไซบูทรามิน



ความดันโลหิตสูง



หัวใจเต้นเร็ว



ปวดศีรษะ



นอนไม่หลับ



ท้องผูก



# แนะนำเมนู Game Land “Drop Drag” ใน Oryor Smart Application Version 3




มาพบกันอีกแล้วในเดือนนี้ เป็นอย่างไรกันบ้างคะ กับฉบับที่แล้วได้ลองเข้าไปเมนู E-learning ใน oryor.com กันหรือยัง ถ้าใครยังไม่ได้เข้าไปดู ก็อย่ารอช้านะคะ สิ่งดี ๆ แฝงด้วยสาระความสนุกกำลังรอทุกท่านอยู่ ห้ามพลาดเชียวนะงานนี้ และสำหรับวันนี้เรามาแนะนำเมนูใน Oryor Smart Application version 3 กันต่อดีกว่าค่ะ มีใครจะทายถูกไหมนะ ว่าเมนูวันนี้ที่จะมาแนะนำคือเมนูอะไร...เฉลยก็คือ **เมนู Game Land** ที่ทุกคนต่างชื่นชอบนั่นเอง

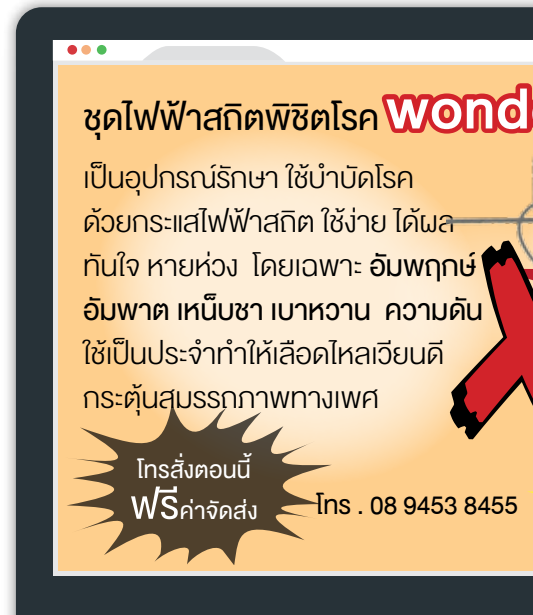
เมนู Game Land ใน version 3 นี้ เพิ่มเติมเกมเข้ามาให้ได้เล่นมากถึง 6 เกม เชื่อได้ว่าสาวกคอเกมนี้ ตาลุกวาวแน่นอน ซึ่งวันนี้จะมาแนะนำเกมแรกให้ได้รู้จักกัน มาในชื่อเกมที่ว่า “Drop Drag” วัตถุประสงค์ของเกมนี้ ต้องการให้ผู้เล่นแยกแยะให้ถูกต้องได้ว่าผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดอยู่ในหมวดหมู่ใด ถือเป็นกรสร้างการเรียนรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน วิธีการเล่นก็ง่ายแสนง่าย คือ ให้ผู้เล่นลากสิ่งของที่ตกลงมาจากท้องฟ้าใส่ในกล่องด้านข้างของหน้าจอให้ถูกต้องตามหมวดหมู่ ซึ่งจะแบ่งดังนี้

- เครื่องสำอาง
- เครื่องมือแพทย์
- อาหาร
- วัตถุอันตราย
- ยา
- ระบุไม่ได้ (ขยะ)



ซึ่งการเล่นเกมจะให้หัวใจที่สื่อความหมายถึงชีวิต ใน 1 รอบเกมให้โอกาสเล่นได้ 3 ครั้ง ถ้าหัวใจหมดเมื่อใดก็ถือว่าจบเกม แต่ถ้าใครมีฝีมือเล่นได้ไม่ผิด คะแนน combo ก็จะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลทำให้คะแนนสูงและอาจติดอันดับ Ranking ได้เลยนะคะ ใครมีเพื่อนชวนเพื่อน มีน้องชวาน้องมาเล่นแข่งกันได้เต็มที่ แอปพลิเคชันนี้เปิดบริการตลอด 24 ชั่วโมง รอคอยทุกท่านเสมอค่ะ สำหรับวันนี้ก็รู้จักกันไปแล้ว สำหรับเกมแรกในเมนู Game Land ฉบับหน้าจะเป็นอะไรและน่าสนุกขนาดไหน ต้องรอดูติดตามกันค่ะ 

# ตรวจสอบโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับ อย. ตอน...โฆษณาเครื่องมือแพทย์ อวดสรรพคุณรักษาโรคร้าย



“

เครื่องมือแพทย์ที่ผ่านการรับรองจาก อย. หรือขึ้นทะเบียนกับ อย. นั้น เป็นเพียงการรับรองเฉพาะตัวผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ว่า ได้ปฏิบัติตามกฎหมายในเบื้องต้นแล้วเท่านั้น เพราะหากผู้ประกอบการจะโฆษณา ต้องมาดำเนินการขออนุญาตกับ อย. อีกครั้ง และถ้าได้รับอนุญาต จะมีเลขที่ใบอนุญาตโฆษณาเครื่องมือแพทย์ เช่น มพ.99/2548 ปรากฏบนฉลากโฆษณา

”

เคยได้ยินข้อความโฆษณาเหล่านี้ไหม...

“เตี้ยขนาดอินฟราเรด ช่วยจัดแนวกระดูกสันหลัง รักษาความดัน เบาหวาน อัมพาต โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต มะเร็งต่าง ๆ... เมื่อใช้แล้วจะได้ประสิทธิผลดีเยี่ยม”

“ปฏิวัติความงาม ยกกระชับผิวได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดเห็นผลโดยไม่มีรอยเย็บ”

ข้อความโฆษณาเครื่องมือแพทย์ที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริงเหล่านี้ ยังคงพบเห็นอยู่เนือง ๆ ทั้งขายตรงตามบ้าน ตามท้องตลาด และทางอินเทอร์เน็ต โดยอ้างว่าผลิตภัณฑ์ได้รับการรับรองจาก อย. หรือขึ้นทะเบียนกับ อย. แล้ว และแสดงเลขที่ใบอนุญาตจาก อย. เพื่อลวงให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อถือน่าเชื่อถือ ซึ่งที่ผ่านมาผู้บริโภคหลงเชื่อซื้อมาใช้จนได้รับอันตราย อย่างที่เคยมีข่าวเกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุจากการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ผิดกฎหมาย เช่น ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุเก้าอี้นวดไฟฟ้าช็อต เป็นต้น

## ทำความรู้จัก...ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ คือ อุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ใช้โดยแพทย์ หรือใช้ในโรงพยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น ซึ่งความจริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ ยังหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีการแสดงหรือระบุสรรพคุณว่า มีผลต่อร่างกายมนุษย์ หรือสัตว์ และเข้าข่ายเป็นสรรพคุณทางการแพทย์ เช่น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดหรือบรรเทาอาการเจ็บปวด การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฯลฯ อย่างเก้าอี้นวดไฟฟ้า อุปกรณ์แม่เหล็ก เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด รวมทั้งอุปกรณ์ที่นำมาใช้ทางด้านเสริมความงาม ประเภทต่าง ๆ เช่น เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าบนหน้า เครื่องกรอหน้า เป็นต้น ซึ่งการแสดงสรรพคุณของเครื่องมือแพทย์จะต้องมีหลักฐานทางวิชาการที่เชื่อถือได้มาสนับสนุนและต้องไม่เป็นสรรพคุณที่เป็นเท็จ หลอกลวงหรือเกินจริง



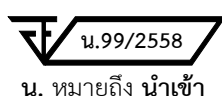
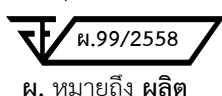
การควบคุมดูแลของ ออย.



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้กำหนดระดับการควบคุมผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ออกเป็น 3 ระดับดังนี้

**1. ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์** ต้องได้รับใบอนุญาต ได้แก่ ฤงยางอนามัย ฤงมือสำหรับการตรวจโรค ฤงมือสำหรับการศัลยกรรม กระจกฉีดยาอินซูลิน

ปราศจากเชื้อชนิดใช้ครั้งเดียว และชุดตรวจที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น ซึ่งผู้ประกอบการผลิต นำเข้า หรือขายจะต้องยื่นคำขอใบอนุญาตผลิต หรือนำเข้า ต่อ อย. และฉลากของผลิตภัณฑ์จะแสดงเลขที่ใบอนุญาตในรอบเครื่องหมาย อย.



**2. ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์** ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด ได้แก่ ชุดตรวจการติดเชื้อเอชไอวีเพื่อการวิจัยหรือการค้นคว้า เครื่องใช้หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เต้านมเทียมซิลิโคนใช้ฝังในร่างกาย เครื่องตรวจวัดระดับหรือปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย และเครื่องหรืออุปกรณ์ที่ใช้ภายนอกเพื่อเสริมหรือกระชับเต้านม ซึ่ง อย. จะควบคุมโดยให้ผู้ประกอบการผลิต นำเข้า หรือขายต้องแจ้งรายการละเอียด ต่อ อย. ส่วนฉลากเครื่องมือแพทย์ประเภทนี้จะไม่มีการหมาย อย. แต่จะมีข้อความว่า “เลขที่แจ้งรายละเอียด เครื่องมือแพทย์”

**3. ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์** ทั่วไป เช่น เครื่องเอ็กซเรย์ รถเข็นผู้ป่วย เตียงผู้ป่วย ผ้าพันแผล เป็นต้น ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก ซึ่งผู้ประกอบการนำเข้าเครื่องมือแพทย์ ต้องแสดงหนังสือรับรองการขายใน

ประเทศผู้ผลิต เพื่อให้ อย. ตรวจสอบและออกหนังสือรับรองประกอบการนำเข้าเครื่องมือแพทย์

**เลือกเครื่องมือแพทย์อย่างไรให้ปลอดภัย**

ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ใด ๆ มาใช้ ควรอ่านรายละเอียดต่าง ๆ ประโยชน์ และข้อบ่งใช้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์บนฉลาก หรือคู่มือการใช้ หรือเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์เท่านั้น โดยควรพิจารณาให้รอบคอบ และควรคำนึงถึงความคุ้มค่าในการซื้อผลิตภัณฑ์มาใช้ และพึงระลึกไว้เสมอว่า **เครื่องมือแพทย์ที่ผ่านการรับรองจาก อย. หรือขึ้นทะเบียนกับ อย. นั้น เป็นเพียงการรับรองเฉพาะตัวผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ว่า ได้ปฏิบัติตามกฎหมายในเบื้องต้นแล้วเท่านั้น เพราะหากผู้ประกอบการจะโฆษณา ต้องมาดำเนินการขออนุญาตกับ อย. อีกครั้ง และถ้าได้รับอนุญาตจะมีเลขที่ใบอนุญาตโฆษณาเครื่องมือแพทย์ เช่น พพ.99/2548 ปรากฏบนชิ้นงานโฆษณานั้น ๆ**

อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคต้องการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อยืนยันหรือตรวจสอบเพื่อความแน่ใจ สามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่ **กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ โทร. 0 2590 7244**



- เอกสารอ้างอิง: - Fact Sheet เรื่อง รู้ทันโฆษณาเครื่องมือแพทย์หลอกหลวง โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
 - เข้าถึงได้จาก [http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda\\_fact\\_sheet/file/f\\_140\\_1296715454.pdf](http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda_fact_sheet/file/f_140_1296715454.pdf)  
 - หนังสือ กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค เรื่อง ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## อย. ใฝ่ การตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจเป็นสาเหตุสาวตึงตับ เตือนผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยารักษาโรค อย่าหลงเชื่อเด็ดขาด

สวัสดิ์ค๊ะแฟนเก็บข่าวทุกท่าน เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมาทุกภูมิภาคในประเทศไทยชุ่มฉ่ำไปด้วยสายฝน รวมทั้ง กทม. ด้วย และยังมีฝนตกชุกต่อเนื่องจนตีประมาณกลางเดือนตุลาคม จากนั้นจะเริ่มมีอากาศเย็นและฝนลดลง เก็บข่าวอยากเห็นทุกท่านดูแลสุขภาพร่างกายเป็นพิเศษ แนะนำว่าควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ และอย่าตากฝนเป็นอันขาด ควรพกร่มคันเล็กติดตัวไว้เสมอ หากรู้สึกว่ามีอาการงอไขข้อ อย่านอนน้ำเย็น ควรดื่มน้ำมาก ๆ ทานยา หรือทาวิตามินบี หรือฟลาโวนอยด์ที่มีรสเปรี้ยว ก็ช่วยได้ค่ะ



ให้ระวังกันต่อค่ะ อย. ได้ออกข่าวเตือนว่าขณะนี้พบโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายรายการผ่านทางออนไลน์ แสดงสรรพคุณเกินจริง เช่น บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก ขยายขนาดอวัยวะเพศชาย กระชับช่องคลอด รักษาอาการผมร่วง เป็นต้น อย่าตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ เหล่านี้ เนื่องจากเครื่องสำอางไม่สามารถบำบัด บรรเทา รักษาโรคได้เช่นเดียวกันกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ปิดท้ายกับโครงการดี ๆ ที่ อย. จัดขึ้น จากโครงการ “On Tour for Oryor Fan” ดึงเยาวชนที่เป็นนิสิต นักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นสื่อกลางบอกต่อให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวดเกินจริงไปยังบุคคลและเครือข่าย สังคมรอบตัวผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ย้ำก่อนจบ “ไม่เชื่อ ไม่ซื้อ ไม่ใช่ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผิดกฎหมายโอ้อวดเกินจริงเด็ดขาด”

**ล** เก็บข่าวขอเริ่มเล่าข่าวแรกเกี่ยวกับ การดำเนินงานของ อย. กรณีหญิงสาวจากจังหวัดตรังเสียชีวิต อย. ได้มีการแถลงข่าวกรณีดังกล่าวหลังจากร่วมกับ ตำรวจ ปคบ. เข้าตรวจสอบสถานที่จำหน่ายคือ บริษัท The Best International Co.Ltd ตามที่กล่าวอ้างในแผ่นพับที่ได้มาจากครอบครัวผู้เสียชีวิต พบกล่องผลิตภัณฑ์สีน้ำเงิน 1 กล่อง ฉลากแสดงชื่อ “MUBEAN RESET BODY BALANCE” MANUFACTURED BY The Best International Co.,LTD ไม่มีเลขสารบบอาหาร ภายในมีผลิตภัณฑ์จำนวน 4 แผงบลิสเตอร์ แผงละ 10 แคปซูล ซึ่งเป็นแผงที่มีลักษณะเหมือนกับแผงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับจากต้นทางที่เกิดเหตุ (ระบุ MUBEAN RESET BODY BALANCE รุ่นหมดอายุ EXP 01042018) เจ้าหน้าที่จึงได้เก็บผลิตภัณฑ์ส่งตรวจวิเคราะห์หาสาเหตุ และสารสกัดหมามูย

ณ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ รวมทั้งพบฉลากสติ๊กเกอร์แสดงชื่อผลิตภัณฑ์ MUBEAN RESET BODY BALANCE ผลิตโดย The Best International Co.Ltd แสดงเลข อย. 13-1-02954-1-0546 และส่วนประกอบหมามูยอินเดีย นอกจากนี้ยังได้ไปตรวจสอบสถานที่ตามข้อมูลเลขสารบบอาหารที่ปรากฏในแผ่นพับโฆษณา ปรากฏว่าไม่พบผลิตภัณฑ์หรือโฆษณาใด ๆ และได้ข้อมูลว่าหลังจากได้รับเลขสารบบอาหารแล้ว ยังไม่มีการผลิตเพื่อจำหน่าย เก็บข่าวขอย้ำว่า อย. ไม่เคยอนุญาตให้ใส่สารสกัดหมามูยในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแต่อย่างใด หากท่านใดพบเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอวดสรรพคุณรักษาโรค อย่านำไปหลงเชื่อ ฉุกคิดสักนิดก่อนว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ อาหาร ไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถบรรเทา บำบัด หรือรักษาโรคใด ๆ ตามที่โฆษณาวาดอ้างได้ มีเรื่องเก็บมาแล้ว

ติดตามอ่านรายละเอียดข่าวเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ อย. (www.fda.moph.go.th) อย. ย่อมาจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

...เช็คข้อมูล ก่อนแชร์ทุกครั้ง...

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



# เสี่ยงแค่ไหน จากการเลือก “ครีมหน้าขาวใส” ในปัจจุบัน

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ทำให้ผิวขาวนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากค่านิยมของคนในสังคมไทยส่วนใหญ่มักมองว่าคนสวยคือคนที่มี “ผิวขาว” จนทำให้สาว ๆ ต้องสรรหาผลิตภัณฑ์มาประชันผิวกันยกใหญ่ จึงทำให้มีการขายครีมที่มักโฆษณาว่าทำให้ผิวขาวใสภายใน 3 วัน 7 วัน เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค วันนี้น้องนำจดหมายจากผู้อ่านที่สอบถามถึงวิธีการเลือกซื้อครีมทาหน้าให้ปลอดภัยมาฝากกัน จะได้เป็นข้อคิดก่อนซื้อเครื่องสำอางค่ะ

**Q** ดิฉันจะทราบได้อย่างไรคะ ว่าครีมหน้าขาวที่ขายกันอยู่ทั่วไปมีความปลอดภัย สามารถซื้อมาใช้ได้ และจะทราบได้อย่างไร ว่ามีสารอันตรายห้ามใช้หรือไม่ ฝากผู้เชี่ยวชาญแนะนำหน่อยค่ะ

**A** การจะดูว่าเครื่องสำอางนั้นมีความปลอดภัยหรือไม่สังเกตได้หลายวิธีเลยคะ เริ่มจากการสังเกตฉลากของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง โดยจะต้องมีฉลากภาษาไทยที่มีรายละเอียด ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอย่างครบถ้วนชัดเจนมีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก ซึ่งแสดงว่าผู้ผลิตหรือผู้นำเข้ามีตัวตนได้ปฏิบัติตามกฎหมายขั้นแรกด้วยการเปิดเผยข้อมูลเบื้องต้นของผลิตภัณฑ์ให้ภาครัฐตรวจสอบ ซึ่งเมื่อผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอางและจัดทำฉลากตรงรายละเอียดที่แจ้งไว้ ผลิตภัณฑ์นั้นย่อมมีความปลอดภัยในระดับหนึ่ง ยกเว้นการแพ้ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล นอกจากนี้อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่มีการโฆษณาว่าใช้แล้วผิวขาวใสขึ้น ภายใน 3 วัน 7 วัน หรือใช้แล้วสิ่ว ฝ้า หายไปอย่างรวดเร็วทันใจ เพราะอาจเสี่ยงได้รับเครื่องสำอางที่ลักลอบผสมสารอันตรายได้ ที่สำคัญ

ควรเลือกซื้อเครื่องสำอางจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น จากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน เพราะหากใช้แล้วเกิดปัญหาจะได้สามารถติดตามหาผู้รับผิดชอบได้

ต่อมา เราจะมาดูเรื่องของสารอันตรายที่ห้ามใช้ในเครื่องสำอางกันดีกว่าคะ โดยสารอันตรายที่ผู้ผลิตมักลักลอบใส่ในเครื่องสำอางมากที่สุด และทาง อย. ตรวจพบอยู่เสมอ ได้แก่ สารไฮโดรควิโนน สารประกอบของปรอท และกรดเรตินอยิก ซึ่งโทษของสาร 3 ชนิดนี้มีอันตรายต่อผิวของเรา ดังนี้ เริ่มจาก **สารไฮโดรควิโนน ทำให้ระคายเคืองผิวจนเกิดเป็นต่างขาว ผิวหน้าดำคล้ำขึ้น และกลายเป็นฝ้าถาวรที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้เลย** ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกนั้นอาจดูเหมือนว่าช่วยให้ผิวของเราขาวใสขึ้น แต่เมื่อใช้ไประยะหนึ่งอาจเกิดการแพ้จนหน้าเสียโฉมได้เลยนะคะ สารอันตรายตัวที่สอง คือ **สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดการแพ้ เป็นผื่นแดง ผิวหน้าบางลง หากเกิดการสะสมของสารปรอท จะเป็นอันตรายไปถึงอวัยวะภายในได้โดยทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และไตอักเสบได้เลยคะ** สารอันตราย



ผิวขาวใสอมชมพู 100 % เห็นผลภายใน 7 วัน

ตัวสุดท้ายที่พบได้บ่อย คือ **กรดเรตินอยิก หรือที่เรียกกันว่ากรดวิตามินเอ ทำให้ผิวหน้าแดง มีอาการแสบร้อน เกิดอาการอักเสบที่ผิว ผิวลอกอย่างรุนแรง และเป็นอันตรายไปถึงทารกในครรภ์ได้เลยคะ** การจะทราบว่าเครื่องสำอางนั้นมีสารอันตรายห้ามใช้หรือไม่ สามารถซื้อชุดทดสอบของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์มาทำการทดสอบตามวิธีการที่ระบุในกล่อง จะช่วยคัดกรองได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นอันตรายกับผู้ใช้หรือไม่ อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีควรป้องกันตนเองด้วยการอ่านฉลาก เลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากแหล่งที่เชื่อถือได้ และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาจะดีที่สุดคะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ **กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** หรือส่งอีเมลมาได้ที่ [oryor.report@gmail.com](mailto:oryor.report@gmail.com) พบกันใหม่ในฉบับหน้า นะคะ สวัสดีคะ Q&A



**ยาน้ำบรรเทาปวด ลดไข้ พาราเซตามอล**  
**ยาน้ำแขวนตะกอน รสสตรอเบอร์รี่**  
**สำหรับเด็กทารกและเด็กเล็ก**  
**ในสูตรตำรับ 5 มิลลิกรัมประกอบด้วย**  
**ตัวยาสำคัญคือ Paracetamol 120 มก.**

**ปราศจากส่วนผสมของ**  
**แอสไพริน แอลกอฮอล์ และน้ำตาล**

**ขนาดและวิธีใช้**

เด็กอายุ 6 เดือน -1 ปี
ครั้งละ ½ ช้อนชา (2.5 มิลลิกรัม)
เด็กอายุ 1-3 ปี
ครั้งละ ½ -1 ช้อนชา (2.5-5 มิลลิกรัม)
เด็กอายุ 3-6 ปี
ครั้งละ 1-2 ช้อนชา (5-10 มิลลิกรัม)

120-240 มิลลิกรัมของยาพาราเซตามอล) แต่หากคำนวณตามน้ำหนัก **ขนาดของพาราเซตามอลที่เหมาะสม คือ 10-15 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อครั้ง** ดังนั้น สำหรับเด็กอายุ 6 ขวบที่หนัก 30 กิโลกรัมคนนี้ จึงมีขนาดยาพาราเซตามอลที่เหมาะสมอยู่ที่ 300-450 มิลลิกรัมต่อครั้ง ซึ่งหากใช้ตามฉลากที่ระบุข้างกล่อง เด็กคนนี้จะได้รับยาพาราเซตามอลต่ำกว่าขนาดที่จะได้ผลในการรักษา จึงส่งผลให้ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ในการรักษาหรือบรรเทาอาการได้ดีเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลในการรักษาเลย

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ ยาซัลบูตามอล ซึ่งเป็นยาในกลุ่มยาขยายหลอดลม **ขนาดรับประทานที่เหมาะสม คือ**

**ซิลบูตามอล ซิลเฟด 2 มก./5 มล.**

**ชนิดน้ำเชื่อม**

**60มล.**

**ขนาดและวิธีใช้ :**  
 ผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า 14 ปี รับประทานครั้งละ 2-4 มก. (1-2 ช้อนชา) วันละ 3-4 ครั้ง  
 เด็กอายุ 6-14 ปี รับประทานครั้งละ 2 มก. (1ช้อนชา) วันละ 3-4 ครั้ง  
 เด็กอายุ 2-6 ปี รับประทานครั้งละ 0.1 มก./กก. วันละ 3 ครั้ง โดยไม่เกินน้ำหนัก 10-20 กก. สามารถให้รับประทานครั้งละ 1-2 มก. (1/2-1 ช้อนชา) วันละ 3 ครั้ง  
 ผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของ beta-adrenergic stimulators รับประทานครั้งละ 2 มก. (1 ช้อนชา) วันละ 3-4 ครั้ง

**ข้อห้ามและข้อควรระวัง :**  
 ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของ กล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ และในผู้ป่วยที่มีโรคของต่อมไทรอยด์และควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีโรค

**อาการข้างเคียง :**  
 อาจมีอาการคลื่นไส้ และหัวใจเต้นเร็วขึ้นได้

0.1 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง เด็กอายุ 6 ขวบ น้ำหนัก 30 กิโลกรัมดังกล่าว เมื่อคำนวณแล้วจึงควรได้รับยาในขนาด 3 มิลลิกรัม หรือ 1.5 ช้อนชา(หนึ่งช้อนชาครึ่ง) แต่หากอ่านตามฉลากยานี้อาจจะทำให้เกิดความสับสนได้ว่าควรจะได้รับยาในขนาดเท่าใด และอาจเป็นขนาดยาที่ไม่เหมาะสมด้วย เนื่องจากมีน้ำหนักเกินกว่าค่ามาตรฐาน การได้รับยาในขนาดที่น้อยเกินไปก็จะทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา ขณะที่หากได้รับยามากเกินไปก็เกิดผลข้างเคียงได้



**ขนาดของยาที่ใช้ในเด็ก ควรคิดคำนวณจากน้ำหนักตัวของเด็กเป็นสำคัญ** เพื่อให้ได้ขนาดยาที่เหมาะสม และสามารถให้ผลในการรักษา รวมถึงถึงลดการเกิดผลข้างเคียงให้น้อยที่สุด ทั้งนี้ หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้ยา 🇹🇭

**“รู้น้ำหนักตัวเด็กทุกครั้ง...  
 เพื่อความปลอดภัยของ  
 “ยา” ที่ใช้ในเด็ก”**

# เตือนภัย! โรคมือ เท้า ปาก โรคระบาดในเด็กเล็ก

“


เพื่อสุขอนามัย ห่างไกลโรคมือ เท้า ปาก  
หมั่นล้างมือ ทำความสะอาดของเล่น ที่เด็กอาจนำเข้าปาก  
และ กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

”



“โรคมือ เท้า ปาก” ไม่มีวัคซีนป้องกันโรค หรือยาต้านไวรัสชนิดนี้ โดยแพทย์จะรักษาตามอาการ ดังนั้น เพื่อสุขอนามัยที่ดี และห่างไกลโรคมือ เท้า ปาก



ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของน้ำ อาหาร หรือสิ่งของที่เด็กอาจนำเข้าปาก รวมทั้งควรสอนให้เด็กใช้ช้อนกลางและล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร 

ในช่วงหน้าฝน เรามักจะได้ยินข่าวบ่อย ๆ เกี่ยวกับการระบาดของ “โรคมือ เท้า ปาก” โรงเรียนบางแห่งถึงขนาดต้องปิดโรงเรียนเพื่อทำความสะอาดและฆ่าเชื้อกันหลายวัน หลายคนเกิดความสงสัยว่า แคโรคมือ เท้า ปาก ทำไมต้องปิดโรงเรียนด้วย ? เรามาไขข้อข้องใจกันเลย...

“โรคมือ เท้า ปาก” เป็นโรคที่มีระบาดในช่วงฤดูฝน เนื่องจากมีอากาศเย็นและชื้น พบบ่อยในเด็กเล็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุด คือ เอนเทอโรไวรัส 71 หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เชื้อ อีวี 71 (เชื้อ EV 71) ติดต่อกันโดยการสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย เช่น การสัมผัสผ่านของเล่น น้ำหรืออาหารที่ปนเชื้ออีวี 71

โดยทั่วไปอาการของโรคจะมีอาการตั้งแต่มีไข้ กินไม่ค่อยได้ มีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน มีผื่นเป็นจุดแดงหรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรืออาจมีตามลำตัว แขน ขา และจะหายป่วยได้เองภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถ้าผู้ป่วย มีอาการแทรกซ้อน จะมีโอกาสเกิดโรครุนแรงมากขึ้น เช่น ก้านสมองอักเสบ จะทำให้เกิดภาวะหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิตล้มเหลว จนอาจเสียชีวิตได้ หรือบางรายไม่มีผื่นแบบโรคมือ เท้า ปาก แต่เชื้ออีวี 71 ทำให้มีอาการสมองอักเสบรุนแรง มีอาการซึมอ่อนแรง ชักกระตุก มือสั่น เดินเซ หอบ อาเจียน ซึ่งถ้ามีอาการเหล่านี้ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน

ที่มา : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=492>

ภาพจาก : [www.thaksinhospital.com/thaksin/hot.php?id=297](http://www.thaksinhospital.com/thaksin/hot.php?id=297)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (10)



ใกล้ถึงการจัดงานมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ อย.น้อย Community Network Award 2559 ซึ่งจะมีขึ้นในวันที่ 4 สิงหาคม 2559 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร เข้ามาทุกที ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 33 แห่ง ที่มีส่วนร่วมและสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ในพื้นที่กันอย่างเข้มแข็งตลอดมา ซึ่งเป็นที่น่ายินดีที่หน่วยงานในท้องถิ่นหลายแห่งได้ให้ความสำคัญทุ่มเทและร่วมแรงร่วมใจ ในการสนับสนุนกิจกรรม อย.น้อย อย่างต่อเนื่องยั่งยืนและเป็นรูปธรรม สำหรับภาพกิจกรรมบรรยากาศในงานจะนำมาฝากในฉบับถัดไปค่ะ



สำหรับโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้จัดประชุมคณะทำงานภาคประชาชนครั้งที่ 5/2559 ไปเมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2559 ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร ชั้น 1 อาคาร 1 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่ประชุมได้สรุปผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง เผยแพร่ความรู้ สู้ภัยสุขภาพ เมื่อ

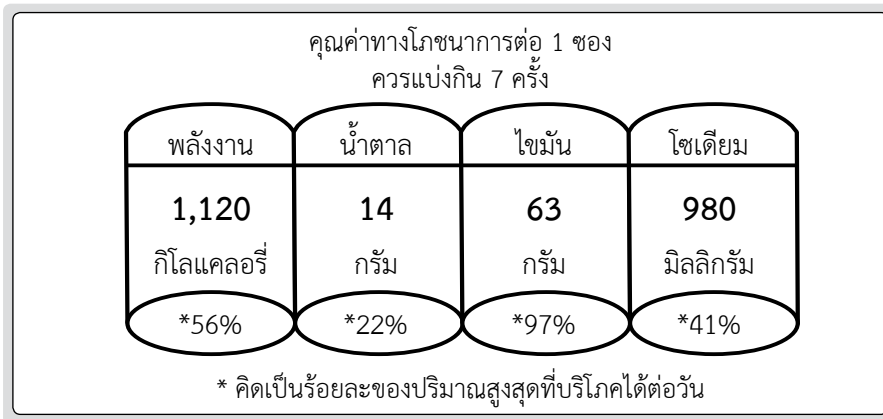


วันที่ 18-19 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจต่อการจัดการอบรมครั้งนี้ ทั้งด้านประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรมกลุ่ม สามารถนำเนื้อหาการอบรมไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้ นอกจากนี้

 **อ่านต่อหน้า 14**

## ต่อจากหน้า 3

### สัญลักษณ์โภชนาการแบบจีดีเอ



### แสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

#### วิธีการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

- 1) ดูว่าหากรับประทานทั้งหมด คุกกี้จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าไร
- 2) ดูว่า ฉลากหวาน มัน เค็มระบุไว้ว่า คุกกี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
- 3) จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในแต่ละวัน

ไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

- 4) หากต้องการทราบคุณค่าทางโภชนาการโดยละเอียด สามารถพลิกดูกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มหรือแบบย่อที่ด้านหลังบรรจุภัณฑ์ หากเรากังวลเรื่องภาวะโภชนาการต่าง ๆ เช่น ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควร

เลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานน้อย ๆ หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลน้อย ซึ่งฉลากนี้สามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันได้ทันที จากตัวเลข และยังช่วยวางแผนในการบริโภคอาหารอย่างสมดุลให้เหมาะสมกับตนเอง

ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพที่ดี แนะนำให้บริโภคอาหารทั้งหมดในหนึ่งวัน ไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม เกินปริมาณสูงสุดของสารอาหารแต่ละตัวดังนี้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล(กรัม)	ไขมัน(กรัม)	โซเดียม(มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

ในการป้องกันการรับประทานอาหารที่มากเกินไปจนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับความอ้วน ก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เราควรอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ก่อนรับประทานกันดีกว่านะคะ 🍌

## ต่อจากหน้า 13

มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการจัดกิจกรรมอบรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเพิ่มทักษะ รวมทั้งควรจัดอบรมให้แก่กลุ่มนักจัดรายการวิทยุชุมชนและนักเรียนในหลาย ๆ จังหวัด เพื่อเป็นแกนนำไปขยายผล



ในโรงเรียนและชุมชน นอกจากนี้ได้นำเสนอสรุปผลการศึกษาดูงาน เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2559 ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลโพธาราม อำเภोधุมพิกขันธ์ จังหวัดราชบุรี ผู้เข้าร่วมศึกษาดูงานมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษาดูงานครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งกับตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการจัดกิจกรรมศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง 🍌



**การแถลงข่าวพิธีมอบรางวัล โครงการ “On Tour for Oryor Fan (อย. แอพนคลับ)”**

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการแถลงข่าวประกาศผลการตัดสินโครงการ “On Tour for Oryor Fan (อย. แอพนคลับ)” และมอบโล่รางวัลพร้อมใบประกาศนียบัตร และเงินรางวัล 5,000 บาท ให้กับทีม HEALTH ED KASETSART จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ “ซูเปอร์แฟนคลับ อย.” และมอบโล่รางวัล พร้อมใบประกาศนียบัตรให้แก่ทีม อย. แอพนคลับ อีก 3 ทีม เพื่อเป็นเกียรติประวัติ ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2559



**การเสวนาวิชาการเพื่อสร้างความเข้มแข็งภาคประชาชน เรื่อง “ผอมผ่านเน็ต กภัยร้ายใกล้ตัว”**

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. , ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย /ประธานคณะทำงาน สยส. , ผศ.ดร.ภญ.สุนทรี ท.ชัยสัมฤทธิ์โชค อนุกรรมการพิจารณาอนุญาตด้านกิจการโทรทัศน์ กสทช. และประธานกลุ่มศึกษาปัญหา และ คุณวรรณภา กองศรี ผู้ได้รับผลกระทบจากการใช้ยาลดความอ้วนจากอินเทอร์เน็ต เป็นวิทยากรร่วมการเสวนา เรื่อง “ผอมผ่านเน็ต กภัยร้ายใกล้ตัว” ดำเนินรายการโดย ดร.สังกมา สารวัตร FM 96.5 รายการเช้าทันโลก และ อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยี สารสนเทศ และการสื่อสาร มหาวิทยาลัยศิลปากร ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคารเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2559



**การประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2/2559**

พล.ร.อ.ณรงค์ พิพัฒนาศัย รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2/2559 ณ ห้องประชุม 301 ชั้น 3 ตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2559



**การประชุม อย. สัจจร**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุม อย. สัจจร เพื่อระดมสมองจัดทำยุทธศาสตร์สาธารณสุขระยะ 20 ปี ของ อย. ณ เขื่อนภูมิพล จังหวัดตาก เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2559 และนำคณะฯ ตรวจสอบสถานประกอบการด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน บริษัท ฉะก๊วย ซากังราว จำกัด และโรงงานถั่วกวนอัญชลี จังหวัดกำแพงเพชร เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2559