

# SMART LIFE by

เป็นองค์กรหลักด้านคุ้มครองผู้บริโภคและส่งเสริมผู้ประกอบการด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อประชาชนสุขภาพดี

ปีที่ 5 ฉบับที่ 27 : เมษายน 2564



2 รู้จัก “น้ำด่าง” ก่อนดื่ม

6 เช็คให้ชัวร์ ก่อนที่จะแชร์  
เมื่อท้องเสีย ต้องกินยาหยุดถ่าย  
จริงหรือไม่ ?



[www.oryor.com](http://www.oryor.com)



Fda Thai



FDAThail



FDAThail



# รู้จัก “น้ำด่าง” ก่อนดื่ม



มีผู้บริโภคหลายรายสงสัยเกี่ยวกับการแสดงข้อความเกี่ยวกับค่าความเป็นกรด - ด่าง (PH) ของน้ำบริโภคหรือเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เช่น แสดงข้อความว่า น้ำด่าง น้ำอัลคาไลน์ pH 8 pH 8.5 หรือเครื่องดื่มอัลคาไลน์ เป็นต้น รวมถึงการกล่าวอ้างสรรพคุณว่า ช่วยป้องกันการเกิดโรค ล้างสารพิษ ปรับสมดุลร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน คงเกิดคำถามว่า **มันจริงมั๊ย?** ก่อนอื่นมาทำความรู้จัก **“น้ำด่าง”** กันก่อนดีกว่า

**น้ำด่าง (Alkaline water)** คือน้ำที่มีค่า pH สูงกว่าน้ำดื่มทั่วไป ซึ่งน้ำดื่มโดยทั่วไปจะมีค่า pH อยู่ระหว่าง 6.5 - 8.5 ส่วนน้ำด่าง จะมีค่า pH ประมาณ 8.0 - 9.0

แร่ธาตุของน้ำด่าง จะมีแร่ธาตุหลักภายในอยู่ 2 กลุ่มแร่ธาตุ คือ

1. กลุ่มอะซิติก ประกอบด้วยแร่ธาตุฟลูออไรด์ คลอไรด์ ซัลเฟอร์ และฟอสฟอรัส
2. กลุ่มอัลคาไลน์ ประกอบด้วยแร่ธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และโซเดียม

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทต้องมีค่าความเป็นกรด - ด่าง อยู่ระหว่าง 6.5 - 8.5 ส่วนน้ำบริโภคที่มีการแต่งกลิ่นรส เติมวิตามินหรือแร่ธาตุจะจัดอยู่ในกลุ่มเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ซึ่งการแสดงฉลากของทั้งสองผลิตภัณฑ์ต้องไม่เป็นเท็จหรือหลอกลวง และข้อความที่แสดงบนฉลากหรือโฆษณา ต้องไม่ทำให้เข้าใจผิดว่า สามารถบำบัด บรรเทารักษาโรคได้ ซึ่ง อย. ไม่เคยอนุญาตการกล่าวอ้างทางสุขภาพและยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการใด ๆ ยืนยันผลดังกล่าว

## สิ่งที่ต้องรู้...เกี่ยวกับฉลาก

การแสดงข้อความบนฉลาก ต้องไม่เป็นเท็จหรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร หรือไม่ทำให้เข้าใจผิดในสาระสำคัญ ไม่สื่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือแสดงให้เข้าใจว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค ความเจ็บป่วย หรืออาการของโรคได้ น้ำบริโภคและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่แสดงข้อความคุณสมบัติ

ด้านเคมี เช่น น้ำดื่มอัลคาไลน์ “น้ำอัลคาไลน์” “น้ำด่าง” หรือ ALKALINE เมื่อตรวจวัดค่า pH ทางห้องปฏิบัติการ ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวต้องมีค่า pH มากกว่า 7 กรณีน้ำบริโภคค่า PH ต้องไม่สูงกว่า 8.5

การแสดงฉลาก ต้องเป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากอาหารในภาชนะบรรจุ และฉลากแก้ไขเพิ่มเติม หากเป็นเท็จหรือหลอกลวงมีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท หากโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาตมีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

## ตัวอย่างข้อความกล่าวอ้างทางสุขภาพที่ยังไม่ได้รับอนุญาต

“น้ำดื่มอัลคาไลน์ (น้ำด่าง) มีส่วนในการช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยในการดูดซึมเข้าไปจับไขมันส่วนเกินและโลหะหนักในร่างกายให้ดีขึ้น และยังประกอบด้วยแร่ธาตุสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการมากมาย จึงช่วยปรับสมดุลและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ”

“น้ำดื่มอัลคาไลน์ ช่วยลดสภาวะกรดเป็นพิษในเลือด (Acidosis) ปรับสมดุล กรด - ด่าง ทำให้เซลล์ภายในร่างกายเกิดความสมดุลและสุขภาพดี”

“น้ำดื่มอัลคาไลน์ เป็นโมเลกุลน้ำดื่มมีขนาดเล็ก สามารถดูดซึมได้ดี ช่วยให้การดูดซึมอาหาร การเผาผลาญของร่างกายดีขึ้น”

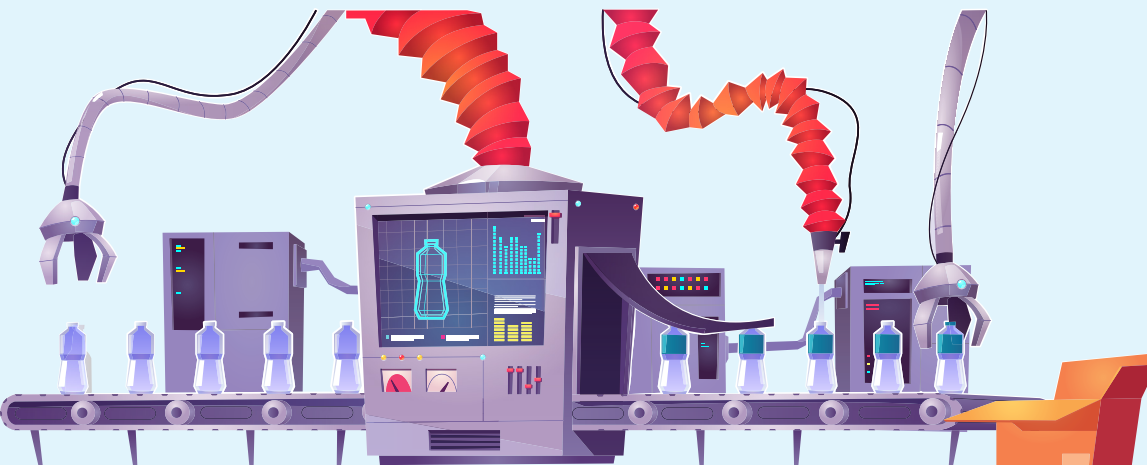
“เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย”

“ต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายชนิด อาทิเช่น โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis), โรคหัวใจ, โรคเมเร็ง, ชะลอความเสื่อม (Anti-aging)

“ล้างพิษในร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี ทำความสะอาดลำไส้ได้ ลดกรดในกระเพาะอาหาร, ท้องอืด, โรคกรดไหลย้อน

โดยข้อเท็จจริงแล้วร่างกายมนุษย์โดยทั่วไปมีกลไกในการปรับค่าความเป็นกรด - ด่างของของเหลวในร่างกายให้อยู่ที่ 7.0 - 7.4 หรือมีสภาวะเป็นด่างเล็กน้อยได้อยู่แล้ว โดยไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำด่าง นอกจากนี้การดื่มน้ำด่างหรือเครื่องดื่มน้ำที่มีค่า pH สูงกว่า 7 อาจรบกวนกระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร เนื่องจากน้ำด่างทำให้ค่า pH ของน้ำย่อยมากขึ้น

ทางที่ดีดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี โดยการเลือกซื้อน้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่มีคุณภาพ และมีมาตรฐาน โดยก่อนซื้อให้สังเกต น้ำต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ฝาปิดผนึก ปิดสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้งาน ภาชนะต้องสะอาดไม่รั่วซึม และมีเครื่องหมาย อย.



เอกสารอ้างอิง :  
เอกสารชี้แจงการแสดงฉลากและการกล่าวอ้างสรรพคุณของน้ำด่างหรือน้ำอัลคาไลน์ กองอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา 20 ตุลาคม 2563





# SMART Health

โดย ดนิตา เกียบโพธิ์

## มทกสส กัญชา 360 องศา เพื่อประชาชน



แม้งาน “มหกรรมกัญชา กัญชง 360 องศา เพื่อประชาชน” ที่ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 5 – 7 มีนาคม 2564 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต จ.บุรีรัมย์ ปิดฉากอย่างยิ่งใหญ่ไปแล้ว แต่ผู้เขียนที่ได้ไปร่วมงานมีโอกาสสัมผัสบรรยากาศต่าง ๆ ภายในงาน และเก็บเกี่ยวกิจกรรมที่น่าสนใจมาบอกเล่าให้ทุกท่านทราบค่ะ

### จุดเริ่มต้นของการจัดงาน

เริ่มจากมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2563 ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จากส่วนของกัญชา กัญชง ที่ไม่จัดเป็นยาเสพติด ได้แก่ ใบ กิ่ง ก้าน ลำต้น เปลือก ราก และเมล็ดกัญชง รวมถึงสารสกัด CBD และกากที่เหลือจากการสกัดซึ่งต้องมีปริมาณ THC ไม่เกิน 0.2% น้ำมันและสารสกัดจากเมล็ดกัญชงสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ การศึกษาวิจัย และการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ รวมทั้งกฎกระทรวงฯ กัญชง ฉบับใหม่มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 29 มกราคม 2564 แล้ว ซึ่งเปิดให้คนไทยทุกคนปลูกได้ ใช้ประโยชน์ได้ทุกวัตถุประสงค์ เป็นพืชเศรษฐกิจตัวใหม่ของประเทศ ดังนี้แล้ว ออย. จึงร่วมมือกับสสจ.บุรีรัมย์ จัดงานนี้ขึ้นมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชนในเรื่องกฎหมายดังกล่าว โดยมีท่านอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน งานนี้คึกคักเป็นพิเศษ มีประชาชนให้ความสนใจลงทะเบียนเข้าชมงานมากกว่า 8 พันคน

### ภายในงานมีอะไรบ้าง?

เมื่อเดินเข้าไปในงาน จุดแรกสะดุดตาที่บอร์ดนิทรรศการขนาดใหญ่ที่ดูเด่นสวยงาม แสดงถึงการขับเคลื่อนกัญชา กัญชง ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ มีความก้าวหน้าตามลำดับจนเกิดเป็นกฎหมายหลายฉบับตามที่ ออย. มีการเสนอข่าวไปแล้ว ได้ไปที่ห้องสัมมนา พบว่ามีหัวข้อสัมมนาที่น่าสนใจทั้ง 3 วันกับวิทยากรที่เรียกว่าดีที่สุดในประเทศ ผู้เขียนสังเกตหัวข้อที่มีผู้เข้าฟังจำนวนมาก เช่น หัวข้อ “บ้านละ 6 ต้น ฝิ่นที่เป็นจริง” โดย นพ. กิตติ โล่สุวรรณรักษ์ ผอ.สถาบันกัญชาทางการแพทย์, “จากใต้ดินสู่บนดิน” โดย อ. เดชา ศิริภัทร มูลนิธิขวัญข้าว, “เทคนิคการใช้กัญชารักษาโรคให้ได้ผล” โดย พญ. จินตนา มโนรมย์ภัทรสาร, กัญชากับการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง โดย พญ. สุภาพร มีลาภ คลินิกเวชกรรมอ่อนใจ, “กัญชาครบวงจรกับอภัยภูเบศร” โดย ดร.ภญ. สุภาพร ปิติพร รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ยังมีการทำ workshop ในหัวข้อที่น่าสนใจ ได้แก่ การทำข้าวเกรียบกัญชา, ข้าวยากัญชา, ขนมถ้วยฟูกัญชา, ซ้อคบอลกัญชา, ซีโอวหมักใบกัญชา และบาล์มกัญชา มีประชาชนมาร่วม workshop แต่ละหัวข้อไม่น้อยกว่า 300 คน ที่สำคัญมีบริการตรวจรักษาฟรีที่คลินิกกัญชาทางการแพทย์แบบบูรณาการ พร้อมทั้งมีผลิตภัณฑ์กัญชา กัญชง จากวิสาหกิจชุมชนทั่วประเทศมาจำหน่ายด้วย ซึ่งจากการประมวลบรรยากาศภายในงาน พบว่าประชาชนให้ความสนใจเกี่ยวกับการใช้กัญชาทางการแพทย์ในการรักษาโรค มีความสนใจในการที่จะนำไปกัญชามาผสมในอาหาร และที่สอบถามกันมากคือการปลูกกัญชงต้องทำอะไร ซึ่ง ออย. ก็ได้จัดเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างเต็มที่

เต็มอ้อมกับงานในครั้งนี้ที่ได้รับทั้งความรู้ความเข้าใจในหลาย ๆ ประเด็นของกัญชา กัญชง แล้วยังทราบว่าจะมีการจัดงาน “มหกรรมกัญชา กัญชง 360 องศา เพื่อประชาชน” การแพทย์ก้าวหน้าด้วยกัญชาทางการแพทย์ เศรษฐกิจไทยสู่เศรษฐกิจโลก ด้วยกัญชง พืชเศรษฐกิจแห่งอนาคต ในอีก 3 ภาคต่อไป ซึ่งจะไปจัดที่จังหวัดอะไรนั้น ติดตามกันได้ตามสื่อต่าง ๆ ในเร็ววันนี้นะ





## แบคทีเรียชนิดใหม่ ถูกพบบนสถานีอวกาศนานาชาติ

ทีมนักจุลชีววิทยาจากสหรัฐอเมริกา และอินเดียทำงานร่วมกับองค์การนาซ่า ได้ค้นพบแบคทีเรียชนิดใหม่ 3 ชนิด บนพื้นผิวหลายตำแหน่งของสถานีอวกาศนานาชาติ (ISS) โดยนักวิทยาศาสตร์ตั้งชื่อให้แบคทีเรียเหล่านี้เพื่อใช้เรียกชั่วคราวว่า IF7SW-B2T, IIF1SW-B5 และ IIF4SW-B5 โดยแบคทีเรียชนิดใหม่นี้ได้ถูกพบภายในโมดูลคูปอลา (Cupola) ซึ่งเป็นสถานีวิจัยรูปโดมขององค์การอวกาศยุโรปด้วย

แบคทีเรียชนิดใหม่ทั้ง 3 ชนิดนี้ล้วนเป็นการค้นพบใหม่ของวงศ์ Methylobacteriaceae ซึ่งตระกูลนี้เป็นที่ทราบกันดีว่าส่งเสริมการเจริญเติบโตของพืชและช่วยในการต่อสู้กับเชื้อโรคพืช นอกจากนี้ ผลจากการถอดลำดับพันธุกรรม หรือจีโนมของแบคทีเรียชี้ว่าแบคทีเรีย IF7SW-B2T, IIF1SW-B5 และ IIF4SW-B5 อยู่ในตระกูลเดียวกับ Methylobacterium ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่พบทั่วไปในดินและแหล่งน้ำจืดบนโลก เป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อการเกษตร เพราะช่วยตรึงไนโตรเจน ทำให้พืชเติบโต และช่วยยับยั้งโรคพืชหลายชนิด โดยแบคทีเรีย IF7SW-B2T มียีนที่สามารถสร้างเอนไซม์ ซึ่งจำเป็นต่อการสังเคราะห์สาร Cytokinin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นการแบ่งเซลล์ของพืชตรงส่วนรากและยอดอ่อนได้ดี

ขณะนี้มีการรวบรวมตัวอย่างประมาณ 1,000 ตัวอย่าง จากสถานที่ต่าง ๆ บนสถานีอวกาศนานาชาติและกำลังรอการขนส่งกลับมายังโลกเพื่อทำการวิเคราะห์ การค้นพบแบคทีเรียชนิดพันธุ์ที่ไม่มีใครรู้จักมาก่อน ทั้งยังพบว่ามันอยู่รอดและเติบโตได้ดีในห้วงอวกาศเช่นนี้ อาจเหมาะต่อการนำมาพัฒนาเพื่อช่วยในการปลูกพืชผลิตอาหารสำหรับการตั้งอาณานิคมนอกโลกก็ได้ อีกทั้งแบคทีเรียชนิดใหม่ที่ค้นพบนั้นอาจนำมาสร้างประโยชน์ทางการแพทย์ หรือในอุตสาหกรรมต่าง ๆ ได้ในวงกว้างมากขึ้นก็เป็นได้

### บรรณานุกรม

BBC. (2021). แบคทีเรียที่นักวิทยาศาสตร์ไม่เคยรู้จักมาก่อน ปรากฏตัวบนสถานีอวกาศนานาชาติ. สืบค้น 22 มีนาคม 2564, จาก <https://www.bbc.com/thai/international-56412350>

RT. (2021). Three UNKNOWN microbes found on International Space Station may help grow plants on MARS. สืบค้น 22 มีนาคม 2564, จาก <https://www.rt.com/news/518218-microbes-unknown-origin-found-iss/>



# เมื่อท้องเสีย ต้องกิน ยาหยุดถ่ายจริงหรือไม่ ?

สภาพอากาศบ้านเราเข้าสู่หน้าร้อนที่โรคร้ายมาควบคู่กันเป็นประจำคงหนีไม่พ้นโรคท้องเสีย ที่มีสาเหตุมาจากอาหารบูดเน่า เสียเร็วกว่าปกติ **คนจำนวนไม่น้อยมักเข้าใจว่า ถ้าท้องเสียต้องกินยาหยุดถ่าย แต่อันที่จริงแล้วควรใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้นนะค่ะ** ในบทความนี้จะพามาทำความรู้จักกันว่ายาหยุดถ่ายคืออะไรและเมื่อไหร่ที่ควรใช้ยาหยุดถ่าย

**ยาหยุดถ่าย** มีตัวยาสำคัญที่ชื่อว่า Loperamide เป็นยาที่ใช้

1. บรรเทาอาการท้องเสียชนิดเฉียบพลันที่ไม่มีอาการแทรกซ้อน (ไม่มีอาการติดเชื้อ)
2. ท้องเสียขณะท้องเที่ยวที่ไม่มีอาการติดเชื้อ

โดยทั่วไปแล้วยาตัวนี้ไม่ได้เป็นยาทางเลือกแรกในการรักษาอาการท้องเสีย เพราะยานี้ไม่ได้มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุของการท้องเสีย แต่เป็นยาที่ช่วยหยุดถ่ายเท่านั้น หากกินเข้าไปแล้วอาจทำให้เชื้อที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียไม่ถูกขับออกจากร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายกำจัดเชื้อได้ช้าลงและเป็นผลเสีย ทำให้ท้องอืด ปวดแน่นท้องมากขึ้น และอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ ดังนั้น ยาชนิดนี้จึงใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้นไม่ควรซื้อยามากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

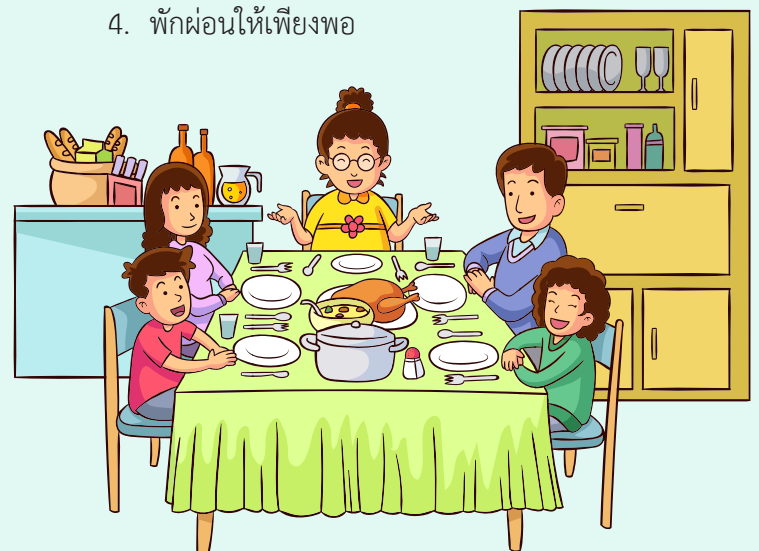
ทั้งนี้ หากคุณผู้อ่านมีอาการท้องเสีย การดูแลที่ถูกต้องคือ รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร และค่อย ๆ จิบ

ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Oral Rehydration Salts, ORS) เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำและเกลือแร่ที่เสียไปจากอาการท้องเสีย โดยหลังจากแกะเกลือแร่ออกมาจากซองแล้ว ควรดื่มให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง

ส่วนกรณีที่มีอาการท้องเสียรุนแรง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระเป็นมูกปนเลือด มีไข้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส และมีอาการท้องเสียนานกว่า 48 ชั่วโมง แนะนำให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย และรับการรักษาอย่างทันทั่วถึงนะค่ะ

สุดท้ายนี้ ท้องเสียเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ อยู่บ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน นอกจากการรับประทานยาแล้ว ก็ต้องหมั่นดูแลตนเอง ตามวิธีง่าย ๆ ดังนี้

1. กินอาหารสะอาด ปรุงสุก ย่อยง่าย
2. หลีกเลี่ยงอาหารหมัก ดอง
3. หมั่นล้างมือให้สะอาด
4. พักผ่อนให้เพียงพอ







นพ. เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุม คณะกรรมการยาต้านจุลชีพแห่งชาติ เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุม ชัยนาทเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

### แถลงข่าว ส่งเสริมกัญชงเป็นพืชเศรษฐกิจ



นพ. ธงชัย กิริติหัตถยากร รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ. ไพศาล ต้นคุ้ม เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา และนายพิเชษฐ วิริยะพาหะ อธิบดีกรมวิชาการเกษตร ร่วมกันแถลงข่าว กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ส่งเสริมกัญชงเป็นพืชเศรษฐกิจ เพื่อสร้างรายได้ เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุมชัยนาทเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



ภญ. สุภัทรา บุญเสริม รองเลขาธิการฯ อย. ร่วมกับ พล.ต.ต. สุวัฒน์ แสนงุ่ม ผบก.ป. และพ.ต.อ. มนต์รี เทศขัน รอง ผบก.ป. แถลงข่าวจับกุมมือยาทางทหารแพทย์ปลอม มูลค่ากว่า 500 ล้านบาท ณ ย่านลำลูกกา จ.ปทุมธานี เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2564

### อย. ร่วมกับตำรวจกองปราบ แถลงข่าวจับกุมมือปลอม







# SMART Reward

โดย กรมชลประทาน

## ผู้โชคดีฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2564

### กระเป๋าย่อย คออลตี้ อออร์ด

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. คุณอิงฟ้า      | หมูนคำ       |
| 2. คุณนิชาลีชะห์  | เจ๊ะอาลี     |
| 3. คุณศิวาภรณ์    | โภคภิรมย์    |
| 4. คุณณัฐนพินท์   | พิมพ์วัน     |
| 5. คุณศิรินันท์   | ต้นชมพู      |
| 6. คุณเจนจิรา     | เสรีสูงเนิน  |
| 7. คุณพิมพ์วรรณ   | อ่อนประเสริฐ |
| 8. คุณชาริตา      | แก้วหลวง     |
| 9. คุณนิลวรรณ     | ธารจักร      |
| 10. คุณณิรนนท์    | วิระพล       |
| 11. คุณอุษา       | กิจคลอง      |
| 12. คุณรสสุคนธ์   | หิรัญรัตสาย  |
| 13. คุณอรวรรณ     | กมลมาตยากุล  |
| 14. ด.ญ.ปราณปรียา | ธิระวุฒิ     |
| 15. คุณสิวารี     | ศรีสวัสดิ์   |
| 16. คุณมันตา      | สิทธิวงศ์กุล |
| 17. คุณภาวินี     | ติวงศ์       |
| 18. คุณบุญยัง     | นิพนธ์แก้ว   |
| 19. คุณวัชรภรณ์   | วชิรพาหุ     |
| 20. คุณอติรุจ     | สรพิพัฒน์    |
| 21. คุณนฤมล       | กongsสุวรรณ  |
| 22. คุณวิภารัตน์  | ดวงฤทัย      |

สวัสดิ์ค่าทุกท่าน พบกับ Smart Reward ประจำเดือนเมษายน 2564 ฉบับนี้ เรามาประกาศรายชื่อผู้โชคดีประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2564 กันค่ะ จะเป็นใครกันบ้างไปติดตามกันได้เลยค่า

## เฉลยคำตอบประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2564

1. คำถาม ผู้ที่มีความเสี่ยงใดบ้าง ควรระมัดระวังในการบริโภคน้ำมันปลา  
เฉลย 1. ผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด ควรหยุดรับประทานน้ำมันปลา ก่อนเข้ารับการผ่าตัดอย่างน้อย 14 วัน

2. ผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร

3. ผู้ที่ดื่มสุรา

4. ผู้ที่กินยาลดความดันโลหิตหรือผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ เพราะ อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำเพิ่มขึ้นได้

2. คำถาม การปลูกกล้วยขง พืชเศรษฐกิจตัวใหม่มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่เท่าไร และใครสามารถปลูกได้บ้าง

เฉลย มีผลบังคับใช้ 29 มกราคม 2564 ทุกภาคส่วน ทั้งเกษตรกร ภาครัฐ เอกชน และประชาชนทั่วไป สามารถขออนุญาตปลูกได้ทุกวัตถุประสงค์

## สำหรับคำถามชิงรางวัลฉบับนี้ก็คือ

1. น้ำค้าง คือ น้ำอะไร ?

2. จงยกตัวอย่างข้อความกล่าวอ้างทางสุขภาพที่ไม่ได้รับอนุญาต (มาอย่างน้อย 3 ตัวอย่าง)

3. งานมหกรรมกัญชา 360 องศาเพื่อประชาชน จัดขึ้นเมื่อวันที่เท่าไร และ สถานที่ใด ?

รับส่งคำตอบ พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ มาที่ [smartlife@fda.moph.go.th](mailto:smartlife@fda.moph.go.th)

ผู้โชคดีจะได้รับ พวงกุญแจคออลตี้ อออร์ด จำนวน 10 รางวัล

อย่าลืมส่งคำตอบกลับมาเยอะ ๆ นะคะ  
หมดเขตส่งคำตอบ  
วันที่ 31 พฤษภาคม 2564



อย่าลืมติดตาม Smart Reward กันนะคะ ^^

## วัตถุประสงค์ Smart Life by oy.

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

## บรรณาธิการบริหาร :

นพ. ไพศาล ต้นคุ้ม

## ที่ปรึกษา :

ภก. มรกต จุฬารัตนนะ

## บรรณาธิการ :

ภก. เลิศชาย เลิศวุฒิ

## สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

โทรศัพท์ 0 2590 7117, 0 2590 7123

โทรสาร 0 2591 8474

e-mail : [smartlife@fda.moph.go.th](mailto:smartlife@fda.moph.go.th)

พิมพ์ที่ บริษัท ทีเอส อินเทอร์เน็ต จำกัด