



ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมเกล้าขอน้อมกระหม่อม  
รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สิ้นสุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ข้าราชการและเจ้าหน้าที่  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



**ขอน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
และขอดำเนินตามรอยเบื้องพระยุคลบาทตลอดไป**





**ก**ารเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นช่วงเวลาที่พักใจคนไทยทำใจได้ยากยิ่ง ทุกคนต่างเศร้าโศกเสียใจ และอาลัยรักพระองค์ เพราะตลอดช่วงเวลา 70 ปีของการครองราชย์ พระองค์ ได้พัฒนาให้ประเทศไทยเจริญก้าวหน้าผ่านโครงการพระราชดำริกว่า 4,000 โครงการ ทำให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จักของนานาประเทศทั่วโลก

ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ได้ทรงมอบหลักคำสอนที่มีคุณค่ามากมาย ให้ปวงชนชาวไทยได้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ “การทำงานอย่างผู้รู้จริง” พัฒนา ความรู้อย่างไม่หยุดนิ่ง การมี “ความอดทน มุ่งมั่น ยึดธรรมและความถูกต้อง” ไม่ว่าทุกข์สุขใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาก็รับด้วยใจสงบ ไม่ตื่นตื่นกังวล ไม่กลัวปัญหา การปฏิบัติตนด้วย “ความอ่อนน้อม ถ่อมตน เรียบง่ายและประหยัด” รวมทั้ง “ความซื่อสัตย์ สุจริต และกตัญญู” ล้วนเป็นหลักคำสอนที่พวกเราควรนำไปเป็น หลักการดำเนินชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน จึงขอให้ทุกคนได้เปลี่ยน ความเศร้าโศกเสียใจเป็น “พลัง” อันยิ่งใหญ่ ในการที่จะสืบสานพระราชปณิธาน ของพระองค์เพื่อนำพาประเทศไทยให้ก้าวหน้าต่อไป

สำหรับ “Smart Life by ออย.” ฉบับนี้ เป็นฉบับแรก พลิกโฉมโฉมใหม่จาก ฉบับเดิม คือ ออย. Report โดยจะตีพิมพ์ทุก 2 เดือน ซึ่งทางกองบรรณาธิการได้ รังสรรค์เนื้อหาที่เป็นประโยชน์กับผู้อ่านมานำเสนอเหมือนเช่นเคย รวมทั้งเนื้อหา ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ขอให้แฟน ๆ ติดตามอ่านกันนะครับ



**ภก.วีระชัย นลวชัย**  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

**วัตถุประสงค์ Smart Life by ออย.**

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับ งานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์ สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

**เจ้าของ**  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

**ที่ปรึกษา**

เลขธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
**usssgar@fda**

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
**กองusssgar@fda**

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นางสุสติ เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โภคัย	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสุวนีย์ สุขแสนนาน	นางสาวณิศา เทียบโพธิ์

นายวิชาญ ไรจน์เรืองโร

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว  
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์  
**สกนท@fda**

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

**พิมพ์ที่**  
สำนักงานกิจการโรพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# Contents

<b>Smart Focus</b>	<b>4 – 5</b>
แพ.วันชัย สัตยาคุณพงศ์ “เส้นทางชีวิต “เส้นทางชีวิต แห่งความภาคภูมิใจ อยู่ที่หนองพินนา”	
<b>Smart Tech</b>	<b>6</b>
New Features ! Facebook Messenger แยกได้โดยไม่ต้องเด้งเพื่อเล่น Facebook	
<b>Smart World</b>	<b>7</b>
ยามี่ชอบนี่	
<b>Smart Living</b>	<b>8 – 9</b>
อยากผิวขาว ต้องรู้จักเครื่องสำอางผิวขาว	
<b>Smart Med.</b>	<b>10 – 11</b>
ใช้ยาอย่างปลอดภัยในวัยสูงอายุ	
<b>Smart Tips</b>	<b>12</b>
รู้ไหม...กับไข้สุก ๆ ดิบ ๆ ให้โทษต่อร่างกาย	
<b>Smart Network</b>	<b>13</b>
ออย.น้อย รวบรวมสิ่งเยาวชนคนรุ่นใหม่ ไล่จากสุขภาพดี	
<b>Smart Action</b>	<b>15</b>
ภาพกิจกรรมของ ออย.	
<b>Smart Health</b>	<b>16</b>
ผอมยิ่งขึ้นกับเคล็ดลับ 5 วิธี	

# นพ.วันชัย สัตยาวุฒิมงคล

## “เส้นทางชีวิตแห่งความภูมิใจ อยู่ที่ไหนต้องพัฒนา”

“

### สำหรับงาน อย. ที่ต้องพัฒนา ปี 2 ขา คือ เรื่องการพัฒนาผู้บริหาร กับการส่งเสริมผู้ประกอบการ

”

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อเป็นโรงพยาบาลชุมชนแห่งแรกในประเทศไทยที่ผ่านการประเมินเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก จากองค์การยูนิเซฟ จากนั้นก็ได้รับรางวัลแพทย์ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2536 จากแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ นับเป็นช่วงแรกๆ ที่ทำงานด้วยความสนุก ภูมิใจที่ได้ทำงานใหม่ ๆ และสนองนโยบายที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

**ช่วงที่ 2** เป็นนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต เป็นช่วงที่เกิดเหตุการณ์สึนามิ ถือว่าหนักที่สุดตั้งแต่เคยรับราชการมา ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์ 2-3 วันแรก แทบจะไม่ได้นอน หลังจากนั้นต้องดูแลผลกระทบอย่างต่อเนื่องอีกหลายปี ช่วงนั้นมีชาวต่างชาติประสบภัยเยอะมาก ดูแลตั้งแต่เศรษฐกิจจนถึงชนชั้นธรรมดา โดยเฉพาะชาวสวีเดนที่มาเสียชีวิตจากสึนามิมากกว่าในสงครามโลกครั้งที่ 2 เสียอีก ตอนนั้นกษัตริย์สวีเดนเสด็จมาเยี่ยมให้กำลังใจ ผมก็ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ “Officer First Class of The Royal Order of the Polar Star” จากราชอาณาจักรสวีเดน ซึ่งเป็นคนไทยไม่กี่คนที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์นี้

**ช่วงที่ 3** มาอยู่ส่วนกลางเป็นรองอธิบดีอยู่ 2 กรม คือ กรมการแพทย์และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เนื่องจากอยู่ภูมิภาคมาโดยตลอด เมื่อมาอยู่ส่วนกลางสิ่งหนึ่งที่ตั้งใจคือ อยากดึงเอาความเชี่ยวชาญความสามารถของกรมในส่วนกลางไปอยู่ภูมิภาคบ้าง ให้คนในภูมิภาคได้รับการบริการ

**ฉ** บัณฑิตแพทย์ของ “Smart life by อย.” ได้รับเกียรติจาก นพ.วันชัย สัตยาวุฒิมงคล เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เข้ารับตำแหน่งและเดินหน้าเต็มตัวอย่างเป็นทางการในวันที่ 1 ตุลาคม 2559 นี้หลายท่านอาจจะรู้จักคุณหมอจากบทบาทในหลายตำแหน่งกับเส้นทางชีวิตข้าราชการที่ผ่านมาบ้างแล้ว วันนี้เราจะมาทำความรู้จักท่านให้มากขึ้น...

#### จากบ้านเกิดสู่เส้นทางข้าราชการ...

ผมเป็นคนกรุงเทพฯ บ้านอยู่ริมคลองแสนแสบ สมัยเด็ก ๆ เล่นน้ำที่คลองแสนแสบเป็นประจำ ที่บ้านชายของชำ ผมเป็นลูกคนเล็กไม่ต้องรับผิดชอบภาระครอบครัวเท่าไร แค่เรียนและเล่น เรียนระดับมัธยมที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และปริญญาตรี คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อ พ.ศ. 2525 หลังจากจบทำงานเป็นแพทย์ใช้ทุนที่จังหวัดหนองคาย โดยเป็นผู้ช่วยราชการที่โรงพยาบาลสังคม จังหวัดหนองคาย และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อ จังหวัดหนองคาย อยู่หลายปี จากนั้นได้ทุนจากรัฐบาลอังกฤษ ไปเรียนต่อปริญญาโททางด้านนโยบาย การวางแผนและการคลังสาธารณสุข มหาวิทยาลัยลอนดอน

ประเทศอังกฤษ หลังจากจบแล้ว ได้รับการชักชวนให้เข้ามาทำงานที่ส่วนกลางเป็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุขต่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ดูแลงานทางด้านสาธารณสุขต่างประเทศของกระทรวงอยู่ปีเศษ จากนั้นไปเป็นนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต อยู่ 6 ปี เป็นรองอธิบดีกรมการแพทย์ ประมาณ 6 ปี และย้ายไปเป็นรองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ประมาณ 1 ปี 8 เดือน และเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขปีกว่า ๆ

#### ผลงานเด่นที่ภาคภูมิใจ

ผลงานเด่นที่ภาคภูมิใจ มีอยู่ 3 ช่วงด้วยกันคือ **ช่วงแรก**เป็นแพทย์ใช้ทุนโรงพยาบาลชุมชน ผมเป็นผู้ช่วยราชการโรงพยาบาล 2 แห่ง คือ โรงพยาบาลสังคมจังหวัดหนองคาย และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อ จังหวัดหนองคาย ช่วงนั้นผมไปเป็นแพทย์ประจำดูแลหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี วัดหินหมากเป้ง 7-8 ปี จนท่านมรณภาพ ช่วงเป็นผู้ช่วยราชการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อ ทำงานร่วมกับนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหนองคาย ขณะนั้น คือ นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล ท่านมีนโยบายให้โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริม



## เมื่อเราทำงานมาจุดหนึ่ง องค์กรต้องพัฒนา บริบทปัจจุบันและวางแผนพัฒนาอนาคต ยิ่งพัฒนา เป็นแห่งแรก เป็นโมเดลให้คนอื่นทำตาม จะภูมิใจมาก

ทางการแพทย์สาธารณสุขใกล้เคียงกับคนในกรุงเทพฯ ไม่ใช่มีอะไรก็ต้องเดินทางมารับบริการที่กรุงเทพฯ ช่วงอยู่กรมการแพทย์พยายามพัฒนาศูนย์มะเร็งในภูมิภาค ซึ่งมีครบทั้ง 4 ภาค โดยเพิ่มผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ทางด้านมะเร็ง การจัดงบประมาณ ซื้อเครื่องมือที่ทันสมัย เพื่อให้ไปกระจายในภูมิภาค ส่วนตอนอยู่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็เช่นกัน พยายามจะพัฒนาศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ในส่วนภูมิภาคให้สามารถตรวจให้บริการทางด้านงานวิทยาศาสตร์การแพทย์ให้ทัดเทียมกับส่วนกลางจะได้ไม่ต้องส่งสารตัวอย่างมาตรวจในกรุงเทพฯ และที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์นี่เอง ได้ไปช่วยเขาออกแบบอาคารห้องปฏิบัติการ ซึ่งศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ในภูมิภาคหลายแห่งตั้งมาโดยมีอาคารหลังเดียว ซึ่งก่อสร้างมาประมาณ 20-30 ปี ผมก็ไปช่วยกระตุ้นให้เขาออกแบบเป็นอาคารที่ทันสมัยไปช่วยเขาทำ 4 แห่ง คือที่จังหวัดอุดรธานี อุบลราชธานี สระบุรี และภูเก็ต ซึ่งทั้ง 4 แห่งนี้คงได้อาคารใหม่ภายใน 3-4 ปีข้างหน้า

### มอง อย. ไปในทิศทางใด

งานของ อย. ถือเป็นงานสำคัญ เป็นงานที่ไม่ง่าย เป็นกรมที่ได้รับการคาดหวังจากสังคมค่อนข้างสูง อย. ในอดีตที่ผ่านมาผมว่ามีจุดเด่นอย่างมากเรื่องงานคุ้มครองผู้บริโภค และเป็นโมเดลของหลายประเทศโดยเฉพาะในกลุ่มอาเซียนที่มาดูงาน เป็นความเข้มแข็งต่อเนื่องมาตั้งแต่อดีต ในยุคปัจจุบันมีงานสำคัญซึ่ง อย.ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง งานนโยบายของรัฐบาล ไทยแลนด์ 4.0 พยายามพัฒนาให้ประเทศไทยก้าวหน้าไปในทิศทางที่ต้องพึ่งเรื่องการวิจัยและนวัตกรรมทั้งหลาย อย.เกี่ยวข้องในเรื่องการถือกฎหมาย เรื่องการสนับสนุน

ภาคเอกชนในการผลิตสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะช่วยในแง่เศรษฐกิจ ผมคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องช่วยกันในการส่งเสริมผู้ประกอบการทั้งหลาย ให้เขาสามารถมีนวัตกรรมขึ้นมา ช่วยเขาในแง่ของการออกไปรับรองซึ่งเกิดจากนวัตกรรม หรือการคิดค้นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

### ข้อคิดในการทำงาน

โดยหลักอยู่ไหนก็จะพัฒนา โดยหาจุดว่าทุกแห่งเมื่อเราทำงานมาจุดหนึ่ง องค์กรต้องพัฒนาบริบทปัจจุบันและวางแผนพัฒนาอนาคต ยิ่งพัฒนาเป็นแห่งแรก เป็นโมเดลให้คนอื่นทำตาม จะภูมิใจมากสำหรับงาน อย. ที่ต้องพัฒนามี 2 ขา คือเรื่องการพัฒนาผู้บริโภค กับ การส่งเสริมผู้ประกอบการ ซึ่งมันไม่่ง่ายทั้ง 2 ขา มีความขัดแย้งกันอยู่ในตัวเอง ต้องหาจุดที่ลงตัว

### สิ่งที่อยากฝากถึง อย.



ผมทราบว่า อย. ได้รับแรงกดดันเนื่องจากเป็นกรมที่ตั้งขึ้นหลังกรมอื่น อาจถูกจำกัดในแง่ของบุคลากร แต่ว่างานถูกคาดหวัง บุคลากรไม่เพียงพอไม่ทันกับงานที่เพิ่มขึ้น ผมว่ามันมีทางออกสามารถรับงานใหม่โดยไม่ต้องเพิ่มคนขึ้นมากนัก ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนช่วยกันทำงาน

เป็นอย่างไรบ้างคะ กับชีวิต บางเสี้ยวมุมของ นพ.วันชัย สัตยาวุฒิพงศ์ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ท่านใหม่ นับจากนี้ไป ท่านจะเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้เจริญก้าวหน้าต่อไป เพื่อผู้บริโภคได้รับความปลอดภัย และส่งเสริมผู้ประกอบการไทยให้ก้าวไกลสู่สากล....

# New Features! Facebook Messenger

## แชทได้โดยไม่ต้องแอดเพื่อนใน Facebook



“

สำหรับผู้อ่านท่านใดที่ยังไม่รู้จักช่องทางการติดต่อ หรือรับสารจาก อย. ทางเราได้มีเพจเฟซบุ๊กไว้ให้คอยติดตามกันตามลิงก์นี้เลยคะ <http://www.facebook.com/FDAThai> อย่าลืมไปกด like เพจกันเยอะ ๆ นะคะ

”

**ส**วาก social ทั้งหลาย ทราบกันหรือยังคะ ว่าทาง Facebook Messenger เขาออกฟีเจอร์มาใหม่ล่าสุด ซึ่งฟีเจอร์นี้จะเป็นยังไง มีประโยชน์มากน้อยแค่ไหน ตามกันมาเลยคะ

มีรายงานล่าสุดจาก BuzzFeed News ระบุว่า Facebook Messenger เพิ่มฟีเจอร์ใหม่ให้ผู้ใช้สามารถเข้าใช้งานได้โดยไม่ต้องทำการเพิ่มเพื่อนบน Facebook อีกต่อไป ทั้งนี้ หากมีผู้ใช้งานที่ไม่ได้เป็นเพื่อนกับเราส่งข้อความมาทาง Facebook Messenger ก็จะมีการแจ้งเตือนพร้อมให้เราสามารถเลือก ตอบรับ (accept) หรือ ไม่อ่านข้อความนั้น (ignore) ซึ่งข้อความที่เราเลือกอ่านและไม่เลือกอ่านนั้นจะไปโผล่คนละ inbox กัน โดยข้อความที่เราตอบรับเลือกอ่านจะอยู่ใน inbox ปกติ ขณะที่ข้อความที่เราไม่สนใจนั้นจะไปอยู่ใน inbox อื่น ๆ แทน

น่าสนใจมากเลยใช่ไหมละคะ สำหรับฟีเจอร์ตัวใหม่นี้ ผู้อ่านลองไปดูนะคะว่าในกล่องข้อความของเรามีใครส่งข้อความมาหาเราหรือยัง ไม่แน่ว่าตอนนี้อาจมีข้อความรอตอบรับอยู่เป็นจำนวนมากเลยก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้ผู้ใช้งาน facebook แต่ละคนมีเส้นท่่มากล้นกันเหลือเกิน ถือเป็นของแถมอีกสักนิด สำหรับผู้อ่านท่านใดที่ยังไม่รู้จักร่องทางการติดต่อหรือรับสารจาก อย. ทางเราได้มีเพจเฟซบุ๊กไว้ให้คอยติดตามกันตามลิงก์นี้เลยคะ <http://www.facebook.com/FDAThai> อย่าลืมไปกด like เพจกันเยอะ ๆ นะคะ สาระความสนุกจาก อย. รอคอยทุกท่านอยู่ที่นี่

# ยาผีชอบบี

Smart world

โดย ภญ.เพชรรัตน์ กรอนันตสิริ



“  
ยานี้มีฤทธิ์ทำให้  
รู้สึกเคลิบเคลิ้มและ  
มีความสูงแต่ปริมาณยา  
ที่มากขึ้นเพียงเล็กน้อย  
ก่อให้เกิดเหตุระทึกขวัญ  
ได้มากมาย  
”

“ชายหนุ่มผู้หนึ่งกำลังนั่ง  
กั๊กแทะใบหน้าของชายชรา  
ที่นอนสลบอยู่ที่พื้น หลังจากที่ถูกชายหนุ่ม  
แทงอย่างบ้าคลั่ง ไม่ไกลกันนักมีหญิงสาว  
นอนจมกองเลือดอยู่โดยไม่รู้เลยว่าเธอ  
ยังมีลมหายใจอยู่หรือเปล่า ในขณะที่เขา  
เริ่มหันมากินเนื้อที่ท้องของชายชราที่ยัง  
หายใจวรินอยู่นั้น เจ้าหน้าที่ตำรวจ  
ได้เดินทางมาถึงที่เกิดเหตุและพยายาม  
จับกุมชายหนุ่มผู้นั้น แต่น่าแปลกที่ไม่ว่า  
ตำรวจจะใช้ปืนไฟฟ้ากระหน่ำยิงใส่เขา  
เท่าใด ก็ดูเหมือนว่าเขาจะไม่ได้รู้สึกสะทก  
สะท้านแต่อย่างใด เมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ  
ตัดสินใจที่จะใช้กำลังเข้าจับกุม ไม่ว่าจะ  
ต่อยตีเท่าไร หรือแม้ว่าสุนัขตำรวจ  
จะพยายามที่จะกัดเขามากเท่าใด ก็ดู  
เหมือนว่าเขาจะรู้สึกไร้สภาวะอะไรเลย กว่า  
เจ้าหน้าที่จะจับกุมตัวเขาได้ก็ต้องใช้กำลัง  
ของสุนัขตำรวจและเจ้าหน้าที่ถึง 4 นาย

จึงจะทำการจับกุมได้สำเร็จ ”

มองเผิน ๆ เหมือนเรื่องนี้จะเป็  
นบทหนึ่งของหนังสยองขวัญที่มีชอบบี  
ไล่ฆ่าและกั๊กกินมนุษย์ที่หาดูได้ในหนัง  
ฮอลลีวูดทั่วไป แต่จริง ๆ แล้ว มันเป็น  
เรื่องจริง !!!

เรื่องราวของชายหนุ่มหน้าตาดี  
การศึกษาเพียงพว่รวมในฟลอริดาที่ก่อเหตุ  
สยองขวัญนี้ เป็นผู้ต้องสงสัยว่าอาจใช้  
ยาเสพติดที่รู้จักกันในชื่อว่า FLAKKA หรือ  
Bath Salt นั่นเอง ยาเสพติดชนิดนี้  
มีราคาถูกมากมันจึงมีอีกชื่อเรียกว่า \$5  
insanity ยานี้มีฤทธิ์ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้ม  
และมีความสุขแต่ปริมาณยาที่มากขึ้น

เพียงเล็กน้อยก่อให้เกิดเหตุระทึกขวัญได้  
มากมาย โดยยานี้จะทำให้ผู้เสพ มี  
อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นถึง 40 องศาเซลเซียส  
ฮอร์โมนอดรีนาลินเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว  
ทำให้มีพลังกำลังมากและสามารถทนทาน  
ต่อความเจ็บปวดได้ อีกทั้งยังมีผลต่อ  
ระบบประสาททำให้ประสาทหลอน  
อันจะนำไปสู่การทำร้ายผู้อื่น และก่อให้เกิด  
โศกนาฏกรรมได้ในที่สุด

ในยุคสมัยที่การเข้าถึงสิ่งเสพติด  
เป็นไปได้ง่ายมากนั้น ผู้ปกครองควรใส่ใจ  
ดูแลบุตรหลานของท่านให้ห่างไกลจาก  
สิ่งเหล่านี้ เพราะ “ยาเสพติดเป็นภัยต่อ  
ชีวิต เป็นพิษต่อสังคม”

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com), [www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)  
[www.livescience.com](http://www.livescience.com)



## อยากผิวขาว ต้องรู้จัก เครื่องสำอางผิวขาว

“

ควรเลือกซื้อเครื่องสำอางจากผู้ขายที่มีหลักแหล่งแน่นอนเชื่อถือได้  
ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมีหลากหลายภาษาไทยและมีรายละเอียดครบถ้วน

”

ใคร ๆ ก็อยากมี “ผิวขาวใส มีออรัล” กันทั้งนั้น ไม่ว่าจะหนุ่มหรือสาว บางคนอยากมีผิวขาวแบบเร่งด่วน ลงทุนซื้อเครื่องสำอางที่โฆษณาอ้างสรรพคุณว่าทำให้ผิวขาวได้ทันใจใน 7 วันมาใช้ แรก ๆ ก็อาจได้ผิวขาวสมใจ แต่พอใช้ไปนาน ๆ ผิวกลับกระด้างต่าง

บางคนก็เกิดอาการแพ้จากเครื่องสำอางที่ใช้ หรือบางคนผิวเสียไปเลยก็มี เพราะได้รับอันตรายจากเครื่องสำอางที่ลักลอบผสมสารห้ามใช้

### ทำความเข้าใจ “ธรรมชาติของผิว”

ธรรมชาติของผิวแต่ละคน แต่ละ

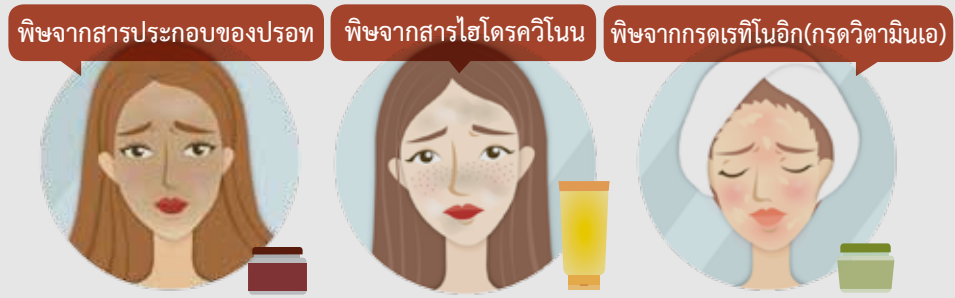
เชื้อชาติมีความแตกต่างกัน เช่น คนที่อาศัยอยู่ในทวีปเอเชีย ทวีปแอฟริกา หรือทวีปอเมริกาใต้จะมีสีผิวคล้ำหรือผิวสีแทน ส่วนคนที่อาศัยอยู่ในทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาเหนือที่มีผิวสีขาว ซึ่งลักษณะของสีผิวที่แตกต่างกันนี้ ธรรมชาติได้สร้างมาให้เหมาะสมกับสภาวะความเป็นอยู่



สภาพภูมิอากาศที่อยู่อาศัยของบุคคลนั้น ๆ

### สารอันตรายที่ห้ามใช้ในเครื่องสำอางผิวขาว

ด้วยค่านิยมเรื่องสีผิวแตกต่างกันไป อย่างคนสีผิวคล้ำหรือผิวสีแทน ก็อยากมีผิวขาว จึงทำให้มีการผลิต ผลิตภัณฑ์ผิวขาวออกมาวางขายในท้องตลาด ซึ่งก็มีทั้งที่ ได้รับอนุญาตจาก ออย. อย่างถูกต้อง และก็มีเครื่องสำอางที่ลักลอบผลิตอย่างผิดกฎหมาย โดยใส่สารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ซึ่งเป็นสารอันตรายที่อาจทำให้ผู้ใช้เสียโฉม ได้แก่



☀ **สารประกอบของปรอท** ทำให้เกิดการแพ้ เกิดพิษสะสมปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และไตอักเสบ

☀ **สารไฮโดรควิโนน** ทำให้เกิดการระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย

☀ **กรดเรตินอยิก (กรดวิตามินเอ)** ทำให้หน้าแดง แสบร้อนรุนแรง ผิวหน้าลอก รุนแรง และเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้



### การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า ไม่มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ สามารถปรับเปลี่ยนสีผิวให้ขาวมากกว่าสีผิวเดิมได้ เพียงแต่ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผิวขาว สามารถช่วย

เอกสารอ้างอิง : Fact Sheet เรื่อง ต้องการผิวขาว ต้องรู้จักผลิตภัณฑ์ผิวขาว โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เข้าถึงได้จาก [http://db.oryor.com/databank/data/printing//511128\\_Factsheet\\_\\_ต้องการผิวขาว\\_ต้องรู้จักผลิตภัณฑ์ผิวขาว\\_740.pdf](http://db.oryor.com/databank/data/printing//511128_Factsheet__ต้องการผิวขาว_ต้องรู้จักผลิตภัณฑ์ผิวขาว_740.pdf)

ทำให้ผิวขาวขึ้นตามสีผิวธรรมชาติเดิมของแต่ละคนเท่านั้น ฉะนั้น **อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง** เด็ดขาดเพราะคุณอาจเสียโฉมได้ การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอย่างปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริโภคควรตระหนัก โดยควรเลือกซื้อเครื่องสำอางจากผู้ขายที่มีหลักแหล่งแน่นอนเชื่อถือได้ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมีฉลากภาษาไทย และมีรายละเอียดครบถ้วน ได้แก่ ชื่อเครื่องสำอาง เลขที่ใบรับแจ้ง ประเภทของเครื่องสำอาง ส่วนประกอบทั้งหมด วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต/ผู้นำเข้า เดือนปีที่ผลิต ครั้งที่ผลิต ปริมาณสุทธิ ค่าเตือน (ถ้ามี) รวมถึงเลือกซื้อเครื่องสำอางที่มีภาชนะบรรจุที่ปิดห่ออยู่ในสภาพดี ไม่แตกร้าว และมีการเก็บรักษาอย่างดีด้วย

ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ ช่วยปรับเปลี่ยนสีผิวเราให้ขาวขึ้นได้ แต่เราสามารถปกป้องผิวตัวเองไม่ให้ดำได้ โดยหลีกเลี่ยงแสงแดดระหว่างเวลา 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น และปกป้องผิวจากแสงแดด เช่น การสวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว กางร่ม รวมถึงใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผสมสารป้องกันแสงแดด

**จำไว้..... ไม่มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ ที่จะทำให้ผิวขาวขึ้นได้อย่างถาวร**

# ใช้ยาอย่างปลอดภัย

## ในวัยสูงอายุ

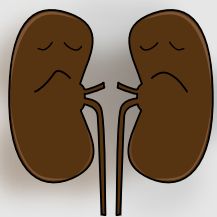
“

ผู้สูงอายุอาจจะมีอาการหลงลืมได้ง่าย จนเกิดปัญหาการใช้ยาไม่ครบตามที่กำหนด หรือการใช้ยาซ้ำซ้อน ผลอาจทำให้เช็ดื้อยา รักษาไม่หาย หรือเกิดอาการเป็นพิษเนื่องจากการใช้ยาเกินขนาดได้ ”



ค

ณผู้อ่านทราบหรือไม่...ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับอันตรายจากการใช้ยาได้มากกว่าบุคคลทั่วไป ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น



การทำงานของไตลดลง

✧ **การทำงานของไตลดลง** ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกขับออกจากร่างกายผ่านทางไต ทำให้ยาขับออกได้น้อยลง ส่งผลให้มีโอกาสที่ยาจะสะสมในร่างกายสูงขึ้น จนเกิดอาการพิษได้



การทำงานของตับลดลง

✧ **การทำงานของตับที่ลดลง** ซึ่งยาที่ให้โดยการกินมักจะผ่านการเปลี่ยนแปลงขั้นแรกที่ตับ ถ้าขบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เสื่อมประสิทธิภาพ จะทำให้มีระดับยาในเลือดสูง จนอาจเกิดอันตรายได้

✧ **ผู้สูงอายุอาจจะมีอาการหลงลืมได้ง่าย** จนเกิดปัญหาการใช้ยาไม่ครบตามที่กำหนด หรือการใช้ยาซ้ำซ้อน ผลอาจทำให้เช็ดื้อยา รักษาไม่หาย หรือเกิดอาการเป็นพิษเนื่องจากการใช้ยาเกินขนาดได้



ใช้ยาไม่ครบตามกำหนดทำให้เช็ดื้อยา

จากปัจจัยหลายอย่างที่พูดถึงนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาของ

ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. **แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่** ยิ่งถ้าผู้สูงอายุนั้นไม่มีแพทย์ประจำตัว เปลี่ยนแพทย์บ่อย ๆ จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์แต่ละคนทราบถึงการจ่ายยาของแพทย์คนอื่น ๆ ด้วย รวมทั้งแจ้งประวัติการแพ้ยา เพื่อประกอบการพิจารณาการจ่ายยาของแพทย์



2. **แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น** เพราะอาการนั้นอาจจะเป็นอาการที่เกิดจากยาที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ ไม่ใช่อาการที่สืบเนื่องมาจากความชรา เช่น ใช้ยาไปแล้วมีอาการหูตึง ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน เป็นต้น ตลอดจนต้องสังเกตอาการแพ้ยาหลังจากที่ได้รับยาเข้าไปด้วยนะคะ ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ผื่นแดง หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก เป็นลม ตัวเย็น ฯลฯ เกิดขึ้นระหว่างที่กินยาก็สามารถปรึกษาแพทย์และเภสัชกรได้

3. **แจ้งให้ทราบถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับกรกลืนยา** เพื่อแพทย์จะได้เลือกชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำแทนยาเม็ด เป็นต้น

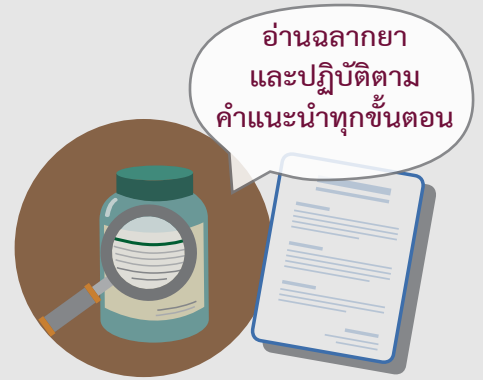
4. **ศึกษาเกี่ยวกับยาที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา เช่น ยาที่ใช้เป็นยาเกินหรือยาทา กินก่อนหรือหลังอาหาร กินครั้งละเท่าไร วันละกี่ครั้ง มีอาการข้างเคียงหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

5. **ถามแพทย์เกี่ยวกับระยะเวลาการใช้ยาให้ชัดเจน** เช่น จะหยุดยานี้ได้เมื่อไร ขณะทำงานจะกินยานี้ได้หรือไม่ ผลข้างเคียงของยาที่อาจจะต้องระวัง เช่น ยาทำให้ง่วงนอน อะไรแบบนี้ นะคะ ตลอดจนข้อควรระวัง ข้อห้ามใช้ต่าง ๆ

6. **สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับอาหารที่กินว่ามีผลต่อการใช้ยาหรือไม่** อย่างไร



7. **อ่านฉลากยา และปฏิบัติตามคำแนะนำทุกขั้นตอน** ก่อนการใช้ยาทุกครั้ง



8. **กินยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด** ถ้าผู้สูงอายุหลงลืมง่าย ควรใช้สิ่งช่วยจดจำ เช่น ปฏิทิน หรือ



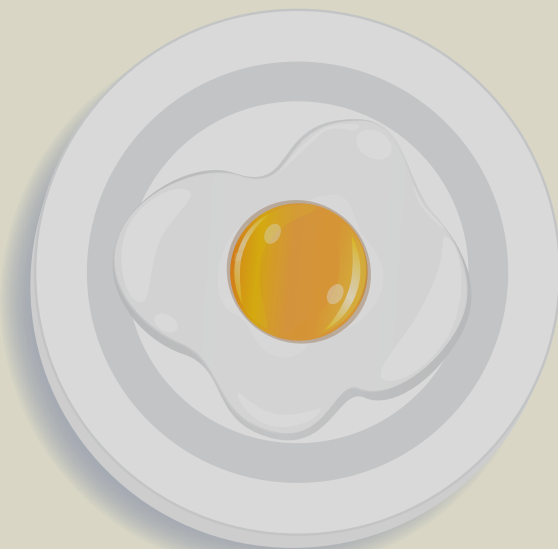
กล่องใส่ยาชนิดที่รับประทานช่องละหนึ่งครั้ง จะได้ไม่ลืมกินยา หรือกินยาซ้ำซ้อน

ซึ่งการใช้ยาในผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งที่ควรตระหนักและระมัดระวัง ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น บุตรหลาน ต้องให้ความใส่ใจในการใช้ยาของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ส่วนตัวผู้สูงอายุเองก็ควรช่วยเหลือตัวเองด้วยการศึกษาหรือหาความรู้เกี่ยวกับยาที่ใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้สามารถใช้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยค่ะ

### อ้างอิง

- การใช้ยาในผู้สูงอายุ. [online]. สืบค้นวันที่ 2 กันยายน 2559 ที่แคชของ Google จาก <http://www1.fda.moph.go.th/consumer/csmb/csmb2545.nsf/2a85b8f2bb95af8480256759002b9117/ebb5acb03a9790d5c7256ccd0026814c?OpenDocument> ซึ่งเป็นภาพรวมของหน้าเว็บที่แสดงเมื่อวันที่ 31 ส.ค. 2016 22:28:24 GMT

## รู้ไหม...กินไข่สุก ๆ ดิบ ๆ ให้โทษต่อร่างกาย



“

การกินไข่ขาวที่ไม่สุกจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเซลโมเนลลา หรือ อี.โคไล ที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ซ้ำยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อไขหวัดนกอีกด้วย

”

และการกินไข่ขาวที่ไม่สุกจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเซลโมเนลลา หรือ อี.โคไล ที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ซ้ำยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อไขหวัดนกอีกด้วย ดังนั้น การกินไข่เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรกินไข่ที่ปรุงสุกค่ะ

“ไข่”

เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย การกินไข่ดิบ หรือ

ไข่ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ อย่างไข่ลวก หรือไข่ดาวนั้น จะทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุจากไข่เพียงครั้งเดียว เพราะในไข่ดิบมีโปรตีนขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับวิตามิน

ที่มา : บทความสุขภาพเรื่อง กินไข่ดาวไม่สุก ระวัง !!!!!

เข้าถึงได้จาก <http://www.unigang.com/Article/6568>



### กิจกรรมร่วมสนุก “ แชะ & แชร์ ”

ออย. ขวนคุณร่วมสนุกกับกิจกรรม “ แชะ & แชร์ ”

กติกากิจกรรมร่วมสนุก เพียงแค่คุณถ่ายรูปคู่กับวารสาร Smart Life by ออย.

พร้อมติดแฮชแทค #SmartLifebyออย. แล้ว Tag มาที่ IG : fdathai

รูปไหนโพสต์ทำโดนใจกรรมการ รับไปเลย !! กระเป๋าคาดใส่หูสุดเท่ จำนวน 5 ท่าน

ท่านละ 1 รางวัล ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 15 ม.ค. 60 และติดตามรายชื่อผู้โชคดี

ได้ทาง IG : fdathai อย่าลืม... ส่งมาร่วมสนุกกันเยอะ ๆ นะจ๊ะ

# อย.น้อย รวมพลังเยาวชนคนรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพดี

“ อย.น้อย มีใช้เพียงแค่กิจกรรมหนึ่งในโรงเรียนเท่านั้น แต่คือแหล่งให้ความรู้ ฝึกฝน ปลูกฝังและบ่มเพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อปลูกจิตสำนึกให้สังคมไทย ได้ตระหนักถึงความปลอดภัย ในการเลือกซื้อเลือกใช้บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพ ”

จากจุดเริ่มต้นปี 2546 ที่ต้องการให้เด็กและเยาวชน มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการคุ้มครองความปลอดภัย ในการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง นับแต่นั้นเป็นต้น มา อย.น้อย ก็เริ่มโตงเตงตะต่าต้องใจ จากโรงเรียนนาร่อง สุวีโรจน์ ที่สนใจเข้าร่วมในการทำกิจกรรม อย.น้อย จวบจนปัจจุบันได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 15

วันนี้ อย.น้อย มีใช้เพียงแค่กิจกรรมหนึ่งในโรงเรียนเท่านั้น แต่คือแหล่งให้ความรู้ ฝึกฝน ปลูกฝังและบ่มเพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อปลูกจิตสำนึกให้สังคมไทย ได้ตระหนักถึงความปลอดภัยในการ เลือกซื้อเลือกใช้บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีอยู่มากมายรายล้อมรอบตัวเรา มีทั้งผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง และไม่หลงเชื่อตกเป็นเหยื่อการโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ กันเลยทีเดียว

กิจกรรม อย.น้อย มุ่งเน้นให้นักเรียนมีการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร การให้ความรู้แก่เพื่อนนักเรียนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจัดบอร์ดความรู้ เสียงตามสาย การพูดหน้าเสาธง การจัดกิจกรรมเดินรณรงค์ในชุมชน การให้ความรู้ทางวิทยุชุมชนหรือหอกระจายข่าว และที่สำคัญการเข้ามา มีส่วนร่วมในการขยายเครือข่าย เป็นกิจกรรม อย.น้อย สอนน้อง ซึ่งกิจกรรม อย.น้อย ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งตนเอง เพื่อนนักเรียน โรงเรียน ครอบครัว สังคมและชุมชน จนนำมาสู่ อย.น้อย รวมพลังเยาวชนคนรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพดี และนี่คือ โครงการ อย.น้อย ที่จะก้าวเดินไปพร้อม ๆ กับเยาวชนไทยอีกนานแสนนาน





“ ๘ สถิตในดวงใจ ไทยนิรันดร์

น้อมศิริระกราน

กราบแทบพระยุคลบาท

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้ ”



ร้อยรัก ไว้อาลัย ด้วยดวงใจ ชาว อย.

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



## พิธีลงนามไว้อาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

นพ.วันชัย สัตยาวิฑูพิพงศ์ เลขาธิการฯ อย. นำคณะผู้บริหาร ข้าราชการ และ เจ้าหน้าที่ อย.

ลงนามไว้อาลัย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ณ ห้องโถง อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2559



# ผอมยั่งยืนกับเคล็ดลับ 5 วิธี

## ควบคุมอาหาร

ลดอาหารประเภทแป้งและอาหารทอด



## อย่าตามใจปากกันจุบจิบ



ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์  
(ครั้งละ 20 นาที)



พักผ่อนให้เพียงพอ

ตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะหุ่นดีและมีสุขภาพดี