



**ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ**

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



วันที่ 28 กรกฎาคม 2560

ในวโรกาสครบวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
เฉลิมพระชนมพรรษาครบ 65 พรรษา

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า กอง บก. วารสาร Smart Life by อย.
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



Contents

Smart Focus	3-5
ระวัง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างลดอ้วน ปลอมเลื่อนโซเชีย	
Smart Tech	6
กรังง่าย ๆ แปรจไฟล์ PDF เป็น Word ผ่านเว็บไซต์	
Smart Living	7-8
เตรียมความพร้อมป้องกันยุง ป้องกัน โรคไข้เลือดออกด้วย... ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุง	
Smart World	9
ศิลปะ-การพับกระดาษแบบญี่ปุ่น หุ่นยนต์ และตำนานระดม เกี่ยวข้องกันอย่างไร?	
Smart Med.	10-11
นั่งสมาธิยังง...ให้เป็นยา	
Smart Tips	12
ร้อนแค่ไหนก็สร้างสุขได้... อยู่ที่ใจของเรา	
Smart Network	13
ลดโรค NCDs กับ อย.น้อย	
Smart Action	14-15
ภาพกิจกรรมของ อย.	
Smart Health	16
เคล็ดลับสร้างผิวขาวใส	

ส วัสดีครับ พบกับ “Smart Life by อย.” ฉบับนี้ ขอต้อนรับเข้าสู่ฤดูฝน
ที่แสนจะเฉอะแฉะ ฝนฟ้าคะนอง พายุร้อนคำราม การจราจรบ้านเรา
ติดขัดหนักมาก จะเดินทางไปไหนก็ระมัดระวังอุบัติเหตุจากถนนลื่นกันด้วยนะครับ

เดือนกันอยู่บ่อย ๆ ในเรื่องของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วนที่มีขายกัน
มากมายทางโซเชียลมีเดีย ต่างโฆษณาว่าเป็นสูตรระเบิดไขมันบ้าง ละ เห็นผลทันตา
ลดหน้าท้องทันที เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วผลข้างเคียงที่ตามมา ทั้งใจสั่น นอนไม่หลับ
เวียนศีรษะ แล้วยังโยโย่ อ้วนได้ในภายหลัง ยุบหนอพองพองอยู่อย่างนั้น ทางที่ดีควร
ควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอดีกว่า

หน้าฝนยุ่งเยอะ เรามาเตรียมความพร้อมป้องกันยุง ป้องกันไข้เลือดออกที่มียุง
เป็นพาหะนำโรคกัน ก่อนอื่นต้องกำจัดที่ต้นตอ ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ถ้าทำลาย
ไม่ไหวต้องใช้ตัวช่วย จัดการขั้นเด็ดขาดด้วยผลิตภัณฑ์กำจัดยุง ซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย
ใช้อย่างถูกวิธี เพื่อความปลอดภัยนะครับ

ท้ายนี้...ฝากเรื่องสมาธิบำบัด โรคหลายโรคมาร่วมกับความเครียด วิตกกังวล
จิตใจที่เป็นทุกข์ อ่านเลยครับ “นั่งสมาธิยังง...ให้เป็นยา” เคล็ดลับอย่างง่าย สงบสุข
ปล่อยวาง ไม่เป็นทุกข์ เราจักมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งยา
นั่นเอง....



ภก.วิรัชชัย นลวชัย
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์ Smart Life by อย.

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

เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา
เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ
ภก.วิรัชชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง	นางสุสติ เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสุวณีย์ สุขแสนมาน	นางสาวศนิดา เทียบโพธิ์

นายวิษณุ โรจน์เรืองโร
นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
นางสาวสุภาวดี วัลย์อุดมคติ
นางสาวนระวรรรัตน์ แสนสุข
นายทวชา เพชรบุญยัง

สำนักติดต่อ
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
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ระวัง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ้างลดอ้วน ปลอดภัยไซเชี่ยล



Smart Focus

โดย สุวินัย สุขแสนนาน กลุ่มสื่อสารองค์กร

“

หากต้องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน และควบคุมอาหาร โดยการไม่กินอาหารพว่ำเพรื่อ ไม่กินจุบกินจิบ ควรกินอาหารที่หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

”

📍 ราบใดที่สาว ๆ อยากผอมทางลัด ผอมเร็วทันใจ ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนที่ตอบสนองความต้องการทางไซเชี่ยล มีมากมายหลากหลายยี่ห้อ ซึ่งง่ายขายคล่องโดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา ถ้าโชคร้ายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ● **อ่านต่อ หน้า 4**

ใครที่คิดจะลดความอ้วนพึ่งระวัง เพราะทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้รับเรื่องร้องเรียนจากผู้บริโภคอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งครั้งนี้ร้องเรียนว่า ได้สั่งซื้อสินค้าประเภทผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยี่ห้อ Idol Slim Apple มารับประทาน พบอาการอื่นไม่พึงประสงค์ คือ ปากแห้ง คอแห้ง ลิ้นชา ใจสั่น นอนไม่หลับ และเวียนศีรษะ อย. จึงตรวจสอบ ข้อมูลของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าว ซึ่งบนฉลากมีการ ระบุเลขสารบบอาหารปลอม คือ 10-3-09980-1-0765 รวมทั้ง ระบุว่านำเข้าและจำหน่ายโดย บริษัท PK

และจัดจำหน่ายโดย บริษัท PK Nature products Co.,Ltd (Thailand) จึงเข้าข่ายเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ปลอดภัย เนื่องจาก ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร และมีการใช้เลขสารบบอาหาร ของผลิตภัณฑ์อื่น จึงเข้าข่ายอาหารปลอม

นอกจากนี้ ยังได้รับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร “โนโยโย” ซึ่งเมื่อตรวจสอบพบการโฆษณาขาย



Nature products Co.,Ltd (Thailand) ถ.รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ จากการตรวจสอบพบว่าผลิตภัณฑ์ ได้แก่ Idol Slim Apple , Idol Slim Coffee , Idol Slim Plus หรือ Idol Berry Plus ที่นำเข้าและจำหน่ายโดยบริษัทดังกล่าว ตรวจไม่พบข้อมูลการขึ้นทะเบียนอาหารและไม่พบข้อมูล การจดทะเบียนของบริษัท PK Nature products Co.,Ltd (Thailand) นอกจากนี้ ยังพบการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทางสื่อออนไลน์เฟซบุ๊กต่าง ๆ แสดงสรรพคุณในการลดน้ำหนัก ข้อความเช่น “เครื่องดีมีผลไม้เพื่อลดน้ำหนัก Idol slim berry สูตรระเบิดไขมัน สูตรใหม่เพิ่มประสิทธิภาพ 3 เท่า กล่องเดียวเห็นผล ลดน้ำหนัก ต้นแบน ต้นขา แขนเล็ก ขาเรียว หน้าท้องแบนราบ...” ซึ่งข้อความโฆษณาเหล่านี้ ล้วนเป็นการโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาตหลอกลวงโอ้อวดเกินจริง ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ในชื่อการค้า “Idol Slim Apple , Idol Slim Coffee , Idol Slim Plus หรือ Idol Berry Plus” นำเข้า

ทางเฟซบุ๊กของผลิตภัณฑ์สมุนไพร “โนโยโย” ด้วยข้อความ แอบอ้างลดน้ำหนัก ลดสัดส่วน ไมโยโย ขับถ่ายดีขึ้น และ เร่งเผาผลาญ เป็นต้น นอกจากนี้ยังตรวจสอบพบภาพฉลาก ผลิตภัณฑ์ที่มีการระบุเลขสารบบอาหาร 10-1-24858-1-0014 ซึ่งเป็นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชื่อ มัลติเฮอร์บ (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพริกไทยดำสกัด กระบองเพชร สมอไทยสกัด บุกสกัด ผงสาหร่าย (สไปรูลิน่า)) โดยเจ้าหน้าที่ อย. ได้เข้าตรวจสอบ สถานที่ผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชื่อ มัลติเฮอร์บ ไม่พบการผลิต และไม่พบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร “โนโยโย” แต่อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์สมุนไพร “โนโยโย” จึงเข้าข่ายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารปลอม โดยใช้เลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์อื่น



ขอเตือนภัยสาวอยากผอมไว่ตรงนี้ **อย่าหลงเชื่อ** ซื้อผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาอ้างลดความอ้วนมารับประทาน โดยเฉพาะทางร้านค้าออนไลน์ หาบเร่ แผงลอย ทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ดาวเทียม เคเบิลทีวี วิทยุชุมชน อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เพราะเสี่ยงต่อการได้รับผลข้างเคียง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อวดอ้างลดอ้วน อย. มักตรวจพบว่ามีส่วนผสมของยาไซบูทรามิน

ผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผสมสารไซบูทรามิน

ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว

เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว นอนไม่หลับ

ซึ่งเป็นสารที่มีอันตรายต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหิน หลงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เป็นต้น ผลข้างเคียงจากการใช้ยา คือ นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ วิดกกังวล ตาพร่ามัว ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และหากได้รับยาในปริมาณมากอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้บริโภค ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่าได้ หลงเชื่อสรรพคุณว่าสามารถรักษาหรือป้องกันโรคหรือมี วัตถุประสงค์พิเศษอื่น นอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายโดยคาดไม่ถึง

อย. มีการตรวจสอบเฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์ สุขภาพทางสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อมิให้มีการโฆษณา ผลิตภัณฑ์โอ้อวดเกินจริงหลอกลวงผู้บริโภค พร้อมดำเนินคดี กับผู้โฆษณาหรือเจ้าของผลิตภัณฑ์อย่างเข้มงวด หากตรวจพบ การโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณอาหารโดย ไม่ได้รับอนุญาต จะมีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือหาก พิสูจน์ได้ว่าเป็นการโฆษณาสรรพคุณอาหารโอ้อวดสรรพคุณ เกินจริง หรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ กรณีจำหน่ายอาหารที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง และยังไม่ได้รับอนุญาตเลขสารบบอาหารมีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท

การลดความอ้วนอย่างปลอดภัยและยั่งยืน

ออกกำลังกาย กินอาหารครบ 5 หมู่ และกินอาหาร ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม

ทั้งนี้ หากต้องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัยและ ยั่งยืน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและควบคุมอาหาร โดยการไม่กินอาหารฟร่าเพรื่อ ไม่กินจุบกินจิบ ควรกินอาหาร ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ ลดการกินอาหาร หวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

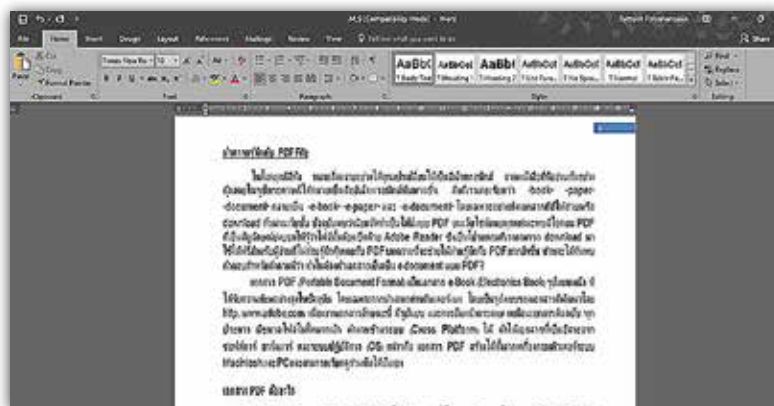
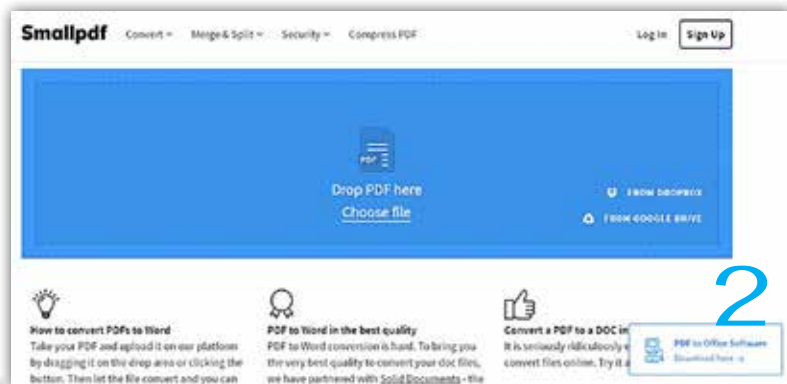
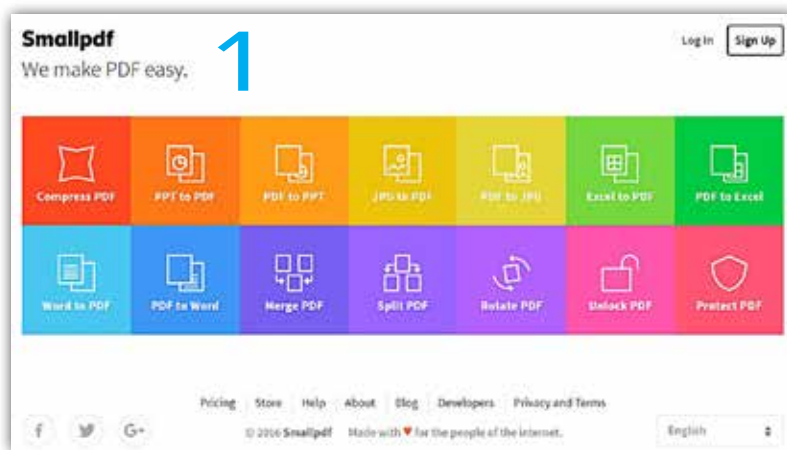
ทริคง่าย ๆ แปลงไฟล์ PDF เป็น Word ผ่านเว็บไซต์

หลาย ๆ คนต้องเคยเจอปัญหาที่ได้รับไฟล์ PDF มา แต่เนื้อหาภายในผิด จำเป็นต้องแก้ไข แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะโดยทั่วไปไฟล์ PDF จะไม่สามารถแก้ไขเนื้อหาได้ แต่ปัญหานั้นจะหมดไปเมื่อเรานำไฟล์ PDF ที่มีอยู่ไปแปลงเป็นไฟล์ Word เพียงเท่านี้ก็สามารแก้ไขข้อความที่ผิดได้ โดยเว็บไซต์ที่ใช้แปลงไฟล์นี้มีชื่อว่า **smallpdf.com** ภายในเว็บไซต์สามารถแปลงไฟล์ได้หลายนามสกุล สามารถติดเป็น Bookmark ประจำเครื่องได้เลย มีประโยชน์แน่นอน ขั้นตอนการแปลงไฟล์ก็ไม่ยาก สามารถทำได้ดังนี้

1. ไปที่เว็บ smallpdf.com

2. ถ้าต้องการแปลงไฟล์ PDF เป็น Word ให้คลิกที่ตัวเลือก “PDF to Word” และเมื่อเข้ามาในตัวเลือกนี้แล้ว ให้นำไฟล์ PDF ที่ต้องการแปลงลากไฟล์มาใส่ในช่อง “Drop Word File here” ที่หน้าเว็บ

3. จากนั้นรออัปโหลดไฟล์สักพัก ใช้เวลาช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับขนาดไฟล์ PDF ที่เราเลือก เมื่อเว็บแปลงไฟล์เสร็จสิ้น ให้คลิกดาวน์โหลดไฟล์ในช่อง “Download File” เท่านี้ก็จะได้ไฟล์ PDF ที่แปลงเป็น Word



ที่มา : <http://www.storylnw.com>

เตรียมความพร้อมป้องกันยุง ป้องกันโรคไข้เลือดออกด้วย... ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุง



“

เพื่อความปลอดภัย ควรเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุงที่ผ่านการขึ้นทะเบียนจาก อย. โดยสังเกตจากการแสดงเลขทะเบียนวัตถุอันตรายทางสาธารณสุข (วอส.) ในกรอบเครื่องหมาย อย. และควรปฏิบัติตามคำแนะนำและคำเตือนการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัด

”

ก ุณฝนเป็นฤดูแห่งการเพาะพันธุ์ และขยายพันธุ์ของ “ยุง” สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคต่าง ๆ มาสู่คนโดยเฉพาะ

โรคไข้เลือดออก “ยุง” มักจะเพาะพันธุ์ ในแหล่งน้ำ บริเวณบ้านเรือน เช่น โถงน้ำ แจกัน งานรองขาตู้ รวมถึงแหล่งที่มีน้ำขัง ดังนั้น

เพื่อป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก และโรคอื่น ๆ ที่มาจากยุง เรามาเตรียมความพร้อมในการป้องกันและกำจัดยุงด้วย

“ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุง”

ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุง เช่น ผลิตภัณฑ์ยุงกัดกันยุง ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุง ผลิตภัณฑ์ทาโลง ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำยุง จัดเป็นวัตถุอันตรายที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดมีวิธีการใช้แตกต่างกัน ดังนี้



“ผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุง”

ผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุง นิยมใช้ป้องกันและกำจัดยุงในบ้านเรือน เพราะหาซื้อง่าย ราคาไม่แพง มีทั้งชนิดเป็นขดกลม และเป็นแท่ง เมื่อจุดไฟแล้วควันที่ระเหยออกมามีฤทธิ์ขับไล่ยุงไม่ให้เข้ามาในบริเวณนั้น ซึ่งในผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุงส่วนใหญ่จะนิยมใช้สารเคมีในกลุ่มไพรีทรอยด์ (pyrethroids) เป็นสารออกฤทธิ์หลักในการป้องกัน กำจัดแมลง และไล่ยุง



“ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง”

ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงที่อยู่ในความดูแลของ อย. ซึ่งสารออกฤทธิ์

ที่ใช้ส่วนมากจะเป็นสารเคมีในกลุ่มไพรีทรอยด์ (pyrethroids) ฉะนั้น จึงต้องใช้ให้ถูกวิธี และเลือกใช้เท่าที่จำเป็น ไม่ใช่พรม่าเพรื่อ

“ทำความรู้จักสารไพรีทรอยด์ (pyrethroids) กันสักนิด... สารไพรีทรอยด์ (pyrethroids) เป็นสารออกฤทธิ์

ป้องกันและกำจัดแมลงในผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุงที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยสารไพรีทรอยด์จะออกฤทธิ์ไปรบกวนการทำงานของระบบประสาท ทำให้ยุงและแมลงบินเป็นอัมพาตอย่างรวดเร็ว และเกิดอาการ knock-down ดังนั้น ควันที่ปล่อยออกมาจากยาจุดกันยุงจึงช่วยป้องกันการรบกวนจากยุงรวมทั้งแมลงบินอื่น ๆ และลดอัตราการกัดของยุงในบริเวณที่จุดได้มากถึง 80 % แต่ประสิทธิภาพของยาจุดกันยุงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอัตราการเผาไหม้ของยาจุดกันยุง และขนาดของห้องที่วางยาจุดกันยุงด้วย อย่างไรก็ตาม สารไพรีทรอยด์ สามารถทำให้เกิดพิษต่อร่างกายได้ หากสูดดมหรือได้รับสารไพรีทรอยด์ในปริมาณสูงจะมีอาการพิษเฉียบพลัน ได้แก่ มึนงง ปวดศีรษะ อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก อ่อนเพลีย ชัก หมดสติ เสียชีวิต ส่วนอาการพิษอื่น ๆ ที่พบ ได้แก่ อาการแพ้ทางผิวหนัง คัน มีผื่นแดง หากเข้าตาอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้



“ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง”

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ออกฤทธิ์รบกวนกลไกการรับรู้กลิ่นของยุง นิยมใช้ใน

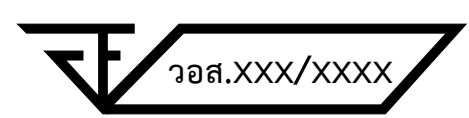
รูปแบบทาหรือฉีดพ่นบนผิวหนัง โดยสารสำคัญที่พบบ่อย ได้แก่ ดีท (DEET) และน้ำมันตะไคร้หอม



“ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำยุง”

ที่มีการขึ้นทะเบียนทั้งในรูปแบบทรายเม็ดเกล็ดซีโอไลท์ และของน้ำซึม แต่ที่นิยมใช้กันคือ ทรายกำจัดลูกน้ำยุงที่มีสารสำคัญเป็นสารที่มีฟอส (temephos) ซึ่งทรายกำจัดลูกน้ำยุงที่มีคุณภาพควรออกฤทธิ์ในการควบคุมลูกน้ำยุงได้นาน 3 เดือน แต่ทั้งนี้ระยะเวลาในการออกฤทธิ์ควบคุมลูกน้ำยุงของผลิตภัณฑ์ ทรายที่มีฟอสอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับความถี่ของการใช้น้ำ ตลอดจนปริมาณน้ำที่ใช้ไป และปริมาณน้ำที่เติมใหม่ในแต่ละครั้ง

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย ควรเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุงที่ผ่านการขึ้นทะเบียนจาก อย. โดยสังเกตจากการแสดงเลขทะเบียนวัตถุอันตรายทางสาธารณสุข (วอส.) ในกรอบเครื่องหมาย อย.



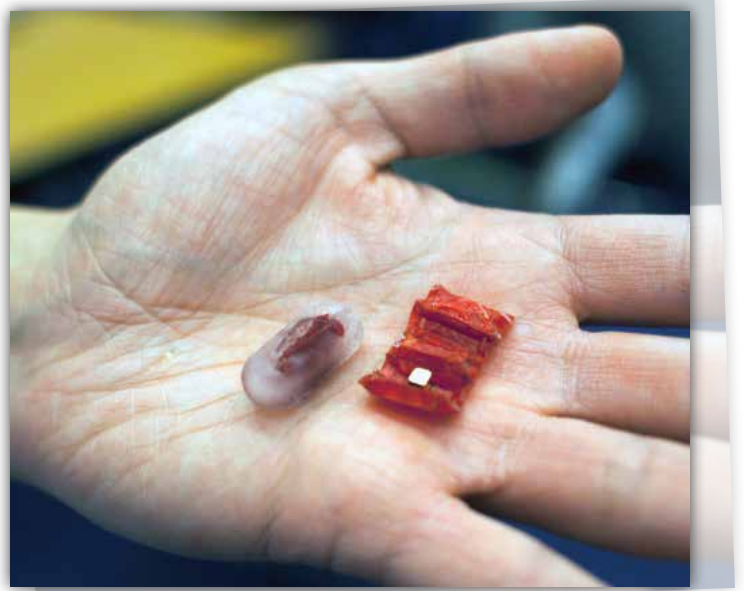
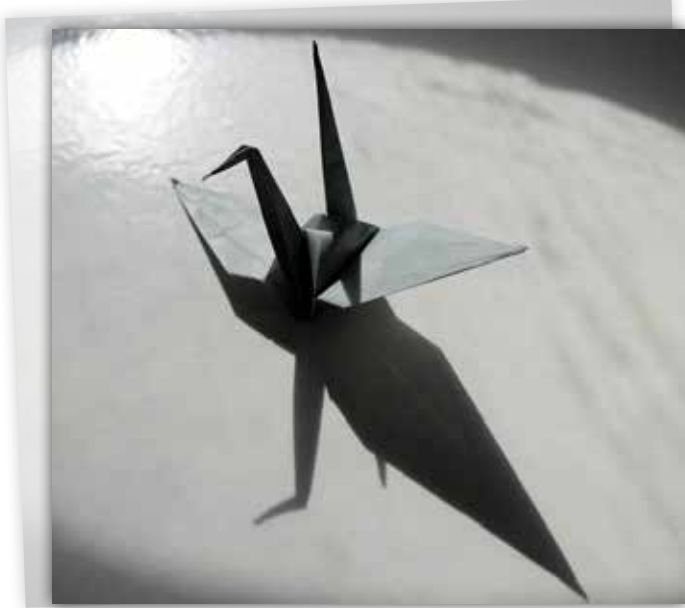
บนฉลาก และควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และคำเตือนการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัดที่สำคัญ ควรเก็บผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุงไว้ในที่มิดชิด ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟ และความร้อน

เอกสารอ้างอิง :

- แผ่นพับ เรื่อง ปลอดภัย ปลอดภัย ถ้าใช้ยาจุดกันยุง ถูกวิธี โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- แผ่นพับ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดยุง รู้จักใช้... ลดภัยไข้เลือดออก โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ศิลปะการพับกระดาษแบบญี่ปุ่น

หุ่นยนต์ และถ่านกระดูก เกี่ยวข้องกันอย่างไร ?



จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าในประเทศสหรัฐอเมริกามีคนใช้ที่กลืนถ่านกระดูกเข้าไปถึงปีละ 3,500 ราย ทางทีมวิจัยจึงคาดว่านวัตกรรมนี้จะประโยชน์ในการแพทย์อย่างมาก

6 มีอีกกล่าวถึง Origami หรือโอริกามิ หลาย ๆ ท่านคงนึกถึงศิลปะการพับกระดาษของญี่ปุ่น ซึ่งสามารถสร้างสรรค์เป็นสิ่งต่าง ๆ ได้มากมายหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นนกบ เต่า หรือนกกระเรียน ที่เราเห็นกันอยู่บ่อย ๆ สำหรับคนญี่ปุ่นนั้น นกกระเรียนถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของความสุขและอายุที่ยืนยาว และชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า ถ้าคนป่วยพับนกกระเรียนได้หนึ่งพันตัว เทพเจ้าจะรับคำอธิษฐานนั้น และอวยพรให้แข็งแรงขึ้น

ในปัจจุบันได้มีการนำศิลปะการพับกระดาษแบบญี่ปุ่นนี้มาประยุกต์เพื่อใช้ประโยชน์ในทางคณิตศาสตร์ และวิศวกรรมกลศาสตร์อย่างหลากหลาย เช่น นำการพับกระดาษมาใช้ถอดสมการ พหุนาม อธิบายตรีโกณมิติ หาค่ารากที่สองของจำนวนจริง ใช้ในการพับแผนที่ พับถุงลมนิรภัย บรรจุระเบิดที่สำเร็จรูป หรือแม้กระทั่งเป็นต้นแบบในการพับแผงเซลล์แสงอาทิตย์ของดาวเทียมที่ส่งขึ้นไปสู่อวกาศ ในทางการแพทย์ นักวิจัยของ Massachusetts Institute of Technology, The University of Sheffield และ the Tokyo Institute of Technology ได้นำเอาศิลปะการพับกระดาษนี้มาใช้ในการออกแบบหุ่นยนต์ขนาดเล็กที่สามารถพับเก็บเข้าไปไว้

ในแคปซูลยาได้ โดยหุ่นยนต์จะสามารถเข้าไปนำถ่านกระดูกที่มีคนกลืนเข้าไปออกมาและสามารถช่วยดูแลรักษาแผลที่เกิดจากปฏิกิริยาของถ่านดังกล่าว ในทางเดินอาหารได้

อนึ่ง จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าในประเทศสหรัฐอเมริกามีคนใช้ที่กลืนถ่านกระดูกเข้าไปถึงปีละ 3,500 ราย ทางทีมวิจัยจึงคาดว่านวัตกรรมนี้จะประโยชน์ในการแพทย์อย่างมากและอาจเป็นต้นแบบของการสร้างหุ่นยนต์เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ต่อไป

Ref : <http://news.mit.edu/2016/ingestible-origami-robot-0512>
http://thaiorigami-club.net46.net/history_of_origami.php

นั่งสมาธิยังงៃ... ให้เป็นยา



“

สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัด
ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจ
ให้มีพลังในการเป็นยารักษาโรค
ที่เกิดจากความเครียด
ความกังวล

”

๖ เดือนกรกฎาคมนี้ มีวันพระใหญ่
หลายวัน เช่น วันอาสาฬหบูชา
วันเข้าพรรษา ฯลฯ ผู้เป็นพุทธศาสนิกชน
ก็คงจะไปทำบุญ เวียนเทียน นั่งสมาธิกัน
นะคะ ซึ่งการทำสมาธิมีใช้เพียงก่อให้เกิด
ความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยั้งส่ง

ผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านดีอย่างถาวรอีกด้วย¹ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์เริ่มหันมาสนใจศึกษาเรื่องสมาธิ และค้นพบว่า การนั่งสมาธิวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที ให้ผลในการลดความดันเลือดเหมือนการรักษาด้วยยา² ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการนั่งสมาธิก็เป็นยาอย่างหนึ่ง

คอลัมน์ Smart Med เล่มนี้ ก็เลยจะมาพูดคุยกับคุณผู้อ่านถึงเรื่องสมาธิบำบัด (Meditation Therapy) ค่ะ

การศึกษาเกี่ยวกับสมาธิ



มีหลายงานวิจัยที่มีการศึกษาถึงสมาธิบำบัด ดังเช่น การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์³ พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นการ

ฝึกเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่าทันและรู้แจ้งในทุกข์ เมื่อเจริญสติได้ถึงพร้อม จะเกิดปัญญาในการพิจารณาเห็นความจริง เกิดความเข้าใจ ยอมรับในสถานะที่ตนเป็นอยู่ และปล่อยวาง ทำให้เกิดความสงบสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลดีต่อสุขภาพของร่างกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ที่เป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น จะมีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย มีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วย ทำให้มีสติและปัญญาพิจารณาในโรคที่ตนเป็นอยู่ เกิดการยอมรับและเข้าใจจนเกิดความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ เป็นผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น

สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัด

ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังในการเป็นยารักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ซึ่งวิธีการฝึก

สมาธิบำบัดมีหลายวิธี ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การฝึกเพ่งลูกแก้ว การแผ่เมตตา ฯลฯ⁴ โดยจะขอยกตัวอย่างการฝึกสมาธิที่ทุกคนสามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานบรรพ หรือ อานาปานสติ)³ ดังนี้

1) **เมื่อหายใจเข้ายาว** ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า หายใจเข้าสั้น

2) **เมื่อหายใจออกยาว** ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า หายใจออกสั้น

3) **กำหนดรู้ลมหายใจ** ขณะหายใจเข้าและหายใจออก

และที่สำคัญที่สุด การฝึกสมาธิขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความเพียรพยายาม และความสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิควรยึดหลักสายกลาง คือ ไม่เคร่งครัดและไม่หย่อนยานจนเกินไป ถ้าหากคุณผู้อ่านมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกหัวใจเย็นลงไม่เร่าร้อน มีความมั่นคงทางใจ ใจอยู่ในอารมณ์สงบ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนไปด้วย อย่างที่หลายคนได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง⁴

เอกสารอ้างอิง

- 1 ผลการวิจัยของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกาเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธิ <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=7900>
- 2 สมาธิคือยารักษาโรค <https://web.ku.ac.th/schoolnet/snet4/feb18/samati.htm>
- 3 พลภุชณ์ โชติศิริรัตน์. การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2554
- 4 กุลยาณี อิทธิวรวิจ และสุชาติ นิลพยัคฆ์. การประชุมวิชาการ เรื่อง สมาธิบำบัด http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=155:2009-09-20-16-24-46&catid=116:2016-01-05-03-45-57&Itemid=18

ร้อนแค่ไหนก็สร้างสุขได้... อยู่ที่ใจของเรา

Smart Tips

โดย มณี ศรีหยก

“
ฝึกคิดบวก เพื่อขจัดความเครียด
เพราะนอกจากจะสร้างความสุขให้กับตนเอง
ได้อย่างถาวรแล้ว ยังช่วยสร้างสุขภาพดี
ให้แก่ตัวเองได้อีกด้วย
”

ทั้งแม้อุณหภูมิร้อนพุ่งจะผ่านพ้นไป แต่อุณหภูมิของความร้อนก็ดูเหมือนไม่ค่อยลดลงสักเท่าไร และด้วยสภาพอากาศที่ยังคงร้อนถึงร้อนจัดแบบนี้ จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ จนทำให้บางคนมีอาการหงุดหงิดง่าย และเครียดง่ายกว่าปกติ ฉะนั้น เราจะสร้างความสุขได้อย่างไรในสภาพอากาศที่ยังร้อนแบบนี้ มาดูกัน...

☀️ **รู้เท่าทันความเครียดของตัวเอง** โดยสังเกตจากอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หงุดหงิด สับสน สมาธิไม่ค่อยดี

☀️ **ควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย** เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

☀️ **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ**

☀️ **หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนอาจทำให้ช็อกหมดสติ และเสียชีวิตได้
และอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยสร้างสุขได้คือ **ฝึกคิดบวก** เพื่อขจัดความเครียด เพราะนอกจากจะสร้างความสุขให้กับตนเองได้อย่างถาวรแล้ว ยังช่วยสร้างสุขภาพดีให้แก่ตัวเองได้อีกด้วย

ที่มา : เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

<http://www.thaihealth.or.th/Content/31210-5%20วิธีสร้างสุขท่ามกลางอากาศร้อน.html>

ลดโรค NCDs กับ อย.น้อย

โรค NCDs เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากการมีนิสัยหรือพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยง ซึ่งจะทำให้มีการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้

โครงการ อย.น้อย จึงให้ความสำคัญกับเยาวชนของชาติ ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี โดยมุ่งเน้นที่จะปลูกฝัง สร้างจิตสำนึก เพื่อหวังจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็กเรียน อย.น้อย ให้มีอาวุธทางปัญญาเป็นเกราะป้องกันตัวเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกิดจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทำให้เด็กเติบโตใหญ่มีสุขภาพดี โดยการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาใช้ ในการอบรมครูผู้สอนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อนำไปใช้ในการเรียนการสอน ให้นักเรียน อย.น้อย มีความรู้ และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม นำพาไปสู่วิถีการสร้างสุขภาพที่ดีต่อไป สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้มีการจัดอบรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้กับครูแกนนำ อย.น้อย และเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ รวมทั้งหมด 4 ครั้ง



ครั้งที่ 1 วันที่ 20 -21 เมษายน 2560 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร ในจังหวัดภาคกลาง รวมทั้งสิ้น 26 จังหวัด



ครั้งที่ 2 วันที่ 24 - 25 เมษายน 2560 ณ โรงแรมลำปางเวียงทอง จังหวัดลำปาง ในจังหวัดภาคเหนือ รวมทั้งสิ้น 17 จังหวัด



ครั้งที่ 3 วันที่ 27 - 28 เมษายน 2560 ณ โรงแรมเจริญธานี จังหวัดขอนแก่น ในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งสิ้น 20 จังหวัด



และครั้งสุดท้าย ครั้งที่ 4 วันที่ 2 - 3 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมธรรมรินทร์ ธนา จังหวัดตรัง ในจังหวัดภาคใต้ รวมทั้งสิ้น 14 จังหวัด

จากกิจกรรมดังกล่าว อย. มุ่งหวัง สร้างความร่วมมือที่เป็นหนึ่งเพื่อต่อยอดในการขยายและพัฒนาเครือข่ายอย่างยั่งยืน ให้นักเรียน อย.น้อย เติบโตอย่างสมบูรณ์ห่างไกลโรค NCDs



พิธีรดน้ำขอพรผู้อาวุโส ประเพณีวันสงกรานต์ ประจำปี พ.ศ. 2560

นพ.วันชัย สัตยาวิฑูรย์พงศ์ เลขาธิการฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ อย. รดน้ำขอพรผู้อาวุโส เนื่องในประเพณีวันสงกรานต์ ประจำปี พ.ศ. 2560 ณ ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา อาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2560



อย.- สื่อมวลชนสัมพันธ์ ศึกษาดูงาน จ.ภูเก็ต

นพ.วันชัย สัตยาวิฑูริพงษ์ เลขาธิการฯ นำคณะสื่อมวลชนศึกษาดูงานกระบวนการผลิตเห็ดอินทรีย์ครบวงจร การแปรรูปเห็ดเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกต่าง ๆ เช่น แหนมเห็ด วุ้นเห็ด น้ำเห็ดสกัด เกิดการสร้างรายได้ที่มั่นคง ยังยื่นให้แก่ชุมชนในท้องถิ่น ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์การเรียนรู้การผลิตเห็ดอินทรีย์ บ้านลิพอนหัวหาร-บ่อแร่ และ ชุมชนบ้านบางโรง ที่ได้รับรางวัลหมู่บ้าน OTOP Village Champion รางวัลแผนแม่บทชุมชนดีเด่นระดับเขต รางวัลหมู่บ้านเขียวขจี รางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง และรางวัลหมู่บ้านวิสาหกิจชุมชนดีเด่น อ.ถลาง รวมทั้งดูงานการผลิตและจำหน่ายอาหารโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ทั้งอาหารทะเลแปรรูปปรุงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ , น้ำพริกกุ้งเสียบ , แกงไตปลาปรุงสำเร็จ และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ที่ได้รับมาตรฐาน GMP , HACCP , HALAL และ OTOP 5 ดาว ของจังหวัดภูเก็ต และสินค้านวัตกรรม นำรายได้เข้าประเทศ สร้างรายได้แก่ชุมชน ณ ร้านพรทิพย์ (ภูเก็ต) อ.รัษฎา อ.เมือง เมื่อวันที่ 27-29 เมษายน 2560



เคล็ดลับสร้างผิวขาวใส



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่



ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด



ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง



หลีกเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลา 10.00 – 16.00 น. หากจำเป็นให้ใช้ครีมกันแดด ให้สังเกตฉลากภาษาไทยที่มีรายละเอียดครบถ้วน แสดงเลขที่ใบรับแจ้งบนฉลาก