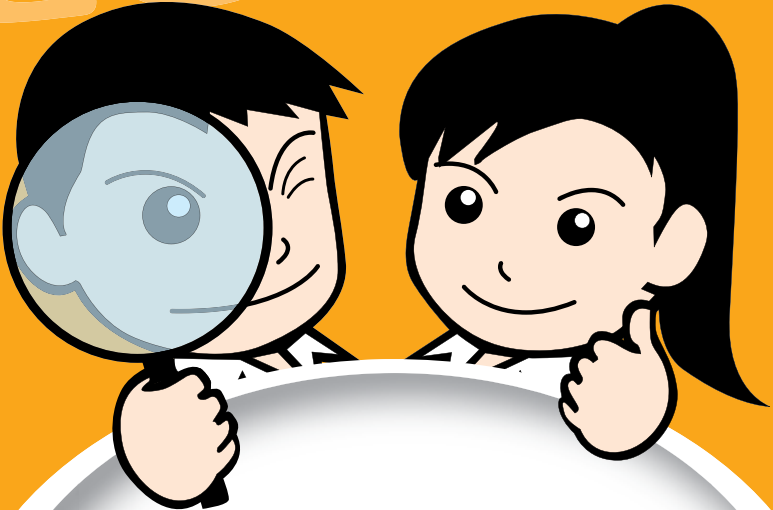


รู้แล้วบอกต่อ



คู่มือ อช.น้อย 
รู้แล้ว...บอกต่อ
ฉบับมัธยมศึกษา



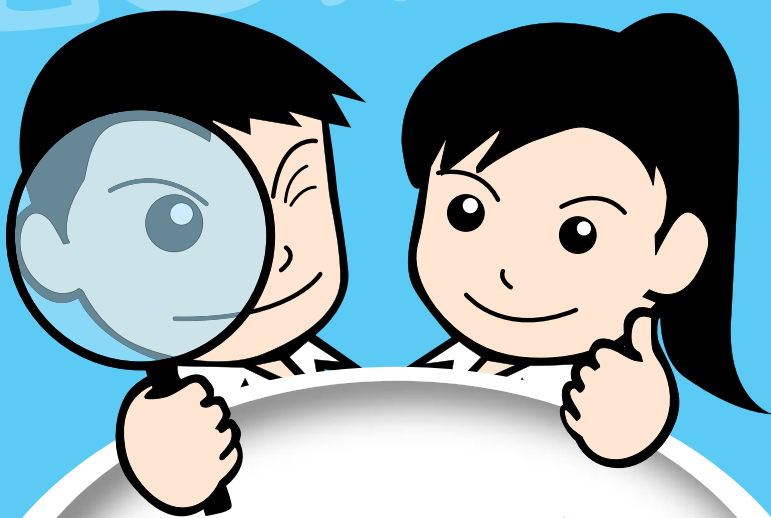
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ศพฐ.



รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตและสร้างสร้งงาน
กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรบรีโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บรีโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7110
โทรสาร 0 2591 8472



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สพข.



คู่มือ อย.น้อย ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ”

พิมพ์ : มิถุนายน 2555

จำนวน : 65,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กระทรวงสาธารณสุข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค.

คู่มือ อย.น้อย.-- นนทบุรี : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข, 2555. 256 หน้า. -- (รู้แล้ว...บอกต่อ).

1. การคุ้มครองผู้บริโภค. 2. อาสาสมัครสาธารณสุข. I. ชื่อเรื่อง.

381.34

ISBN 978-616-11-1129-8

ดาวโหลด

คู่มือ อย.น้อย
ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ”
ได้ที่ www.oryornoi.com

คำนิยาม

เด็กและเยาวชน เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อเพื่อนนักเรียน ครอบครัว สังคม และเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีโดยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม อีกทั้งปลูกฝังและเพาะบ่มความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดการทำกิจกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนที่รู้จักกันทั่วไปในนาม “อย.น้อย” ปัจจุบัน อย. ได้พัฒนาองค์ความรู้และกิจกรรมสุขภาพต่าง ๆ เป็นหนังสือคู่มือ อย.น้อย ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ” โดยมุ่งหมายให้เป็นแหล่งความรู้ประกอบการเรียนการสอน เพื่อช่วยเสริมอาวุธทางปัญญาแก่นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ให้รู้จักวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และใช้ประโยชน์ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์ และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากคู่มือไปเผยแพร่ในลักษณะ รู้แล้ว...บอกต่อ ได้เป็นอย่างดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือ อย.น้อย ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ” นี้ จะก่อให้เกิดเยาวชนมีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป



(นายพิพัฒน์ ยิ่งเสรี)

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา



เคล็ดลับ...เด็กไทยสุขภาพดี

- 😊 ควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว และควรดื่มนมรสจืดดีที่สุด
- 😊 ควรออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางกาย เช่น ปั่นจักรยาน รีดเล่น เดินซื้อของ เป็นต้น รวมแล้วอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- 😊 อ่านข้อมูลส่วนประกอบของอาหาร วันเดือนปีที่ผลิต และ/หรือหมดอายุ ตลอดจนรู้จักเปรียบเทียบคุณค่าสารอาหารจากข้อมูลโภชนาการบนฉลาก เช่น อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ซึ่งจะช่วยให้ได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น



คำนิยม

หนังสือ คู่มือ อย.น้อย ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ” เป็นหนังสือที่มุ่งเน้นปลูกฝังความรู้ให้แก่ตนเอง และคอยดูแล ตรวจสอบ เฝ้าระวัง ตลอดจนให้คำแนะนำ เรื่อง การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาทิ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ยาเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ องค์ความรู้ดังกล่าวนับเป็นความรู้ที่ถูกต้องทันต่อสถานการณ์ นอกจากองค์ความรู้ที่ได้รับผู้อ่านยังสามารถนำความรู้ส่งผ่านไปยังครอบครัว ชุมชน ตลอดจนเครือข่าย และเป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีและเพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของคนในสังคม





หวังว่าหนังสือ คู่มือ อย.น้อย ชุด “รู้แล้ว...บอกต่อ” จะเป็นองค์ความรู้ด้านสุขภาพพลานามัยที่จะก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็กและเยาวชนของประเทศชาติต่อไป



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

	หน้า
 รู้จัก อย. และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ อย.รับผิดชอบ	
☺ อย.น้อย ทำความรู้จัก ภารกิจ อย.	11
☺ ผลิตภัณฑ์ใดคือผลิตภัณฑ์สุขภาพ	15
☺ ผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ต้องมีเครื่องหมาย อย.	21
 ข้อควรรู้ ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
☺ ฉลากหวาน มัน เค็ม	33
☺ ดูอย่างไร...ใช่ยา หรือไม่	37
☺ ฉลากของเครื่องสำอาง สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม	41
☺ ฉลากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายตามระบบจีเอสเอส	45
 รู้లేห์ ทนเหลี่ยม โฆษณาเกินจริง	
☺ โฆษณาอาหารลักษณะอย่างไร ? ควรระวัง	51
☺ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการโฆษณา	55
☺ โฆษณายาแบบไหน...ไม่ถูกหลอก	57
☺ อย่าหลงเชื่อ โฆษณาเครื่องสำอางซึ่จู้ อ่างช่วยให้ขาว ซีอมาใช้ เสียงหน้าพังก่อนสวย	61
☺ “จริงหรือ...ยาคุมกำเนิด ทำให้หน้าใส ไร้สิ่ว”	65
☺ ข้อความโฆษณาแบบใด อย. ไม่อนุญาต	67
 ผลิตภัณฑ์อาหาร	
☺ ลูกชิ้น	81
☺ สีสังเคราะห์ผสมอาหาร	85
☺ เกลือบริโภคกับไอโอดีน	87
☺ อาหารกระป๋อง	91
☺ เครื่องดื่มบรรจุขวด...เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย	94
☺ เครื่องดื่มประเภท...น้ำอัดลม	97
☺ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความอ่อนเยาว์	99
☺ ภัยร้าย...น้ำมันทอดซ้ำ	102



ผลิตภัณฑ์ยา

☺	การจัดแบ่งประเภทของยาตามกฎหมาย	111
☺	สังเกต “วันหมดอายุ” ทุกครั้งก่อนใช้ยา	115
☺	รู้อย่างไรว่ายามีฤทธิ์เบียดเบียน หรือ ยาปลอม ?	119
☺	ใช้ยาถูกต้อง เก็บรักษายาเหมาะสม ซีวีปลอดภัย	123
☺	รอบรู้ไกลห่างภัยสเดียรอยด์	127
☺	เรารู้จักยาปฏิชีวนะมากน้อยเพียงใด ?	133
☺	ยาชุดอันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้	136
☺	ยาคุมฉุกเฉินอันตราย	139






ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

☺	ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง	145
☺	มหันตภัยครีมหน้าขาว เสี่ยงพบสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง	148
☺	ปกป้องผิวจากภัยแดด ต้องรู้จักเลือกใช้ครีมกันแดด	151
☺	อันตรายจากเครื่องสำอาง	154
☺	ป้องกันการแพ้ ต้องรู้จักใช้ เครื่องสำอาง	157

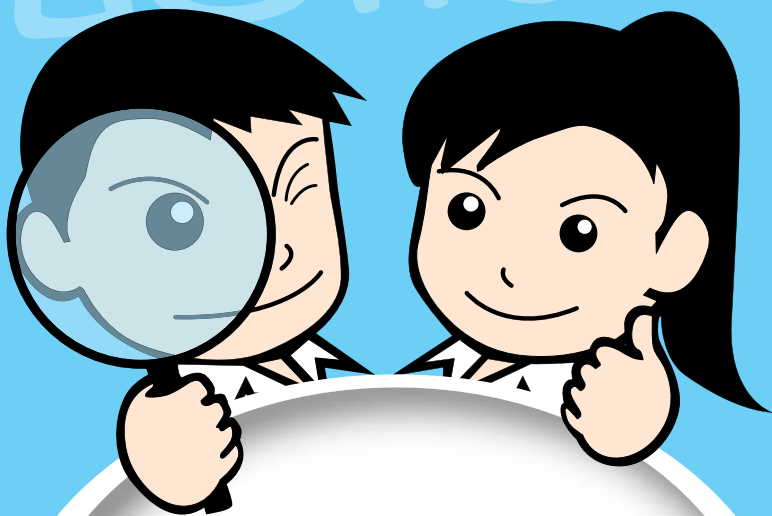


ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

☺	การเลือกซื้อ - เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน หรือทางสาธารณสุข	163
☺	การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำและเครื่องสุขภัณฑ์	167
☺	ข้อคิดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค	171
☺	วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงในบ้านเรือน	175

	หน้า
 ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์	
☺ อันตรายจากลวดตัดฟันแฟชั่น	181
☺ ใส่ใจสักรีด เมื่อคิดใช้คอนแทคเลนส์	185
☺ ลูกกลิ้งนวดหน้า (Skin Needling) สวย หรือ เสี่ยง	188
☺ การเสริมความงามด้วยเทคนิคไอออนโทฯ และโฟโนโฟเรซิส	190
☺ ฤงยางอนามัย กันโรค กันท้อง	193
☺ อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต ไม่สามารถรักษาโรคใด ๆ ได้	197
☺ เบาหวานในเด็กและการดูแลตนเองด้วยเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด	200
☺ ชุดตรวจปัสสาวะเพื่อทดสอบการตั้งครรภ์	204
 ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด	
☺ ยาเสพติด รู้ไว้ ไม่ต้องลอง	211
☺ ยาปลอมประสาทและยานอนหลับ กับการป้องกัน การถูกมอมยา	215
☺ ยาลดความอ้วนทำให้ผอมถาวรจริงหรือ ?	218
☺ อันตรายจากยาชุดลดความอ้วน	222
 ภาคผนวก	
☺ ภาคผนวก 1 รายชื่อเครื่องสำอางผิดกฎหมายที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย จำนวน 34 รายการ	229
☺ ภาคผนวก 2 ช่องทางการแจ้งข้อมูล/แจ้งเบาะแส ผลิตภัณฑ์สุขภาพและประเด็นอื่น ๆ	236
☺ ภาคผนวก 3 นี้แหละ คือ อย.น้อย	239
☺ ภาคผนวก 4 ตำนาน อย.น้อย	247

รู้แล้วก็ทำ



รู้จัก อย.
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่ อย.รับผิดชอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สพฐ.

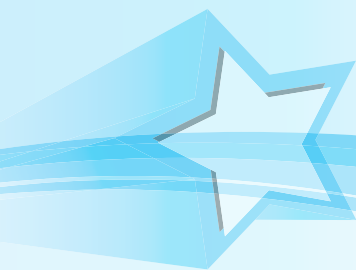


คู่มือ อย.น้อย 
รู้แล้ว...บอกต่อ



อย.น้อย

จะเป็นหนึ่งในแรงขับเคลื่อนสำคัญ
ที่ส่งเสริมให้คนไทยบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ
อย่างปลอดภัยและคุ้มค่า





อย.น้อย ทำความรู้จัก ภารกิจ อย.

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

อย.น้อย เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีส่วนร่วมในภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่คุ้มค่า ปลอดภัย การมีความรู้เกี่ยวกับภารกิจการดำเนินงานของ อย. จะเป็นประโยชน์ต่อการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้เกี่ยวข้อง

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

อย. เป็นหน่วยงานหนึ่งในกระทรวงสาธารณสุข มีหน้าที่ดูแลคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน และ วัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ ที่มีคุณภาพ มาตรฐาน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้ที่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตนเองได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยภารกิจของ อย. แบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้





1. การกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ก่อนออกสู่ตลาด (Pre – marketing)

ภารกิจนี้เป็นการกำกับดูแลด้านสถานที่และผลิตภัณฑ์ก่อนออกสู่ตลาดให้เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมายที่เกี่ยวข้องแต่ละชนิด อาทิ การรับขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร ยา วัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน การรับจดทะเบียนหรือแจ้งรายละเอียดอาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ซึ่งจะอนุญาตให้ผลิตหรือนำเข้าเพื่อจำหน่ายได้ก็ต่อเมื่อตรวจสอบแล้วว่าเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนดไว้ รวมทั้งการพิจารณาอนุญาตโฆษณาอาหาร ยา และเครื่องมือแพทย์ ก่อนทำการโฆษณาด้วย

2. การกำกับดูแลผลิตภัณฑ์หลังออกสู่ตลาด (Post – Marketing)

เป็นการเฝ้าระวัง และตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของสถานประกอบธุรกิจ ผลิตภัณฑ์ โดยการตรวจสอบทั้งสถานที่ประกอบธุรกิจเป็นประจำทุกปี และสุ่มเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายในท้องตลาดส่งตรวจวิเคราะห์ รวมถึงการตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้ยังมีการติดตามผลอันไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ตลอดจนติดตามหรือเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพจากภายในและภายนอกประเทศด้วย





3. การออกกฎหมาย

ได้แก่ พระราชบัญญัติ กฎกระทรวง ประกาศกระทรวงสาธารณสุข กฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อใช้บังคับ รวมทั้งปรับปรุงกฎหมาย เช่น ข้อกำหนดด้านมาตรฐานผลิตภัณฑ์ ระเบียบการขออนุญาต ขอบข่ายการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ บทลงโทษ ฯลฯ เพื่อให้มีมาตรฐานที่ชัดเจน ทัดเทียมสอดคล้องกับมาตรฐานสากล ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงคุ้มครองผู้บริโภคได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการ และประชาชน เข้ามามีส่วนร่วมให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับปรุงมาตรฐานกฎหมาย เพื่อให้กฎหมายผลิตภัณฑ์สุขภาพ เอื้ออำนวยต่อการนำไปปฏิบัติ และคุ้มครองผู้บริโภคได้อย่างแท้จริง


4. การส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของผู้ประกอบการ

โดยให้ความสำคัญต่อการให้ความรู้ผู้ประกอบการ ทั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ขาย และผู้โฆษณา ควบคู่ไปกับการส่งเสริมพัฒนาสถานที่ประกอบการ และมาตรฐานการผลิตแก่ผู้ประกอบการ เพื่อพัฒนาศักยภาพการดำเนินการต่าง ๆ ให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย และมีมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด

5. การพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

มุ่งส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้เลือกซื้อและบริโภคได้อย่างปลอดภัย สมประโยชน์ ผู้บริโภคสามารถคุ้มครองตนเองในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ และรู้เท่าทันข้อมูลโฆษณาที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง พร้อมทั้งมุ่งผลักดันให้เกิดการบูรณาการแบบมีส่วนร่วมระหว่างพันธมิตรทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนสถานศึกษา เพื่อขยายเครือข่ายการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคให้ประสบผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม และยั่งยืน

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ภารกิจของ ออย. คือการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งภารกิจมีความหลากหลายและดำเนินงานควบคู่กันไป โดย ออย.น้อย จะมีส่วนร่วมในภารกิจของ ออย. ด้านการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์หลังออกสู่ตลาด (Post – Marketing) และการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ให้มีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ รวมทั้งช่วยเป็นหูเป็นตาให้กับ ออย. หากพบเห็นการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรืออาจก่อให้เกิดอันตราย หรือพบการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวดทั้งผ่านการขายตรง หรือสื่อต่างๆ เป็นต้น 





ผลิตภัณฑ์ใด คือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายตามท้องตลาด มีหลากชนิด หลายประเภท และหน่วยงานที่รับผิดชอบในการควบคุม/กำกับดูแล จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าได้รับมอบหมายจากภาครัฐให้ดูแลในส่วนใด อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้รับมอบหมายให้ดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นต้น หากแยกแยะได้ว่าผลิตภัณฑ์ใดคือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ อย. รับผิดชอบ เมื่อพบเจอความไม่ปลอดภัยอันเกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะสามารถให้คำแนะนำ และแจ้งข้อมูลมายัง อย. ได้อย่างรวดเร็วและถูกช่องทาง

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีวัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์ และ สาธารณสุข ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย

ข้อที่สอง ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีทั้งสิ้น 6 กลุ่ม ประกอบไปด้วย ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน เครื่องมือแพทย์ และวัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์



รู้จัก อย. : ผลิตภัณฑ์ใด คือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ข้อสุดท้าย มีผลิตภัณฑ์หลายอย่างที่ผู้บริโภคมักสับสนในการแยกแยะว่าคือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ อย. รับผิดชอบ อาทิ เครื่องกรองน้ำ เครื่องกรองอากาศ อาหารสัตว์ ฯลฯ ที่เข้าใจว่า คือผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบของ อย. เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น ในที่นี้ขอยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยแยกตามประเภทผลิตภัณฑ์ ดังนี้



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีดังนี้

ผลิตภัณฑ์อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องสำอางในชีวิต เช่น อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท นมพร้อมดื่ม น้ำมันพืช อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที เป็นต้น





ผลิตภัณฑ์ยา หมายถึง ยาที่ใช้ป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคชนิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นยาแผนโบราณ และยาแผนปัจจุบัน ซึ่งแบ่งออกเป็น ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตราย หรือยาควบคุมพิเศษ ซึ่งผลิตภัณฑ์ยามีทั้งยาสำหรับมนุษย์ และยาสำหรับสัตว์



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง อาทิ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหนัง ครีมหรือโลชั่นบำรุงผิว ครีมรองพื้น แป้งทาหน้า ลิปสติก ที่ทาตา/แก้ม ครีมกันแดด น้ำหอม ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เจลแต่งผม ผลิตภัณฑ์ทาเล็บ ยาสีฟัน ฯลฯ



รู้จัก อย. : ผลิตภัณฑ์ใด คือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน อาทิ ผลิตภัณฑ์ป้องกันและกำจัดแมลงในบ้านเรือน ผลิตภัณฑ์ซักผ้าชนิดเหลว ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์ลบลำไ้ติ ฯลฯ



ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ อาทิ ถุงยางอนามัย แก้วอีไฟฟ้าสติด คอนแทคเลนส์รวมถึงคอนแทคเลนส์แฟชั่น เครื่องนวด เครื่องสั่นสะเทือน ฯลฯ






ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด อาทิ ยาเสพติดที่มีการใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ เช่น มอร์ฟิน โคเคอิน หรือ วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เช่น ยานอนหลับ ยาลดความอ้วนบางชนิด ก็จัดเป็นวัตถุเสพติดเช่นกัน



รู้จัก อ.ท. : ผลิตภัณฑ์ผิด คือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีทั้งสิ้น 6 กลุ่ม ประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ เมื่อ อย.น้อย มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเลือกซื้อ เลือกใช้ และสามารถพิจารณาการโฆษณาที่ไม่หลอกลวงหรือโอ้อวดเกินจริงแล้ว สามารถให้คำแนะนำผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัว และนอกครอบครัว ให้เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม และปลอดภัย เกิดประโยชน์สูงสุด 



ติดตามความเคลื่อนไหวของ อย.น้อย



(ข่าวสาร อย.น้อย หรือ แสดงความคิดเห็น
ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับ อย.น้อย
หรือข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตอบคำถามชิงรางวัล ฯลฯ)

 facebook **พิน้ำ :** oryornoi

 Twitter **พิน้ำ :** oryornoi





ผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ต้องมีเครื่องหมาย อย.

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายที่ผู้บริโภคคุ้นเคย และมักมีผู้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่ในความรับผิดชอบของ อย. ทุกประเภท หากได้รับการอนุญาตแล้วต้องมีเครื่องหมาย อย. แสดงบนฉลากเสมอ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้


ข้อแรกที่ควรรู้ เครื่องหมาย อย. จะปรากฏอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพบางประเภทเท่านั้น ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน แต่ในผลิตภัณฑ์ที่กล่าวข้างต้นนั้นบางชนิดก็จะได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. เช่น อาหาร อาทิสั้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง หรือ เครื่องมือแพทย์ อาทิสื่อใช้หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เป็นต้น

ข้อที่สอง การมีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก บ่งบอกเพียงว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับอนุญาตจาก อย. ให้จำหน่ายได้เท่านั้น ไม่ได้หมายความรวมถึงการรับรองข้อความโฆษณาที่กล่าวถึงประโยชน์สรรพคุณ ของผลิตภัณฑ์นั้นว่าใช้แล้วเห็นผลลัพธ์จริง ดังนั้น หากพบการนำเครื่องหมาย อย. มากล่าวอ้างกับข้อความโฆษณาว่า อย. รับรองแล้ว ไม่ควรหลงเชื่อ



ข้อที่สาม ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จำหน่ายในท้องตลาด จะมีทั้งฉลากที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. และฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนสามารถอธิบายแยกตามประเภทผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ตามตารางที่แสดงไว้ในหน้า 23-29

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

เนื่องจากผลิตภัณฑ์สุขภาพบางประเภทกฎหมายไม่ได้กำหนดให้แสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก เช่น ฉลากผลิตภัณฑ์ยา จะแสดงเป็นเลขทะเบียนตำรับยา และผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด จะแสดงเป็นเลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์ หรือเลขทะเบียนตำรับยาเสพติดแทน สำหรับฉลากเครื่องสำอาง จะแสดงในรูปแบบของเลขที่ไปรับแจ้ง 10 หลัก เป็นต้น แม้แต่ในผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนบางชนิด ก็จะได้รับยกเว้นให้ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ นอกจากเครื่องหมาย อย. แล้ว ควรพิจารณาข้อมูลอื่น ๆ บนฉลากประกอบด้วย 

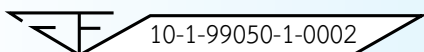


ตารางข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แยกตามประเภทผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ผลิตภัณฑ์อาหาร

เครื่องหมาย อย. ในผลิตภัณฑ์อาหาร จะเรียกว่า เลขสารบบอาหาร ซึ่งจะมีตัวเลข 13 หลัก อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. ตัวอย่างเช่น



ฉลากต้องมีเครื่องหมาย อย.	ฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.
<p>อาหารควบคุมเฉพาะ เช่น เครื่องดื่มและอาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท นมพร้อมดื่ม (ผลิตจากนมโค) ไอศกรีม นมดัดแปลงสำหรับทารก เป็นต้น</p> <p>อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน เช่น เกลือบรีโภาค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำบริโภคน้ำในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท น้ำแข็ง น้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลืองในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท อาหารสำเร็จรูป น้ำปลา ซา กาแฟ เป็นต้น</p> <p>อาหารที่ต้องมีฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ หมากฝรั่งและลูกอม อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที อาหารพร้อมปรุง เป็นต้น</p>	<p>อาหารที่ได้รับการยกเว้น เช่น น้ำนม ถั่วเหลือง และ น้ำผึ้งที่สถานที่ผลิตไม่เข้าข่ายโรงงาน เป็นต้น</p> <p>อาหารทั่วไปที่ไม่ผ่านการแปรรูป เช่น ข้าวสาร ผักสด เนื้อสัตว์สด เป็นต้น ฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. แต่หากเป็นอาหารทั่วไปที่เป็นอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง น้ำตาลทราย พริกไทย พริกป่น เป็นต้น อาจแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลากได้ (กรณีผู้ผลิตยื่นขอเลขสารบบอาหาร)</p>

รู้จักกันมากขึ้นกับเลขสารบบอาหาร

1

แผนภูมิแสดงรายละเอียดของข้อมูลเลขสารบบอาหาร

2

แสดงถึง

- จังหวัดที่ตั้งของสถานที่ประกอบการนั้น ๆ
- ใช้รหัสตัวเลข 2 หลัก แทนอักษรย่อ เช่น 12 แทนจังหวัดนนทบุรี

แสดงถึง

- สถานะของสถานที่ประกอบการและหน่วยงานที่อนุญาตสถานที่นั้น ๆ
- ใช้รหัสตัวเลข 1 หลัก :
 - 1 หมายถึง สถานที่ผลิต } อนุญาตโดย อย. (เลขคี่)
 - 3 หมายถึง สถานที่นำเข้า
 - 2 หมายถึง สถานที่ผลิต } อนุญาตโดยจังหวัด (เลขคู่)
 - 4 หมายถึง สถานที่นำเข้า

3

แสดงถึง

- เลขประจำสถานที่ได้จากเลขที่ใบอนุญาตผลิตอาหารหรือเลขที่ใบอนุญาตนำเข้าหรือส่งออกหรือเลขที่ประจำสถานที่ผลิตที่ไม่เข้าข่ายเป็นโรงงาน (แล้วแต่กรณี) ที่ได้รับอนุญาตแล้ว
- ใช้รหัสตัวเลข 5 หลัก โดย 3 หลักแรกเป็นเลขสถานที่ผลิตอาหาร หรือเลขสถานที่นำเข้าอาหาร และ 2 หลักหลังเป็นเลขท้ายของปี พ.ศ. ที่อนุญาตสถานที่ดังกล่าว

5

แสดงถึง

- เลขลำดับที่ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวของสถานที่นั้น ๆ ที่ผ่านการอนุญาตจากหน่วยงานที่ประเมินผลิตภัณฑ์ข้างหน้า (ตาม 4) เรียงลำดับจากน้อยไปหามาก
- ใช้รหัสตัวเลข 4 หลัก เช่น ลำดับที่ 1 ใช้ 0001 ลำดับที่ 99 ใช้ 0099

4

แสดงถึง

- หน่วยงานที่อนุญาตผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ซึ่งอาจจะเหมือนหรือแตกต่างจากหน่วยงานที่อนุญาตสถานที่ก็ได้ ใช้รหัสตัวเลข 1 หลัก
 - 1 หมายถึง อาหารนั้นอนุญาตโดย อย.
 - 2 หมายถึง อาหารนั้นอนุญาตโดย จังหวัด
 - 3 หมายถึง อาหารเฉพาะอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายที่อนุญาตโดย อย.
 - 4 หมายถึง อาหารเฉพาะอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายอนุญาตโดยจังหวัด

X = ข้อมูลสถานที่ประกอบการ

Y = ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์ยา

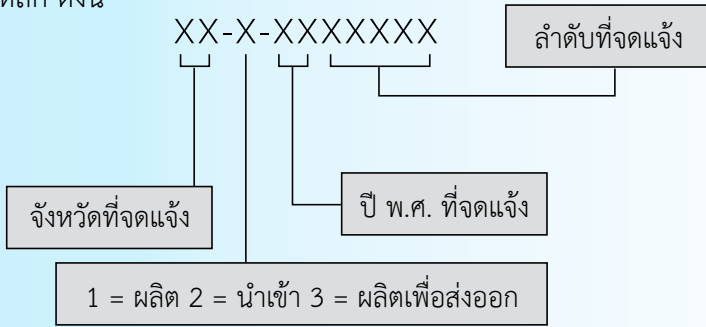
ยาทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขที่รหัสใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยา ซึ่งลักษณะของเลขที่รหัสใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยาที่แสดงบนฉลาก จะเป็นอักษรภาษาอังกฤษแล้วตามด้วยลำดับการออกเลขที่ทะเบียนและตัวเลขท้ายสองหลักของปี พ.ศ. ที่รับขึ้นทะเบียน เช่น ทะเบียนยาเลขที่ 1A 99/46, 2A 91/46 Reg. No. 1C 55/54 เป็นต้น ยกเว้นยาที่ผลิตโดยหน่วยงาน กระทรวง ทบวง กรม ที่มีหน้าที่ป้องกันหรือบำบัดโรค อาทิ สภากาชาดไทย องค์การเภสัชกรรม กฎหมายยกเว้นให้ไม่ต้องยื่นขอใบอนุญาตการผลิตยาจาก ออย. และไม่ต้องขึ้นทะเบียนตำรับยา อาจไม่มีเลขทะเบียนตำรับยาปรากฏบนฉลาก





ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ฉลากเครื่องสำอางทุกชนิด จะไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่ต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” และต้องมีข้อความอันจำเป็นครบถ้วน ตามที่ระบุไว้ในหน้า 42-43 โดยเครื่องสำอางที่ผลิต/นำเข้า ตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน 2554 เป็นต้นไป จะต้องแสดงเลขที่ใบรับแจ้งที่ฉลากด้วย ซึ่งประกอบด้วยตัวเลข 10 หลัก ดังนี้



ตัวอย่างเช่น 10-1-5399999 หมายถึง

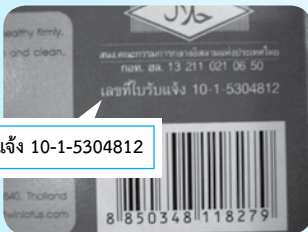
10 หมายถึง จดแจ้งที่กรุงเทพฯ

1 หมายถึง ผลิต

53 หมายถึง จดแจ้งในปี พ.ศ. 2553

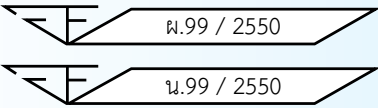
99999 หมายถึง เป็นใบรับแจ้งลำดับที่ 99999 ที่ออกให้ในปี พ.ศ. 2553

ตัวอย่างเลขที่ใบรับแจ้งบนฉลากเครื่องสำอาง





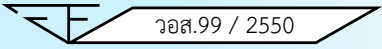
ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

ฉลากต้องมีเครื่องหมาย อย.	ฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.
<ol style="list-style-type: none"> 1. ฤงยางอนามัย 2. ฤงมือสำหรับการตรวจโรค 3. ฤงมือสำหรับการศัลยกรรม 4. ชุดตรวจที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี 5. เลนส์สัมผัส (คอนแทคเลนส์) <p>ตัวอย่างเครื่องหมาย อย. เช่น</p>  <p>ความหมาย ผ. = ผลิต น. = นำเข้า</p>	<p>กลุ่มเครื่องมือแพทย์ทั่วไป ไม่มีเครื่องหมาย อย. ได้แก่ เครื่องมือแพทย์อื่น ๆ นอกเหนือจากรายการที่ระบุไว้ เช่น เตียงผ่าตัด เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต เป็นต้น</p> <p>กลุ่มที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่ต้องมีเลขที่แจ้งรายการละเอียด เครื่องมือแพทย์บนฉลาก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องใช้หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เช่น เครื่องนวด เครื่องสั่นสะเทือน เครื่องอุลตราซาวด์ เครื่องหรืออุปกรณ์ที่ให้ผลบำบัดด้วยกระแสไฟฟ้า เป็นต้น 2. เครื่องตรวจวัดระดับหรือปริมาณ แอลกอฮอล์ในร่างกาย 3. เต้านมเทียมซิลิโคนใช้ฝังในร่างกาย 4. เครื่องหรืออุปกรณ์ที่ใช้ภายนอกเพื่อเสริมหรือกระชับเต้านม

รู้จัก อย. : ผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ต้องมีเครื่องหมาย อย.



ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ฉลากต้องมีเครื่องหมาย อย.	ฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.
<p>เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัด/ไล่แมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวประเภทกรด-ด่าง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้ในบ้านเรือน ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด เป็นต้น</p> <p>ตัวอย่าง เครื่องหมาย อย. เช่น</p> 	<p>ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. ได้แก่ ก้อนดับกลิ่น/ลูกเหม็น ผลิตภัณฑ์ลบหรือแก้คำผิดที่มีน้ำเป็นตัวทำละลาย เทปลบคำผิด</p> <p>ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. แต่ต้องมีเลขที่รับแจ้ง (“เลขที่รับแจ้ง xxx/25xx”) ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุขเพื่อประโยชน์แก่การทำความสะอาดพื้น ฝาผนัง เครื่องสุขภัณฑ์ และวัสดุต่าง ๆ หรือการแก้ไขการอุดตันของท่อหรือทางระบายสิ่งปฏิกูล ที่ประกอบด้วยสารในกลุ่ม anionic surfactants หรือ non-ionic surfactants (ยกเว้น nonylphenol ethoxylate) หรือสารทั้งสองกลุ่มผสมกัน



ฉลากต้องมีเครื่องหมาย อย.	ฉลากไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.
	2. ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อประโยชน์ ในการทำให้เกิดการยึดหรือติดกัน ของพื้นผิวของวัสดุ ที่มีสารสำคัญ เป็น alkyl cyanoacrylate 3. ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อประโยชน์ ในการฆ่าเชื้อโรคหรือกำจัดกลิ่น ในสระว่ายน้ำ ที่สารสำคัญเป็น calcium hypochlorite, dichloroisocyanuric acid and its salts, sodium hypochlorite และ trichlorocyanuric acids and its salts

รู้จัก อย. : ผลิตภัณฑ์สู่สภาพใด ต้องมีเครื่องหมาย อย.



ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด

วัตถุเสพติดทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่จะต้องแสดง เลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์ หรือ เลขทะเบียนตำรับยาเสพติด เช่น ทะเบียนวัตถุออกฤทธิ์ เลขที่ P1A 2/2554, P1C 1/2554 เป็นต้น หรือ ทะเบียนยาเสพติด เลขที่ N2A 1/2554, N2C 2/2554 เป็นต้น ยกเว้นวัตถุออกฤทธิ์ที่ผลิตโดยหน่วยงาน กระทรวง ทบวง กรม ที่มีหน้าที่ ป้องกันหรือบำบัดโรค อาทิ สภากาชาดไทย องค์การเภสัชกรรม กฎหมาย ยกเว้นให้ไม่ต้องยื่นขอใบอนุญาตการผลิตจาก อย. และไม่ต้องขึ้นทะเบียน ตำรับวัตถุออกฤทธิ์ อาจไม่มีเลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์ปรากฏ บนฉลาก



บรรณานุกรม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2548)
30 ปี อย. บริโภคปลอดภัย คนไทยแข็งแรง กรุงเทพมหานคร
ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2551) คู่มือ
การขออนุญาตรับเลขสารบบอาหาร กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.

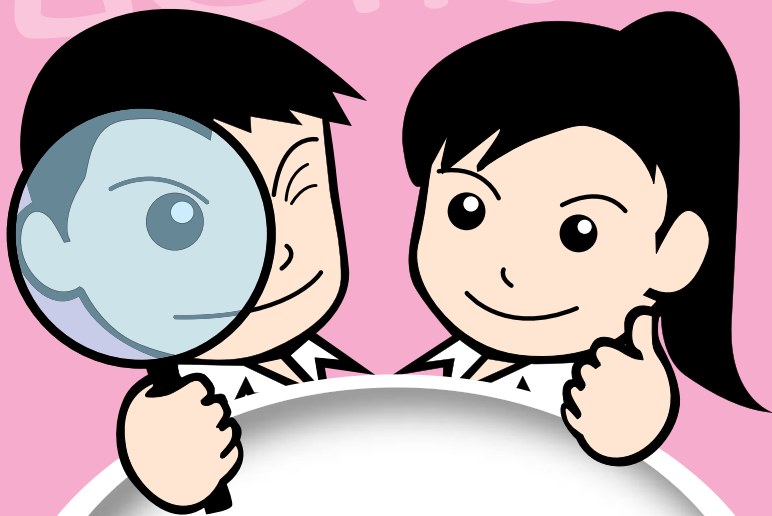
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2553)
เคล็ดไม่ลับ) การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณา
ฉบับปรับปรุง กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการโรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือ
ปฏิบัติงาน อสม.ชุด อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค
พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554)
บันทึก 4 ทศวรรษ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา :
กว่า 40 ปี แห่งการก้าวอย่าง บนเส้นทางคุ้มครองผู้บริโภคด้าน
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2555)
“ระเบียบสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาว่าด้วยการดำเนินการ
เกี่ยวกับเลขสารบบอาหาร (ฉบับที่ 4)” ประกาศ ณ วันที่ 17
พฤษภาคม พ.ศ. 2555

รู้แล้วบอกต่อ



**ข้อควรรู้
ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สพฐ.

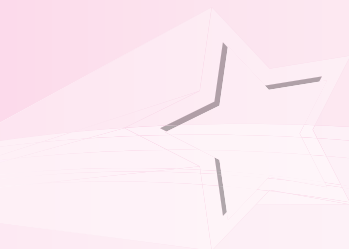


คู่มือ อจ.น้อย 
รู้แล้ว...บอกต่อ



สุขภาพดี ไม่มีขาย อยากได้ ต้อง.....

ควรระลึกเสมอว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
ควรหมั่นออกกำลังกาย
ลดการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม
เพื่อสุขภาพที่ดี





ฉลากหวาน มัน เค็ม

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

อาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน การมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของคนในยุคปัจจุบัน เช่น การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม มากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารสำเร็จรูป อาหารพาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ประกอบกับไม่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ จึงนำมาซึ่งปัญหาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ได้แก่ ภาวะอ้วน ภาวะไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” คือหนึ่งในวิธีที่จะช่วยลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารสำเร็จรูปได้

ฉลาก : ฉลากหวาน มัน เค็ม

ตัวอย่างฉลากหวาน มัน เค็ม



คู่มือ วช.น้อย ชุด รู้แล้ว...บอกต่อ

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือ “ฉลากจีดีเอ” (GDA) คือ การแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) บนฉลากอาหาร โดยแสดงปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบรรจุภัณฑ์ ที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ซอง ถุง กล่อง

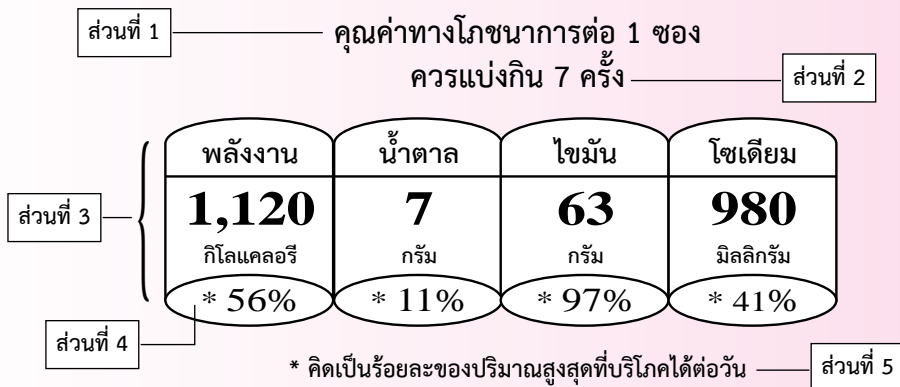
ข้อที่สอง ประโยชน์ของฉลากหวาน มัน เค็ม คือ ส่งเสริมให้เกิด การบริโภคอาหารอย่างสมดุล สามารถนำมาใช้หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดอุดตัน และโรคเบาหวาน ซึ่งเกิดจากการบริโภคน้ำตาล หรือ อาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป หรือโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารเค็ม มากเกินไป ซึ่งจะทำให้ได้รับโซเดียมเกินพอดี ทำให้มีโอกาสเป็นโรคไต และความดันโลหิตสูง อันเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น หัวใจ หลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ริดสีดวง ไมเกรน หรือโรคกระดูกพรุน และอาจทำให้เกิด ภาวะแทรกซ้อนจนถึงเสียชีวิตได้

ข้อที่สาม ผู้บริโภคจะพบฉลากหวาน มัน เค็ม ในอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded Snack) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้ สำหรับอาหารชนิดอื่นที่ไม่เข้าข่าย อาหารข้างต้น แต่ผู้ผลิตมีความประสงค์จะแสดง ฉลากหวาน มัน เค็ม ก็สามารถดำเนินการได้เช่นกัน โดยให้แสดงตามรูปแบบที่กำหนด





ข้อที่สี่ รูปแบบของฉลากหวาน มัน เค็ม ดังตัวอย่างของการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม ของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบข้างท้าย ซึ่งจะปรากฏอยู่ด้านหลังของบรรจุภัณฑ์



ฉลาก : ฉลากหวาน มัน เค็ม

ทั้งนี้ จากตัวอย่างฉลากหวาน มัน เค็ม ของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบสามารถบอกข้อมูลผู้บริโภคได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 บอกให้ทราบว่าคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ 1 ซอง

ส่วนที่ 2 บอกให้ทราบว่าเพื่อความเหมาะสมควรแบ่งบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ 7 ครั้ง

ส่วนที่ 3 บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร เช่น จะได้รับพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี น้ำตาล 7 กรัม ไขมัน 63 กรัม และโซเดียม 980 มิลลิกรัม ทั้งนี้หากบริโภคไม่หมดซองจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมน้อยลงตามลำดับ เช่น บริโภค 1/2 ซอง จะได้รับพลังงาน 560 กิโลแคลอรี หรือถ้าบริโภค 1/7 ซอง ก็จะได้รับพลังงาน 160 กิโลแคลอรี เป็นต้น




ส่วนที่ 4-5 บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โดยใน 1 วัน ควรจำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ไม่ควรเกิน 100% ซึ่งในกรณีของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบซองนี้ หากบริโภคหมดทั้งซองจะได้รับพลังงาน คิดเป็น 56% ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน แสดงว่า หากบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบซองนี้หมดทั้งซองในวันนั้นควรได้รับพลังงานจากอาหารอื่นอีก 44% เป็นต้น โดยใช้สูตรในการคำนวณ ดังนี้

$$\frac{\text{ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคทั้งซอง}}{\text{ปริมาณพลังงานสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน}} \times 100 = \frac{1,120}{2,000} \times 100 = 56\%$$

ทั้งนี้ ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน เป็นดังนี้

พลังงาน เฉลี่ยไม่ควรเกิน 2,000 กิโลแคลอรี น้ำตาล ไม่ควรเกิน 65 กรัม ไขมันไม่ควรเกิน 65 กรัม และโซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม

อ๋อ...น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที เช่น มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ เวเฟอร์สอดไส้ ฯลฯ ควรสังเกตฉลากหวาน มัน เค็ม หรือ “ฉลากจีดีเอ” (GDA) ด้วย เพราะจะแสดงให้เห็นให้ผู้บริโภคทราบถึงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ตลอดจนมีคำแนะนำว่าอาหารนั้นควรแบ่งบริโภคกี่ครั้ง โดยผู้บริโภคควรแบ่งบริโภคในปริมาณตามที่แนะนำ หากไม่อยากอ้วน ควรเลือกอาหารที่มีพลังงานและไขมันต่ำ พร้อมออกกำลังกายเป็นประจำ 




ดูอย่างไร...ใช่ยา หรือไม่

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผู้บริโภคมักสับสนว่าผลิตภัณฑ์ใดคือ “ยา” หรือ เป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่เข้าใจไปเองว่าเป็น “ยา” แต่ “ไม่ใช่ยา” ซึ่งข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากเป็นข้อมูลที่สามารถนำมาใช้ตรวจสอบเบื้องต้นได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้น “ใช่ยา” หรือ “ไม่ใช่ยา” เช่น ผลิตภัณฑ์ยาจะต้องแสดงเลขทะเบียนตำรับยาบนฉลากยาดังนั้นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจถึงรายละเอียดต่างๆ ที่ปรากฏบนฉลากยาและทราบถึงประโยชน์ของข้อมูลบนฉลากยาจึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้เพื่อประโยชน์ในการแยกแยะผลิตภัณฑ์ยาแล้วยังช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการเลือกใช้อีกด้วย

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ ผลิตภัณฑ์นั้นจะใช่ผลิตภัณฑ์ยา หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่เข้าใจว่าเป็น “ยา” แต่ไม่ใช่ “ยา” กันแน่ ผู้บริโภคสามารถแยกแยะเบื้องต้นได้จากฉลาก ผลิตภัณฑ์ “ยา” เป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับเรียบร้อยแล้วจึงจะผลิตหรือนำเข้ามาจำหน่ายในประเทศได้ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ จะต้องแสดง “เลขทะเบียนตำรับยา” บนฉลาก ไม่ใช่เครื่องหมาย ออย. ( xx-x-xxxxx-y-yyyy) อย่างที่ผู้บริโภคบางท่านเข้าใจ ตัวอย่างของเลขทะเบียนตำรับยา เช่น เลขทะเบียนที่ G 99/54 หรือ Reg. No 2 A 256/53 หรือ ทะเบียนยาเลขที่ 1 A 9999/46 เป็นต้น



ฉลาก : ดูอย่างไร...ใช่ยา หรือไม่



ข้อที่สอง อักษรย่อพร้อมตัวเลขที่แสดงใน “เลขทะเบียนตำรับยา” บนฉลากยา ล้วนมีความหมาย ดังนี้

ยาแผนปัจจุบัน	ยาแผนโบราณ
A คือ ยามนุษย์ผลิตภายในประเทศ	G คือ ยามนุษย์ผลิตภายในประเทศ
B คือ ยามนุษย์แบ่งบรรจุ	H คือ ยามนุษย์แบ่งบรรจุ
C คือ ยามนุษย์นำเข้าหรือสั่งเข้า	K คือ ยามนุษย์นำเข้าหรือสั่งเข้า
D คือ ยาสัตว์ผลิตภายในประเทศ	L คือ ยาสัตว์ผลิตภายในประเทศ
E คือ ยาสัตว์แบ่งบรรจุ	M คือ ยาสัตว์แบ่งบรรจุ
F คือ ยาสัตว์นำเข้าหรือสั่งเข้า	N คือ ยาสัตว์นำเข้าหรือสั่งเข้า
<p>ในยาแผนปัจจุบัน จะมีเลข 1 หรือ 2 กำกับอยู่หน้าอักษรย่อดังกล่าวด้วย โดยหากเป็นยาที่มีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว จะแสดงเลข 1 กำกับอยู่ข้างหน้าอักษรย่อ เช่น 1 A.... หมายถึง ยานั้นเป็นยามนุษย์ที่ผลิตภายในประเทศที่มีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว เป็นต้น แต่ถ้าเป็นยาที่มีตัวยาสาคัญตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป จะแสดงเลข 2 กำกับไว้ข้างหน้าตัวอักษรย่อ เช่น 2 B หมายถึง ยานั้นเป็นยามนุษย์แบ่งบรรจุที่ตำรับยามีตัวยาสาคัญตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป เป็นต้น</p>	<p>ในยาแผนโบราณ จะไม่มีเลขใด ๆ นำหน้าอักษรย่อ</p> <p>รู้จักกันมากขึ้น กับเลขทะเบียนตำรับยา</p> <p>เลขทะเบียนตำรับยา ประกอบด้วย อักษรย่อ (เช่น 1A หรือ G) ตามด้วย...(เลขลำดับที่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับยา)/เลขท้ายสองหลักของปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุมัติทะเบียนตำรับยา</p> <p>ตัวอย่าง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทะเบียนยาเลขที่ 1 A 12/35 หรือ Reg No 1 A 12/35 - เลขทะเบียนที่ G 97/54 เป็นต้น



ข้อที่สาม พระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 กำหนดให้ผู้ได้รับอนุญาตผลิตยา ต้องจัดให้มีฉลากตามที่ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ ปิดไว้ที่ภาชนะและหีบห่อบรรจุยาหรือฉลากและเอกสารกำกับยา โดยแสดงรายละเอียด เช่น

1. ชื่อยา
2. เลขที่รหัสใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยา มักจะมีคำว่า Reg. No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยาเลขที่ เช่น 1A 12/35, 1B 3/39, 2C 30/39, G 97/54, K 1/55 เป็นต้น
3. ปริมาณของยาที่บรรจุ เช่น ยาเม็ด จะต้องแจ้งขนาดบรรจุไว้ในฉลากด้วยว่า ยานั้นบรรจุกี่เม็ด
4. ชื่อและปริมาณ หรือความแรงของสารออกฤทธิ์ที่เป็นส่วนประกอบของยา ซึ่งจะต้องตรงตามที่ขึ้นทะเบียนตำรับยา (กรณีเป็นยาแผนปัจจุบัน)
5. เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวิเคราะห์ ซึ่งมักใช้คำย่อเป็นภาษาอังกฤษ เช่น Lot No. , Batch No. หรือ L , C , L/C , B/C แล้วตามด้วยเลขแสดงครั้งที่ผลิต
6. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ยาที่ผลิตในประเทศต้องมีชื่อผู้ผลิต จังหวัดที่ตั้งสถานที่ผลิตยาด้วย ในกรณีเป็นยาที่ผลิตในต่างประเทศนำเข้าหรือสั่งเข้ามาต้องมีชื่อเมืองและประเทศที่ตั้งสถานที่ผลิตยา พร้อมทั้งชื่อของผู้นำหรือสั่งเข้ามาและจังหวัดที่ตั้งสถานที่นำ/สั่งยานั้น ๆ
7. วันเดือนปีที่ผลิตยา มักมีคำย่อภาษาอังกฤษ Mfd. หรือ Mfg date. แล้วตามด้วย วันเดือนปีที่ผลิต สำหรับยาแผนปัจจุบัน และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ จะต้องแสดงข้อความว่า “ยาสิ้นอายุ” บนฉลาก แล้วตามด้วยวันเดือนปีที่ยานั้นสิ้นอายุ
8. คำว่า “ยาอันตราย” “ยาควบคุมพิเศษ” “ยาใช้เฉพาะที่” หรือ “ยาใช้ภายนอก” แล้วแต่กรณี ว่ายานั้นเป็นยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาใช้เฉพาะที่ หรือยาใช้ภายนอก ซึ่งจะเขียนด้วยอักษรสีแดงอ่านได้ชัดเจน
9. คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” “ยาแผนโบราณ” “ยาสำหรับสัตว์” ตามแต่กรณี



10. วิธีใช้และคำเตือน การจัดให้มีคำเตือนไว้บนฉลากและเอกสารกำกับยานั้น ใช้สำหรับยาที่รัฐมนตรีประกาศ หรือในกรณีที่กฎหมายกำหนด

ข้อสุดท้าย ข้อมูลบนฉลากยา ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค ดังนี้

😊 **ข้อสามัญทางยา หรือส่วนประกอบของยา** ช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงจากตัวยาที่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อน อันเป็นสาเหตุของการใช้ยาเกินขนาดที่อาจจะเป็นอันตรายได้

😊 **วันที่ผลิต วันหมดอายุ** ช่วยหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยาที่เสื่อมคุณภาพ

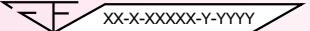
😊 **ข้อห้ามใช้ คำเตือน ข้อควรระวัง** จะทำให้ทราบว่าควรระมัดระวังการใช้ยาอย่างไร เช่น หากมีโรคตับ หรือโรคไต ไม่ควรใช้ยาใด เป็นต้น


😊 **เลขทะเบียนตำรับยา ที่แสดงบนฉลาก** จะทำให้ทราบว่ายานั้นได้ผ่านการตรวจสอบและอนุญาตจาก อย. แล้ว ว่ามีผลทางการรักษาจริง

😊 **ข้อความ ยาอันตราย หรือ ยาควบคุมพิเศษ** จะบอกระดับอันตรายของยาที่เราต้องระมัดระวังในการใช้ยาดังกล่าวว่าควรอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร

😊 **ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต/นำส่ง หรือผู้แทนจำหน่าย** จะมีประโยชน์ในกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยาของบริษัทนั้น ๆ ผู้บริโภคสามารถที่จะร้องเรียนได้ถูกต้อง โดยระบุเลขที่หรือครั้งที่ผลิตของยานั้นไปด้วย จะช่วยให้การตรวจสอบทำได้รวดเร็วขึ้น

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. การแยกแยะว่าผลิตภัณฑ์ใด “ใช่ยา” หรือ “ไม่ใช่ยา” ผู้บริโภคสามารถอ่านฉลากเพื่อตรวจสอบได้ หากเป็นผลิตภัณฑ์ยาจะต้องแสดง “เลขทะเบียนตำรับยา” ปรากฏอยู่บนฉลาก ซึ่งแตกต่างจากผลิตภัณฑ์อาหารจะแสดง “เลขสารบบอาหาร” บนฉลาก โดยจะมีตัวเลข 13 หลัก อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. ()

2. ควรให้ความสำคัญต่อการอ่านฉลากก่อนซื้อยา โดยซื้อยาที่แสดงฉลากภาษาไทย จากร้านขายยาที่มีเภสัชกรเป็นผู้จำหน่าย และตรวจสอบฉลากดูให้มีการแสดงเลขทะเบียนตำรับยา พร้อมข้อความจำเป็นส่วนอื่นด้วย 



ฉลากของเครื่องสำอาง สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ฉลากเครื่องสำอางมีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องสำอาง เพื่อให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงต่อความต้องการของผู้บริโภค ประกอบกับ เครื่องสำอางที่ลักลอบใส่สารห้ามใช้นั้นมักไม่แสดงฉลากภาษาไทยหรือมี ฉลากภาษาไทยแต่มีข้อมูลไม่ครบถ้วน และเมื่อพบปัญหาการใช้จึงไม่สามารถ หาผู้รับผิดชอบได้ ดังนั้นการศึกษาข้อมูลบนฉลากก่อนซื้อหรือใช้เครื่องสำอาง เพื่อตรวจสอบข้อมูลของผลิตภัณฑ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ใน ความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าเพื่อขายเครื่องสำอาง จะต้องมาแจ้ง ชื่อสารเคมีที่เป็นส่วนผสมของสูตรตำรับทั้งหมด ทั้งนี้ต้องไม่มีสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง สำหรับ สารอื่น ๆ เช่น สารกันเสีย สี สารป้องกันแสงแดด และวัตถุที่อาจใช้เป็นส่วนผสมในการผลิต เครื่องสำอางต้องมีตามปริมาณและเงื่อนไขที่กำหนด เมื่อผู้ประกอบการแจ้งรายละเอียดเรียบร้อยแล้ว ต้องไปผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอางให้ตรงตามที่ได้ แจ้งไว้ และจัดทำฉลากภาษาไทยที่แสดงข้อความ อันจำเป็นครบถ้วน ติดไว้ให้ผู้บริโภคเห็นได้ง่าย อ่านได้ชัดเจน



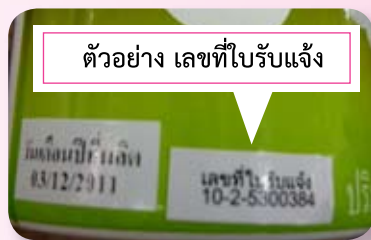


ข้อที่สอง ผลิตเครื่องสำอาง
ทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย.
ผู้บริโภคสามารถสังเกต **เลขที่ใบรับแจ้ง**
ซึ่งประกอบด้วยตัวเลข 10 หลัก
เพื่อตรวจสอบในเบื้องต้นได้ว่าเครื่องสำอาง
นั้นได้มาแจ้งรายละเอียดแล้วหรือไม่ (ในกรณี
ที่เป็นเครื่องสำอางที่ผลิตหรือนำเข้าเพื่อขาย
ที่ผลิตหรือนำเข้า ตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน 2554
เป็นต้นไป) อย่างไรก็ตาม ทุกครั้งที่เลือกซื้อเครื่องสำอาง
ควรตรวจสอบข้อมูลอื่น ๆ บนฉลากอย่างถี่ถ้วน โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการแสดง
ฉลากภาษาไทย และบนฉลากผลิตภัณฑ์มีรายละเอียดของข้อความอันจำเป็น
ดังนี้

1. ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น
2. ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง
3. ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง เรียงลำดับตามปริมาณของสารจากมากไปหาน้อย
4. วิธีใช้เครื่องสำอาง
5. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า และชื่อผู้ผลิตและประเทศที่ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางนำเข้า
6. ปริมาณสุทธิ
7. เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต
8. เดือน/ปีที่ผลิต หรือ ปี/เดือนที่ผลิต
9. เดือน/ปีที่หมดอายุ หรือ ปี/เดือนที่หมดอายุ ในกรณีที่ เป็นเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน เช่น เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (Hydrogen peroxide)
10. คำเตือน (ถ้ามี)
11. เลขที่ใบรับแจ้ง

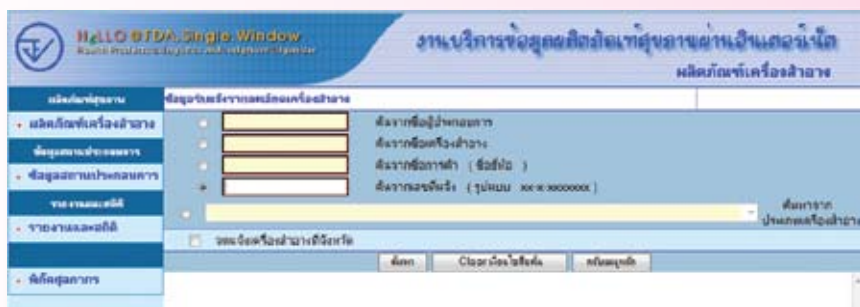


อนึ่ง ข้อความอันจำเป็นเหล่านี้ต้อง สอดคล้องกับรายละเอียดที่ได้แจ้งไว้ก่อน ผลิตหรือนำเข้า และในกรณีถ้าฉลากมี พื้นที่น้อยกว่า 20 ตารางเซนติเมตร ให้ผู้ ประกอบธุรกิจแสดงเฉพาะข้อ 1, 7, 8 และ 11 ส่วนรายละเอียดอื่นให้แสดงในเอกสาร กำกับเครื่องสำอาง



ข้อที่สาม ขอแนะนำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อเครื่องสำอางที่ได้รับใบรับแจ้ง เรียบร้อยแล้ว เพราะแสดงว่าผู้ผลิตหรือผู้นำเข้ามีตัวตน และได้ปฏิบัติตาม กฎหมายขั้นแรกแล้วด้วยการแสดงตนและเปิดเผยข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์ให้ภาครัฐตรวจสอบ ซึ่งเมื่อผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอาง และจัดทำ ฉลากตรงตามรายละเอียดที่แจ้งไว้ ผลิตภัณฑ์นั้นย่อมมีความปลอดภัยใน ระดับหนึ่ง ยกเว้น การแพ้ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

ข้อสุดท้าย หากไม่แน่ใจว่าเครื่องสำอางนั้นได้มาแจ้งรายละเอียดแล้ว หรือไม่ ควรชะลอการตัดสินใจ และสามารถชี้ “เลขที่ใบรับแจ้ง” สื่อสาร สอบถาม หรือ สืบค้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ตของ อย. ได้ด้วยตนเอง โดยไปที่ www.fda.moph.go.th เลือก กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง เลือก ค้นหาข้อมูล เครื่องสำอาง เลือก ข้อมูลรับแจ้งรายละเอียดเครื่องสำอาง เลือก ค้นหาจาก เลขที่ใบรับแจ้ง แล้วใส่เลข 10 หลัก ลงไป หากผู้ประกอบการได้แจ้ง รายละเอียดเครื่องสำอางแล้ว ข้อมูลเครื่องสำอางนั้นจะปรากฏขึ้น แสดงว่า เครื่องสำอางดังกล่าวผ่านการแจ้งรายละเอียดกับภาครัฐแล้ว

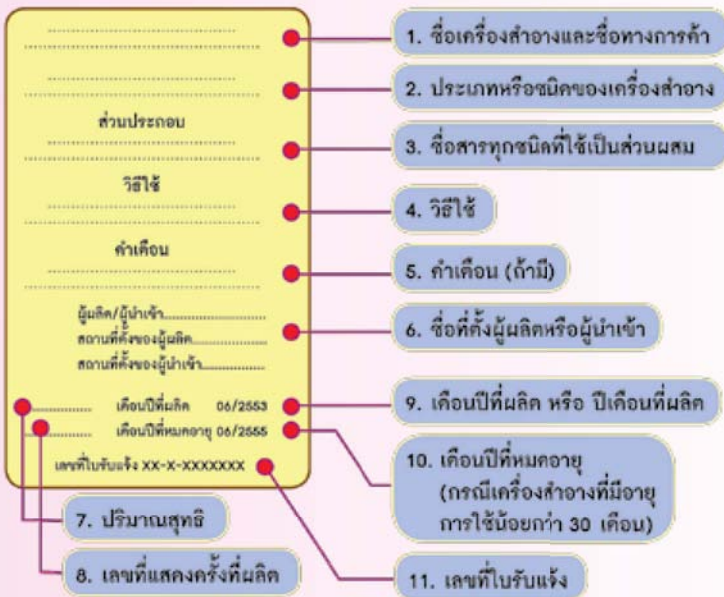


ออย. น้อย รู้แล้ว... บอกต่อ

การใช้ข้อมูลบนฉลากให้เป็นประโยชน์ก่อนตัดสินใจซื้อ จะช่วยให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ ดังนั้นก่อนซื้อเครื่องสำอางทุกครั้ง ให้สังเกตฉลาก ตรวจสอบให้มีการระบุรายละเอียดเป็นภาษาไทยครบถ้วน ได้แก่ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบสำคัญ วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งแหล่งผลิต เดือนปีที่ผลิต ปริมาณสุทธิ คำเตือน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องมีเลขที่ใบรับแจ้ง ซึ่งเป็นเลข 10 หลัก ซึ่งแสดงว่าเครื่องสำอางดังกล่าวผ่านการแจ้งรายละเอียดกับภาครัฐแล้ว ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจในความปลอดภัยได้ในระดับหนึ่ง



เครื่องสำอางทุกชนิด ทุกประเภท ต้องมีฉลากภาษาไทย โดยต้องระบุข้อความ ดังนี้คือ





ฉลากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ตามระบบจีเอสแอล

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

จีเอสแอล (GHS) คือ ระบบสากลการจำแนกประเภทความเป็นอันตรายและการติดฉลากสารเคมีที่เป็นระบบเดียวกันทั่วโลก มาจากชื่อภาษาอังกฤษว่า Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals หรือเรียกย่อ ๆ ว่า GHS ผู้พัฒนาระบบจีเอสแอลคือ องค์การสหประชาชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทั่วโลกมีการสื่อสารความเป็นอันตรายของสารเคมีที่เป็นรูปแบบและมาตรฐานเดียวกัน ทำให้ผู้ใช้สารเคมีได้รับข้อมูลความเป็นอันตรายของสารเคมีที่ชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถใช้สารเคมีได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และลดความเสี่ยงอันตรายจากสารเคมี

ประเทศไทยจะนำระบบจีเอสแอลมาใช้ในการแสดงฉลากสารเคมีและผลิตภัณฑ์เคมีที่จัดเป็นวัตถุอันตรายตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ได้แก่ วัตถุอันตรายในภาคอุตสาหกรรม วัตถุอันตรายทางการเกษตร และ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด/ฆ่าเชื้อ เป็นต้น



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ ระบบจีเอชเอสจำแนกประเภทความเป็นอันตรายของสารเคมีออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความเป็นอันตรายทางกายภาพ (เช่น สารไวไฟ) ความเป็นอันตรายต่อสุขภาพ (เช่น ความเป็นพิษเฉียบพลัน การกัดกร่อนและการระคายเคืองต่อผิวหนัง) และความเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม (เช่น ความเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมในน้ำ)

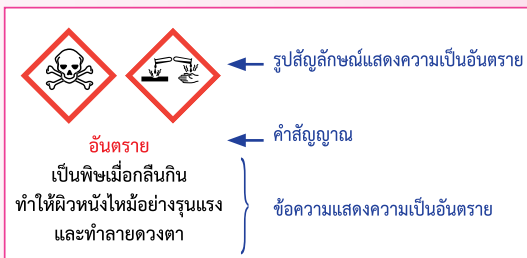


ข้อที่สอง ระบบจีเอชเอสสื่อสารความเป็นอันตรายของสารเคมีให้ผู้ใช้ทราบโดยใช้รูปสัญลักษณ์สีดำบนพื้นขาวอยู่ภายในกรอบสีแดงรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด ซึ่งมีทั้งหมด 9 รูปสัญลักษณ์เพื่อสื่อสารความเป็นอันตรายในแต่ละด้าน เช่น สารไวไฟสื่อสารด้วยรูปสัญลักษณ์เปลวไฟ ความเป็นพิษเฉียบพลันสื่อสารด้วยรูปสัญลักษณ์หัวกะโหลกและกระดูกไขว้ อันตรายต่อสิ่งแวดล้อมในน้ำสื่อสารด้วยรูปสัญลักษณ์ต้นไม้และปลาตาย เป็นต้น

				
สารไวไฟ	สารออกซิไดซ์	วัตถุระเบิด	ก๊าซบรรจุกายใต้ความดัน	
				อันตรายต่อสิ่งแวดล้อม
สารกัดกร่อน	พิษเฉียบพลัน	ระวัง	อันตรายต่อสุขภาพ	



ข้อที่สาม รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายตามระบบจีเอชเอส จะปรากฏควบคู่กับคำสัญญาณ ซึ่งมี 2 คำ คือ “อันตราย” และ “ระวัง” ขึ้นกับระดับความเป็นอันตรายของสารเคมีนั้น และกำกับด้วยข้อความแสดงความเป็นอันตรายเพื่ออธิบายลักษณะความเป็นอันตราย ซึ่งจะเป็นข้อความสั้น ๆ กระชับ และง่ายต่อความเข้าใจ



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ฉลากวัตถุอันตรายตามระบบจีเอชเอสสื่อสารความเป็นอันตรายของสารเคมีให้ผู้ใช้งานเข้าใจ โดยใช้รูปสัญลักษณ์สีด้านบนพื้นขาวอยู่ภายในกรอบสีแดง รูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายจะปรากฏควบคู่กับคำว่า “อันตราย” หรือ “ระวัง” เพื่อแสดงระดับความเป็นอันตราย และกำกับด้วยข้อความแสดงความเป็นอันตรายเพื่อเตือนให้ผู้ใช้งานตระหนักถึงอันตรายจากสารเคมี เมื่ออ่านฉลากแล้วผู้ใช้งานต้องปฏิบัติตามคำแนะนำและข้อควรระวังบนฉลากอย่างเคร่งครัดเพื่อการใช้วัตถุอันตรายอย่างถูกต้องและปลอดภัย





บรรณานุกรม

“ประกาศคณะกรรมการเครื่องสำอาง เรื่อง ฉลากของเครื่องสำอาง” (2554, 17 มีนาคม) ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 128 ตอนพิเศษ 31 ง หน้า 34 -35

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2548) รวมกฎหมายอาหารและยา กรุงเทพมหานคร ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร

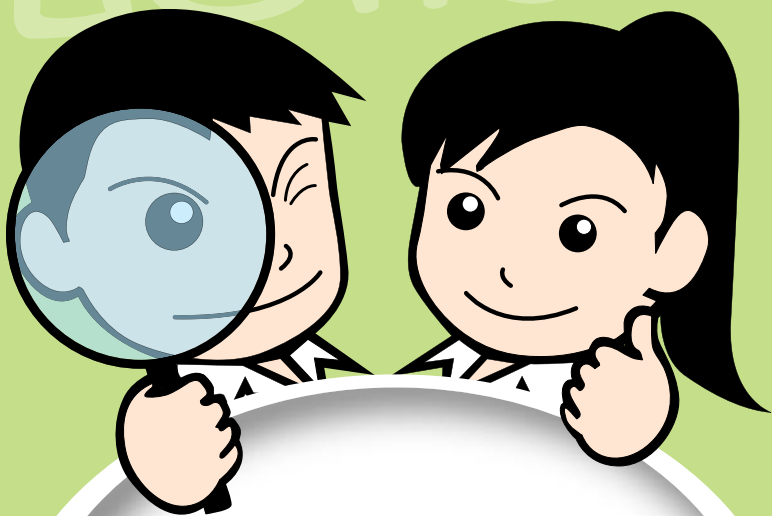
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2553) เคล็ดไม่(ลับ) การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณา ฉบับปรับปรุง กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA) ฉบับ อสม.และประชาชน กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.

United Nations. Globally Harmonized System of Classification and Labellings of Chemicals (GHS) ST/SG/AC. (2009). 10/30/ Rev.3. Third revised edition. Geneva: United Nations.



รู้แล้วบอกต่อ



รู้แล้ว ทักเหลื่อม
โฆษณาเกินจริง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ฉ.พ.บ.



คู่มือ จง.ห้อง ชค
รู้แล้ว...บอกต่อ

เคยไหม? เชื่อโฆษณา

“กินยาลูกกลอน ยาแผนโบราณโฆษณาอวดอ้างรักษาสารพัดโรค
แต่กลับเป็นโรคสารพัดให้รักษา”

“ซื้อเตียงนอนอินฟราเรด แก้อั้วไฟฟ้าสติก รักษาอัมพาต เบาหวาน
แต่โรคกลับทรุด”

“หวังจะพอม หุ่นดี ผิวขาวใส ฉลาด ด้วยกาแฟ หรือ
เครื่องดื่มน้ำผสมสารต่าง ๆ แต่ไม่ได้ตามหวัง”

“ใช้ครีมทาผิว-ฝ้า หวังผิวขาวผ่องสวยใสดังคำโฆษณา
แต่หน้ากลับพังเสียโฉม”

โปรดระวัง! โฆษณา...อ้างเกินจริง





โฆษณาอาหารลักษณะอย่างไร ? ควรระวัง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ข้อความโฆษณา เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องอดอาหาร ไม่กลับมาอ้วนอีก ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้สุขภาพผิวดี ยิ่งคงดึงดูดใจผู้ซื้ออยู่เนือง ๆ ผู้บริโภคควรรู้เท่าทันกลยุทธ์การโฆษณาอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างคุ้มค่า และปลอดภัย

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ ตามกฎหมาย ผลิตภัณฑ์อาหารหากประสงค์จะโฆษณาสรรพคุณ คุณภาพ ประโยชน์ ของผลิตภัณฑ์อาหาร ต้องมาขออนุญาตโฆษณาก่อน เมื่อได้รับอนุญาตจึงจะโฆษณาได้ แต่ปัจจุบันเรายังพบโฆษณาอาหารที่กระทำการฝ่าฝืนกฎหมาย จงใจให้ผู้บริโภคหลงเชื่อโดยไม่สมควร ซึ่งจากการประมวลสามารถสรุปรูปแบบการโฆษณาอาหารที่ อ ย. มักตรวจพบว่า อื้อวอดเกินจริง ได้ทั้งสิ้น 3 รูปแบบ คือ โฆษณาคุณภาพ สรรพคุณ ประโยชน์ของอาหารโดยไม่ได้ขออนุญาต หรือ โฆษณาไม่ตรงตามที่ได้รับอนุญาต หรือ โฆษณาตรงตามที่ได้รับอนุญาต แต่มีการเผยแพร่ข้อมูลในลักษณะบทความที่มีเนื้อหาซึ่งไม่มีผลพิสูจน์ที่แน่ชัดควบคู่ไปด้วย



ข้อที่สอง เมื่อพบโฆษณาอาหารสรรพคุณโดนใจ ควรตั้งใจไว้ก่อน และหากพบลักษณะการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารดังต่อไปนี้ ควรหลีกเลี่ยงเพราะสันนิษฐานได้ว่าเป็นการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต ได้แก่

☺ **การโฆษณาเพิ่มส่วนสูง** เป็นการโฆษณาโดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น อ้างว่าแคลเซียมช่วยเพิ่มความสูง ซึ่งแคลเซียมไม่ใช่ปัจจัยหลักเพียงอย่างเดียวที่ช่วยให้สูงได้

☺ **การโฆษณาเพิ่มความงามให้กับผิวพรรณ** และช่วยล้างพิษ เช่น การโฆษณาน้ำโคลอโรฟิลล์ เครื่องดื่มสมุนไพร มักจะกล่าวอ้างสรรพคุณว่ามีส่วนช่วยขับสารพิษ ให้ฝ้า กระ จุดต่างดำจางหาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

☺ **การโฆษณาเกี่ยวกับต่อต้านอนุมูลอิสระ** เป็นการอ้างผลการวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของผลไม้หลายชนิดที่นำมาเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

☺ **การโฆษณาลดความอ้วน** เช่น การโฆษณาสารสกัดจากถั่วขาว มักจะกล่าวอ้างสรรพคุณว่ามีกลไกในการช่วยเผาผลาญไขมันทำให้ผอมโดยไม่ต้องออกกำลังกาย หรือ กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง กล่าวอ้างในลักษณะช่วยให้หุ่นเพรียว กระชับสัดส่วน หุ่นดี ไม่มีปัญหาส่วนเกิน





ข้อที่สาม หากพบการขายผลิตภัณฑ์ในที่ **ลับ** (ขายในที่ลับ หรือขายผลิตภัณฑ์ในที่ที่ไม่เปิดเผย เช่น เปิดห้องโรงแรมสาธิตสินค้าและขาย รวมทั้งการขายทางอินเทอร์เน็ต) **ล่อ** (จูงใจโดยลด แลก แจก แถม พร้อมกับผลิตภัณฑ์ที่ใกล้เคียงอายุหรืออาจมีปัญหาด้านคุณภาพ) **หลอกลวง** (สินค้าปลอม) **พราง** (เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารมาขออนุญาตสรรพคุณอย่างหนึ่ง แต่มีการนำไปโฆษณาอีกอย่างหนึ่ง) ผู้บริโภคควรระมัดระวังตัว เพราะอาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพ หรือได้รับข้อมูลการโฆษณาที่ไม่ผ่านการอนุญาตจาก อย.

ข้อสุดท้าย การโฆษณา**บំบัด บรรเทา รักษาโรค** โดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารในทางยา เช่น อ้างผลวิจัยว่าสารที่เป็นส่วนประกอบในอาหารนั้นป้องกัน/รักษาโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน เกาต์ อัมพฤกษ์ หรือโรคใด ๆ หรือนำบทสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแล้วอาการป่วยดีขึ้น หรือหายจากอาการป่วยมาโฆษณา ซึ่งการที่ผู้ป่วยอาการดีขึ้นอาจจะเกิดจากผลของยาที่ผู้ป่วยได้รับจากแพทย์ไป หรืออาจเกิดจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่าเพราะผลิตภัณฑ์ที่โฆษณา


**ตัวอย่าง
ผลิตภัณฑ์อาหาร
ที่มักพบโฆษณา
เกินจริง**



คู่มือ วัยน้อย ชุด รู้แล้ว...บอกต่อ

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

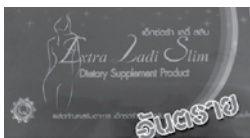
1. ผลิตภัณฑ์อาหารที่โฆษณาสรรพคุณ คุณภาพ ประโยชน์ ต้องพิจารณาดูให้มีเลขอนุญาตโฆษณาปรากฏอยู่ในทุกสื่อโฆษณา ลักษณะของเลขอนุญาตโฆษณาของผลิตภัณฑ์อาหาร ตัวอย่างเช่น ขอ. 9988/2547 เป็นต้น

2. หากพบข้อมูลโฆษณาที่ดูดีเกินกว่าจะเป็นจริงได้ ควรยับยั้งซึ่งใจ หลีกเลี้ยง หรือสอบถามข้อมูลจากหน่วยงานราชการ หรือสอบถามองค์กรเอกชนด้านการคุ้มครองผู้บริโภค ซึ่งไม่ได้ตั้งขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า 

ติดตามภาพตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผิดกฎหมาย

อ้าง ลดน้ำหนัก เสริมสมรรถภาพทางเพศ

อันตรายต่อผู้บริโภค ได้ที่ www.orynoi.com





ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการโฆษณา

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จำหน่ายมีหลากหลาย หากเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย เช่น กรณีท้องผูก เลือดจาง หรืออ่อนเพลียง่าย ฯลฯ การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีเส้นใยอาหาร มีธาตุเหล็ก วิตามิน มาบริโภคนเสริมเข้าไป ย่อมเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้น อย. จึงอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถกล่าวอ้าง (Claim) เกี่ยวกับสารอาหารได้ตามเกณฑ์ที่ อย. กำหนดไว้ เช่น “ใยอาหารเพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย” หรือ “เหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง” เป็นต้น อย่างไรก็ตามปัจจุบันจะพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาโอ้อวดเกินจริง เช่น ลดความอ้วน เสริมสร้างความจำ เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ฝ้า กระจุดต่างดำ จางหาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง หรือป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะจากการขายตรง ทำให้เข้าใจผิดว่าสามารถป้องกันหรือรักษาโรคได้ ซึ่ง อย. ไม่อนุญาตให้กล่าวอ้างในลักษณะดังกล่าว เนื่องจากทำให้เข้าใจว่าเป็นยา

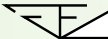



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้บริโภคนอกเหนือจากการบริโภคอาหารปกติ มีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบ เม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่นซึ่งมิใช่รูปแบบอาหารตามปกติ (conventional foods) เช่น วิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน แร่ธาตุ และผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ เป็นต้น สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ด้านส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมสารที่ขาดและ/หรือต้องการเพิ่ม ห้ามบริโภคแทนอาหารหลัก และไม่จำเป็นต้องบริโภคหากบริโภคอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ



อภัย...น้อย...รู้แล้ว...บอกต่อ

ทุกครั้งที่ประสงค์จะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามคำโฆษณา ควรอ่านข้อมูลจากฉลากที่ได้รับอนุญาตถูกต้อง ซึ่งฉลากจะระบุชัดเจนว่า “ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค” ควรดูให้มีเลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ( xx-x-xxxxx-y-yyyy) ตลอดจนอ่านคำเตือนและบริโภคตามปริมาณที่กำหนด 



โฆษณาแบบไหน ไม่ถูกหลอก

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ยาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ อ ย. ควบคุมตั้งแต่การผลิต นำเข้า ต้องขึ้นทะเบียนตำรับยา ขายต้องมีใบอนุญาตขาย โฆษณาต้องได้รับอนุญาตก่อน จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จะพบโฆษณามากมายโดยเฉพาะทาง อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ดาวเทียม เคเบิลทีวี วิทยุชุมชน ที่กล่าวอ้าง “ผ่านการรับรองจาก อ ย. ว่าสามารถบำบัด รักษา หรือบรรเทาโรคได้ โดยนำเครื่องหมาย อ ย. ที่ปรากฏอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์มาแสดงให้ผู้บริโภคดู เพื่อเป็นเครื่องยืนยัน ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าการมีเครื่องหมาย อ ย. บนฉลาก แสดงว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยา และ อ ย. รับรองแล้วว่าจะรักษาโรคต่าง ๆ ได้ตามสรรพคุณที่ผู้ขายอ้างไว้ หรืออ้างว่า “รักษาได้สารพัดโรค โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เรื้อน มะเร็ง วัณโรค” “ลดความอ้วน” “ลดน้ำหนัก” “ฉีดผิวขาว สวยใส” “ลดสิวมิวสวย คุมอายุ” “ยาทำแท้ง/ แก้ปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์”



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ อย.ไม่เคยอนุญาตข้อความโฆษณา เช่น

😊 รักษาได้สารพัดโรค โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เรื้อน มะเร็ง วัณโรค

- โรคเหล่านี้เป็นโรคร้ายแรงที่จะต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ การซื้อขายตามคำบอกต่อหรือคำโฆษณาทำให้ผู้ป่วยขาดโอกาสในการรับการรักษาที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ และเป็นข้อห้ามโฆษณาต่อประชาชนทั่วไปตามพระราชบัญญัติยา

😊 ยาเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ หรือยาทำแท้ง/แก้ปัญหาดังครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่พบทางหน้าหนังสือพิมพ์ว่าผู้สูงอายุ หรือวัยรุ่นมีปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้มีการสั่งซื้อยาทางอินเทอร์เน็ตมาใช้เองจนเป็นเหตุให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น กรณีวัยรุ่น เกิดการตกเลือดและช็อกเสียชีวิตจากการหลงเชื่อโฆษณาซื้อขายทำแท้งผ่านทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น การซื้อขายผ่านทางอินเทอร์เน็ต เสี่ยงต่อการได้รับยาที่ผิดกฎหมาย โดยยาที่ซื้ออาจเป็นยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา หรืออาจเป็นยาปลอมและยาเสื่อมคุณภาพ

😊 ลดความอ้วน/ลดน้ำหนัก มักพบในโฆษณาระบายบรรเทาอาการท้องผูกซึ่งจัดเป็นการโฆษณาสรรพคุณยาที่เกินความจริง ซึ่งการออกกำลังกายและการเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมน่าจะเป็นวิธีปลอดภัยที่สุด หากจำเป็นจะต้องใช้ยาลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย ไม่ควรซื้อยาลดความอ้วนมารับประทานเองเพราะอาจได้รับอันตรายไม่จะเป็นการรักษาที่ไม่ได้ผล การแพ้ยา การได้รับสารปนเปื้อนจากการผลิตที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือการได้รับตัวยามากเกินไปจนอาจเป็นเหตุให้ถึงแก่ชีวิต จากยาลดความอ้วนที่ไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนหรือยาลดน้ำหนักปลอม โดยเฉพาะการสั่งซื้อยาทางอินเทอร์เน็ต



☺ **ฉีดผิวขาว สวยใส** ออย. ยังไม่เคยรับขึ้นทะเบียนตำรับยาฉีดผิวขาว กลูตาไธโอน สำหรับอันตรายจากการฉีดกลูตาไธโอนเนื่องจากการใช้ที่ไม่เหมาะสม อาจเกิดผลข้างเคียงทำให้ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน หลอดลมตีบ หายใจติดขัด ซึ่งเป็นภาวะของการแพ้ยาอย่างรุนแรง (anaphylaxis) หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ สารกลูตาไธโอนไม่ได้มีข้อบ่งใช้ในการช่วยทำให้ผิวขาว ทั้งนี้ข้อบ่งใช้ทางการแพทย์ตามที่ระบุในเอกสารวิชาการคือ การรักษาพิษจากพาราเซตามอล โดยใช้ในเบื้องต้นสำหรับมะเร็งบางชนิด

ข้อที่สอง ข้อสังเกตว่าการโฆษณาขายยาทางสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ หรือทางสื่ออินเทอร์เน็ต ได้รับอนุญาตโฆษณาแล้วหรือไม่ ให้สังเกต เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา โดยลักษณะเลขอนุญาตโฆษณายาจะต้องแสดงอักษรย่อ ดังนี้

☺ **ขท...(เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา)/...(พ.ศ.ที่ได้รับอนุญาต)** เช่น ขท. 99/2554 ซึ่งเป็นเลขที่ใบอนุญาตให้โฆษณายาต่อประชาชนทั่วไป



ข้อสุดท้าย

สำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย ออย. บนฉลากนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า ขออนุญาตสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจำหน่ายอยู่ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหาร หรือถ้าเป็นเครื่องสำอางจะแสดงเลขที่ใบรับแจ้งบนฉลาก ผู้บริโภคจึงไม่ควรหลงเชื่อ แม้ผู้ผลิตจะอ้างว่าได้รับเครื่องหมาย ออย. หรือได้รับการรับรองจาก ออย. แล้วก็ตาม เพราะ ออย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาอาหารหรือเครื่องสำอางในเชิงบำบัด ป้องกัน รักษาโรค ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยแยกแยะให้ผู้บริโภคได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัยคุ้มค่า ได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามการตัดสินใจซื้อหรือไม่ เป็นสิทธิของผู้บริโภคที่กระทำได้อย่างเสรีว่าจะยอมเสี่ยงหรือไม่

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. อย่าหลงเชื่อโฆษณาหลอกลวง ก่อนซื้อ ก่อนซื้อ ดูเลขทะเบียนยา ดูเลขใบอนุญาตโฆษณา สงสัย ถาม ออย. โทร. 0 2590 1556 สายด่วน ออย. 1556
2. ควรซื้อยาจากร้านยาที่น่าเชื่อถือ ไม่ควรซื้อยาทางอินเทอร์เน็ต
3. พบยา พบโฆษณาน่าสงสัย ร้องเรียนแจ้งเบาะแส โทร. 0 2590 1556 สายด่วน ออย. 1556





อย่าหลงเชื่อโฆษณาเครื่องสำอางที่ อ้างช่วยให้ขาว ซ้ำมาใช้ เสี่ยงหน้าพังก่อนสวย

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

การโฆษณาขายเครื่องสำอางในลักษณะอวดอ้างสรรพคุณต่าง ๆ ยังคงพบเห็นกันมากมาย โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต หรือตามตลาดนัดแผงลอย โดยเฉพาะโฆษณาอ้างช่วยทำให้ผิวขาวขึ้นได้ ภายใน 7 วัน 10 วัน โฆษณาแบบนี้ โททกทั้งเพ ดังนั้นผู้บริโภคควรรู้ไว้ อย่าได้หลงเชื่อซื้อมาใช้ มิแต่จะเสียเงินฟรี แถมเสี่ยงอันตรายอีกด้วย



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีจุดประสงค์ใช้เพียงเพื่อทำความสะอาดและเพิ่มความสวยงาม และสำหรับการใช้ภายนอกเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย ไม่สามารถทำให้สัดส่วนของรูปหน้าหรือรูปร่างเปลี่ยนแปลงได้ หรือไม่มีผลต่อการทำงานของระบบภายในร่างกาย คือ ไม่สามารถยับยั้งหรือเปลี่ยนแปลงการผลิตเม็ดสีเมลานิน

ไม่สามารถทำให้สปีชีส์มีการเปลี่ยนแปลง หรือทำให้สปีชีส์เพิ่มขึ้นมากกว่าหรือแตกต่างจากสปีชีส์ธรรมชาติ หรือไม่สามารถลบวิวัฒนาการที่ยาวนาน แต่ผลิตภัณฑ์บางประเภทที่วางขายตามท้องตลาด กลับพบว่า

1. มีการโฆษณา โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ให้คนหลงเชื่อว่าสามารถเป็นได้มากกว่าเครื่องสำอางที่ใช้เพียงเพื่อความสะอาด และความสวยงาม เช่น “..... ช่วยให้ผิวขาวทันใจ หน้าใสทันตา เปลี่ยนจากผิวดำเป็นผิวขาว เห็นผล 100%” “..... ช่วยปรับผิวขาวเร่งด่วนได้ใน 2 สัปดาห์ เห็นผลจริง พิสูจน์ได้เลย” “ทำให้ผิวหน้าสะอาดล้าลึก ขาวใส เปล่งปลั่ง นุ่มเนียน กระชับ จนคุณรู้สึกได้เลยเมื่อแรกใช้” หรือ “ใช้แล้วขาวปิ้ง ดูดซึมเร็ว เห็นผลทันใจ” ซึ่งข้อความโฆษณาเหล่านี้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้ซื้ออย่างมาก โดยเฉพาะคนผิวคล้ำที่อยากมีผิวขาว ซึ่งเป็นค่านิยมของคนในสังคมสมัยนี้

2. มักอ้างว่าผ่านการขึ้นทะเบียนกับ ออย. แล้ว ซึ่งความจริงนั้นการที่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้ามาจดทะเบียนผลิตภัณฑ์ต่อ ออย. เป็นเพียงการแจ้งสูตร ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ให้ ออย. ทราบว่าไม่มีส่วนผสมที่เป็นอันตราย แต่ไม่ได้เป็นการรับรองในส่วนของการโฆษณา

**โปรดระวัง !
อย่าหลงเชื่อง่าย**






โดยมักพบการโฆษณา หรือ กล่าวอ้างกันมากในผลิตภัณฑ์ทาสี ฝ้า ที่ทำให้หน้าขาว ที่วางจำหน่ายในตลาดนัด แผงลอย เป็นต้น ซึ่งผู้บริโภคควรใช้ ความระมัดระวังในการเลือกพิจารณาว่าควรเชื่อคำโฆษณาหรือไม่ ในการเลือกซื้อ เครื่องสำอางผู้บริโภคควรซื้อสรรพคุณเฉพาะที่ระบุบนฉลากเท่านั้น และดูว่ามีฉลากภาษาไทยที่ระบุรายละเอียดครบถ้วน ได้แก่ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบสำคัญ วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งแหล่งผลิต เดือนปีที่ผลิต ปริมาณสุทธิ คำเตือน และเลขที่ใบรับแจ้ง (ในกรณีที่ เป็นเครื่องสำอางที่ผลิตหรือนำเข้า เพื่อขาย ที่ผลิตหรือนำเข้า ตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน 2554 เป็นต้นไป) อย่าได้หลงเชื่อผู้ชาย ชื่อเครื่องสำอางที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริงลักษณะที่กล่าว ข้างต้นมาใช้ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเงินฟรีแล้ว ยังอาจเสี่ยงกับผลิตภัณฑ์ ที่ลักลอบผสมสารอันตรายห้ามใช้ลงไปด้วย และหากสงสัยหรือพบเห็น การโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในลักษณะที่กล่าวมา สามารถแจ้งมาได้ที่ สายด่วน อย. 1556

รู้ทันโฆษณา : อย่าหลงเชื่อโฆษณาเครื่องสำอางนี้จ้ะ

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของ ร่างกาย ไม่สามารถทำให้สีผิวขาวขึ้นมากกว่าสีผิวธรรมชาติ ดังนั้นอย่าได้ หลงเชื่อชื่อเครื่องสำอางที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง 



จดจำไว้ โฆษณาตุติ โตหนใจ มักเกินจริง
อย่าเชื่อ อย่าซื้อ อย่าใช้
ค้นหาข้อมูล อย. คลิก www.oryor.com





“จริงหรือ...ยาคุมกำเนิด ทำให้หน้าใส ไร้สิว”

รู้ทันโฆษณา : “จริงหรือ...ยาคุมกำเนิด ทำให้หน้าใส ไร้สิว”

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

สาววัยแรกรุ่น มักตกเป็นเหยื่อจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยซื่อๆ (คุมกำเนิด) มารับประทานเพื่อรักษาสิวโดยไม่เข้าใจ ซึ่งไม่เพียงแต่เสียเงินเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลร้ายสืบเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่อีกด้วย



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้

สิ่วที่เกิดในวัยรุ่นนั้นมักมีปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จากวัยเด็ก สู่วัยรุ่น อาการมักจะดีขึ้นเองเมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไป อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เช่น หมั่นรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยปรับระดับของฮอร์โมนในร่างกายให้เป็นปกติ ตลอดจนหลีกเลี่ยงสิ่งบั่นทอนสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้เกิดสิ่วลดลงได้

ข้อที่สอง

การโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณยา (คุมกำเนิด) ที่ทำให้หน้าใส ไร้สิ่ว โดยรูปแบบของการโฆษณาจะไม่มีการแสดงตัวผลิตภัณฑ์ยาเพื่อเลี่ยงข้อกฎหมาย แต่จะใช้สีสรรหรือสัญลักษณ์บางอย่างเพื่อสื่อสารทางอ้อมให้ผู้บริโภคทราบว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใด และมักใช้ดารานักแสดง หรือเด็กวัยรุ่น เป็นผู้นำเสนอถึงความสดใส การมีผิวสวย ปราศจากสิ่ว โดยไม่สื่อสารอย่างชัดเจนว่าเป็น “ยาคุมกำเนิด” หลายครั้งจึงพบว่ากลุ่มวัยแรกสาว วัยรุ่น มักตกเป็นเหยื่อ



จากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ้อยา (คุมกำเนิด) เหล่านี้มารับประทานโดยไม่เข้าใจ ซึ่งไม่เพียงแต่เสียเงินเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลร้ายสืบเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะการได้รับฮอร์โมนในช่วงวัยแรกสาว จะส่งผลให้ร่างกายเติบโตไม่เป็นไปตามธรรมชาติของวัยเจริญพันธุ์ ทำให้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายสู่วัยสาว ผิดปกติได้ เช่น ไม่มีหน้าอก เป็นต้น และผลการศึกษายังพบว่าผู้หญิงที่มีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดตั้งแต่วัยรุ่น จะมีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้นด้วย

ข้อสุดท้าย

ก่อนที่จะรับประทานยา (คุมกำเนิด) จะต้องผ่านการประเมินว่ามีข้อบ่งห้าม (Contraindication) ในการใช้ยาหรือไม่ เนื่องจากยาจะไปเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน ภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะ



เส้นเลือดสมองตีบตันหรือแตก ผู้ที่มีเนื้องอกหรือเป็นโรคมะเร็งมีอาการลูกกลมมากขึ้นได้ นอกจากนั้นอาจเกิดผิวน้ำคัล้ำหรือเป็นฝ้าได้ เพราะฮอร์โมนจะไปกระตุ้นการทำงานของเม็ดสี และขณะใช้ยาอาจเกิดผลข้างเคียงอื่น ๆ เกิดขึ้นด้วย เช่น น้ำหนักเพิ่ม มีเลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานยา (คุมกำเนิด) เพื่อหวังผลในการรักษาสิว จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ผลลัพธ์ที่ได้รับอาจไม่คุ้มกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้น

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. สิวในวัยรุ่นเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้เกิดสิวลดลงได้
2. โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณยา (คุมกำเนิด) ที่ทำให้หน้าใส ไร้สิว เป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่าหลงเชื่อ เพราะการได้รับฮอร์โมนจากยา (คุมกำเนิด) ตั้งแต่อายุยังน้อยจะส่งผลให้ร่างกายเติบโตไม่เป็นธรรมชาติของวัยเจริญพันธุ์ และยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้นด้วย ซ้ำร้ายแทนที่หน้าจะขาวใส ไร้สิว อาจเกิดผิวน้ำคัล้ำ หรือเป็นฝ้าแทน






ข้อความโฆษณาแบบใด ออ. ไม่นุญาติ

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันพบผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องสำอาง ยาแผนโบราณ อุปกรณ์การแพทย์ หรือเครื่องมือกายภาพบำบัด ที่โฆษณาว่าสามารถรักษาโรคร้ายแรง / เรื้อรัง หรือช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกาย นอกจากนี้ยังอ้างว่า ออ. รับรอง หรือผ่าน ออ. แล้ว ทั้ง ๆ ที่ ออ. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาในลักษณะรักษาโรค ลดความอ้วน เพื่อหุ่นเพรียว ผิวสวยเลย

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ตัวอย่างของข้อความโฆษณาเกินจริง มีหลากหลายรูปแบบ โปรดจดจำไว้ โฆษณาอ้างเกินจริง ตามที่ปรากฏในตาราง ผู้บริโภค... อย่าเชื่อ ...อย่าซื้อ ...อย่าใช้

อาหาร	
ผลิตภัณฑ์	ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ดื่มเพื่อช่วยลดน้ำหนัก - เผาผลาญไขมัน กระชับสัดส่วน - ช่วยให้ผิวพรรณสดใส หุ่นสวย - ช่วยกระชับสัดส่วน ปรับระดับน้ำตาลในเลือด - ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ สำหรับผู้ชายที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป



ผลิตภัณฑ์	ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
 <p>เครื่องดื่ม อาทิ เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ผสมสมุนไพร ชาเขียวพร้อมดื่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กินแล้วบำรุงผิวพรรณให้สดใส - รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง อัมพาต วัณโรค โรคเรื้อน โรคหรืออาการของโรคสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต - ลดอ้วน ทำให้น้ำหนักร่างกาย รอบเอว รอบสะโพก รอบแขนลดลง - ช่วยการกำจัด และขับสารพิษ ออกจากร่างกาย - สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำลายอนุมูลอิสระ¹ - ลดโคเลสเตอรอล
 <p>ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร ทั้งในรูปแบบเม็ด แคปซูล ของเหลว เกล็ด ฯลฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อ้าง อย. รับรองว่ารักษาโรค ลดไขมัน ได้ - ช่วยให้ความจำดี - ป้องกันมะเร็ง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด - ขับสารพิษและไขมันในร่างกาย - อวดอ้างรักษาโรคมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง เสริมสมรรถภาพทางเพศ ลดโคเลสเตอรอล เพิ่มออกซิเจน ให้เซลล์ร่างกาย เพิ่มภูมิต้านทานโรค



¹ อนุมูลอิสระ (free radical) คือ อนุมูลอิสระที่ล่องลอยอยู่ในเซลล์ของร่างกาย สามารถทำปฏิกิริยากับอนุมูลหรือโมเลกุลอื่น มีผลร้ายทำลายโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์ในร่างกาย ก่อให้เกิดความผิดปกติต่างๆ ในร่างกาย



ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	น้ำคลอโรฟิลล์	<ul style="list-style-type: none"> - ล้างสารพิษออกจากร่างกาย - อวดอ้างสรรพคุณใช้หยอดตารักษาต้อกระจก
เครื่องสำอาง		
ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	ครีมทาผิว / ทาผิวหน้า	<ul style="list-style-type: none"> - ทาแล้วสามารถสลายไขมันลดเซลล์โล่ท์ - ช่วยให้ทรวงอกกระชับได้รูปทรง - สร้างคอลลาเจนให้หน้าเต่งตึง ยกผิวส่วนที่หย่อนคล้อย - เสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่ปรับสภาพผิวให้ดีขึ้นจากภายใน - เติมเต็มริ้วรอยร่องลึก เสริมสร้างคอลลาเจนในผิวชั้นใน - ทาแล้วเพิ่มขนาดหน้าอกให้ใหญ่ขึ้น - ซึมซับสู่ผิวชั้นใน สร้างเส้นใยอีลาสติน¹
	เจลทาผิวหน้า	<ul style="list-style-type: none"> - ทาแล้วช่วยให้รูปหน้าเรียวเล็กกลง
	ครีมทาสิว-ฝ้า	<ul style="list-style-type: none"> - ในตลับเดียว มีสารหยุดยั้งไม่ให้เกิดสิิวหรือฝ้าขึ้นมาใหม่ - รักษา ฝ้า กระ จุดด่างดำ - ครีมทาสิว มีตัวยาช่วยลดการอักเสบของสิิว - ใช้แล้วกระ ฝ้า หาย

¹ อีลาสตินเป็นโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในชั้นหนังแท้ โดยอีลาสตินจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างเส้นใยคอลลาเจน ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น



ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	ไวท์เทนนิ่งครีม	- ฟันฟูผิวให้แข็งแรง ขาวใสในทันที
ยา		
ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	ยาแผนปัจจุบัน/ ยาแผนโบราณ	<ul style="list-style-type: none"> - ผ่าน อย. แล้ว - อย.รับรอง /ปลอดภัย/ ไม่มีผลข้างเคียง - นำเสนอประสบการณ์การใช้ยาว่าใช้แล้วได้ผลดี หายจากโรค - มีการชิงโชค แจกแถม เช่น ส่งฉลากมาชิงรางวัล, ชื้อ 3 ขวด แถม 1 ขวด, ชื้อ 2 กล่อง แถม 1 กล่อง - การแจกแจงสรรพคุณของส่วนประกอบสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีอยู่ในยานั้น เช่น วิตามินรวม กล่าว่าอ้างสรรพคุณของวิตามินแต่ละชนิด, ยาแผนโบราณบำรุงร่างกาย อ่างโสมจีน แก้เสริมสมรรถภาพทางเพศ เสริมภูมิต้านทาน...ซึ่งโดยสรรพคุณที่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับยา คือ “บำรุงร่างกาย”





ผลิตภัณฑ์	ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
 <p>ยาบำรุงร่างกาย/ ยาลูกกลอน</p>	<ul style="list-style-type: none">- ช่วยให้มีเรี่ยว มีแรง บึ้งบั่ง เสริมสมรรถภาพทางเพศ- ล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ลดปริมาณไขมันในเส้นเลือด- รักษา เบาหวาน ลดความดัน ความเครียด แก้กษัย โลหิตเป็นพิษ ไตพิการ ตับพิการ- ช่วยให้สมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้น- ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง- บำรุงสมอง แก้อัลไซเมอร์
 <p>ยาสตรี</p>	<ul style="list-style-type: none">- ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ ตามลักษณะของผู้หญิงที่ควรจะเป็น/ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นตามร่างกาย และไบหน้า ทำให้เต่งตึงและหน้าท้องไม่ลาย กระชับมดลูก- ช่วยดับกลิ่นปาก กลิ่นตัว กลิ่นภายในช่องคลอด ลดอาการตกขาว- ช่วยให้ผิวพรรณและไบหน้าขาวนวล จิตใจผ่อนคลาย และมีเลือดฝาด/ช่วยให้ฝ้าเลือด ฝ้าลม จางลง เมื่อรับประทานยาต่อเนื่องเป็นประจำ




ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	ยาสตรี (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้อารมณ์ทางเพศสมบูรณ์ มีน้ำหล่อเลี้ยงตามธรรมชาติ - ช่วยบรรเทาอาการปวดหน่วง เสียวมดลูก เจ็บท้องน้อย และปวดประจำเดือน - ช่วยให้หายจากอาการหน้ามืด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น ร้อนวูบวาบ
	ยาระบายมะขามแขก	<ul style="list-style-type: none"> - ลดไขมัน ลดโคเลสเตอรอล - ลดความอ้วน
	ยาคุมกำเนิด	<ul style="list-style-type: none"> - ผิวสวยไร้สิว
 	ยาฉีดยาทุกชนิด รวมทั้ง น้ำกลั่นที่ใช้สำหรับฉีดยา	<ul style="list-style-type: none"> - ยาฉีดยานี้จัดเป็นยาอันตราย ห้ามโฆษณาต่อประชาชนทั่วไป



ผลิตภัณฑ์	ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
 ยาลดความอ้วน/ ลดน้ำหนัก *	- อวดอ้างลดความอ้วน/ลดน้ำหนัก
 ยาฉีดผิวขาว/ ยาฉีดลดริ้วรอย *	- อวดอ้างฉีดผิวขาวใส/ฉีดลดริ้วรอย ลดไขมันทำให้เข้ารูป
 ยาทำแท้ง *	- อวดอ้างทำแท้ง ช่วยยุติการตั้งครรภ์ อันไม่พึงประสงค์ (เป็นยาผิดกฎหมาย ไม่ได้รับอนุญาตนำเข้าและไม่ได้ ขึ้นทะเบียนตำรับยาและเป็น การโฆษณาที่ฝ่าฝืนกฎหมาย

* เป็นยาผิดกฎหมาย ไม่ได้รับอนุญาตนำเข้า และไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา และเป็นการโฆษณาขายยาโดยฝ่าฝืนกฎหมาย

เครื่องมือแพทย์	
ผลิตภัณฑ์	ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
 เข็มขัดเส้นสะเทือน (ผู้ชายมักเรียกว่า เข็มขัดลดอ้วน / เข็มขัดลดสัดส่วน / เข็มขัดกระชับสัดส่วน / เข็มขัดรัดหุ่น)	- ควบคุมการสะสมของไขมัน ส่วนเกิน รูปร่างสมส่วน - ลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องพึ่งยา ลดความอ้วนหรือการออกกำลังกาย - กระชับเอว ต้นแขน ต้นขา - ใช้แล้วเสมือนได้ออกกำลังกาย - ช่วยลดหรือกระชับทุกสัดส่วน โดยเสียเวลาไม่กินยา



ผลิตภัณฑ์		ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง
	เตียงนวดอินฟราเรด	<ul style="list-style-type: none"> - บรรเทาและรักษาโรคต่าง ๆ - เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายมนุษย์ โดยขจัดเซลล์เก่าและสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทน - ขจัดของเสีย ทำลายแบคทีเรีย
	เก้าอี้ไฟฟ้าสถิต	<ul style="list-style-type: none"> - บรรเทาและรักษาโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
	คอนแทคเลนส์แฟชั่น	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ดวงตาดูกลมโต - ดวงตาเป็นประกาย ดูโดดเด่น - ดวงตาโตขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน จนใคร ๆ ต้องมอง - ดวงตาดูเข้มขึ้น - คอนแทคเลนส์ รุ่นตาหวาน สวยใส - ผลิตจากวัสดุชนิดพิเศษใส่แล้วไม่ระคายเคือง - ไม่มีอันตรายต่อดวงตา



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. พบโฆษณาสรรพคุณอาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ อย่าหลงเชื่อ ถ้าไม่พบ “เลขอนุญาตโฆษณา”

2. ลักษณะเลขอนุญาตโฆษณา อาหาร จะใช้อักษรย่อ คือ “ขอ.” ยา ใช้ “ขท.” เครื่องมือแพทย์ ใช้ “ขพ.” ตามด้วยเลขที่อนุญาต/ปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุญาต เช่น ขอ. 99/2552 เป็นต้น

3. การโฆษณาสรรพคุณเครื่องสำอาง แม้ไม่ต้องขออนุญาตก่อนเผยแพร่โฆษณา แต่หากพบการโฆษณาดังกล่าวในตารางข้างต้น ไม่ควรหลงเชื่อ เพราะเป็นการโฆษณาที่เกินกว่าสรรพคุณของเครื่องสำอาง และแจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556

4. เปรียบเทียบข้อมูลโฆษณากับข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาต ควรหลีกเลี่ยงถ้าข้อมูลไม่ตรงกัน

5. พบข้อมูลดูดีเกินไป ควรยับยั้งชั่งใจ และตรวจสอบข้อมูลกับทาง อย. ได้ที่ www.fda.moph.go.th และ www.oryor.com หรือค้นหาคำตอบ/ร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556





อย่า ! หลงวาทา กับ โฆษณา อ้าง อย. รับรอง

หากพบผลิตภัณฑ์อาหาร อ้างว่า อย. รับรอง หรือผ่าน อย. แล้ว แต่โฆษณาในลักษณะรักษาโรค ลดความอ้วน เพื่อกันเพรียว ผิวสวย ไม่ควรหลงเชื่อ เพราะ อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาในลักษณะดังกล่าว





บรรณานุกรม

- พนิตนาฎ คำนุ้ย และคณะ (2552) แนวทางการโฆษณาขายยาต่อประชาชน
ทั่วไป กรุงเทพฯ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2548)
รวมกฎหมายอาหารและยา กรุงเทพมหานคร ห้างหุ้นส่วนจำกัด
พิมพ์อักษร
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2553)
เคล็ดไม่ลับ) การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณา
ฉบับปรับปรุง กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการโรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554)
คู่มือปฏิบัติงาน อสม.ชุด อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค
พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
Hall JE. (2008). The Female Reproductive System : Infertility and
Contraception.In : Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al.
Harrison's : Principle of Internal Medicine. 17th ed. New York :
McGraw-Hill : 2324-2334.

อย่า

หลงเรื่องง่าย

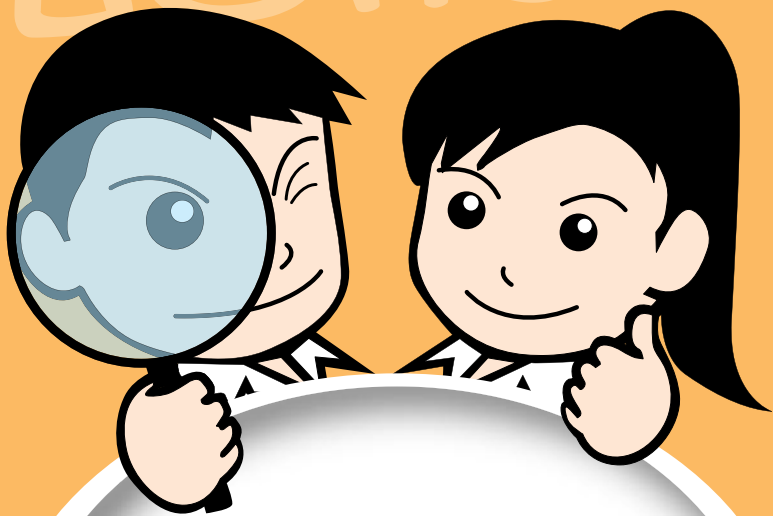
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนี้ อุดมไปด้วย วิตามิน A ถึง Z เกือบแร่ เช่น ไอโอดีน ธาตุเหล็ก ... พูดย่าง ๆ ก็คืออุดมไปด้วยสารอาหารนาชนิดนั้นเอง กินแล้วช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งด้วย



ระวัง

โฆษณาอาหาร...อ้างเกินจริง

รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตภัณฑ์อาหาร



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สพฐ.

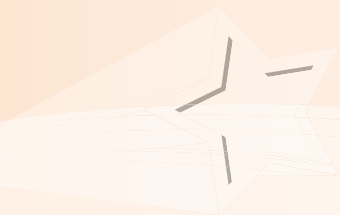


คู่มือ อช.น้อย 
รู้แล้ว...บอกต่อ



ซื้ออาหารปลอดภัย อย่าลืมใช้เคล็ดลับ 5 ดู

- ⇒ ดู ฉลาก
- ⇒ ดู ลักษณะอาหาร
- ⇒ ดู สภาพภาชนะบรรจุ
- ⇒ ดู การเก็บรักษาของร้านค้า
- ⇒ ดู ผู้ขาย





ลูกชิ้น

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ลูกชิ้น เป็นอาหารที่ได้รับความนิยม ทำให้ผู้บริโภคมักไม่ใส่ใจในการเลือกซื้อเท่าไรนัก แท้จริงแล้วการบริโภคลูกชิ้นโดยที่ไม่รู้วิธีการเลือกซื้อที่ปลอดภัย อาจเสี่ยงกับอันตรายอีกมากมายที่อาจมีอยู่ในลูกชิ้นได้ เช่น การเก็บรักษาที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เชื้อจุลินทรีย์ ที่ปนเปื้อนจากกระบวนการผลิต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้ลูกชิ้นปลารสรมดๆ กลายเป็นลูกชิ้นเรืองแสงได้ หรือการปนเปื้อนสารเคมี เช่น บอแรกซ์ หรือน้ำประสานทองที่ทำให้ลูกชิ้นกรอบเต่ง เป็นต้น



อาหาร : ลูกชิ้น

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ จากการตรวจสอบพบว่าลูกชิ้นที่ไม่ปลอดภัย และทำให้ผู้บริโภคเกิดอันตรายต่อสุขภาพ สาเหตุมักเกิดจากปัญหาดังต่อไปนี้

1. การปนเปื้อนสารบอแรกซ์ หรือน้ำประสานทอง มีชื่อทางเคมีว่า โซเดียมบอเรต (Sodium Borate) มีลักษณะเป็นผลึกละเอียด หรือผงสีขาว ไม่มีกลิ่น ละลายน้ำได้ดี หากผู้บริโภคได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกายจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด และอาจอันตรายถึงขั้นทำให้เกิดอาการไตวาย อาเจียนเป็นเลือดและเสียชีวิตได้ ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้รับ



2. การปนเปื้อนจุลินทรีย์ ซึ่งเกิดจากการปนเปื้อนในกระบวนการผลิต การขนส่ง หรือการเก็บรักษา หากยังจำข่าวเรื่องลูกชิ้นเรืองแสงกันได้ ลูกชิ้นเรืองแสงนั้นเกิดจากการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดซึ่งสามารถเรืองแสงในที่มืด เช่น โฟโตแบคทีเรีย คิชิตานี (Photobacterium kishitanii) โฟโตแบคทีเรียม ลีโอนาธา (Photobacterium leonathi) และ วิบริโอ ฮาวิอาย (Vibrio harveyi) เป็นต้น

3. การใช้สีที่ไม่ได้มาตรฐาน ลูกชิ้นเป็นอาหารที่ห้ามใส่สี แต่พบการใช้สีในลูกชิ้นซึ่งเป็นสีที่ไม่ได้มาตรฐาน และในบางครั้งเป็นสีย้อมผ้าที่มีการปนเปื้อนโลหะหนักต่าง ๆ เช่น ตะกั่วเป็นสารพิษต่อระบบประสาท อาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ส่วนสารหนูทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดโลหิตจาง และการได้รับสีย้อมผ้าในปริมาณน้อย แต่ได้รับในระยะเวลานาน อาจมีผลทำให้เกิดเนื้องอก หรือมะเร็งที่อวัยวะในระบบทางเดินอาหารและทางเดินปัสสาวะได้

4. การปลอมปนโดยใช้เนื้อปลาปักเป้า หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ปลาเนื้อไก่ ทั้งนี้ปลาปักเป้ายังมีสาร “เตโตรโด ท็อกซิน (Tetrodo Toxin)” ซึ่งทนต่อความร้อน แม้ทำให้สุกที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส นานถึง 10 นาที ก็ยังไม่สามารถทำลายพิษนี้ได้ ผู้ที่ได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนมากับเนื้อปลา จะมีอาการหลังบริโภค 10-45 นาที หรือ 4 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับปริมาณพิษที่ได้รับโดยจะแสดงอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้วมือ คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจรุนแรงถึงขั้นกล้ามเนื้อเป็นอัมพาต หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว รุม่านตาขยาย หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตได้

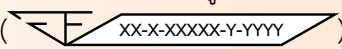





อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ควรรู้จักเลือกซื้อ เลือกบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย โดย

1. การเลือกลูกชิ้น ควรเลือกที่บรรจุอยู่ในถุงแบบสุญญากาศ จัดเก็บไว้ในที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส โดยลูกชิ้นที่ดีต้องไม่หยุ่นกรอบจนเกินไป ไม่มีเมือก หรือจุดสี และต้องมีกลิ่นตามธรรมชาติ

2. ควรเลือกลูกชิ้นที่ไม่ใส่สี มีฉลากอาหารกำกับ ซึ่งต้องมีข้อมูล ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. () ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ผู้แบ่งบรรจุ น้ำหนักของผลิตภัณฑ์ วันเดือนและปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ โดยมีข้อความว่า “ผลิต” หรือ “ควรบริโภคก่อน” กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี

3. ควรอุ่นให้ร้อน หรือปรุงให้สุกก่อนบริโภคทุกครั้ง

4. ถ้าเป็นลูกชิ้นประเภทปรุงสุกแล้ว ไม่ควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง เพราะอาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ 





รู้หรือไม่ว่า ?



- ☹ เด็กไทย 1.3 ล้านคนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
- ☹ การบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป ทำให้อ้วนง่าย และอาจขาดสารอาหารอื่นที่จำเป็น หรือเป็นโรคอ้วนได้ เพราะขนมขบเคี้ยวมีน้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณที่มากเกินไปที่ร่างกายควรได้รับ
- ☹ หากน้ำหนักตัวเด็กมากเกินไป จะมีผลต่อสมองและการเรียนของเด็ก
- ☹ เด็กที่อ้วนอาจเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ นิ้วในถุงน้ำดี จนถึงโรคมะเร็ง เหมือนเช่นผู้ใหญ่ได้





สีสังเคราะห์ผสมอาหาร

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

สีผสมอาหาร นิยมใช้ในการผลิตอาหารหลายประเภท การใช้สีปรุงแต่งอาหารนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้อาหารดูสวยงามน่าบริโภคเป็นที่ดึงดูดใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สมัยก่อนสีที่ใช้ผสมอาหารมักเป็นสีที่ได้จากธรรมชาติ พวกพืชผัก สมุนไพร และเครื่องเทศ เช่น สีเหลืองจากขมิ้น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากลูกผักปลังสุก หรือจากกระเจี๊ยบ แต่มีข้อเสีย คือ สีที่ได้ไม่คงทน จึงได้มีการนำสีสังเคราะห์มาใช้แทนสีธรรมชาติ และทำให้สีสังเคราะห์มีบทบาทสำคัญยิ่งในอุตสาหกรรมอาหาร

สีสังเคราะห์เป็นสารเคมี เมื่อเจือปนในอาหารและบริโภคเข้าไป อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ เนื่องจากมาจาก 2 สาเหตุ คือ อันตรายจากตัวสีเอง ซึ่งสีที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น สีโรดามีน บี (Rodamine B), เอรามีน (Auramine), มาลาไคท์ กรีน (Malachite green) และ ไวโอเลท บีเอ็นพี (Violet BNP) อาจทำให้เกิดผื่นที่ผิวหนัง หน้าบวม อาเจียน ท้องเดิน อាកาธา เพลียและอ่อนแรงคล้ายอัมพาต การทำงานของระบบทางเดินอาหาร ไตและตับเสีย สีบางชนิดก็เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ซูดาน เรด (Sudan Red) เป็นต้น สำหรับอันตรายจากสารอื่นที่ปนเปื้อนจากกระบวนการสังเคราะห์ หรือจากกระบวนการผลิตสีที่แยกเอาสารปนเปื้อนออกไม่หมด สารดังกล่าวมีทั้งที่เป็นสารอินทรีย์และสารอนินทรีย์ ที่สำคัญก็คือ สารพวกโลหะหนักต่าง ๆ เช่น โครเมียม

แคดเมียม ปรอท ตะกั่ว สารหนู พลวง และเซเลเนียม เป็นต้น โลหะหนักเหล่านี้มีอันตรายและเป็นพิษต่อร่างกายแม้ได้รับเพียงปริมาณเล็กน้อย



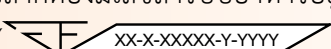
ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

อาหารห้ามใช้สี ได้แก่ อาหารทารก นมดัดแปลงสำหรับเด็ก อาหารเสริมสำหรับเด็ก ผลไม้สด ผลไม้ดอง ผักดอง เนื้อสัตว์สดทุกชนิด เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่ง รมควัน หรือทำให้แห้ง เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งและทำให้เค็มหรือหวาน เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ย่าง อบ นึ่ง หรือทอด เช่น แหนม กุนเชียง ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ ทอดมัน กะปิ ข้าวเกรียบ รวมถึงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เส้นบะหมี่ แผ่นเกี้ยว มั๊กกะโรนี สปาเกตตี้ น้ำพริกแกง เป็นต้น

ปัญหาของการใช้สีสังเคราะห์ผสมอาหาร ที่จะพบมาก คือ การใช้สีผสมอาหารในปริมาณเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ทั้งนี้สีสังเคราะห์ที่มีการอนุญาตให้ใช้ในอาหารได้นั้น แม้จะมีการทดสอบทางพิษวิทยาและความปลอดภัยมาแล้วว่าสามารถนำมาใช้ผสมในอาหารได้ แต่ก็พบหลักฐานจากการศึกษาว่าหากมีการบริโภคในปริมาณสูงเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้นการควบคุมปริมาณการใช้สีสังเคราะห์ในอาหารจึงต้องมีการดำเนินการอย่างเคร่งครัดบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ ปัจจุบันมาตรฐานอาหารสากล (Codex) ซึ่งเป็นมาตรฐานอ้างอิงระหว่างประเทศ ได้กำหนดแนวทางในการกำหนดปริมาณสูงสุดของการใช้วัตถุเจือปนอาหารซึ่งรวมถึงสีผสมอาหาร ต้องมีการประเมินความเสี่ยงของการได้รับสารนั้นจากการบริโภคอาหารก่อน

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารผสมสี

ควรเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ใส่สี หรือเลือกบริโภคแต่อาหารที่แน่ใจว่ามีสีผสมอาหารซึ่งปลอดภัย หากจำเป็นต้องใช้สีผสมอาหารโดยเฉพาะสีสังเคราะห์ ต้องใช้สีผสมอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุญาตให้ใช้ โดยฉลากต้องมีเลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ()





เกลือบริโภคกับไอโอดีน

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เกลือบริโภค คือผลิตภัณฑ์ที่กฎหมายกำหนดให้ต้องผสมสารไอโอดีน เพื่อประโยชน์ในด้านการป้องกันการขาดสารไอโอดีน เนื่องจากสารไอโอดีนเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการผลิตฮอร์โมน ที่เรียกว่า ฮอร์โมน “ไทร็อกซิน” (Thyroxin) ของต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) ฮอร์โมนนี้จำเป็นต่อร่างกายในการควบคุมการทำหน้าที่และเสริมความเจริญเติบโตตามปกติของสมอง ประสาท และเนื้อเยื่อของร่างกาย โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งหากทารกในครรภ์ขาดสารไอโอดีนแล้ว จะส่งผลให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ระดับสติปัญญาของเด็กจะลดลง และอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ พิการ หรือบกพร่องทางปัญญาได้ ส่วนในผู้ใหญ่หากได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ อาจมีอาการคอพอก ง่วงซึม เกียจคร้าน เชื่องช้า ผิวหนังหนา ความหนาวเย็นไม่ค่อยได้ เสียงแหบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และท้องผูก



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ ประชากรไทยประสบปัญหาขาดสารไอโอดีน โดยผลการสำรวจล่าสุดของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2552 พบว่า ทุกจังหวัดในประเทศไทยเป็นพื้นที่ที่ประชากรประสบปัญหาขาดสารไอโอดีน ไม่เว้นแม้แต่กรุงเทพมหานคร อีกทั้งเกลือสมุทรที่บริโภค



ในประเทศก็ยังมีปริมาณไอโอดีนเพียง 2-3 มิลลิกรัมต่อเกลือ 1 กิโลกรัม ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เพื่อเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าว สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เกลือบริโภค กำหนดให้เกลือบริโภคทุกชนิดทั้งที่ใช้บริโภคโดยตรงและที่ใช้เป็นวัตถุดิบต้องผสมสารไอโอดีน ให้มีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัมและไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อเกลือ 1 กิโลกรัม ซึ่งเป็นผลให้ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดที่ใช้เกลือเป็นวัตถุดิบต้องใช้เกลือไอโอดีนไปโดยปริยาย

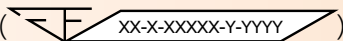
ข้อที่สอง ปริมาณไอโอดีนที่ต้องการ สำหรับผู้ใหญ่ คือ ประมาณ 150 ไมโครกรัมต่อวัน ในเด็กต้องการไอโอดีนประมาณ 250 ไมโครกรัมต่อวัน และหญิงให้นมบุตรต้องการไอโอดีนประมาณ 220 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งหากนำมาคำนวณแล้ว ตลอดชีวิตของมนุษย์ต้องการไอโอดีนรวมกันแล้วไม่เกิน 1 ซ้อนชา แต่เนื่องจากไอโอดีนไม่สามารถสะสมในร่างกายได้นาน จึงจำเป็นต้องบริโภคไอโอดีนเป็นประจำ แต่ก็ไม่ควรได้รับในปริมาณที่มากเกินไป 600 ไมโครกรัมต่อวัน และแม้ว่าคนปกติจะสามารถขับไอโอดีนที่ได้รับเกินความต้องการของร่างกายออกทางปัสสาวะได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคคอพอก โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็งไม่สามารถขับไอโอดีนได้ตามปกติจึงอาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับไอโอดีนปริมาณมากเกินไป จะมีอาการใจสั่น มือสั่น ตื่นเต้น กระจกกระวายนอนไม่หลับ เครียด เป็นต้น




โรคคอพอกที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีน



ข้อที่สาม ควรบริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนเป็นประจำ โดยอาหารที่มีสารไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ฯลฯ สำหรับอาหารที่มีปริมาณไอโอดีนสูง ได้แก่ สัตว์จากทะเลทุกชนิด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา รวมทั้งสาหร่ายจากทะเล หรือบริโภคอาหารที่มีเกล็ดบรีโอกเสริมไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ เพราะถึงแม้ว่าร่างกายจะต้องการไอโอดีนในปริมาณน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับไอโอดีนเป็นประจำเพราะไอโอดีนไม่สามารถเก็บสะสมในร่างกายได้นานตามที่กล่าวมาแล้ว

ข้อสุดท้าย การเลือกซื้อเกล็ดบรีโอกสำหรับปรุงประกอบอาหาร ควรเลือกเกล็ดที่ผลิตมีสีขาว ไม่มีสิ่งปลอมปน และแสดงฉลากถูกต้อง โดยฉลากต้องแสดงข้อความว่า “เกล็ดบรีโอกเสริมไอโอดีน” ยกเว้นเกล็ดบรีโอกที่มีวัตถุประสงค์สำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน ที่จะแสดงข้อความว่า “สำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน” และฉลากต้องแสดงเลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. () ระบุสถานที่ผลิต วันหมดอายุ เป็นต้น สำหรับการเก็บรักษาเกล็ดบรีโอก ควรบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท เช่น แก้ว หรือเซรามิก ฯลฯ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน และเก็บเกล็ดในที่ร่มและแห้ง

อย.น้อย รู้แล้วบอกต่อ

การบริโภคเกล็ดเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน 1 ซ้อนชา (5 กรัม) เป็นประจำทุกวันจะได้รับไอโอดีนเพียงพอ แต่หากในชีวิตประจำวันมีการบริโภคเนื้อสัตว์ซึ่งมีไอโอดีนจากธรรมชาติ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ฯลฯ และได้รับเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ซึ่งมีการเติมสารไอโอดีนหรือใช้เกล็ดบรีโอกเสริมไอโอดีนอยู่ในผลิตภัณฑ์เป็นประจำก็ไม่ควรบริโภคเกล็ดมากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากในเกล็ดมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ จึงอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ได้ 



รู้หรือไม่ว่า !

นมพาสเจอร์ไรส์ ต้องเก็บในตู้เย็น
นม ยู เอช ที เก็บที่อุณหภูมิห้องได้
เกลือ สิ่งที่หาง่าย คู่ครัวเรือน
ลดสารพิษตกค้างในผักและผลไม้ได้
โดยใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด





อาหารกระป๋อง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

อาหารกระป๋อง เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภค เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย สะดวกต่อการบริโภคและพกพา การนำอาหารมาบรรจุในกระป๋อง ถือเป็นเทคโนโลยีการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง โดยการใช้ความร้อน เพื่อทำให้อาหารสุก และเพื่อทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งความร้อนที่ใช้จะต้องสัมพันธ์กัน แต่สภาพของอาหารในกระป๋องอาจมีการเปลี่ยนแปลง จนอาจไม่เหมาะที่จะนำมาบริโภค ซึ่งปัญหาที่ผู้บริโภคมักจะพบ คือ การถูกหลอกให้ซื้ออาหารกระป๋องที่เสื่อมคุณภาพ หรือใกล้หมดอายุ เป็นต้น



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

อาหารกระป๋องเป็นการถนอมอาหารโดยใช้เทคโนโลยีการให้ความร้อนเพื่อทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ทำให้อาหารที่อยู่ในกระป๋องปลอดภัยและเก็บได้นานเป็นปีที่ไม่ขึ้นกับอุณหภูมิห้อง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. กลุ่มอาหารที่เป็นกรด (acid foods)

คือ อาหารที่มีค่าพีเอชต่ำกว่า 4.5 ส่วนมากเป็นผลไม้กระป๋อง เช่น สับปะรด ส้ม หรือผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น





2. กลุ่มอาหารที่เป็นกรดต่ำ (Low acid foods) คือ อาหารที่มีค่าพีเอชสูงกว่า 4.5 โดยส่วนมากจะเป็นอาหารกระป๋องจำพวกเนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ เช่น เนื้อ หมู ปลา ข้าวโพดฝักอ่อน และหน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

อันตรายจากอาหารกระป๋องส่วนใหญ่เกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ เนื่องจากกระบวนการผลิตไม่เหมาะสม เช่น ใช้ความร้อนในการฆ่าเชื้อไม่เพียงพอ กระบวนการปิดผนึกฝากระป๋องไม่ดี ทำให้มีรอยร้าว โดยเฉพาะอาหารกลุ่มที่มีความเป็น



กรดต่ำนั้นจะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อ คลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่สามารถสร้างสารพิษซึ่งมีผลต่อระบบประสาท ทำให้มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว ระบบหายใจขัดข้อง เป็นอัมพาต และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารกระป๋องในแต่ละครั้งจึงต้องมีความละเอียดรอบคอบในการเลือกซื้อไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเลือกซื้ออาหารชนิดอื่น ๆ

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารกระป๋องให้ปลอดภัย

1. ดูลักษณะกระป๋อง ไม่บุบบี้ หรือ โป่งพอง ตะเข็บหรือรอยต่อต้องเรียบร้อยและแน่นหนา กระป๋องต้องไม่เป็นสนิม
2. เมื่อกดนิ้วลงไปบนฝากระป๋องแล้วยุบลงไป หรือส่วนอื่นของฝากระป๋องโป่งหรือพองออก ไม่ควรเลือกอาหารกระป๋องนั้น
3. เมื่อเขย่ากระป๋อง ถ้ามีเสียงกระดกของน้ำกับอากาศ ไม่ควรซื้อหรือบริโภคอาหารในกระป๋องนั้น
4. เมื่อเปิดกระป๋อง ถ้ามีอากาศ (ลม) พุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง ห้ามบริโภคอาหารซึ่งบรรจุในกระป๋อง



5. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วได้กลิ่นบูดเน่าหรือกลิ่นผิดปกติ ห้ามบริโภคอาหารในกระป๋องนั้นเด็ดขาด

6. เมื่อเทอาหารออกจากกระป๋องแล้ว ถ้าภายในกระป๋องมีสนิม รอยถลอก หรือรอยต่างของโลหะ ไม่ควรบริโภคอาหารในกระป๋องนั้น เช่นเดียวกัน

7. ควรดูฉลากและสังเกตวันเดือนปีที่ผลิตอาหารกระป๋องนั้น ไม่ควรซื้อหรือบริโภคอาหารกระป๋องที่เก็บไว้นาน เพราะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง

การเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่ถูกต้อง

1. เปิดแล้วและเหลือ ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่น ๆ เช่น ภาชนะแก้วมีฝาปิดแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

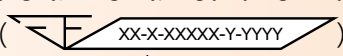
2. ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นาน ควรเลือกบริโภคอาหารกระป๋องที่ยังอยู่ในสภาพดี สังเกต วัน เดือน ปี ที่หมดอายุด้วย

3. ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่แห้งและเย็น แต่ไม่อบอุ่นและไม่ถูกแสงแดด ป้องกันการเสียและเป็นสนิมเร็วกว่าปกติ


4. เก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่สูงมากกว่า 60 เซนติเมตร เพื่อป้องกันความสกปรกจากพื้นและสัตว์นำโรค

“3 ฉ.” เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหารกระป๋อง

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋อง ควรยึดหลัก “3 ฉ.” ซึ่งได้แก่

ฉ...ฉลาก ต้องอ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้ง โดยฉลากต้องแสดงประเภทอาหาร เลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. () ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต ปริมาตรหรือน้ำหนักสุทธิ และที่สำคัญควรสังเกตวันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ

ฉ...ฉลาด ในการซื้อ เช่น สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน หรือเกลือสูงเกินไป

ฉ...ฉลิว โดยต้องตรวจสอบสภาพของผลิตภัณฑ์ รวมทั้งความสะอาดทุกครั้ง โดยภาชนะจะต้องไม่บุบ ไม่เป็นสนิม และไม่มีรอยร้าว 



เครื่องดื่มบรรจุขวด... เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย

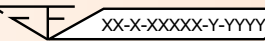
จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เครื่องดื่มบรรจุขวดที่วางขายตามท้องตลาดมักไม่มีการแสดงฉลากหรือแสดงฉลากไม่ครบถ้วน โดยแสดงชื่ออาหาร ปริมาณสุทธิ และชื่อผู้ผลิตเท่านั้น จึงเป็นเครื่องดื่มที่ผลิตขึ้นมาโดยไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ลักลอบผลิต โดยไม่ได้ผ่านการตรวจสอบควบคุมจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค ซึ่งหากบริโภคเครื่องดื่มที่มีกระบวนการผลิตที่ไม่เหมาะสม ไม่สะอาด ผู้บริโภคอาจได้รับเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เช่น โคลิฟอร์ม (Coliforms) สแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ซาลโมเนลลา (Salmonellae) เป็นต้น ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้ หรือหากได้รับสารกันเสีย เช่น โซเดียมเบนโซเอต ใส่ในเครื่องดื่มเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อรา หากใส่ในปริมาณสูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร พิษกึ่งเฉียบพลันคือจะทำให้หน้าหนักลด ท้องเสีย ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อต่างๆ เลือดออกในร่างกาย ตับ ไตใหญ่ขึ้น เป็นอัมพาตและตายในที่สุด





ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

เครื่องดื่มที่ผู้ผลิตนำมาบรรจุขวดวางขาย เป็นที่นิยมของผู้บริโภคทุกเพศทุกวัย เนื่องจากดื่มสะดวก แก่กระหายน้ำได้ หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ วิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น เครื่องดื่มบรรจุขวดที่วางจำหน่ายให้กับผู้บริโภคถือเป็นเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ผู้ผลิตเครื่องดื่มเพื่อจำหน่าย ต้องขออนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อจะได้ทำการตรวจสอบสถานที่ผลิต กรรมวิธีการผลิต อุปกรณ์การผลิต การควบคุมการผลิต ตลอดจนฉลากว่ามีความถูกต้องเหมาะสม และตรวจสอบรายงานผลการตรวจวิเคราะห์ว่า เครื่องดื่มนั้นมีคุณภาพเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด จึงจะอนุญาตให้ผลิตออกจำหน่ายได้ ในการจำหน่ายต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ ดังนี้ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. () ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ ส่วนประกอบ ปริมาณสุทธิ เป็นต้น

อาหาร : เครื่องดื่มบรรจุขวด...เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย



คู่มือ วช.น้อย ชุด รู้แล้ว...บอกต่อ

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การจะเลือกซื้อเครื่องต้มบรรจุกวอดชนิดต่าง ๆ มาต้ม ไม่ควรเลือกจากรสชาติ ความอร่อยถูกปากเพียงอย่างเดียว ขอให้สังเกตการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม (เก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส โดยเครื่องต้มควรแช่อยู่ในตู้เย็น หรืออาจแช่ในน้ำแข็งเพื่อควบคุมอุณหภูมิเครื่องต้ม แต่ต้องมีวิธีป้องกันไม่ให้น้ำแข็งละลายเข้าสู่ขวด เช่น ขวดควรตั้งตรงไม่ล้ม และปริมาณน้ำแข็งไม่สูงกว่าคอขวด) และสังเกตความถูกต้องของฉลากเป็นลำดับแรก จากนั้นจึงมาดูความเหมาะสมของภาชนะบรรจุ เช่น ฝาปิดสนิท ภาชนะไม่รั่วซึม พร้อมสังเกตลักษณะของเครื่องต้ม ไม่มีสี กลิ่น รส ผิดปกติ ก็จะได้เครื่องต้มที่เหมาะสมต่อการบริโภค

จากที่กล่าวไปข้างต้น การเลือกซื้อเครื่องต้มบรรจุกวอดนอกจากจะใส่ใจเรื่องความปลอดภัยแล้ว ควรเลือกเครื่องต้มที่ไม่หวานจนเกินไป จะทำให้น้ำหนักเกินโดยไม่รู้ตัว เช่น เครื่องต้มชาเขียว ที่วัยรุ่นนิยมต้มแทนน้ำบริโภค หากดื่มในปริมาณมากเกินไป นอกจากจะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น จากน้ำตาลที่มีในส่วนผสมแล้ว ยังอาจเกิดอาการใจสั่น นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว เพราะในเครื่องต้มชาเขียวบางยี่ห้อ มีคาเฟอีนในปริมาณสูง การดื่มชาเขียวแทนการดื่มน้ำ อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ





เครื่องดื่มประเภท...น้ำอัดลม

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เมื่อนำส่วนประกอบของน้ำอัดลม มาพิจารณาจะพบว่าคุณค่าทางโภชนาการของน้ำอัดลมอยู่ที่น้ำตาลซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้ แต่จุดอ่อนของน้ำอัดลมอยู่ที่ผู้ดื่มได้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีก ดังนั้นถ้าดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ และบริโภคอาหารอื่นน้อย จะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ถ้าบริโภคอาหารได้น้อยลง อาจทำให้ขาดสารอาหารได้



นอกจากนี้น้ำตาลในน้ำอัดลมยังเป็นแหล่งอาหารที่ดีของจุลินทรีย์ในปาก ซึ่งมีผลทำให้ฟันผุ และยังมีสารฟอสเฟตในรูปของกรดฟอสฟอริกอยู่มาก ซึ่งสารนี้จะเป็นตัวคอยทำลายแคลเซียมซึ่งช่วยให้กระดูกแข็งแรงจนทำให้กระดูกของเราเปราะง่ายอีกด้วย

อีกประการหนึ่งน้ำอัดลมประเภทรสโคล่าจะมีกาเฟอีนผสมอยู่ด้วย ซึ่งกาเฟอีนเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง และกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ถ้าดื่มมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก ทั้งยังเร่งการหลั่งกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำให้ท้องอืด จุกเสียด และกระเพาะอาหารเป็นแผลได้ จึงไม่เหมาะกับเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร

อาหาร : เครื่องดื่มประเภท...น้ำอัดลม

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

น้ำอัดลมบรรจุขวดหรือกระป๋องที่มีจำหน่ายกันทั่วไปนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ตามลักษณะเฉพาะของกลิ่นรสและสีของผลิตภัณฑ์

ประเภทที่ 1 น้ำอัดลมปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อโคล่า ซึ่งมีกาเฟอีนที่สกัดจากส่วนใบของต้นโคคาผสมอยู่ด้วย สำหรับสีน้ำตาลเข้มที่เป็นที่มาของสีดำนั้นส่วนใหญ่แล้วจะมาจากสีของน้ำตาลเคียวไหม้

ประเภทที่ 2 น้ำอัดลมสีขาวใสที่ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อเลมอนไลม์ น้ำอัดลมที่ปรุงแต่งกลิ่นรสเลียนแบบน้ำผลไม้ เช่น ส้ม องุ่น มะนาว ลิ้นจี่ แอปเปิ้ล น้ำหวานอัดลม พวงน้ำเขียว น้ำแดง เป็นต้น น้ำอัดลมเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีกาเฟอีน เนื่องจากไม่ได้ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อชนิดโคล่า อย่างไรก็ตามอาจมีการเติมกาเฟอีนสกัดเล็กน้อยในส่วนผสม เพื่อให้ได้ฤทธิ์กระตุ้นของกาเฟอีน ทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าเมื่อดื่ม

ถึงแม้ว่าน้ำอัดลมที่แช่เย็น ๆ จะช่วยเพิ่มความสดชื่นได้ แต่นำวิธีการนี้ไปใช้แก่เพลีย แก่ร้อน มากไป ก็อาจจะพบกับปัญหาน้ำหนักตัวเกินพอดีเป็นโรคอ้วนโดยไม่รู้ตัว เพราะน้ำตาลจากน้ำอัดลมอาจเป็นพลังงานที่เหลือใช้และถูกนำไปเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมได้



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ก่อนดื่มน้ำอัดลมควรคิดสักนิดว่าดื่มดีหรือไม่ ดื่มมากไปหรือเปล่า หรือจะลองหันมาแก้กระหายคลายร้อนด้วยเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ให้ความสดชื่นได้ไม่แพ้ น้ำอัดลม แถมยังได้ประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าน้ำอัดลมอีกด้วย เครื่องดื่มเหล่านั้นก็คือ น้ำผลไม้ หรือน้ำสมุนไพร





ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความอ่อนเยาว์

จำเป็นต่องู เพราะ

ข่าวสารโฆษณา ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นอาหารสำหรับบำรุงสุขภาพทั่วไป อาหารต้านโรค ไปจนถึงเสริมความงามและชะลอความแก่ได้นั้น ย่อมดึงดูดความสนใจจากบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะสตรีที่รักสวยรักงาม จึงพยายามเสาะแสวงหาวิธีที่จะชะลอหรือกระชากวัยให้กลับมาสวยใส แลดูอ่อนเยาว์ โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างว่าช่วยฟื้นคืนสภาพผิวที่หาได้ตามท้องตลาด ในขณะนี้มักมีการเติมวิตามินหรือเอนไซม์

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

วิตามินซี หรือแอสคอร์บิกแอซิด (Ascorbic Acid) จำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน¹ ที่อยู่ในชั้นหนังแท้ ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญสำหรับผิวหนัง ทำให้ผิวหนังไม่หย่อนยานและแข็งแรง แต่หลักประกันที่ปลอดภัยและให้ผลมากที่สุด คือ การเลือกบริโภคอาหารธรรมชาติที่มีสารแอนติออกซิแดนทิงสูง ๆ เช่น มะเขือเทศ ส้ม สับปะรด เป็นต้น ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำปัจจุบัน คือ วันละ 60 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณนี้สามารถได้รับจากผักและผลไม้



¹ เป็นโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในชั้นหนังแท้ โดยอีลาสตินจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างเส้นใยคอลลาเจน ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น



วิตามินอี มีคุณสมบัติเป็นสารแอนติ-ออกซิแดนซ์ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และอาจชะลอความเสื่อมของผิวหนังจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากที่ได้รับรังสียูวีจากแสงแดด ซึ่งวิตามินอีมักจะพบมากในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

โคเอนไซม์คิวเท็น เป็นเอนไซม์ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการสร้างพลังงาน ร่างกายสังเคราะห์โคเอนไซม์คิวเท็นได้เอง เนื้อเยื่อของร่างกายที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต และตับอ่อน ปริมาณของโคเอนไซม์คิวเท็นในเนื้อเยื่อจะสัมพันธ์กับอายุ และมีปริมาณสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง อาหารที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ รongลงมา ได้แก่ ปลาเทราท์ และแซลมอน ส้ม และบร็อคโคลี่ ตามลำดับ การประกอบอาหารโดยการทอดทำลายโคเอนไซม์คิวเท็น 14-34% ในขณะที่การต้มแทบจะไม่มีผล




กลูตาไธโอน (Glutathione) เป็นสารที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้จากการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไข่และนม รวมถึงพบสารนี้มากใน อะโวคาโด แตงโม องุ่น สตรอเบอร์รี่ หน่อไม้ฝรั่ง โดยกลูตาไธโอน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ตีมาก และช่วยยับยั้งการผลิตเมลานินหรือเม็ดสีได้ แต่กลูตาไธโอนในรูปแบบที่ใช้บริโภคนั้นร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้จริงได้น้อยที่สุด





ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากหวังผลเพื่อให้มีสุขภาพดีและมีความจำเป็นต้องใช้เพื่อเสริมสุขภาพ ขอให้พิจารณาข้อมูลผลิตภัณฑ์ในส่วนที่เป็นประโยชน์และโทษอย่างรอบคอบและเลือกบริโภคให้ถูกต้อง คำนึงค่าสมราคา การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ก็จะทำให้สวยใสอย่างสมวัย ไม่ต้องพึ่งพาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ใดๆ หรือพบเห็นโฆษณาที่ดูว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ กรุณาแจ้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. ได้ที่สายด่วน ออย. 1556 

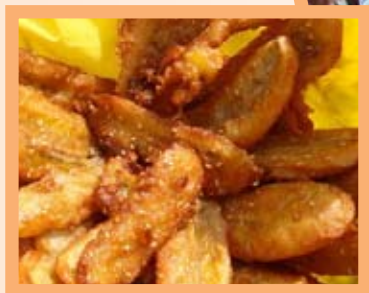




ภัยร้าย...น้ำมันทอดซ้ำ

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

การนำน้ำมันที่ผ่านการใช้ประกอบอาหารแล้วมาใช้ซ้ำเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในครัวเรือนและร้านอาหาร โดยเฉพาะร้านอาหารประเภททอด ซึ่งมีการเก็บน้ำมันเก่าไว้ใช้ซ้ำ โดยเติมน้ำมันใหม่ผสมลงในน้ำมันเก่าที่พร้อมลงไป หรือซื้อน้ำมันมือสองที่ผ่านการใส่สารฟอกสีให้ดูใสเหมือนใหม่มาทอดอาหารขายให้ลูกค้า ซึ่งขณะที่กำลังอร่อยกับอาหารทอดนั้น อาจเป็นการนำ “สารก่อมะเร็ง” เข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะน้ำมันที่ผ่านการใช้ทอดอาหารมาแล้ว จะเสื่อมสภาพโดยเกิดสารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหลอดเลือดและหัวใจ การรับรู้ถึงภัยร้าย... น้ำมันทอดซ้ำ จะช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าวได้





ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ น้ำมันทอดซ้ำ คือน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูงที่มีการนำกลับมาใช้ซ้ำ โดยน้ำมันทอดอาหารนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางเคมี คุณภาพของน้ำมันจะเสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น ทำให้เกิดสารประกอบโพลาร์ที่สามารถสะสมในร่างกาย ซึ่งจากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าสารที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหาร เป็นสารก่อกลายพันธุ์ที่ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังในสัตว์ทดลอง

ข้อที่สอง น้ำมันทอดซ้ำไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดสารโพลาร์ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายของผู้ที่บริโภคอาหารที่ปรุงประกอบโดยใช้น้ำมันทอดซ้ำเท่านั้น แต่พ่อค้าแม่ขายที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำในการทอดอาหารก็มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากในไอรระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีกลุ่มสารก่อมะเร็ง เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้ผู้ทอดอาหารเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด

ข้อที่สาม ผู้บริโภคสามารถป้องกันตนเองจากอันตรายที่เกิดจากการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำได้ โดยการทดสอบน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร ว่ามีปริมาณสารโพลาร์สูงเกินค่าความปลอดภัย หรือเสื่อมสภาพจนไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ซ้ำหรือไม่ โดยใช้ชุดทดสอบโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำตรวจสอบ ซึ่งสามารถหาซื้อชุดทดสอบได้ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ทุกแห่ง



ข้อที่สี่ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ขอแนะนำหลักปฏิบัติในการใช้น้ำมันทอดอาหาร เพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภค อีกทั้งป้องกันการใช้น้ำมันทอดอาหารผิดวิธี เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันให้ช้าลง ดังนี้



1. ถ้าน้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นคว้งง่ายและเหม็นไหม้ควรทิ้งไป
2. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป และควรรักษาระดับน้ำมันในกระทะให้เท่าเดิมเสมอ
3. ซับน้ำส่วนที่เกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
4. หมั่นกรองอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
5. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
6. เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น และหากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก สำหรับครัวเรือนแนะนำว่าไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
7. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ หากอยู่ระหว่างช่วงพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิดเครื่องทอดเพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร
8. เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารไว้ในภาชนะสแตนเลสหรือแก้ว ปิดฝาสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสงสว่าง
9. หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย



ข้อสุดท้าย นอกจากปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น เพื่อสุขภาพของตัวเรา สมาชิกในครอบครัว จึงมีข้อเสนอแนะในการเลือกใช้น้ำมันพืชเพื่อให้เหมาะสมกับรูปแบบการประกอบอาหาร โดยหากทอดอาหารแบบน้ำมันท่วมหรือทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลานาน ควรใช้น้ำมันปาล์มโอเลอินสำหรับการผัดอาหาร สามารถใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

น้ำมันทอดซ้ำเป็นอันตรายทั้งต่อผู้ที่บริโภคและผู้ปรุงอาหาร เนื่องจากสารประกอบโพลาร์ที่อยู่ในน้ำมันทอดซ้ำนั้นสามารถสะสมในร่างกายของผู้ที่บริโภคอาหารที่ถูกปรุงประกอบจากน้ำมันทอดซ้ำ ในขณะที่เดียวกันผู้ปรุงอาหารที่สูดดมไอระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพ ซึ่งมีกลุ่มสารก่อมะเร็งอยู่ในไอระเหยดังกล่าวนั้น จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้





บรรณานุกรม

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และ แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ม.ป.ป.) “ใช้น้ำมันทอดซ้ำอย่างไร ให้ผู้บริโภคปลอดภัย” (แผ่นพับ)

ฉัตรแก้ว ช่วยเกิด (2553) “เครื่องตีบบรรจุขวด...ควรเลือกซื้ออย่างไร ให้ปลอดภัย” ออย.Report 2, 15 (ธันวาคม) : 6-7

ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต และคณะ (2549) โครงการวิจัยเพื่อรองรับการปรับปรุงประกาศว่าด้วยเรื่องวัตถุเจือปนอาหาร สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ภายใต้การสนับสนุนการวิจัย โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 144 (พ.ศ. 2535) เรื่อง อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” (2535, 8 กันยายน) ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 109 ตอนที่ 112 หน้า 9713 - 9717

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 151) พ.ศ.2536 เรื่อง กำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร” (2537, 4 กุมภาพันธ์) ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 111 ตอนพิเศษ 9 ง หน้า 19-21

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 281) พ.ศ. 2547 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร” (2547, 6 กันยายน) ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 121 ตอนพิเศษ 97 ง หน้า 31-38

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2)” (2554, 25 พฤษภาคม) ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 128 ตอนพิเศษ 58 ง หน้า 4



ผศ.ดร.วรรณมา ศรีวิริยานุภาพ “บรรณาธิการ” (2552) ปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำ โดยชุดทดสอบ ผู้บริโภคปลอดภัย พ่อค้าแม่ค้าไทยช่วยได้ พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เวณิกา เบญจพงษ์ และคณะ (2550) รายงานความก้าวหน้าโครงการการประเมินความเสี่ยงของการได้รับสีสังเคราะห์ผสมอาหารของเด็กนักเรียนในเขตเมืองและชนบทของภาคใต้จากการบริโภคอาหารสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ภายใต้การสนับสนุนการวิจัยโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

วิไลวรรณ หงอกพิสัย (2553) “อ่อนเยาว์อย่างปลอดภัย กับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” อย. Report 2 , 14 (พฤศจิกายน) : 6-7

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2552) “การเลือกซื้อน้ำมันประกอบอาหาร” (แผ่นพับ)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2552) “อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ” (แผ่นพับ)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และวิทยาลัยนักบริหารสาธารณสุข (2554) คู่มือการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารและไอโอดีน สำหรับผู้บริหาร รพ.สต. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือการจัดทำฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ฉบับผู้ประกอบการ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) ไอโอดีน คืบคืบวันที่ 4 พฤศจิกายน 2554 จาก <http://www.iodinethailand.com>



Branen, A.L., Davidson, P.M. and Salminen, S Z (1990). Food Additives. Marcel Dekker, Inc.USA : 327-344.

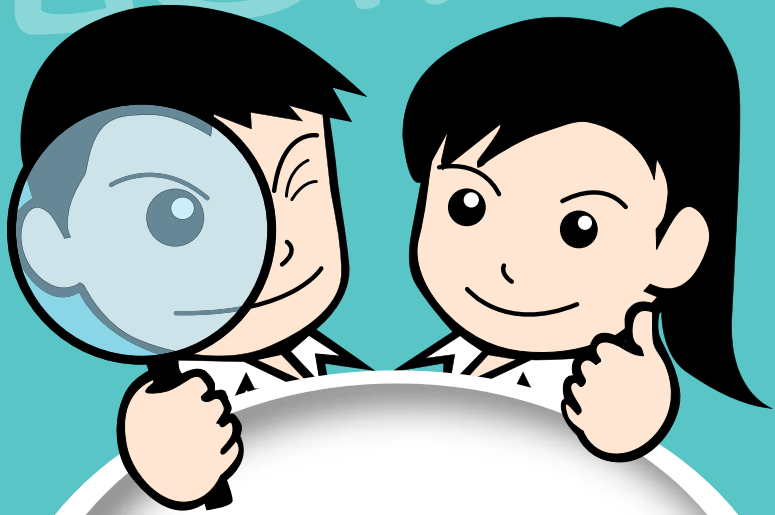
Furia, T.E. (1990). CRC Hanbook of Food Additive Volume I. CRC Press,Inc. USA : 583-615.

Maga, J.A. and Tu, A.T. (1995). Food additive and Toxicology. Marcel Pekker,Inc. USA : 179-233.

Watson, D.H. (2002). Food chemical safety volume 2: Additive. Wood head Publishing limited. England: 173-203.



รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตภัณฑ์ยา



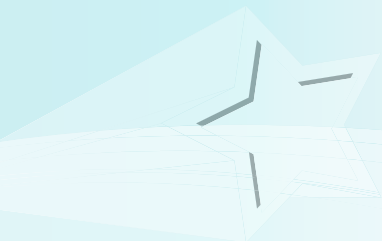
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ อย.น้อย 
รู้แล้ว...บอกต่อ



ยาที่ลักษณะ สี รูปร่างคล้ายกัน
อาจเป็นยาคนละชนิดกันก็ได้
ดังนั้น ไม่ควรนำตัวอย่างยา
ที่เคยรับประทานแล้วหาย
ไปซื้อยารับประทานเองเด็ดขาด
อาจได้ยาผิดชนิด
เกิดอันตรายตามมาได้





การจัดแบ่งประเภทของยาตามกฎหมาย

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เจตนาารมณในการคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อให้ได้รับความปลอดภัยจากยา และเป็นการวางบทบาทของผู้ที่จะรับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยจากการใช้ยา ตามกฎหมายจึงจำแนกประเภทของยาแผนปัจจุบันดังนี้ คือ ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ และยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ ยาอันตรายและยาควบคุมพิเศษฯ

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้

ยาสามัญประจำบ้าน ยาในกลุ่มนี้ เป็นยาที่ได้รับการพิจารณาแล้วว่าปลอดภัย โอกาสเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีน้อย กฎหมายจึงอนุญาตให้จำหน่ายได้ทั่วไป และให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกใช้ยา ด้วยตนเองตามอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยยาในกลุ่มนี้จะแสดงข้อความ “ยาสามัญ ประจำบ้าน” ระบุบนฉลากไว้อย่างชัดเจน ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาเม็ดบรรเทา ปวดลดไข้พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม (เฉพาะขนาดบรรจุ 4 และ 10 เม็ด) ยาเม็ดแก้แพ้ลดน้ำมูกคลอร์เฟนิรามีน 2 มิลลิกรัม (ขนาดบรรจุ 4 และ 10 เม็ด) เป็นต้น

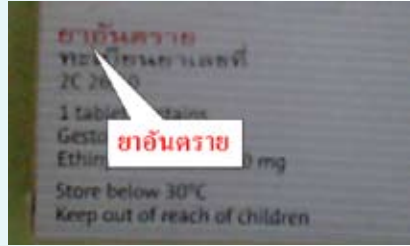




ข้อที่สอง

ยาอันตราย เป็นยาที่กฎหมายอนุญาตให้จำหน่ายได้เฉพาะในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีเภสัชกรเป็นผู้ดูแล ควบคุมการส่งมอบยาพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยเท่านั้น เนื่องจากยาในกลุ่มนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ง่ายหากใช้ไม่ถูกต้อง

ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก **“อักษรสีแดง”** ที่ระบุว่า **“ยาอันตราย”** บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาคุมกำเนิด ยาลดความดันโลหิต ยาโรคไทรอยด์ ยาเบาหวาน ยาลดไขมัน ยาแก้ปวดชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

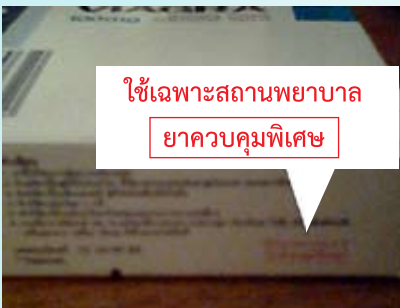


ข้อที่สาม

ยาควบคุมพิเศษ เป็นยาที่อาจเกิดอันตรายได้สูงหากใช้ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยที่จะใช้ยานี้ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน หากจะมาซื้อที่ร้านขายยา จำเป็นต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์และมีเภสัชกรให้คำแนะนำในการใช้ยา

และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อลดผลข้างเคียงจากยาที่อาจเกิดขึ้น

ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก **“อักษรสีแดง”** ที่ระบุว่า **“ยาควบคุมพิเศษ”** บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาเม็ดสเตียรอยด์ เป็นต้น





ข้อที่สี่

ยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ รวมถึงยาที่นอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น เป็นยาที่กฎหมายอนุญาตให้จำหน่ายได้เฉพาะในร้านขายยาที่มีเภสัชกรเป็นผู้ดูแล ควบคุมการส่งมอบยาพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ที่เป็นยาแผนโบราณ เช่น ยาบำรุงร่างกาย ยาบรรเทาอาการปวดตามร่างกาย ยาระบายบรรเทาอาการท้องผูก ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ที่เป็นยาแผนปัจจุบัน เช่น ยาบรรเทาหวัดที่มีอาการน้ำมูกไหล ปวดศีรษะและเป็นไข้เนื่องจากหวัด ยาละลายเสมหะเพื่อบรรเทาอาการไอ ยาทาบรรเทาอาการปวดอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อ

ข้อสุดท้าย

นอกจากนี้ยังมี “ยาใหม่” จัดอยู่ในกลุ่มยาควบคุมพิเศษ ซึ่งยากลุ่มนี้จะต้องมีระบบการติดตามความปลอดภัยและประสิทธิภาพของยา (Safety Monitoring Program : SMP) ซึ่งจะจำกัดการใช้เฉพาะในสถานพยาบาลหรือเฉพาะในโรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิดเท่านั้น และจะต้องรายงานผลความปลอดภัย ตลอดจนรายงานอาการไม่พึงประสงค์จากยาใหม่นี้ต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 ปี โดยมีสัญลักษณ์ที่

ต้อง
ติดตาม

อ ย . น อย ร ู้ แ ล ้ว ... บ อ ก ต ่อ

1. ก่อนใช้ยาทุกครั้งควรต้องปรึกษา “เภสัชกร” ก่อนเพื่อขอรับคำแนะนำในการใช้ยาที่ถูกต้อง และลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
2. “ยาสามัญประจำบ้าน” เป็นยากลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถจำหน่ายได้ในร้านค้าทั่วไป ผู้บริโภคสามารถอ่านฉลากเพื่อเลือกซื้อยาได้เองในอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ
3. ก่อนใช้ “ยาควบคุมพิเศษ” หรือ “ยาใหม่” ซึ่งเป็นยาที่อาจเกิดอันตรายได้สูงหากใช้ไม่ถูกต้อง จึงต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน กรณีที่จะขอซื้อ “ยาควบคุมพิเศษ” จากร้านขายยาจะต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์ แต่สำหรับ “ยาใหม่” จะมีเฉพาะในสถานพยาบาลเท่านั้น (ไม่อนุญาตให้มีขายในร้านขายยา)





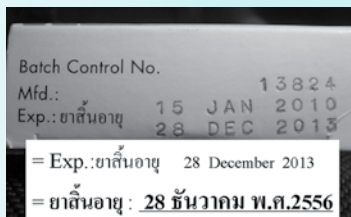
สังเกต “วันหมดอายุ” ทุกครั้งก่อนใช้ยา

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผู้บริโภคอาจมียาสะสมอยู่ที่บ้านจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นยาที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล หรือคลินิก หรือร้านยา แล้วรับประทานไม่หมด หรือซื้อมาเก็บไว้ ต้องระวังให้ดี มิเช่นนั้นอาจได้รับยาที่หมดอายุ หรือยาที่เสื่อมสภาพ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งนอกจากจะไม่หายแล้วยังอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

1. กฎหมายกำหนดให้ยาแผนปัจจุบันทุกชนิดต้องแจ้งกำหนดยาสิ้นอายุไว้ในฉลาก
2. วิธีการสังเกตวันหมดอายุนั้นให้ดูที่ฉลาก หรือ กล่องยา หรือ แผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” หรือ คำภาษาอังกฤษว่า “Exp.” หรือ “Expiration Date” หรือ “Expiry Date” หรือ “Exp. Date” หรือ “Expiring” หรือ “ED” หรือ “Use by” หรือ “Used before” ตามด้วยวัน เดือน และปี อนึ่ง สำหรับกรณีและผู้ผลิตระบุเฉพาะ เดือน และปี ให้ถือเอาวันสุดท้ายของเดือนนั้นๆ เป็นวันหมดอายุ





3. สำหรับยาหยอดตา ยาป้ายตา ยาจะหมดอายุภายใน 1 เดือนนับแต่วันที่เปิดใช้ เนื่องจากโดยทั่วไปจะมีการเติมสารกันบูด (Preservative) ซึ่งสารนี้จะมีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้ดีในระยะเวลา 1 เดือน แต่สำหรับยาหยอดตาบางประเภทที่ไม่มีการผสมสารกันบูด (Preservative Free) จะมีอายุเพียง 1 วันเท่านั้น การนำยาหยอดตาที่หมดอายุแล้วไปใช้อาจทำให้เกิดการติดเชื้อถึงชั้นตาบอดได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรเขียนวันที่เปิดใช้ลงบนฉลากยาเพื่อเป็นการเตือนความจำ และเมื่อหายแล้วก็ควรทิ้งยานั้นทันที

4. สำหรับยาฆ่าเชื้อ (Antibiotic) ชนิดที่ต้องมีการผสมน้ำก่อนใช้ เมื่อผสมน้ำแล้วจะมีอายุเพียง 7 วันเท่านั้น ดังนั้นกรณีที่ได้รับยามากกว่า 1 ขวด จึงควรผสมทีละขวด และรับประทานยาติดต่อกันจนหมด

5. อย่างไรก็ตาม หากเก็บรักษาอย่างไม่ถูกวิธี เช่น เก็บยาในที่ร้อน ขึ้นถูกแสงแดด ยาอาจเสื่อมคุณภาพก่อนวันหมดอายุก็เป็นได้ **ข้อสังเกตเบื้องต้นของการเสื่อมคุณภาพของยา** เช่น ลักษณะสี กลิ่น รสผิดไปจากเดิม เม็ดยาแตก บิ่น ร่วน เป็นจุดตกกระ มีผงเกาะตามผิว ความมันวาวหายไป ขึ้นรา กรณียาเม็ดเคลือบน้ำตาลเม็ดยาอาจเยิ้มเหลว มีกลิ่นหืน กลิ่นผิดไปจากเดิม กรณียาชนิดผงสำหรับผสมน้ำผงยามีสีเปลี่ยนไป เมื่อเติมน้ำแล้วไม่กระจายตัว เขย่ายาก สำหรับยาชนิดน้ำแขวนตะกอน ตะกอนจะจับกันเป็นก้อน เขย่าขูดแล้วเนื้อยาไม่รวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ความเข้มข้น สี หรือกลิ่นเปลี่ยนไป สำหรับยาแคปซูล แคปซูลจะบวม พองออกหรือเปลือกยาจะนิ่มและติดกัน บางครั้งจะแข็งและแตกแม้มกตเพียงเบา ๆ ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสีหรือมีสีเข้มขึ้น ยาครีม ยาขี้ผึ้ง มีลักษณะเนื้อยาแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อยาไม่เรียบแห้งแข็ง ยาหยอดตา จะมีลักษณะขุ่นหรือตัวยาตกตะกอน ซึ่งเมื่อพบยาที่มีลักษณะเหล่านี้ควรทิ้งทันที แม้จะยังไม่ถึงวันหมดอายุของยากก็ตาม หากไม่แน่ใจหรือมีข้อสงสัยควรนำยาไปปรึกษาเภสัชกร



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. เก็บรักษายาให้ตรงตามข้อแนะนำที่ระบุไว้ในฉลากหรือเอกสารกำกับยา
2. ไม่ใช้ยาที่หมดอายุ ก่อนใช้ให้ตรวจสอบวันหมดอายุของยาซึ่งดูได้จากแผงยาหรือกล่องยา และไม่ใช้ยาเสื่อมคุณภาพซึ่งลักษณะสี กลิ่น รส ของยาเปลี่ยนไปจากเดิมแม้ยานั้นจะยังไม่หมดอายุก็ไม่ควรใช้
3. ยาหยุดตา ยาป้ายตาทั่วไปจะมีอายุเพียงหนึ่งเดือนเท่านั้นนับแต่วันที่เปิดใช้ยา (แม้ว่ายานั้นฉลากจะระบุว่ายังไม่หมดอายุก็ตาม)
4. ยาหยุดตาบางชนิดที่ไม่มีการใส่สารกันบูดจะมีอายุเพียงหนึ่งวันนับแต่วันที่เปิดขวด
5. ยาฆ่าเชื้อ (Antibiotic) ชนิดที่ต้องมีการผสมน้ำก่อนใช้ เมื่อผสมน้ำแล้วจะมีอายุเพียง 7 วันเท่านั้น





สั่งซื้อขายทางอินเทอร์เน็ตอันตราย
ได้ไม่คุ้มเสีย
เสี่ยงต่อการได้รับข่าวปลอมสูง





รู้อย่างไรว่ายาไม่มีทะเบียน หรือ ยาปลอม ?

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัญหาการแพร่ระบาดของการนำเข้าและขายยาผิดกฎหมาย ยังเป็นปัญหาสังคมไทย และดูเหมือนว่าจะยังมีการลักลอบอย่างต่อเนื่อง ปัญหานี้ถือเป็นภัยร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และกระบวนการตรวจสอบและปราบปรามของเจ้าหน้าที่เป็นไปอย่างยากลำบากมากยิ่งขึ้น เนื่องจากช่องทางการนำเข้าและขายยาผิดกฎหมายนั้นมีหลายช่องทางมากมายนัก

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ ยาปลอมมีอันตรายมาก โดยยาที่มักพบถูกปลอมจะเป็นยาที่มียอดขายสูงหรือราคาแพง เช่น ยาคุมกำเนิด



ยาปฏิชีวนะ ยารักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ โดยอันตรายที่ได้รับจากยาปลอมมีหลายประการ ได้แก่ อาจไม่มีผลการรักษาทางยา เช่น กรณียาคุมกำเนิดปลอม อาจทำให้เกิดตั้งครรภ์โดยไม่เจตนา ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม และอาจทำให้ผู้รับประทานยานั้นได้รับอันตรายจากสารที่ห้ามใช้ในตำรับยา ในกรณีที่เป็นยาปฏิชีวนะปลอม ถ้ายาปฏิชีวนะนั้นมีปริมาณตัวยาไม่ถึงขนาดที่ใช้รักษาอาจทำให้เกิดการดื้อยา ที่ร้ายแรงกว่านั้นคือผู้ที่ได้รับยาปลอมอาจถึงแก่ชีวิตกรณีต้องการยาช่วยชีวิตเร่งด่วนแต่ได้รับยาปลอมแทน อีกทั้งเกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจได้



ข้อที่สอง ยาไม่มีทะเบียน คือ ยาที่ผิดกฎหมาย ไม่ได้รับอนุญาตให้จำหน่าย เป็นยาที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการประเมินความปลอดภัย และประสิทธิภาพของยาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ซื้อจะเสี่ยงต่อการได้รับยาที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือ ผ่างด้วยสารอันตราย อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ไม่ต่างไปจากยาปลอม โดยพบว่าส่วนใหญ่ยาที่ซื้อจากรถเร่ แผงลอย หรือทางอินเทอร์เน็ตมักเป็นยาซึ่งไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ และในบางครั้งจะพบว่า เป็นยาที่ถูกเพิกถอนทะเบียนตำรับยาไปแล้ว ยังคงมีการลักลอบผลิตและจำหน่ายอยู่ ซึ่งหากสังเกตที่ภาชนะบรรจุและฉลากจะมีลักษณะเหมือนเพิ่งผลิตเสร็จไม่นาน แต่กลับแจ้งวัน เดือน ปี ที่ผลิตย้อนหลังก่อนวันที่จะมีคำสั่งเพิกถอนทะเบียนตำรับยา





ข้อสุดท้าย การหลีกเลี่ยงยาไม่มีทะเบียนหรือยาปลอม ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้ รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย หรือซื้อ จาก “ร้านยาคุณภาพ” ซึ่งเป็นร้านขายยา ที่สภาเภสัชกรรมให้การรับรอง ไม่ซื้อยา จากร้านขายของชำ สถานเสริมความงาม ตลาดนัด พ่อค้าเร่ เป็นต้น



2. ไม่ควรซื้อยาจากการเสนอขายด้วยวิธีการขายตรง หรือด้วยวิธีการ มอบของรางวัล หรือส่วนลดพิเศษ หรือผลตอบแทน

3. ไม่ควรซื้อยาที่มีราคาถูกหรือต่ำกว่าราคาตลาด หรือราคาของ ผู้ผลิตมาก ๆ

4. ฉลากและเอกสารกำกับยาจะต้องพิมพ์ด้วยอักษรที่ชัดเจน และมีข้อความตามที่กฎหมายกำหนด เช่น ชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา เลขที่หรือ อักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวิเคราะหฺยา วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เป็นต้น

5. สังเกตจากคุณภาพและคุณสมบัติของภาชนะที่ใช้บรรจุผลิตภัณฑ์ ว่าเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น วัสดุที่ใช้ทำเป็นภาชนะบรรจุคุณภาพ ต่ำลง รูปร่างและลักษณะทางกายภาพของภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์เปลี่ยนไป จากที่เคยใช้ เป็นต้น

6. สังเกตคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ด้วยว่าแตกต่างไปจากที่เคยใช้อยู่ หรือไม่ เช่น กรณีของยาเม็ดจะกร่อน เปราะ แตก หักง่าย หรือในกรณีของ ยาน้ำมีสี กลิ่น และรสชาติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในกรณีเช่นนี้ควรสอบถาม จากผู้ผลิตว่าได้เปลี่ยนแปลงสูตรส่วนประกอบไปจากเดิมหรือไม่

อย.น้อย รู้แล้ว... บอกต่อ

1. ควรเลือกซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย มีการแสดงฉลากครบถ้วนตามที่กฎหมายกำหนด เลือกร้านและผู้จำหน่ายยาที่น่าเชื่อถือ ถ้าจะให้ดีควรซื้อยาจาก “ร้านยาคุณภาพ”

2. เมื่อใดสงสัยว่ายาที่ใช้เป็นยาไม่มีทะเบียน หรือ ยาปลอม ไม่ควรนิ่งนอนใจควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร อย่าเห็นแก่ของถูก อาจได้ไม่คุ้มเสีย

3. ตรวจสอบลักษณะและข้อมูลยาปลอม ยาที่ไม่มีคุณภาพมาตรฐานได้ที่ศูนย์ข้อมูลกำกับระบบยา ของ อย. ที่เว็บไซต์ http://wwwapp1.fda.moph.go.th/drug/zone_counterfeit/fak001.asp





ใช้ยาถูกต้อง เก็บรักษายาเหมาะสม ชีวิตปลอดภัย

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

การใช้ยาที่ถูกต้อง ทำให้ผู้ใช้ยาได้รับประโยชน์จากสรรพคุณของยาอย่างเต็มประสิทธิภาพ ในทางกลับกัน หากใช้ยาโดยไม่ระมัดระวัง อาจเกิดอันตรายตามมา เช่น เกิดพิษเนื่องจากได้รับยาเกินขนาด เกิดโรคแทรกซ้อนหรือเกิดอาการแพ้ ในขณะที่เดียวกันควรต้องคำนึงถึงวิธีเก็บรักษาอีกด้วย เพราะแม้จะเลือกชนิดของยาได้เหมาะสม มีการใช้อย่างถูกต้อง แต่หากยาที่ใช้ นั้นเป็นยาที่เก็บรักษาไม่เหมาะสม ยาอาจเสื่อมคุณภาพ แทนที่จะได้รับประโยชน์จากยา กลับตาลปัตรกลายเป็นโรคไม่หาย แผลอาการอาจทรุดลงอีก





ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ หลักในการใช้ยาที่ถูกต้อง ควรต้องเริ่มจากการใช้ยาให้ถูกโรค การจะเลือกใช้ยาชนิดใด ควรให้แพทย์หรือเภสัชกรเป็นผู้จัดให้ เพื่อให้ได้รับยาที่มีสรรพคุณตรงกับโรคหรืออาการที่เจ็บป่วยอยู่ ไม่ควรซื้อยาหรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือ หลงเชื่อคำโฆษณา และควรรู้ด้วยว่ายานั้นเหมาะกับบุคคลประเภทใด เพราะอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของคนแต่ละเพศ แต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น เด็กจะมีอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เมื่อได้รับยาเด็กจะตอบสนองต่อยาเร็วกว่าผู้ใหญ่มาก และสตรีมีครรภ์ก็ต้องคำนึงถึงทารกในครรภ์ด้วย การใช้ยาในเด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีที่ให้นมบุตร จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ นอกจากนี้การใช้ยาในผู้สูงอายุก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน เพราะการทำลายยาโดยตับและไตของผู้สูงอายุอาจทำได้ช้ากว่าในคนหนุ่มสาว สำหรับผู้ที่เป็นโรคตับหรือโรคไต ต้องแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบทุกครั้งก่อนที่จะได้รับยา เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาจ่ายยาให้เหมาะสม



ข้อที่สอง การอ่านฉลากยาและเอกสารกำกับยาเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ได้ใช้อย่างถูกวิธี ถูกขนาด และถูกเวลา โดยควรศึกษารายละเอียดของยาที่ได้รับมานั้นใช้อย่างไร เช่น ใช้น้ำ หรือ ใช้ทา รับประทาน ปิด แปะ หรือ เหน็บทวาร เพราะยาแต่ละชนิดจะมีวิธีใช้ และขนาดการใช้ ที่แตกต่างกัน เช่น ยาเม็ดลดกรดต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน ยาน้ำต้องเขย่าขวดโดยกลับขวดขึ้นลงก่อนรินยา ส่วนขนาดการใช้ยาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยา และคนที่ใช้ยาว่าเป็น เด็ก หรือผู้ใหญ่ และไม่ควรใช้ช้อนกาแฟ หรือช้อนรับประทานอาหารตวงยา เพราะจะได้ขนาดยาที่ไม่ถูกต้อง แต่ควรใช้ช้อนตวงยา ซึ่งมักมีอยู่ในกล่องยา เพื่อจะได้ขนาดยาที่ถูกต้อง

สำหรับช่วงระยะเวลาในการรับประทานยาก็มีส่วนสำคัญต่อประสิทธิภาพของยาเช่นกัน การรับประทานยาให้ถูกเวลาจึงเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ หากเป็นยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหาร 15-30 นาที ยกเว้นยาบางชนิดที่มีผลระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารต้องรับประทานหลังอาหารทันที หรืออาจจะรับประทานพร้อมอาหารก็ได้ ยาก่อนนอนให้รับประทานยานั้นก่อนนอนตอนกลางคืนเพียงครั้งเดียว โดยรับประทานยาหลังจากผ่านมือเย็นไปแล้วไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง สุดท้ายควรให้ความสำคัญต่อการใช้ยาตามจำนวนครั้งที่แพทย์หรือเภสัชกรระบุไว้ด้วย เนื่องจากยาบางประเภท เช่น ยาปฏิชีวนะต้องรับประทานต่อเนื่องให้ครบกำหนด มิเช่นนั้นอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้

ข้อที่สาม ผู้สำหรับจัดเก็บยาควรตั้งห่างจากความชื้น ความร้อน และแสงแดด ดังนั้นจึงไม่ควรวางใกล้กับเครื่องใช้ไฟฟ้าบางชนิด เช่น ตู้เย็น โทรทัศน์ หรือ ในห้องน้ำ ห้องครัว ซึ่งมีความชื้น และความร้อนสูง ควรตั้งให้พ้นจากมือเด็ก อีกทั้งควรจัดยาในตู้ให้เป็นระเบียบ โดยแยกยาใช้รับประทาน ยาใช้ภายนอก และเวชภัณฑ์ เพื่อป้องกันอันตรายจากการหยิบยาผิด สำหรับการเก็บรักษายาควรต้องระวังยาไม่ให้ถูกแสงสว่าง เพราะยาบางชนิดหากถูกแสงแดดจะเสื่อมคุณภาพ จึงต้องเก็บในขวดทึบแสง มักเป็นขวดสีชา เช่น ยาหยอดตา ยาวิตามิน ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น



ข้อที่สี่ การเก็บรักษายาอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้ยานั้นคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพในการรักษา ยาไม่เสื่อมคุณภาพเร็วกว่ากำหนด จึงควรเก็บยาตามที่ฉลากกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ไม่เก็บยาในที่อุณหภูมิสูงเกินไป ถ้าฉลากไม่ได้ระบุไว้ก็เป็นที่ยอมรับว่าให้เก็บยาที่อุณหภูมิห้อง ห่างจากความร้อน ความชื้น ไม่ควรนำยาไปเก็บในตู้เย็นหรือแช่แข็ง

ข้อสุดท้าย ข้อแนะนำข้างต้นเป็นข้อแนะนำทั่วไป อาจมียาบางกลุ่มที่มีคำแนะนำเฉพาะในการใช้นั้น ๆ ดังนั้นก่อนใช้ยา ควรอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาให้เข้าใจ หากมีข้อสงสัยให้สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

อ ย . น อ ย ร ู้ แ ล ้ว ... บ อ ก ต ่อ

1. ยามีทั้งคุณและโทษ เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำที่กล่าวข้างต้น คือ ใช้ยาให้ถูกกับโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกขนาด และถูกวิธี จะทำให้ยานั้นมีคุณประโยชน์ช่วยให้อาการป่วยหายโดยไม่เกิดอันตรายต่อผู้ใช้

2. ควรคำนึงเรื่องการเก็บรักษาอย่างเหมาะสมด้วย โดยควรเก็บยาตามข้อแนะนำที่ระบุบนฉลากอย่างเคร่งครัด กรณียาทั่วไปที่ไม่ระบุการเก็บรักษาเป็นพิเศษ ควรเก็บยาที่อุณหภูมิห้อง บริเวณที่ไม่ร้อน ไม่ชื้น และไม่มีแสงแดดส่อง ไม่ควรนำยาไปเก็บในตู้เย็น เพราะสถานะของตู้เย็นซึ่งมีความชื้นค่อนข้างสูงจะทำให้ยาเสื่อมคุณภาพได้ง่าย (ทั้งนี้เนื่องจากเป็นตู้เย็นสำหรับจัดเก็บอาหารจึงมีระบบการรักษาความชุ่มชื้นในระดับที่พอสมควรที่จะให้อาหารคงความสดได้นาน)





รอบรู้ไกลห่างภัยสตีयरอยด์

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

การใช้ยาอย่างไม่ถูกต้องหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นปัญหาที่สำคัญซึ่งมักเกิดขึ้นกับผู้ใช้ยาในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาการใช้ยาที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ ซึ่งพบในยาแผนปัจจุบัน และยาแผนโบราณรูปแบบต่างๆ เช่น ยาฉีด ยาเม็ด ยาทาภายนอก ยาผง เป็นต้น เนื่องจากยาที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์เป็นยาที่ออกฤทธิ์เร็วและให้ความรู้สึกที่ดีขึ้นในทันที จึงทำให้มีผู้เห็นแก่ได้ลึกลอบนำไปจัดเป็น “ยาชุด” หรือนำไปผสมในยาลูกกลอน ยาสมุนไพร และโฆษณาชวนเชื่ออวดอ้างสรรพคุณเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคได้สารพัด เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง รูมาตอยด์ ภูมิแพ้ หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ทั้งนี้หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีผลต่อระบบของร่างกายทำให้กลไกการทำงานต่างๆ เสียไป และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



ยา : รอบรู้ไกลห่างภัยสตีयरอยด์

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ สเตียรอยด์ เป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นจากต่อมหมวกไตชั้นนอก เพื่อควบคุมระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทางการแพทย์จึงได้มีการสังเคราะห์สเตียรอยด์ขึ้น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งยาที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ ยกเว้นยาใช้เฉพาะที่ เช่น ยาใช้ที่ผิวหนัง ตา หู คอ จมูก และปาก จัดเป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องใช้อย่างระมัดระวังจึงจะเกิดความปลอดภัย เนื่องจากมีความเป็นพิษสูงต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น ร้านขายยาไม่สามารถจำหน่ายได้ หากไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์

ข้อที่สอง สเตียรอยด์เป็นยาที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายแทบทุกระบบ ดังนั้น การใช้สเตียรอยด์อย่างไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่

☺ สเตียรอยด์ในขนาดสูง มีผลกดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และยังอาจบดบังการแสดงอาการของโรค ทำให้ตรวจพบโรคเมื่ออาการรุนแรงแล้ว

☺ สเตียรอยด์มีผลทำให้เยื่อกระดูกเพาะอาหารบางลง และยับยั้งการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ จึงอาจทำให้กระดูกเพาะอาหารทะลุ หรือเลือดออกในกระดูกเพาะอาหารได้

☺ สเตียรอยด์ยับยั้งการเจริญเติบโตของร่างกาย

☺ สเตียรอยด์ทำให้กระดูกผุ

☺ สเตียรอยด์ทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำ มีผลทำให้อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหยุดเต้นได้

☺ สเตียรอยด์ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย บางรายอาจทำให้ตาบอดได้

☺ สเตียรอยด์อาจทำให้เกิดอาการอันไม่พึงประสงค์อื่น เช่น อ้วน เป็นสิว ขนดก ระบบประจำเดือนผิดปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดหลัง บวม น้ำหัวใจล้มเหลว เป็นต้น



ข้อที่สาม

เมื่อมีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการใช้ยาที่ผสมสารสเตียรอยด์ เช่น ไบพินากลม มีไขมันสะสมบริเวณฐานลำคอด้านหลัง มีไขมันสะสมบริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า ท้องป่อง หรืออ้วนบริเวณลำตัวมากกว่าแขนขา มีรอยปริแตกสีม่วงแดงตามผิวหนังบริเวณแขนขา หน้าหรือลำตัว **อย่าหยุดใช้ยากะทันหัน** เพราะอาจจะเกิดอันตราย ให้รีบนำยาที่รับประทานประจำมาปรึกษาแพทย์โดยด่วน

ข้อสุดท้าย

กรณีมีใบสั่งยาจากแพทย์ ควรนำใบสั่งยาไปซื้อยาและรับคำปรึกษาจากร้านยาที่มีใบอนุญาตจาก ออย. หรือจากร้านยาคุณภาพเท่านั้น

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. ยาที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ เป็นยาที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง จึงจะเกิดความปลอดภัย เนื่องจากมีความเป็นพิษสูง ต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น ร้านขายยาไม่สามารถจำหน่ายได้ หากไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์
2. อย่า !! ซื้อยาชุด ยาลูกกลอนหรือยาแผนโบราณอื่น ๆ จากรถเร่ที่ขายตามวัด หรือตามตลาดนัด เพราะอาจได้รับยาที่ผลิตไม่ได้มาตรฐานหรือยาปลอม
3. อย่า !! ซื้อยาตามคำโฆษณาชวนเชื่อ ว่ายานั้นสามารถรักษาโรคได้ ครอบจักรวาลและหายขาดทันใจ
4. หากสงสัย สามารถส่งตัวอย่างยาที่ใช้อยู่ไปตรวจสอบได้ที่รถหน่วยตรวจสอบเคลื่อนที่ Mobile Unit สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์





😊 นึกเสียงอย่างไร น่าไกล...สเด็จพระขจรต์ 😊

พบเห็นการจำหน่าย นริ์อโษษณาษาที่นำสงสัช
แจ้งเขารแสดั้ที่ สาขถ่วง อข. 1556

ระวง์ในดี...ผู้ษาที่ไมม่เลาหะเข็ชนท่ารษา
เส็ชงได้รกับสากรสเด็จพระขจรต์





ผลที่ได้รับจากสารสเตียรอยด์

อาการ
"Moon Face"
หน้ากลม
หระจันพร



อาการบวมน้ำ

อาการ
ขึ้นจุดแดง



ยา : ครอบคลุมทั้งภัยสเตียรอยด์

คู่มือ อย.หน้าจอย ชุด รู้แล้ว...บอกต่อ



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่เป็นปัญหา
ลักลอบผสมสารสเตียรอยด์



เรา รู้จัก ยาปฏิชีวนะ มากน้อยเพียงใด ?

จำเป็นที่ต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันมีการใช้ยาปฏิชีวนะในปริมาณมากและใช้โดยไม่รู้ว่ายาปฏิชีวนะคืออะไร และใช้รักษาอะไรได้บ้าง โดยที่ผ่านมามีการใช้แบบตาม ๆ กันมา และใช้ด้วยความเคยชิน ซึ่งอันตรายมาก เนื่องจากยาปฏิชีวนะไม่เหมือนยากลุ่มอื่นที่หากใช้ผิดอันตรายจะเกิดกับผู้ที่ใช้นั้น แต่ยาปฏิชีวนะทำให้เชื้อแบคทีเรียดื้อยาได้ ซึ่งหมายความว่า หากใช้ยาปฏิชีวนะผิดหรือใช้บ่อยเกินไป ผู้ใช้ยากำลังสร้างปัญหาให้สังคมและบุคคลรอบข้าง เพราะทำให้แบคทีเรียพัฒนาตัวเองให้ดื้อต่อยาปฏิชีวนะ จนกลายเป็นเชื้อที่ดื้อยา และเชื้อที่ดื้อยานี้สามารถติดต่อไปสู่บุคคลอื่นได้ เช่น บุคคลในครอบครัว บุคคลรอบข้าง หากเดินทางจากจังหวัดหนึ่งไปอีกจังหวัดหนึ่ง อาจนำเชื้อดื้อยาไปแพร่ต่อได้ด้วย

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ตัวอย่างเช่น เพนิซิลลิน (Penicillin) เตตราไซคลิน (Tetracycline) อะม็อกซิซิลลิน (Amoxycillin) อิริโทรมัยซิน (Erythromycin) ยากลุ่มนี้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น เช่น ใช้รักษาโรคต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง แผลติดเชื้อเป็นหนอง จะนำไปใช้เพื่อรักษาโรคอื่น เช่น หวัดเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อไวรัสไม่ได้ หรือไปใช้เพื่อรักษาอาการอักเสบ เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดข้อ ไม่ได้





ข้อที่สอง ยาปฏิชีวนะ เป็นยาอันตราย หากตรวจสอบข้างกล่องยา จะพบข้อความตัวอักษรสีแดง คำว่า **“ยาอันตราย”** ปรากฏอยู่ รวมถึงมีคำเตือนว่าอาจทำให้เกิดการแพ้ และอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ อันตรายรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ทำให้หายใจไม่ออก ความดันเลือดตก มีผื่นลมพิษขึ้นตามลำตัวและใบหน้า บางครั้งผิวหนังมีลักษณะเหมือนถูกไฟไหม้และหลุดลอกทั้งตัว นอกจากนี้ ยาปฏิชีวนะยังทำให้เกิดอันตรายเกี่ยวกับเชื้อแบคทีเรียดื้อยา ซึ่งหมายความว่า ทุกครั้งที่รับประทานยาปฏิชีวนะ เชื้อแบคทีเรียจะเริ่มพัฒนาตัวเองให้ทนต่อยาปฏิชีวนะมากขึ้น ยิ่งรับประทานยาปฏิชีวนะมากและพร่ำเพรื่อ เชื้อแบคทีเรียก็จะดื้อยามากตามไปด้วย ถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไปสุดท้ายจะไม่มียาปฏิชีวนะตัวใดรักษาเชื้อดื้อยาได้ และอาจเสียชีวิตจากการติดเชื้อดื้อยา เช่นที่มักเคยได้ยินบ่อย ๆ ว่าสาเหตุการเสียชีวิตมาจากการติดเชื้อในกระแสเลือด เพราะหากไม่ใช่เชื้อดื้อยาย่อมมีโอกาสที่จะรักษาหายได้



ข้อที่สาม โรคที่พบบ่อยเป็นบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น หวัดเจ็บคอ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ และแผลเลือดออก สามารถหายได้โดยไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ เพราะหวัดเจ็บคอเกิดจากเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียจึงไม่มีผลในการรักษาหวัดเจ็บคอ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ ซึ่งมักมีอาการอาเจียนร่วมด้วยเกิดจากสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้เช่นกัน และแผลเลือดออก เช่น แผลมีดบาด แผลถลอก หากทำความสะอาดและล้างแผลอย่างถูกต้องสามารถหายเองได้ โดยไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ เว้นแต่เป็นแผลตะปูตำ สัตว์กัด สัมผัสสิ่งสกปรก เช่น มูลสัตว์ หรือป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรไปรับการรักษาที่สถานพยาบาล



อย.น้อย รู้แล้ว ... บอกต่อ

1. ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้รักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
2. ยาปฏิชีวนะ เป็นยาอันตราย เพราะนอกจากจะอันตรายต่อตัวเองในการแพ้ยาแล้ว หากใช้อย่างพร่ำเพรื่อเกินจำเป็นยังทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียดื้อยา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสังคมและคนรอบข้าง
3. โรคที่พบบ่อยเป็นบ่อย เช่น หวัดเจ็บคอ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ และแผลเลือดออก สามารถหายได้เองไม่ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ
4. หากได้รับยาปฏิชีวนะไม่ว่าในกรณีใด ๆ ต้องรับประทานให้ครบ และต่อเนื่องตามที่แพทย์หรือเภสัชกรจ่ายยาให้ เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อแบคทีเรียดื้อยา



ยา : เรา รู้จัก ยาปฏิชีวนะ มากน้อยเพียงใด ?



ยาชุดอันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

แม้ว่าการสาธารณสุขของประเทศไทยจะมีการพัฒนาและการบริการกระจายไปตามที่ต่าง ๆ มากขึ้น แต่ยังคงพบว่า มีประชาชนบางส่วนที่ยังคงรักษาตัวด้วยการซื้อยามารับประทานเองจากแหล่งที่ผิดกฎหมาย เช่น รถเร่ ร้านชำ



หรือร้านขายยาที่ผิดกฎหมาย โดยไม่ทราบถึงพิษภัยที่อาจตามมาจากการใช้ยานั้น ๆ โดยเฉพาะการใช้ยาชุดซึ่งมีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้

ขึ้นชื่อว่า “ยา” ทุกคนมักเข้าใจว่ารักษาโรคได้และอาจไม่ทราบว่า ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี “ยา” ก็อาจจะส่งผลร้ายต่อร่างกายได้เหมือนกัน โดยเกิดจากการใช้ยาเกินความจำเป็น ใช้ยาซ้ำซ้อน เป็นต้น ซึ่งอันตรายดังกล่าวอาจแฝงมากับ ยาชุด ที่มีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว ผู้ขายจัดรวมเป็นชุดสำหรับรับประทานครั้งละ 1 ชุด ตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป มีรูปแบบและสีของยาแตกต่างกันไป ไม่แยกว่าเป็นยาชนิดใด ควรรับประทานเวลาไหน บรรจุในซองพลาสติกใส ที่ซองอาจมีชื่อยาและสรรพคุณที่มักอ้อวุดสรรพคุณเกินจริง เช่น



ยาชุดประดงกระจายเส้น ยาหมอนวดดึงเส้นชนิดพิเศษ ยาชุดแก้ปวด เป็นต้น ซึ่งมีทั้งจัดเตรียมไว้เป็นซอง พร้อมจำหน่ายได้เลย เรียกกันว่า “ยาชุดแห้ง” และยาชุดอีกชนิดหนึ่งซึ่งจัดให้ขณะที่ผู้ป่วยมาซื้อโดยถามอาการจากผู้ป่วย เรียกว่า “ยาชุดสด”

ข้อที่สอง

ยาชุด มักมียาที่มีฤทธิ์แรงแฝงอยู่ เช่น ยาสเตียรอยด์ เพื่อหวังผลในการรักษาให้หายเร็วทันใจ ยาสเตียรอยด์ เป็นยาควบคุมพิเศษ ต้องสั่งจ่ายยาโดยแพทย์เท่านั้น เพื่อควบคุมการใช้ เพราะหากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่าง เช่น มีอาการบวม น้ำ กระจกหู ภูมิต้านทานโรคต่ำ จนอาจเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงอื่น ๆ ตามมาได้

ข้อที่สาม

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะยาชุดนั้นจะมียาสเตียรอยด์หรือไม่ ก็อาจจะไม่ปลอดภัยต่อตัวผู้ใช้ เพราะยาชุดบางชุดมีตัวยาที่ซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้รับยาเกินขนาด หรือได้รับยาโดยไม่จำเป็น ทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยา เช่น การแพ้ยา เพราะไม่รู้ว่าย่าชื่ออะไร ซึ่งอาจเป็นยาที่ใช้มีประวัติแพ้ยาบนป้อนอยู่ หรือ เกิดอาการระคายเคืองเพราะใช้ยาแก้ปวดบางชนิดมากเกินไป หรือ มีการใช้ยาดังกล่าวขนาดที่ใช้ในการรักษา เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะ หากรับประทานไม่ครบจำนวนอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้

ข้อสุดท้าย

นอกจากนี้ ยังมีการนำยาเสื่อมคุณภาพที่เกิดจากการจัดเก็บไม่ดี หรือ ยาหมดอายุมาปะปนอยู่ในยาชุด จึงอาจทำให้ผู้ใช้ยาเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ อีกทั้งในยาชุดหนึ่งอาจมียาที่เสริมฤทธิ์กันซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายจากยาเพิ่มขึ้น หรืออาจมียาที่ต้านฤทธิ์กันทำให้รับประทานแล้วรักษาไม่ได้ผล

อ ย น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. บอกต่อ “อันตรายของยาชุด”
2. ซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาต ไม่ซื้อยาจากแผงลอย ร้านชำ รถเร่
3. ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เช่น รักษาได้สารพัดโรค ทั้งปวดเมื่อย เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง เป็นต้น





ยาคุมฉุกเฉินอันตราย

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ยาคุมฉุกเฉิน หรือ ยาคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ (Emergency Contraception หรือ Morning After Pill) เป็นยาคุมกำเนิดที่มีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์ในหญิงที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องทานยาอื่น เช่น ถูกข่มขืน มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ ไม่เต็มใจ หรือมีความผิดพลาดจากวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ โดยไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีหลักในการคุมกำเนิด

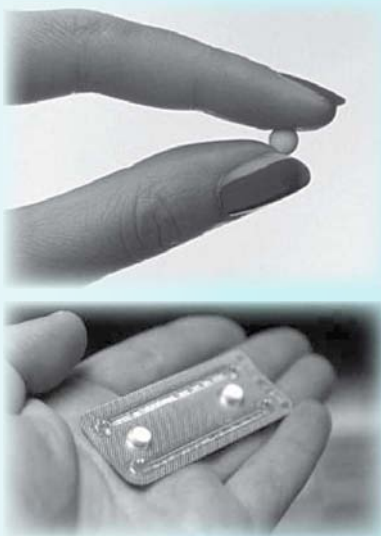
ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้

ยาคุมฉุกเฉินสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 75-89% เท่านั้น และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ข้อที่สอง

วิธีการรับประทานยาจะต้องรับประทานยาเม็ดแรกภายในเวลา 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งรับประทานช้าโอกาสตั้งครรภ์จะยิ่งสูงขึ้น) ครั้งที่สอง รับประทานหลังจากที่รับประทานครั้งแรกไปแล้ว 12 ชั่วโมง หากรับประทานหลังจาก 72 ชั่วโมงแล้ว ไข่ที่ได้รับการผสมจะฝังตัว ซึ่งยาจะไร้ผล



ข้อที่สาม

กลไกการออกฤทธิ์ของยาจะไปขัดขวางการตกไข่ ทำให้น้ำเมือกบริเวณปากมดลูก (Cervical mucus) มีความเหนียวข้นขึ้น และทำให้สภาพของผนังของโพรงมดลูกไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่

ข้อสุดท้าย

เนื่องจากปริมาณของตัวยาฮอร์โมนในยาคุมฉุกเฉินมีปริมาณสูงกว่ายาคุมกำเนิดแบบธรรมดาถึง 5 เท่า จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย และมักก่อให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่าง ที่พบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อย เจ็บหรือคัดเต้านม ปวดศีรษะ ปวดท้อง เวียนศีรษะ ซึ่งหากอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรว่าควรที่จะได้รับยาซ้ำหรือไม่... อย่างไรก็ตาม... ดังนั้นจึงห้ามใช้เกินกว่า 2 ครั้งต่อเดือน และควรใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้น

อ๋อ..น้อย รู้แล้ว..บอกต่อ

1. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน มีไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน จำเป็นจริงๆ เท่านั้น เพราะไม่สามารถช่วยคุมกำเนิดได้ 100% และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

2. ยานี้สามารถทำให้เกิดผลข้างเคียงได้มาก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มีเลือดออกกะปริบกะปรอยหรือมีเลือดออกมากกว่าช่วงเดือน ประจำเดือนมาเร็วหรือช้ากว่าปกติ เต้านมคัดตึง ปวดศีรษะ มึนงง และอ่อนล้าสูง หากใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอาจเป็นอันตรายทำให้เกิดการฝ่อของเยื่อบุโพรงมดลูกและอาจเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ จึงควรใช้เป็นทางเลือกสุดท้ายในการคุมกำเนิด

3. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ต้องยับยั้งชั่งใจให้มาก โดยเฉพาะผู้หญิงไม่ควรเปิดโอกาสสอยอยู่กับคู่รักสองต่อสอง ซึ่งอาจจะผิดพลาดได้ง่าย และหากเกิดการตั้งครรภ์ก็จะประสบปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย





บรรณานุกรม

- “ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน” (2542, 13 พฤษภาคม) ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 116 ตอนที่ 38 ง หน้า 9-49
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2545) กฎกระทรวง ประกาศกระทรวง และคำสั่งสาธารณสุข ออกความในพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม เล่ม 3 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2548) รวบรวมกฎหมายอาหารและยา กรุงเทพมหานคร ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2552) เป็ดรหัสสายด่วน อย. 1556 กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2553) เคล็ดไม่ลับ) การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณา ฉบับปรับปรุง กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือปฏิบัติงาน อสม.ชุด อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และโครงการใช้ยาปฏิชีวนะอย่าง สมเหตุผล (Antibiotic Smart Use) สำนักยา (2554) บทวิทยุ โครงการรณรงค์แก้ไขปัญหาการใช้ยาปฏิชีวนะไม่เหมาะสม กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์



- Anderson PO, Knoblen JE and Troutman WG. (2002) Clinical Drug Data. 10th ed .New York : McGraw-Hill : 664-667.
- Farthing K, Jones B, Ferrill MJ, et al. (2003) Drug Fact and Comparisons (pocket version). 7th ed. Missouri : Fact and Comparisons : 106-116.
- Lacy CF, Armstrong LL, Goldman MP, et al, eds. (2010). Drug Information Handbook. 20th ed. Ohio Lexi-Comp : 1016-1018.
- Lang JC, Roehrs RE and Jani R. Ophthalmic Preparations. In : Beringer P, Dermarderosian A, Gupta PK, et al. (2005). Remington : The Science and Practice of Pharmacy. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins : 850-870.



รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



จ.พ.บ.

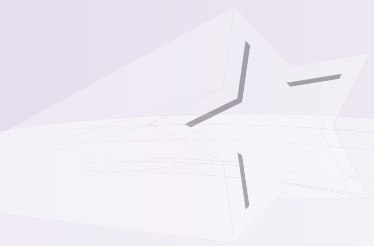


คู่มือ จง.ห้อง 
รู้แล้ว...บอกต่อ



เป็นวัยรุ่นเจอปัญหาสิว

แค่ใช้สบูหรือครีมล้างหน้าทั่วไปก็พอแล้ว
ไม่จำเป็นต้องเป็นสบูยาที่ผสมสารฆ่าเชื้อ
ผลไม่ต่างกัน ควรตีมน้ำ พักผ่อนมาก ๆ
ไม่บีบเค้นสิ่ว รอหน่อย สิ่วก็หายไปเอง





ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการใช้ในทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นทารกแรกเกิด หนุ่มสาว หรือวัยชรา การเลือกซื้อเครื่องสำอางตามข้อแนะนำ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อประโยชน์ต่อการได้รับเครื่องสำอางที่คุ้มค่าปลอดภัย

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง คือกลเม็ดที่ช่วยให้ผู้บริโภคได้รับเครื่องสำอางที่ปลอดภัย มีการใช้และเก็บรักษาเครื่องสำอางอย่างเหมาะสม โดยข้อแนะนำที่ควรรู้และพึงปฏิบัติ มีดังนี้

1. ซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้ เพราะหากมีปัญหาเกิดขึ้นจะได้ติดต่อหาผู้รับผิดชอบได้

2. ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย

ซึ่งบ่งบอกสาระสำคัญเกี่ยวกับเครื่องสำอาง

อย่างครบถ้วน ชัดเจน ได้แก่ ชื่อและชนิด

ของเครื่องสำอาง ชื่อสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือ

ผู้นำเข้า ปริมาณสุทธิ เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

เดือนปีที่ผลิต เดือนปีที่หมดอายุ (เฉพาะผลิตภัณฑ์

ที่อายุการใช้น้อยกว่า 30 เดือน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ผสม

Hydrogen peroxide) เลขที่ใบรับแจ้ง (เครื่องสำอางรุ่นที่

ผลิตหรือนำเข้าตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน 2554 เป็นต้นไป) และค่าเดือน (ถ้ามี)



3. ปฏิบัติตามวิธีใช้ และใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำเตือนที่ระบุไว้ ที่ฉลากอย่างเคร่งครัด

4. หากใช้เครื่องสำอางชนิดใดเป็นครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์นั้นในปริมาณเล็กน้อยบริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น แสดงว่าน่าจะไม่มีแพ้

5. หากใช้เครื่องสำอางใดแล้ว มีความผิดปกติเกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรก หรือใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม) ต้องหยุดใช้ทันที ถ้าหยุดใช้แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อค้นหาสาเหตุ และทำการรักษาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

6. ถ้ามีประวัติการแพ้สารใดมาก่อน เวลาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ควรพิจารณาข้อมูลสารประกอบที่เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดการแพ้

7. เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้ว ต้องปิดฝาให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากฝุ่นละออง สิ่งสกปรก หรือเชื้อโรคต่างๆ

8. เก็บเครื่องสำอางไว้ในที่แห้งและเย็น อย่าเก็บในที่ร้อนหรือแสงแดดส่องถึง เพราะจะเสื่อมคุณภาพเร็วกว่าปกติ และที่สำคัญต้องเก็บเครื่องสำอางให้พ้นมือเด็ก

9. อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น หรือทดลองใช้เครื่องสำอางตัวอย่าง (Testers) ตามร้านค้า เพราะอาจมีการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

10. ใช้เครื่องสำอางด้วยความระมัดระวัง อย่าประมาท เพราะอาจเกิดอันตราย เช่น การแต่งหน้าขณะอยู่ในรถ แปรงปัดมาสคาร่าอาจทิ่มตา หรือหากฉีดสเปรย์จัดแต่งทรงผมโดยไม่ระมัดระวัง ผลิตภัณฑ์อาจเข้าตา เป็นต้น





ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การเลือกซื้อเครื่องสำอาง ควรต้องใส่ใจตั้งแต่การเลือกร้านค้า ควรซื้อจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน เมื่อพบปัญหาจะได้มีผู้รับผิดชอบ ใส่ใจอ่านฉลากทั้งก่อนซื้อ และก่อนใช้ โดยเลือกซื้อเครื่องสำอางที่ระบุรายละเอียดเป็นภาษาไทย มีการแสดงฉลากครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องมีเลขที่ใบรับแจ้ง ซึ่งเป็นเลข 10 หลัก ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคมั่นใจในความปลอดภัยได้ในระดับหนึ่ง และใช้เครื่องสำอางตามข้อแนะนำบนฉลาก ตลอดจนเก็บรักษาเครื่องสำอางในที่แห้งและเย็น เพื่อป้องกันไม่ให้เครื่องสำอางเสื่อมคุณภาพก่อนถึงกำหนด



เครื่องสำอาง : ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง





มัทนตภัยครีมหน้าขาว เสี่ยงพบสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

จากข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบว่ามีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอันตรายที่ลักลอบผสมสารห้ามใช้จำนวน 737 รายการ (ข้อมูล ณ 16 ธ.ค.54) และที่เคยเป็นข่าวโด่งดังไปทั่ว เมื่อมีนักร้องสาวผู้ตกเป็นเหยื่อจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้หน้าขาวยี่ห้อนึง จากคำแนะนำของเพื่อน โดยในระยะแรกที่ใช้ ผิวหน้าลอกและขาวอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อใช้ได้ประมาณ 2 เดือน ผิวหน้ากลับมีรอยต่างดดำ และมีอาการปวดแสบปวดร้อน จนเกิดรอยต่างทั่วใบหน้าและลำคอ เห็นอย่างนี้แล้ว ยังจะเสี่ยงอีกหรือ



ภาพผู้บริโภคที่ได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์ 3 ตรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ที่ลักลอบใส่สารไฮโดรควิโนน



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ภัยร้ายจากการใช้เครื่องสำอางไม่เพียงประสงค์ ยังคงมีให้เห็นเป็นข่าวอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพบมากในผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาสรรพคุณว่าทำให้หน้าขาวใส ประกอบกับค่านิยมของคนในสังคมไทยมักมองว่าคนสวยส่วนใหญ่คือคนที่มีผิวขาว จนทำให้สาว ๆ ต้องสรรหาผลิตภัณฑ์มาประชันผิวกันยกใหญ่ โดยเครื่องสำอางที่โฆษณาสรรพคุณประเภทนี้มีวางขายเกลื่อนตามท้องตลาด หากซื้อมาใช้ ระวังเสียงหน้าพังเพราะอาจเจอเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตราย ห้ามใช้ลงไป

เนื่องจากเครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้บริโภคเลือกซื้อใช้ด้วยตนเอง และใช้ตามความพึงพอใจ ส่วนใหญ่จึงมิได้ระมัดระวังในการใช้กันมากนัก จึงพบว่ามีผู้ประกอบการบางรายไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดกับผู้บริโภค โดยนำสารอันตรายห้ามใช้มาผสมลงในเครื่องสำอางโดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่อ้างว่าขจัดสิว ฝ้า ทำให้หน้าขาว ซึ่งอันตรายที่แฝงอยู่ในสารห้ามใช้ในเครื่องสำอางได้แก่

☺ **สารไฮโดรควิโนน** ทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย ทั้งนี้สามารถนำน้ำผงซักฟอกมาทดสอบในเบื้องต้นได้ว่าเครื่องสำอางนั้นมีส่วนผสมของไฮโดรควิโนนหรือไม่ โดยนำน้ำผงซักฟอกหยดลงในกระดาษทิชชูที่มีเครื่องสำอางนั้นอยู่ ทิ้งไว้สักครู่ ถ้าพบการเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลแสดงว่าเครื่องสำอางนั้นอาจมีส่วนผสมของไฮโดรควิโนน


☺ **สารปรอทแอมโมเนีย** ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ

☺ **กรดเรตินอยิกหรือกรดวิตามินเอ** ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. แม้ว่าเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตราย อาจเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกๆที่ช่วยให้ผิวดูขาวใสขึ้น แต่เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง อาจทำให้เกิดอาการแพ้จนหน้าเสียโฉมได้

2. ปลอดภัยไว้ก่อน โดยตรวจสอบรายชื่อเครื่องสำอางอันตราย ได้ที่ กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th ที่ “เครื่องสำอางอันตราย”

3. พบเห็นแหล่งผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผิดกฎหมาย สามารถร้องเรียนได้ที่ สายด่วน ออย.1556 

จดจำ...และบอกต่อ

ติดตามภาพตัวอย่างผลิตภัณฑ์จริง พร้อมรายชื่อเครื่องสำอางผิดกฎหมาย
ที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย ได้ที่ ภาคผนวก 1





ปกป้องผิวจากภัยแดด ต้องรู้จักเลือกใช้ครีมกันแดด

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

แสงแดดมีทั้งประโยชน์ และโทษ การใช้ครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิวเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่เกิดจากแสงแดดได้ โดยรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่อยู่ในแสงแดด ซึ่งประกอบไปด้วย รังสีคลื่นยาว (ยูวีเอ) และรังสีคลื่นสั้น (ยูวีบี) มีประโยชน์ช่วยสร้างวิตามินดี การได้รับแสงแดด

10-15 นาที จะเพียงพอต่อการสร้างวิตามินดี แต่หากได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากเกินไป ผิวหนังจะเหี่ยวก่อนวัย เกิดผิวไหม้ และอาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ การใช้ครีมกันแดดเป็นตัวช่วยที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากแสงแดด โดยประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดของสารป้องกันแสงแดดที่อยู่ในครีมกันแดด สามารถพิจารณาจากค่า SPF (Sun Protection Factor) ซึ่งช่วยป้องกันรังสียูวีบีที่เป็นสาเหตุของผิวไหม้แดง โดยบนฉลากจะแสดงเป็นระดับ เช่น SPF 15 SPF 30 เป็นต้น สำหรับการป้องกันรังสียูวีเอที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยเหี่ยวย่นและมะเร็งผิวหนัง สามารถดูที่ค่า PFA (Protection factor for UV - A) โดยบนฉลากจะแสดงเป็นระดับ เช่น PA+ PA++ เป็นต้น



ข้อที่สอง ค่า SPF จะบ่งบอกให้ทราบว่า ผิวหนังจะถูกแสงแดดได้นานแค่ไหน ผิวถึงจะไม่ไหม้ เช่น ถ้าปกติบุคคลนั้นโดนแสงแดดได้นานเป็นเวลา 10 นาที แล้วผิวไหม้ เมื่อทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 แล้วจะป้องกันผิวไหม้แดดเป็นเวลานาน 15 เท่า เมื่อเทียบกับตอนไม่ได้ทา ซึ่งก็คือ 150 นาที ($10 \times 15 = 150$) โดยผู้ผลิตจะแสดงค่า SPF บนฉลากให้เลือก หลากหลาย เช่น SPF 15 SPF 30



ข้อที่สาม การเลือกใช้ค่า SPF ควรคำนึงถึงสภาพพื้นที่และความเข้ม แสงแดด โดยทั่วไปสามารถใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 หากอยู่กลางแจ้ง หรือเล่นกีฬาอาจใช้ค่า SPF 30 หรือมากกว่า แม้การเลือกใช้ค่า SPF ยิ่งสูง ยิ่งป้องกันแสงแดดได้นานขึ้น แต่การเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงมาก ก็เท่ากับมีสารป้องกันแสงแดดที่มีความเข้มข้นสูง เมื่อใช้อาจเกิดการระคายเคือง ต่อผิวได้มากกว่าครีมกันแดดที่มีค่า SPF ต่ำ จึงต้องระมัดระวังในการใช้เพิ่มขึ้น สำหรับครีมกันแดดที่ระบุว่ามีความ SPF สูงกว่า 50 ก็มีแนวโน้มจะมีประสิทธิภาพสูง แตกต่างกับค่า SPF 30 เท่าไรนัก แต่ราคาอาจแตกต่างกันมาก จึงควรพิจารณา ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ตามความเหมาะสม

ข้อที่สี่ ข้อความ PA+ PA++ PA+++ ที่ปรากฏบนฉลากครีมกันแดด จะช่วยบ่งบอกระดับของการป้องกันรังสียูวีเอ ดังนี้

ระดับการป้องกันรังสียูวีเอ	ความหมาย
PA+	ค่าที่ป้องกันรังสี ยูวีเอ ได้ต่ำ มีค่า PFA น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 4 เท่า
PA++	ค่าที่ป้องกันรังสี ยูวีเอ ได้ปานกลาง มีค่า PFA เท่ากับ 4-8 เท่า
PA+++	ค่าที่ป้องกันรังสี ยูวีเอ สูง มีค่า PFA มากกว่า 8 เท่า





ข้อที่ห้า สารป้องกันแสงแดดที่เป็นส่วนผสมในครีมกันแดดมีทั้งชนิดที่ดูดซับรังสี และสะท้อนรังสี โดยสารที่ปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ ต้องมีสารดูดซับรังสียูวีเอ เช่น เอโวเบนโซน (Avobenzone) อีแคมซูล (Ecamsule) และ เมอราดิเมท (Meradimate) เป็นต้น สารที่สามารถดูดซับทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี เช่น ออกซิเบนโซน (Oxybenzone) ซูลิโซเบนโซน (Sulisobenzene) เป็นต้น สำหรับสารที่สะท้อนได้ทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี เช่น ทิตาเนียม ไดออกไซด์ (Titanium dioxide) หรือ ซิงก์ออกไซด์ (Zinc oxide) เป็นต้น แต่สารกลุ่มนี้มีข้อเสียคือ จะเคลือบผิวให้ดูขาวโพลน แลดูไม่เป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ การใช้ครีมกันแดดอาจทำให้เกิดอาการคันยุบยิบและสับสนแปลก ๆ หรืออาจเกิดการแพ้ที่ผิวหนังหรือแพ้แสงแดด ซึ่งจะเป็นมากขณะถูกแดด ดังนั้นเพื่อเพิ่มความปลอดภัย ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้

ข้อสุดท้าย การใช้ครีมกันแดดเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ ควรทาออกแดดอย่างน้อย 30 นาที และทาบริเวณที่จะต้องถูกแดด ยกเว้นบริเวณรอบดวงตาและรอบริมฝีปาก และควรทาซ้ำบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง ในกรณีที่ต้องอยู่กิจกรรมกลางแจ้ง หรือว่ายน้ำ การใช้ครีมกันแดดในกรณีแต่งหน้าให้เริ่มจากการทาครีมบำรุงผิว เมื่อครีมบำรุงผิวดูดซึมเข้าสู่ผิวหน้าแล้ว จึงทาครีมกันแดดรอให้แห้งแล้วจึงทาแป้ง แต่งหน้าตามปกติ

อ ย น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

การเลือกครีมกันแดด ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี โดยพิจารณาจากระดับค่า PA และค่า SPF ที่แสดงบนฉลาก อย่างไรก็ตามการใช้ครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ควรใช้วิธีอื่นเพื่อป้องกันแสงแดด เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงที่แสงแดดจ้า โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00-16.00 น. หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งควรใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรืออยู่ในร่มเงา เมื่ออยู่กลางแจ้งควรสวมหมวกปีกกว้างสวมเสื้อผ้าที่ปกคลุมร่างกายมิดชิด รวมทั้งสวมแว่นกันแดดด้วย เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตนอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งแล้ว ยังเป็นสาเหตุหนึ่งของต้อกระจกอีกด้วย





อันตรายจากเครื่องสำอาง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ถึงแม้ว่าเครื่องสำอางจะเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายค่อนข้างต่ำ แต่บางครั้งผู้บริโภคใช้เครื่องสำอางแล้วอาจเกิดอาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ได้จากสาเหตุต่างๆ



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

อันตรายจากเครื่องสำอาง ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณที่สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง อาจเกิดอาการได้ตั้งแต่ ระคายเคือง คัน แสบ ร้อน บวมแดง เป็นผื่น ผิวแห้งแตก ลอก ลมพิษ หรือมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นแผลพุพอง น้ำเหลืองไหล แต่บางครั้งอาจพบความผิดปกติในบริเวณที่ไม่ได้สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรงก็ได้ เช่น คันบริเวณเปลือกตา เนื่องจากแพ้สีทาเล็บที่ไปสัมผัสเปลือกตาโดยบังเอิญ ซึ่งสาเหตุของการเกิดอาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์เหล่านี้ ได้แก่

1. อันตรายจากตัวผลิตภัณฑ์ เช่น

☺ เป็นเครื่องสำอางที่เก่า เสื่อมสภาพแล้ว อาจเนื่องจากผลิตมาเป็นเวลานาน หรือการเก็บรักษาไม่ดีพอ

☺ เป็นเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย มีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ จะสังเกตได้ว่ามักจะแสดงฉลากภาษาไทยไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะไม่แสดงแหล่งผลิต หรือวันเดือนปีที่ผลิต

☺ สูตร ส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีผลิตไม่เหมาะสม



☺ เป็นเครื่องสำอางซึ่งมีส่วนผสมของสารที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น น้ำยาดัดผม ผลิตภัณฑ์สำหรับย้อมผม ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ขนร่วง ผลิตภัณฑ์ฟอกสีฟัน และผลิตภัณฑ์ชุดทำเล็บเทียม ก่อนใช้จึงต้องอ่านฉลากให้ละเอียด ใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำแนะนำที่ระบุไว้ที่ฉลาก อย่างเคร่งครัด

2. การใช้ผิดวิธี

ก่อนใช้เครื่องสำอางควรอ่านวิธีใช้ที่ฉลากให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ใช้ให้ถูกคนถูกเวลา ในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าฉลากมีคำแนะนำและข้อควรระวัง รวมทั้งให้ทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ก็ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

การใช้เครื่องสำอางผิดวิธี ได้แก่

☺ การโรยแป้งฝุ่นลงบนตัวทารกโดยตรง ผงแป้งจะฟุ้งกระจายไปทั่วเมื่อเด็กสูดลมหายใจจะได้ผงแป้งไปสะสมในปอด เป็นอันตรายต่อปอด

☺ การใช้เครื่องสำอางในปริมาณที่มากเกินไป หรือใช้บ่อยเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้

☺ เครื่องสำอางที่ระบุให้ใช้แล้วล้างออก ถ้าใช้แล้วไม่ล้างออกก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน

☺ การใช้ผิดเวลา เช่น ระบุให้ทาาก่อนนอน (เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยากับแสงแดด) หากทาในตอนกลางวัน เมื่อโดนแสงแดด ก็อาจเกิดอันตรายได้

☺ ใช้เครื่องสำอางแล้วไม่ปิดภาชนะบรรจุให้สนิท อาจมีฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคลงไปปนเปื้อน

3. ตัวผู้บริโภคเอง เช่น

☺ วัยของผู้ใช้ เด็ก และผู้สูงอายุ ผิวหนังจะบอบบางและแพ้ง่ายกว่าวัยอื่น

☺ ตำแหน่งของผิวหนัง ผิวหนังบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะรอบดวงตา/ริมฝีปากจะบอบบางกว่าบริเวณอื่น อาจเกิดการแพ้ หรือระคายเคืองได้ง่าย

☺ การแพ้เฉพาะบุคคล เช่น แพ้น้ำหอม หรือสารกันเสียบางชนิด



☺ ความประมาทในการใช้เครื่องสำอาง เช่น แชมพูเข้าตาเวลาสระผม/ใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น แล้วติดเชื้อโรคมดด้วย/แต่งหน้าขณะอยู่ในรถ อาจเกิดอุบัติเหตุได้

ในบางกรณีเมื่อผู้บริโภคเลือกซื้อและใช้เครื่องสำอางด้วยความระมัดระวังแล้ว ก็ยังอาจเกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ได้บ้าง ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. การระคายเคือง (Irritation) เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง (Irritants) เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นกรด หรือด่างสูง ๆ (น้ำยาดัดผม, ผลิตภัณฑ์กำจัดขน, ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ผิวหนังชั้นนอกหลุดลอกออกเร็วขึ้น) ความรุนแรงของการระคายเคืองจะขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสาร และระยะเวลาที่สารสัมผัสกับผิว การระคายเคืองนั้นเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน และพบได้บ่อยกว่าการแพ้

2. การแพ้ (Allergy) เป็นปฏิกิริยาที่ซับซ้อนเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกายของแต่ละคน ดังนั้นหากพบโฆษณาผลิตภัณฑ์ด้วยข้อความ “ไฮโป-อัลเลอร์เจนิค (Hypoallergenic)” หรือข้อความอื่น ๆ ที่สื่อความหมายในทำนองเดียวกัน เช่น ผ่านการทดสอบโดยแพทย์ผิวหนัง, ผ่านการทดสอบการแพ้ (dermatologist test/allergy test) ผู้บริโภคพึงไตร่ตรองข้อมูลต่าง ๆ อย่างรอบคอบก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะเรื่องการแพ้ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้เสมอ โดยสารที่พบวก่าให้เกิดการแพ้ได้บ่อยเป็นอันดับหนึ่ง คือ สารแต่งกลิ่นหอม (fragrance/perfume) รองลงมาได้แก่ สารกันเสีย (preservative) และสารป้องกันแสงแดด (sunscreen)

ออย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

อาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์จากการใช้เครื่องสำอาง เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ อันตรายจากตัวผลิตภัณฑ์ อันตรายจากการใช้ผิดวิธี และอันตรายที่เกิดจากตัวผู้บริโภค ดังนั้น ก่อนซื้อและใช้เครื่องสำอางต้องอ่านฉลากให้ถี่ถ้วนก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น





ป้องกันการแพ้ ต้องรู้จักใช้ เครื่องสำอาง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

เครื่องสำอางกับผู้หญิงเป็นของคู่กันหลายคนอาจเคยมีประสบการณ์การใช้เครื่องสำอางแล้วมีอาการแพ้ อาจเกิดอาการตั้งแต่คัน ระคายเคือง เป็นผื่นบริเวณที่ใช้เครื่องสำอาง หรือบางรายเป็นมากถึงขั้นเป็นแผลพุพอง นอกจากต้องรู้วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอางอย่างปลอดภัยแล้ว การรู้จักใช้เครื่องสำอางก็ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้เช่นกัน แม้ว่าเครื่องสำอางจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพียงเพื่อทำความสะอาด และเพื่อให้เกิดความสวยงามเท่านั้น เพราะหากใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้โดยขาดความระมัดระวังมีเสี่ยงหน้าพังได้ ทั้งจากการแพ้เครื่องสำอางหรือจากอันตรายอื่นๆ



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ควรรู้ การแพ้ (Allergy) เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล โดยผู้บริโภคอาจเกิดความผิดปกติขึ้นทันทีที่สัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ (Allergen) หรือมีอาการภายหลังก็ได้ และผู้ที่แพ้สารใดแล้ว เมื่อสัมผัสกับสารนั้นเพียงเล็กน้อยก็จะเกิดอาการแพ้ขึ้นได้ จึงไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถรับประกันได้ว่าไม่ระคายเคืองผิว หรือไม่ก่อให้เกิดการแพ้ได้





ข้อที่สอง ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดที่วางขายในท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นสบู่ แชมพู ยาสีฟัน โลชั่นบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ลิปสติก เครื่องสำอางทาแก้ม แต่งตา ทาเล็บ ถ้าหากเราใช้โดยขาดความระมัดระวัง ล้วนมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอาการข้างเคียงทั้งจากการแพ้เครื่องสำอาง หรืออันตรายอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดบริเวณที่สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง ดังนั้นก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ เป็นครั้งแรก ควรทำการทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยการทาเครื่องสำอางในปริมาณเล็กน้อยที่บริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น แสดงว่าสามารถใช้เครื่องสำอางนั้นได้

ข้อสุดท้าย การใช้เครื่องสำอางอย่างถูกวิธี เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ปลอดภัยจากการใช้เครื่องสำอาง จึงควรเอาใจใส่ตั้งแต่ปริมาณเครื่องสำอางที่ใช้ในแต่ละครั้ง บริเวณที่ใช้ เวลาที่ใช้ ความถี่ในการใช้ รวมทั้งระยะเวลาที่ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง ดังนั้นจึงต้องอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะวิธีใช้และคำเตือน ที่สำคัญอย่าแบ่งปันหรือใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่ใช้แต่งตา ปาก เช่น ลิปสติก เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้วต้องปิดให้สนิท และเก็บไว้ในที่มืดโดนแสงแดด หากเครื่องสำอางมีลักษณะสี กลิ่น ความชื้นเปลี่ยนไปจากเดิม อย่าเสียดาย ให้ทิ้งไป

อวย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

เมื่อเริ่มใช้เครื่องสำอางครั้งแรกควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ และหากใช้เครื่องสำอางใดแล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือใช้มานานแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และรีบไปพบแพทย์ อย่าลืมนำเครื่องสำอางนั้นติดไปด้วย เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้เครื่องสำอางง่าย ๆ แค่นี้ ก็ช่วยให้ปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางได้แล้ว





บรรณานุกรม

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดชื่อเครื่องสำอางที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย” (2552, 29 เมษายน) ราชกิจจานุเบกษาฉบับ ประกาศทั่วไป เล่ม 126 ตอนพิเศษ 63 ง หน้า 73

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดชื่อเครื่องสำอางที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย (ฉบับที่2)” (2552, 27 พฤศจิกายน) ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 126 ตอนพิเศษ 173 ง หน้า 137-138

“ประกาศคณะกรรมการเครื่องสำอาง เรื่อง ฉลากของเครื่องสำอาง” (2554, 17 มีนาคม) ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 128 ตอนพิเศษ 31 ง หน้า 34 -35

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2552) เป็ดรหัสสายด่วน อย. 1556 กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือ ปฏิบัติงาน อสม.ชุด อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร

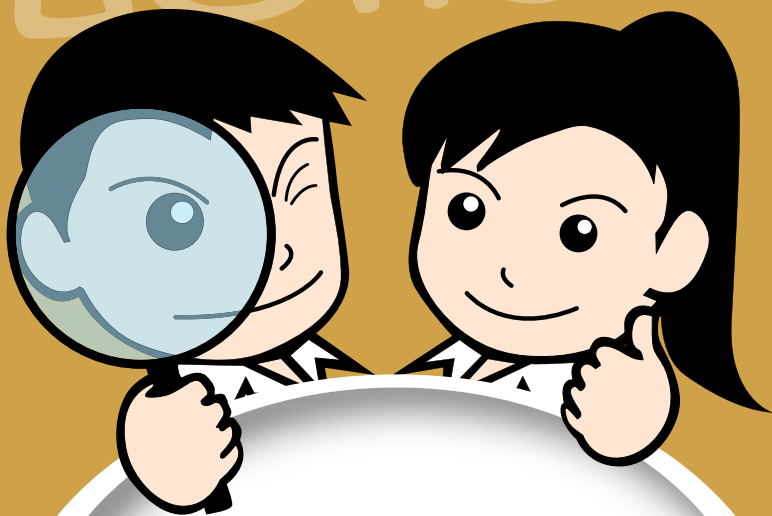


อย่าหลงเชื่อง่าย
อย่าหั่นายตรวจลอบ
อย่าซ้อบไม่ยั้ง
อย่าฟังหมอพาณิชย์

เป็นหลักที่ควรปฏิบัติก่อนคิดตัดสินใจซื้อ



รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย
ที่ใช้ในบ้านเรือน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

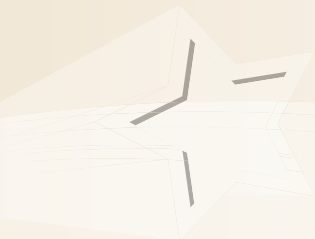


คู่มือ ของ นวัตกรรม ชค
รู้แล้ว...บอกต่อ



ข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี

- ☺ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ต่อเนื่องทุกสัปดาห์
- ☺ บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ☺ บริโภคพืชผักให้มากและบริโภคผลไม้เป็นประจำ
- ☺ บริโภคปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ☺ บริโภคน้ำมัน น้ำตาล เกลือวันละน้อย ๆ
- ☺ งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☺ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ☺ อย่าเครียดมากเกินไป อาจผ่อนคลายความเครียดด้วยการท่องเที่ยว ฟังดนตรี พูดระบาย ฝึกหายใจคลายเครียด หรือ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น





การเลือกซื้อ - เลือกใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ในปัจจุบัน ความนิยมในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มีมากขึ้นเรื่อย ๆ จะสังเกตเห็นได้จากรอบ ๆ ตัวเราไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือสถานที่ทำงานล้วนมีผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันภายใต้วิถีชีวิตที่รีบเร่ง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายเหล่านี้ประกอบด้วยสารเคมีนานาชนิด ถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์ แต่ขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดโทษได้ หากใช้โดยขาดความระมัดระวัง



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรกที่ต้องรู้ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข เป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายการควบคุมตามกฎหมายวัตถุอันตรายทั้งหมด 4 กลุ่ม ดังนี้



1. ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและ สัตว์พาหะ เช่น ยาจุดกันยุง ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัด ยุง แมลงสาบ ผลิตภัณฑ์ทาไลยุง ผลิตภัณฑ์กำจัด เห็บหมัด ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์กำจัด ลูกน้ำยุง เป็นต้น



2. ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เช่น ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ ซักผ้าขาว ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์เช็ดกระจก ผลิตภัณฑ์แก้ไขการอุดตันของท่อหรือทางระบาย สิ่งปฏิกูล เป็นต้น



3. ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค เช่น ผลิตภัณฑ์ ฆ่าเชื้อที่พื้นผิวต่าง ๆ สเปรย์ฆ่าเชื้อในห้อง เป็นต้น



4. ผลิตภัณฑ์อุปโภคอื่น ๆ
เช่น ผลิตภัณฑ์ลบลำไผด กาว



ข้อที่สอง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข แต่ละชนิดประกอบด้วยสารเคมีที่ก่อให้เกิดอันตรายมากน้อยแตกต่างกัน เรา อาจได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือทางปาก ทางจมูก ทางผิวหนัง การได้รับพิษทางปากอาจเกิดจากการจงใจรับประทานเข้าไป หรือรับประทาน อาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนสารเคมี การได้รับพิษทางจมูกโดยการหายใจ เอาไอระเหยของสาร หรือละอองของสารที่ฟุ้งกระจายในอากาศเข้าไป สำหรับทางผิวหนัง เกิดจากกรณีที่ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายหกรดเปรอะเปื้อน ผิวหนังหรือเสื้อผ้า หรือละอองสารที่ฉีดพ่นมาสัมผัสกับผิวหนัง ดังนั้น



การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง ใช้เท่าที่จำเป็น และใช้ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำการใช้บนฉลากของแต่ละผลิตภัณฑ์

ข้อที่สาม วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย

1. ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ และเลือกใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ของการใช้ รวมทั้งไม่นำผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนไปใช้กำจัดแมลงเพื่อการเกษตร และไม่นำผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ทางการเกษตรมาใช้กำจัดแมลงในบ้านเรือน
2. อ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์หรือใบแทรกให้เข้าใจและปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้ไขเบื้องต้น
3. ห้ามนำผลิตภัณฑ์หลายชนิดมาผสมรวมกัน เพราะอาจเกิดปฏิกิริยาระเบิด หรือมีความเป็นพิษมากขึ้น หรืออาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสื่อมประสิทธิภาพยกลง กรณีที่ฉลากระบุให้ผสมกับสารตัวอื่นได้
4. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงในบริเวณที่มีอาหาร เครื่องดื่ม วางอยู่
5. หลังการใช้ให้ทำความสะอาดมือ หรือชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง
6. ภาชนะที่ใช้หมดแล้ว ห้ามทิ้งลงในแม่น้ำ คูคลอง หรือแหล่งน้ำสาธารณะ และห้ามเผาทำลาย ควรแยกทิ้งในที่ทิ้งขยะให้เรียบร้อย

ข้อที่สี่ การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย

1. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขทะเบียน อย. และอยู่ในภาชนะบรรจุที่มีสภาพเรียบร้อยและมีฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน เช่น วิธีใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้ไขเบื้องต้น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิตและผู้นำเข้า
2. ใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น เพราะสารเคมีทุกตัวก่อให้เกิดอันตรายได้หากใช้โดยขาดความระมัดระวัง ความเป็นอันตรายจะมากน้อยแตกต่างกันออกไปตามชนิดของสาร

ข้อสุดท้าย การเก็บรักษาวัตถุดิบอันตราย

1. ต้องเก็บผลิตภัณฑ์วัตถุดิบอันตรายตามคำแนะนำบนฉลากแต่ละผลิตภัณฑ์ โดยทั่วไปให้เก็บไว้ในที่แห้ง มืดซิด ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟ และความร้อน
2. เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ปิดฝาภาชนะบรรจุและเก็บผลิตภัณฑ์ให้เรียบร้อย
3. ตรวจสอบว่าฉลากผลิตภัณฑ์ยังอยู่ในสภาพเรียบร้อยและไม่ควรถ่ายเทผลิตภัณฑ์เก็บในภาชนะอื่น ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ภาชนะชำรุด แต่ต้องมีฉลากติดให้ชัดเจน

อัย. น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน และ การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุดิบอันตรายให้ใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้เท่าที่จำเป็น ควรใช้ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำการใช้บนฉลากของแต่ละผลิตภัณฑ์





การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ และเครื่องสุขภัณฑ์

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำและเครื่องสุขภัณฑ์ที่จำหน่ายในท้องตลาดมีมากมาย หลากหลายยี่ห้อ ทั้งสี กลิ่น และชนิดของสารเคมีที่เป็นสารออกฤทธิ์ในการทำความสะอาด ดังนั้น การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับสภาพความสกปรกของพื้นผิวจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำความสะอาด ความคุ้มค่าสมประโยชน์และความปลอดภัยในการใช้งาน

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อที่หนึ่ง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำและเครื่องสุขภัณฑ์แบ่งตามความเหมาะสมกับสภาพความสกปรกและความสะอาดในการใช้งานได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดเป็นประจำ ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ใช้ทำความสะอาดคราบสกปรกที่ล้างออกได้ง่ายบริเวณพื้น ฝาผนังและเครื่องสุขภัณฑ์ เช่น ครอบสบู่ ครอบสกปรกทั่วไป สารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่มสารลดแรงตึงผิว (surfactants) ซึ่งมีคุณสมบัติที่สำคัญในโครงสร้างโมเลกุล 2 ส่วน คือ ส่วนหัวที่ชอบน้ำ และส่วนหางที่ชอบ





น้ำมัน สารลดแรงตึงผิวเป็นสารที่เมื่อละลายน้ำแล้ว จะช่วยลดแรงตึงผิวของน้ำ โดยส่วนที่ชอบน้ำจะจับกับน้ำและส่วนที่ชอบน้ำมันจะจับกับสิ่งสกปรกพวกไขมันที่ไม่สามารถละลายน้ำได้ ทำให้สิ่งสกปรกหลุดออกไปแล้วแขวนลอยอยู่ในน้ำ สารลดแรงตึงผิวที่ใช้มากในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ ได้แก่ Linear alkyl benzene sulphonate sodium salt, Sodium lauryl ether sulfate และ Alcohol ethoxylate เป็นต้น

2. กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดเฉพาะจุด ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ใช้ทำความสะอาดคราบที่ฝังลึก ออกยาก คราบเหลืองหรือคราบสนิม สารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้เป็นสารที่มีคุณสมบัติกัดกร่อน (corrosive) สารเคมีที่ใช้มาก ได้แก่

2.1 กลุ่มที่เป็นกรด ส่วนใหญ่ใช้กรดเกลือ (Hydrochloric acid) บางชนิดอาจมี Phosphoric acid หรือ Citric acid ผสมอยู่ด้วย นอกจากนี้ อาจมีส่วนผสมของสารลดแรงตึงผิว ในกลุ่มที่ไม่มีประจุ เช่น Alcohol ethoxylate, Ethoxylated nonylphenol

2.2 กลุ่มที่เป็นด่าง ซึ่งจะทำความสะอาดคราบไขมัน โคลประเภท โปรตีน โดยต่างทำปฏิกิริยากับไขมันกลายเป็นสารที่ละลายในน้ำได้ ต่างที่ใช้มาก เช่น โซดาไฟ (sodium hydroxide), Potassium hydroxide นอกจากนี้ อาจมีการใช้สารพวกต่างชนิดอื่น เช่น สารประเภทฟอสเฟต (Phosphate) เนื่องจากสารเคมีในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มีฤทธิ์เป็นสารกัดกร่อน มีผลก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผู้ใช้งานอย่างมากทั้งทางปาก ดวงตา ผิวหนัง หรือการสูดดม ดังนั้นการใช้ผลิตภัณฑ์ต้องใช้อย่างระมัดระวัง และไม่ควรรีบปล่อย



3. กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ใช้ฆ่าเชื้อโรค ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้มีสารเคมีที่มีคุณสมบัติเป็นสารฆ่าเชื้อโรค (disinfectants) เป็นส่วนประกอบ ที่ใช้มาก ได้แก่ สารลดแรงตึงผิวในกลุ่ม quaternary ammonium compound เช่น benzalkonium chloride และสารกลุ่มที่ให้คลอรีน เช่น sodium hypochlorite

ข้อที่สอง การกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำและเครื่องสุขภัณฑ์ตามกฎหมาย

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำและเครื่องสุขภัณฑ์ จัดเป็นวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ข้อสุดท้าย ข้อแนะนำในการเลือกซื้อ - เลือกใช้และเก็บรักษาผลิตภัณฑ์

1. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ตรงกันกับสภาพความสกปรกของพื้นผิว เช่น คราบสบู่ คราบสกปรกทั่วไปที่ล้างออกง่ายและทำความสะอาดบ่อย ควรเลือกผลิตภัณฑ์ประเภทที่ใช้ทำความสะอาดเป็นประจำ ส่วนคราบที่ล้างออกยากหรือคราบเหลือง ควรใช้ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มทำความสะอาดเฉพาะจุด



2. ผลิตภัณฑ์ต้องมีเลขทะเบียน อย. และมีฉลากเป็นภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วนในหัวข้อดังต่อไปนี้ ชื่อและปริมาณสารสำคัญ (สารออกฤทธิ์) ประโยชน์ วิธีการใช้ คำเตือน วิธีเก็บรักษา อาการเกิดพิษและวิธีแก้พิษเบื้องต้น ชื่อที่ตั้งและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ผลิตนำเข้าหรือจัดจำหน่าย ทะเบียนวัตถุอันตรายหรือเลขที่รับแจ้ง วันเดือนปีที่ผลิต เลขหรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต



3. อ่านวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์บนฉลากให้ละเอียดและเข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง
4. ขณะใช้ควรสวมถุงมือยางหรือรองเท้ายาง และภายหลังการใช้ต้องล้างถุงมือยาง รองเท้ายาง และมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง
5. ภาชนะบรรจุควรอยู่ในสภาพดี และฉลากไม่ฉีกขาดหรือเลอะเลือน
6. ควรเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ในที่มิดชิด ห่างจากเด็ก อาหาร และสัตว์เลี้ยง เพื่อความปลอดภัย และป้องกันการนำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์

อ. น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ตรงกันกับสภาพความสกปรกของพื้นผิว อ่านวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์บนฉลากให้ละเอียดและเข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์





ข้อคิดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

กระแสของการโฆษณาในปัจจุบันกำลังสร้างให้ผู้บริโภคมีความรู้สึกว่าการทำความสะอาดพื้น ฝาผนัง เฟอร์นิเจอร์ และวัสดุอื่น ๆ ในบ้านอย่างเดียวยังไม่เพียงพอสำหรับชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่มีอยู่รอบตัวเรา

การใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคอย่างพร่ำเพรื่อ เกินความจำเป็น นอกจากเป็นการสิ้นเปลืองแล้ว ยังอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น เช่น การแพ้อากาศ หอบหืด ผื่น การแพ้ยาและอาหาร เนื่องจากการกระตุ้นจากเชื้อโรคน้อยเกินไปในตอนที่ยังเป็นเด็ก โดยเชื้อโรคมมีส่วนในพัฒนาการควบคุมและปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อที่หนึ่ง เชื้อโรคมียู่ทั่วไปรอบ ๆ ตัวเรา เหมือนกับอากาศ ซึ่งไม่มีใครมองเห็น เนื่องจากเชื้อโรคนี้นขนาดเล็กมากจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า และอยู่ทุกหนทุกแห่งรวมทั้งในร่างกายของเราด้วย

ทุกอย่างในโลกนี้มีสองด้าน ทั้งประโยชน์และโทษ เชื้อโรคก็เช่นกัน การติดเชื้อโรคบางชนิดอาจทำให้เราถึงตายได้ แต่เชื้อโรคเพียงเล็กน้อยที่เข้าสู่ร่างกายมีความสำคัญในการที่จะช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายของเราให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

มีองค์ประกอบหลายอย่างที่จะทำให้เกิดโรค เช่น ชนิดของเชื้อโรค และปริมาณเชื้อโรคที่มากพอ ความสามารถของเราในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และการทำลายเชื้อโรคในร่างกาย





ข้อที่สอง

ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคจำเป็นต้องใช้ในกรณีที่มีความเสี่ยง สำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันยังไม่ดีพอ เช่น ทารก ผู้ป่วยในโรงพยาบาล หรือในกรณีที่มีโรคระบาด เป็นต้น

ในกรณีที่ไม่มีความเสี่ยง การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมีประสิทธิภาพ เทียบเท่ากับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผสมสารฆ่าเชื้อ พื้นบ้านที่ถูด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผสมสารฆ่าเชื้อไม่ได้ยืดระยะเวลาที่เชื้อโรคจะกลับมาอยู่ในบริเวณที่ฆ่าเชื้อโรคแล้วได้มากกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพียงอย่างเดียว

โดยปกติการทำความสะอาดด้วยน้ำ และสบู่ หรือผงซักฟอก หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดธรรมดาจะช่วยลดปริมาณเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่บนพื้น ฝาผนัง เพอร์นิเจอร์ และวัสดุอื่น ๆ ในบ้านเรือนซึ่งไม่ได้มีเชื้อโรคอยู่มากมายให้อยู่ในระดับที่ไม่ทำให้เกิดโรคได้ ทั้งยังเป็นการขจัดแหล่งอาหาร และที่อยู่ของเชื้อโรคด้วย และอย่าลืมให้ความสนใจอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดด้วย โดยการซัก ล้าง และทำให้แห้ง เพราะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้เช่นกัน วิธีการดังกล่าวเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ดีกว่าที่จะมาแก้ไขที่ปลายเหตุ โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค

การปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อมและพื้นผิวต่าง ๆ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อและความเจ็บป่วยได้ โดยการดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย

ข้อสุดท้าย

การใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคต้องใช้ตามวิธีใช้ที่ระบุในฉลาก เช่น ความเข้มข้น ระยะเวลาที่ให้ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับพื้นผิว เป็นต้น จึงจะได้ผล และเป็นการใช้เพื่อลดจำนวนเชื้อโรคให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ไม่ถึงกับปราศจากเชื้อโรคหรือไม่มีเชื้อโรค ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในชีวิตประจำวัน การโฆษณาว่าฆ่าเชื้อโรคได้ ร้อยละ 99.9 ในความรู้สึกของบุคคลทั่วไปแล้วอาจจะคิดว่าเป็นมาก แต่แท้จริงแล้ว การฆ่าเชื้อโรคได้ร้อยละ 99.9 เป็นแค่เกณฑ์ขั้นต่ำในการฆ่าเชื้อโรคสำหรับผลิตภัณฑ์ที่จะได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคทุกผลิตภัณฑ์ และเป็นการคำนวณจากผลการทดลองในห้องปฏิบัติการเท่านั้น

อ.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. การทำความสะอาดบ้านและอุปกรณ์ในการทำความสะอาดเป็นประจำ รวมทั้งการปฏิบัติตามสุขบัญญัติจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ดีกว่าที่จะมาแก้ไขที่ปลายเหตุ โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค
2. ควรใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคเท่าที่จำเป็น สำหรับผู้ที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดีพอ เช่น ทารก ผู้ป่วย ในกรณีที่มีโรคระบาด เป็นต้น
3. การใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคต้องใช้ตามวิธีใช้ที่ระบุในฉลาก เช่น ความเข้มข้น ระยะเวลาที่ให้ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับพื้นผิว เพื่อให้ได้ผลในการฆ่าเชื้อโรค





วิธีการใช้

ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงในบ้านเรือน

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ในปัจจุบันพบว่า มีการใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงกันอย่างแพร่หลาย โดยผลิตภัณฑ์จำพวกนี้มีหลายรูปแบบ และมีวัตถุประสงค์การใช้ที่แตกต่างกัน ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ประกอบด้วยสารเคมีที่มีความเป็นอันตรายมากหรือน้อยแตกต่างกันตามส่วนประกอบของสารเคมีที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นั้น การใช้ผลิตภัณฑ์ไม่ถูกวิธี หรือไม่ตรงกับวัตถุประสงค์การใช้งานจะทำให้กำจัดแมลงไม่ได้ผล รวมทั้งอาจเกิดอันตรายได้ ดังนั้น เราควรจะรู้วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงที่ถูกต้อง

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อที่หนึ่ง ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ซึ่งมีทั้งแบบฉีดพ่นอัดก๊าซและแบบฉีดพ่นธรรมดา สารออกฤทธิ์ที่ใช้ เช่น สารเคมีในกลุ่มไพรีธรอยด์ กลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต และกลุ่มคาร์บาเมต





ข้อที่สอง คำแนะนำในการใช้และเก็บรักษาวัตถุอันตรายให้ปลอดภัย มีดังนี้

1. ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช่อย่างพร่ำเพรื่อ
2. ตรวจสอบว่า ผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้มีฉลากและมีเลขทะเบียน วัตถุอันตรายอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. หรือไม่ เพื่อให้มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ วัตถุอันตรายนี้ได้ขึ้นทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
3. **ไม่นำวัตถุอันตรายที่ใช้ทางการแพทย์มาใช้กำจัดแมลงในบ้านเรือน** เพราะอาจไม่ได้ผลและเกิดอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยงได้
4. อ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์หรือใบแทรกให้เข้าใจก่อนการใช้ โดยบนฉลากจะมีคำแนะนำการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้พิษเบื้องต้น
5. อย่าฉีดพ่นผลิตภัณฑ์ในที่ที่มีอาหาร น้ำ เครื่องดื่มวางอยู่ เพราะจะทำให้ปนเปื้อนได้ รวมทั้งไม่ควรฉีดพ่นในห้องที่มีเด็กอ่อนหรือผู้ป่วย
6. กรณีฉีดพ่นแมลงบิน เช่น ยุง ก่อนใช้ให้คนและสัตว์เลี้ยงออกจากห้องนั้นก่อนแล้วปิดประตูหน้าต่างให้เรียบร้อย ในการฉีดพ่นให้ใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก เขย่ากระป๋องเล็กน้อยแล้วฉีดขึ้นข้างบนห้องทั้ง 4 ด้าน โดยใช้เวลาในการฉีดพ่นให้น้อยที่สุด ประมาณ 15 วินาที เสร็จแล้วให้ออกจากห้องนั้น ปิดประตูประมาณ 15 – 20 นาที แล้วจึงเปิดระบายอากาศ ในกรณีที่ฉีดนอกห้อง หรือที่โล่ง ให้ฉีดขณะที่ลมสงบเท่านั้น
7. กรณีฉีดพ่นแมลงคลาน เช่น แมลงสาบ ให้ฉีดตามซอกมุม ใต้ตู้ หรือทางที่แมลงเดินผ่านเท่านั้น
8. ภายหลังจากที่ฉีดพ่นเสร็จแล้วให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้ง
9. เก็บผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายไว้ในที่มิดชิด ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟ และความร้อน
10. ภาชนะที่ใช้หมดแล้ว ห้ามทิ้งลงในแม่น้ำ คู คลอง หรือแหล่งน้ำ สาธารณะ และห้ามเผาทำลาย ควรแยกทิ้งในที่ทิ้งขยะให้เรียบร้อย





ข้อที่สาม ความเป็นพิษและอาการเกิดพิษ อาจเกิดจากการสูดหายใจเอาละอองสารเข้าไปขณะที่ทำการฉีดพ่น หรือจากการดูดซึมผ่านผิวหนังในกรณีผลิตภัณฑ์มีการรั่วไหลหกเประอะเปื้อนเสื้อผ้า หรือผิวหนัง หรือจากการรับประทานเข้าไป เช่น การรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนสาร หรือใช้มือที่เปื้อนสารเคมีหยิบจับอาหาร อาการเกิดพิษที่อาจพบเห็นได้ที่ไม่รุนแรงในกรณีที่ได้รับสารในปริมาณเพียงเล็กน้อย คือ อาการคัน ผื่นแดงตามผิวหนัง จามหรือคัดจมูก อ่อนเพลีย มึนงง ใจสั่น มีเหงื่อ วิงเวียน และตาพร่า ถ้าอาการรุนแรงในกรณีที่ได้รับสารในปริมาณมาก เช่น รับประทานเข้าไปตรง ๆ จะมีอาการ ใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยหอบ กล้ามเนื้อเต้นกระตุกที่ใบหน้า แขนขาสั่นและกระตุก ตามัว หายใจขัด หายใจช้าลง และอาจทำให้หมดสติได้

ข้อสุดท้าย การแก้พิษเบื้องต้นให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. หากสารเคมีหกรดถูกผิวหนังให้ล้างออกหรืออาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ถ้าเปื้อนเสื้อผ้าให้รีบถอดออกแล้วเปลี่ยนใหม่ทันที
2. หากเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ จนอาการระคายเคืองทุเลา ถ้าไม่ทุเลาให้ไปพบแพทย์
3. หากสูดดมจนมีอาการวิงเวียน คลื่นไส้ ให้ออกจากบริเวณนั้น และให้ไปอยู่ในบริเวณที่อากาศระบายเพียงพอ
4. ในกรณีที่รับประทานเข้าไป ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ ห้ามทำให้อาเจียนและให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันทีพร้อมภาชนะบรรจุ หรือฉลากที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น

อ. น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ต้องเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากและมีเลขทะเบียน อ.ย. รวมทั้งต้องปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและบุคคลในครอบครัว





ค้นหาคำตอบ
ปลอดภัยบริโภคร
ร่องเรียน
โทร.สายด่วน อย. **1556**



รู้แล้วอีกที



ผลิตภัณฑ์
เครื่องมือแพทย์



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ ฉบับย่อ 
รู้แล้ว...บอกต่อ



เลือกเครื่องมือแพทย์ ระวัง ! อาจพบปัญหา

- ✎ ถูกชักชวนให้ใช้เกินจำเป็น
- ✎ ราคาสินค้าแพงมาก ไม่คุ้มค่า
- ✎ ข้อมูลเกินจริง ทำให้เข้าใจผิดว่ารักษาโรคต่าง ๆ ได้ หรือสามารถตรวจวินิจฉัยโรคได้
- ✎ ขาดโอกาสในการรับการรักษาที่ถูกต้อง

ศึกษาข้อมูลก่อนซื้อ ก่อนใช้
เพื่อความปลอดภัย





อันตรายจากลวดดัดฟันแฟชั่น

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันพบ “การจัดฟันแฟชั่น” โดยใช้ลวดดัดฟันแฟชั่น กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น แม้ผู้ที่ไม่จำเป็นต้องจัดฟันก็พยายามแสวงหาวัสดุหรืออุปกรณ์ (เครื่องมือ) จัดฟันมาใส่หรือติดบนฟันจนมีผู้ให้บริการจัดฟันแฟชั่นจำนวนมากตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ตลาดนัด แหล่งชุมชน ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ “การจัดฟันแฟชั่น” ไม่ใช่การรักษาทางทันตกรรมใดๆ แต่เป็นการพยายามใส่เครื่องมือที่เลียนแบบการจัดฟันแบบติดแน่นที่ทันตแพทย์ใช้ทางทันตกรรม มีจุดประสงค์เพื่อความสวยงามหรือทันสมัย มีรูปแบบแตกต่างกันออกไป ดังนี้

☺ แบบใช้ลวดร้อยลูกบิด

เป็นการใช้ลวดเส้นเล็กร้อยลูกบิดสีต่าง ๆ โดยเสียบปลายลวดเข้าไปในซอกฟันแล้วพันลวดรอบตัวฟันเพื่อเก็บปลายลวดไว้ในซอกฟัน ด้านหน้าก็จะมีลูกบิดที่มีลายและสีสันต่าง ๆ ปิดตรงตำแหน่งฟันหน้า



☺ แบบติดแน่น

เป็นการเลียนแบบการจัดฟันของทันตแพทย์ให้เหมือนมากขึ้น โดยจะมีการติดเครื่องมือแบรเกท (Bracket) ซึ่งเป็นโลหะรูปสี่เหลี่ยมที่มีร่องใส่ลวดจัดฟันและมีส่วนยื่นออกมาสำหรับคล้องยางลบบนฟันหน้าบน 8 ซี่ และ/หรือฟันล่าง 8 ซี่ สามารถเลือกสีและลายของยางหรือลวดได้



☺ **แบบถอดได้** เป็นการใช้อุปกรณ์มือคงสภาพฟันหรือรีเทนเนอร์ (Retainer) คล้ายที่ทันตแพทย์ใช้ (เครื่องมือคงสภาพฟันที่ทันตแพทย์ใช้ มีลักษณะเป็นแผ่นพลาสติกปิดอยู่ที่เพดาน (กรณีขากรรไกรบน) หรือข้างลิ้น (กรณีขากรรไกรล่าง) และมีลวดบังคับฟันให้อยู่ในตำแหน่งที่ต้องการ ทันตแพทย์มักจะให้ผู้ป่วยที่จัดฟันเสร็จแล้วใส่รีเทนเนอร์เพื่อให้ฟันที่จัดเสร็จ อยู่ในสภาพเดิมไม่เคลื่อนผิดตำแหน่ง)

ทั้งนี้ การจัดฟันแพชชันดังกล่าวไม่มีประโยชน์ในการรักษา แต่พบว่ามีอันตรายอย่างมาก ตั้งแต่กระบวนการทำ วัสดุที่ใช้ ตลอดจนสุขภาพของผู้ใส่

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

“การจัดฟัน” ที่เป็นการรักษาทางทันตกรรมนั้น เป็นการแก้ไขความผิดปกติของการเรียงตัวของฟัน เช่น ฟันซ้อนเก ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันบนและฟันล่างไม่สบกัน ฯลฯ ให้กลับเข้าสู่ตำแหน่งที่ควรจะเป็นเพื่อให้การสบระหว่างฟันบนและฟันล่าง มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการบดเคี้ยวอาหาร และช่วยปรับรูปลักษณะใบหน้าและการยิ้มให้ดูดีขึ้น ซึ่งผู้ให้การรักษาจะต้องเป็นทันตแพทย์เท่านั้น





อันตรายจากการจัดฟันแฟชั่น

1. อันตรายจากการจัดฟันที่ผู้ให้บริการไม่ใช่ทันตแพทย์ เช่น

☺ การใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาด ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคหรือผ่านการฆ่าเชื้อที่ไม่ถูกวิธี เช่น ถาดพิมพ์ฟันใช้แล้วไม่ได้ล้าง หรือล้างแต่ไม่ได้ทำการฆ่าเชื้อ ซึ่งทำให้มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อโรคที่มาจากน้ำลายของผู้ให้บริการคนก่อน เช่น ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค ไข้หวัด คอตีบ โปлио

☺ การปรับแต่งลวดที่ใช้สอดในแบร็กเกตไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดแรงกดที่ฟัน ทำให้ฟันเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม ถ้าลวดกดฟันมาก ๆ อาจทำให้ฟันตายเปลี่ยนเป็นสีคล้ำหรือรากฟันละลายไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจต้องถอนฟันซี่นั้นทิ้ง และถ้าเก็บปลายลวดที่พันรอบฟันไม่สนิทอาจแทงทะลุเหงือกหรือกระพุ้งแก้มเป็นแผลตลอดเวลาที่ใส่



☺ การใส่เครื่องมือจัดฟันแฟชั่นที่ยึดไม่แน่นพอเพราะทำผิดวิธี ทำให้มีโอกาสที่แบร็กเกตอาจหลุดลงคอหรือหลุดไปปิดหลอดลมทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2. อันตรายจากตัววัสดุและเครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น

☺ ลวดดัดฟันแฟชั่นที่มีสารปนเปื้อนที่เป็นโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว พลวง ซีลีเนียม โครเมียม สารหนู ฯลฯ เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่องจะทำอันตรายต่อเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ หรือชักนำให้เกิดมะเร็งและการใช้ลวดที่เป็นสี เมื่อใส่ไปได้ไม่นานสีจะหลุดลอกจางลง ส่วนประกอบของสีจะเข้าไปสะสมในร่างกายก่อให้เกิดอันตรายต่อตับและไต

☺ คิมที่ใช้ตัดลวด หากเป็นคิมที่ใช้ในงานช่างทั่วไปไม่ใช่อุปกรณ์ที่ใช้ทางทันตกรรม อาจมีสนิมขึ้น สกปรก ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้



สมควรจัดฟันหรือไม่ ?

เนื่องจากการจัดฟันเป็นการรักษาหรือแก้ไขความผิดปกติของฟัน อวัยวะรอบช่องปาก ข้อต่อขากรรไกร และการบดเคี้ยวของฟัน การพิจารณาว่าสมควรจัดฟันหรือไม่ ขึ้นอยู่กับ

- ☺ ความผิดปกติของฟันและอวัยวะรอบช่องปาก
- ☺ ค่าใช้จ่ายในการจัดฟัน
- ☺ ผลข้างเคียงและผลการรักษาทางการจัดฟัน
- ☺ สถานที่และเวลาที่ให้การรักษาทางทันตกรรมจัดฟัน เนื่องจากต้องมีการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- ☺ ผู้ทำการรักษาต้องเป็นทันตแพทย์เฉพาะทางด้านทันตกรรมจัดฟัน

ออย.น้อย รู้แล้ว... บอกต่อ

การจัดฟัน สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณา คือ มีความจำเป็นในการจัดฟันหรือไม่ ผู้จัดฟันเป็นทันตแพทย์หรือไม่ สถานที่จัดฟันมีความเหมาะสมหรือไม่ อุปกรณ์จัดฟันมีมาตรฐานหรือไม่ การใส่ลวดตัดฟันแฟชั่นที่ไม่ได้มาตรฐาน หากมีสารปนเปื้อนที่เป็นโลหะหนัก เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่องจะทำอันตรายต่อเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ หรือชักนำให้เกิดมะเร็งได้





ใส่ใจสักนิด เมื่อคิดใช้คอนแทคเลนส์

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญเป็นอย่างมาก เช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย ซึ่งหากเราละเลยในการใช้สายตา เช่น การใช้สายตากับคอมพิวเตอร์มากจนเกินไป อ่านหนังสือในที่ที่แสงสว่างไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดปัญหาสายตาได้ วิธีการแก้ไขปัญหาทางสายตามีหลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมอย่างมาก คือ การใส่คอนแทคเลนส์ การโฆษณาคอนแทคเลนส์ในปัจจุบันมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์มากมายให้หันมาใช้คอนแทคเลนส์ให้มากขึ้น ทั้งเพื่อความสะดวก คล่องตัว หมดความเมื่อย ซึ่งมีทั้งแบบคอนแทคเลนส์ที่ใช้ในกรณีที่ไม่มีปัญหาทางสายตา และแบบที่ใส่เพื่อแก้ปัญหาทางสายตา ทั้งสายตาสั้น และสายตาเอียง **ก่อนที่ผู้ใช้จะตัดสินใจใช้คอนแทคเลนส์นั้น ควรปรึกษาแพทย์ จักษุแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางสายตาเสียก่อน** เพราะมิใช่ทุกคนที่มีปัญหาทางสายตาจะสามารถใช้คอนแทคเลนส์ได้ โดยเฉพาะบางท่านที่มีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัวบางโรค ผู้ที่ทำงานในสถานที่ที่มีมลภาวะควรต้องพึงระวังในการใช้คอนแทคเลนส์ เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ดวงตา และอาจเกิดเป็นอันตรายร้ายแรงตามมาภายหลังได้

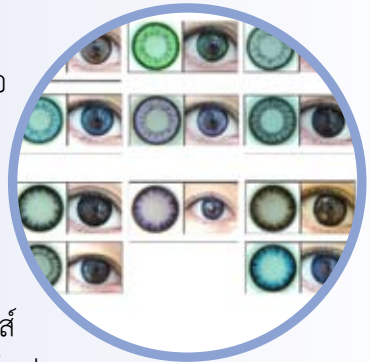


ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

เลนส์สัมผัสหรือคอนแทคเลนส์ (Contact Lenses) คือ ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากพอลิเมอร์หรือวัสดุอื่น มีลักษณะเป็นแผ่นใช้ครอบบนกระจกตาเพื่อประโยชน์ที่สำคัญ คือ

- 😊 เพื่อแก้ไขความผิดปกติของสายตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง เป็นต้น
- 😊 เพื่อรักษาโรคของกระจกตาบางโรค เช่น กระจกตาเป็นแผล กระจกตาโป่งพอง
- 😊 เพื่อความสวยงาม เช่น คอนแทคเลนส์ชนิดที่มีหลากหลายสีและหลากหลายรูปแบบ ฯลฯ

กระแสแฟชั่นการใส่คอนแทคเลนส์เพื่อความสวยงามเป็นที่นิยมอย่างมากจึงพบเห็นการจำหน่าย “คอนแทคเลนส์แฟชั่น” เป็นจำนวนมากเพื่อตอบสนองความต้องการ เช่น คอนแทคเลนส์ตาโต (Big eyes) ซึ่งบริเวณตรงกลาง มีลักษณะใส และบริเวณขอบเลนส์มีสีและมีขนาดใหญ่กว่าตาดำ ทำให้มองเห็นว่า



ผู้ใส่มีดวงตากลมโตกว่าปกติ หลายคนอาจจะรู้จักดีในแง่ของแฟชั่นที่ใส่เพื่อช่วยเปลี่ยนสีตา หรือทำให้ตาโตสวยงามน่ารัก และหลาย ๆ คนอาจจะได้ใช้อยู่แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า คอนแทคเลนส์ที่แท้จริงแล้วมีไว้สำหรับผู้มีปัญหาทางสายตากลือกเลือกซื้อ เลือกใช้คอนแทคเลนส์แฟชั่นที่ไม่ได้มาตรฐาน ลักลอบนำเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก ออย. สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่ออวัยวะที่สำคัญของเรานั้นก็คือ ดวงตา ถ้าไม่ระมัดระวังและขาดความรู้ความเข้าใจอาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้ เช่น ตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านใน การอักเสบของกระจกตา และเยื่อตาขาว อาการตาแห้ง และการติดเชื้อ เป็นต้น



ชนิดของคอนแทคเลนส์

คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม (Soft Contact Lenses) ทำจากวัสดุที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ บิดงอได้ ใช้เวลาในการปรับตัวในการใส่น้อยและสะดวกสบายกว่าชนิดแข็ง ส่วนใหญ่วัสดุที่ทำเป็นไฮโดรเจล (Hydrogels) ปัจจุบันมีการพัฒนาวัสดุเป็นซิลิโคนไฮโดรเจล (Silicone Hydrogels) ที่ให้ออกซิเจนผ่านเข้าสู่ดวงตามากขึ้นในขณะที่สวมใส่อยู่

คอนแทคเลนส์ชนิดกึ่งนิ่มกึ่งแข็ง (Rigid Gas Permeable หรือ RGP Contact Lenses) ทำจากวัสดุที่ออกซิเจนสามารถซึมผ่านได้ปริมาณสูง ผู้ใส่เห็นภาพชัดเจนและมีราคาถูกกว่าชนิดนิ่ม เนื่องจากใช้ได้นานกว่าและมีความคงทนต่อการเกิดรอยขีดข่วน และการเกาะติดของคราบสกปรกมากกว่า แต่ใช้เวลาในการปรับตัวในการใส่มากกว่าชนิดนิ่ม



วิธีการเลือกซื้อคอนแทคเลนส์

สิ่งสำคัญในการเลือกซื้อคอนแทคเลนส์ที่ได้รับอนุญาตจาก ออย. ให้สังเกตจากฉลากภาษาไทยที่แสดงเครื่องหมาย ออย. ที่มีเลขที่ใบอนุญาตเครื่องมือแพทย์ และสังเกตรายละเอียดบนฉลาก เช่น การใช้คอนแทคเลนส์ควรได้รับการสั่งใช้ และตรวจติดตามทุกปีโดยจักษุแพทย์หรือผู้ประกอบโรคศิลปะโดยอาศัยทัศนมาตรศาสตร์เท่านั้น ค่าสายตา ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง รัศมีความโค้ง ระยะเวลาใช้งาน เช่น “ใช้งานได้ไม่เกิน 1 วัน” และ เดือน ปี ที่หมดอายุ

ออย.น้อย.. รู้แล้ว.. บอกต่อ

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ คือ การรักษาความสะอาดของคอนแทคเลนส์ และอุปกรณ์ที่ใช้กับคอนแทคเลนส์อยู่เสมอ เพราะถ้าไม่รักษาความสะอาดแล้ว อาจเกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ดวงตา และอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมายซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียดวงตาอย่างถาวรได้

ลูกกลิ้งนวดหน้า (Skin Needling) สวย หรือ เสี่ยง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์ได้รับการพัฒนาให้มีความทันสมัยและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค โดยเฉพาะเรื่องความสวยงาม จึงเป็นที่มาของคำว่า “สวยด้วยแพทย์” แต่การใช้เครื่องมือแพทย์เพื่อความสวยงามนั้น บางชนิดมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอันตราย เช่น ลูกกลิ้งนวดหน้า (Skin Needling หรือ Micro-Needling) ซึ่งเครื่องมือดังกล่าว **ยังไม่ได้รับอนุญาตให้ผลิตหรือนำเข้ามาจำหน่ายในประเทศไทย** แต่พบว่ามีมีการลักลอบนำเข้ามาใช้กับผู้บริโภค ในคลินิกเสริมความงามซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงสูงมากในแง่ของความปลอดภัยต่อผู้บริโภค



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ลูกกลิ้งนวดหน้า (Skin Needling) จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) **ไม่เคยอนุญาตให้มีการผลิตหรือนำเข้ามาจำหน่ายในประเทศไทยแต่อย่างใด และไม่เคยให้การรับรองใด ๆ** เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ระหว่างการศึกษาริวิจัยและสรรพคุณหรือข้อบ่งใช้ ยังไม่ปรากฏชัดเจน แต่ปัจจุบันพบว่ามีกรณีโฆษณาจูงใจให้มีการซื้อขายผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแพร่หลายในอินเทอร์เน็ต เมื่อผู้บริโภคนำไปใช้จะทำให้เกิดอันตรายต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น การติดเชื้อเอชไอวี และไวรัสตับอักเสบบี หรือเกิดอาการแพ้ ระบายเคืองจนถึงอักเสบติดเชื้อจนเกิดแผลเป็นแบบถาวรได้



ลักษณะและการทำงาน

เครื่องมือแพทย์นี้มีลักษณะคล้ายลูกกลิ้งที่มีเข็มเล็ก ๆ จำนวนมาก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.25 มม. ยาว 1.5 มม. มีจำนวนเข็มโดยเฉลี่ย ประมาณ 192 เล่ม ใช้กลิ้งไปบนผิวหนัง แล้วจะทำให้เกิดรูขนาดเล็ก ๆ ได้ถึง 200,000 รอย ซึ่งความลึกของรูหรือแผลขึ้นกับขนาดและความยาวของเข็ม



อันตรายที่อาจเกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ได้แก่

1. ยังไม่มีผลการศึกษาที่ชัดเจน เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในระหว่างการศึกษาวินิจฉัย สรรพคุณหรือข้อบ่งใช้ยังไม่ปรากฏชัดเจน
2. การใช้ไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อ อาจเกิดจากการแพ้ยาระคายเคืองจากสารที่ทาบนผิวหนังและอาจเกิดอันตรายต่อดวงตาเมื่อนำไปใช้บริเวณใบหน้า ไกล่หรือรอบ ๆ ดวงตา
3. ความสะอาดของเครื่องมือแพทย์ เครื่องมือมีลักษณะเป็นเข็ม ต้องทำความสะอาดด้วยการอบแก๊ส หากเครื่องมือไม่สะอาดหรือฆ่าเชื้อไม่ถูกวิธี จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้
4. การใช้เครื่องมือปะปนกับผู้อื่น ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อทั้งไวรัสตับอักเสบและเอชไอวีได้ หรือแม้จะไม่ใช้ปะปนกับผู้อื่นก็ต้องระมัดระวังในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างถูกวิธีเช่นเดียวกัน

อย่า..น้อย รู้แล้ว..บอกต่อ

มักมีการรอดอ้างว่าเครื่องมือแพทย์ดังกล่าวช่วยให้เกิดแผลและส่งผลให้ผิวหนังเกิดการซ่อมแซมตัวเองโดยการสร้างคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ ใช้สำหรับคนที่ผิวเป็นจากสิว หลุมสิว มีริ้วรอยตีนกา นอกจากนี้ยังมีการรอดอ้างสรรพคุณว่าสามารถบรรอยเหี่ยวย่น รอยสิ่ว หน้าเป็นหลุมเป็นบ่อ ทั้งสามารถทำให้หน้าเรียบใส ไม่เจ็บ ผิวกระชับ ผิวนุ่มเนียนขาว สวย และสามารถใช้ร่วมกับยาที่แพทย์สั่งใช้ได้ทุกชนิดอีกด้วย ซึ่งการรอดอ้างว่าผู้รับการรักษารู้สึกว่าผิวดีขึ้นนั้น ตามความเป็นจริงแล้วผลที่เกิดขึ้นเป็นเพียงการอักเสบของผิวหนังเท่านั้น



คู่มือ อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ



การเสริมความงาม ด้วยเทคนิคไอออนโตฯ และโฟโนโฟเรซิส

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

สมัยนี้ใคร ๆ ก็รักสวยรักงามกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายหลาย ๆ คนจึงค้นหาวิธีที่จะทำให้ผู้คนมาสนใจตนเอง ทำให้ตนเองดูโดดเด่นแตกต่างจากคนอื่น ๆ สิ่งที่ตั้งใจดูอย่างหนึ่งที่สำคัญก็คือ ใบหน้า ดังนั้น เราจึงเห็นการโฆษณาตามหน้าสถานเสริมความงาม คลินิกโรคผิวหนัง ว่าทางร้านมีการทำหน้าให้ใสด้วยเทคนิคไอออนโตฯ หรือเทคนิคโฟโนโฟเรซิส โดยมีการโฆษณาอวดอ้างเกินจริงว่าสามารถทำให้ผิวหนังขาวใส เต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่น โดยเทคนิคเหล่านี้จะมีการใช้เครื่องกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้ามาสัมผัสกับผิวหนังบริเวณที่ทำการรักษา เพื่อต้องการผลในการผลัดชั้นสารเคมีเข้าสู่ผิวหนังมากยิ่งขึ้น เครื่องมือดังกล่าวจัดเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ ผู้ที่ใช้ควรจะเป็นแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเท่านั้น เพราะอาจเกิดอันตรายจากกระแสไฟฟ้าดูด ช็อต ได้ ดังนั้น การเลือกใช้บริการควรเลือกร้านที่มีหลักแหล่งที่ชัดเจน อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน มีความสะอาดและผู้ที่ใช้เครื่องมือเป็นแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดที่มีความชำนาญเฉพาะด้านนั้น ๆ



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

เครื่องไอออนโตโฟเรลิส เป็นเครื่องกระตุ้นด้วยกระแสไฟตรงอย่างต่อเนื่อง มีกระแสการไหลของอิเล็กตรอนไปในทิศทางเดียวกันจากขั้วบวกมายังขั้วลบในตัวนำไฟฟ้า เป็นการส่งผ่านประจุหรือไอออนของสารละลายที่สามารถแตกตัวได้และเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังโดยการใช้กระแสไฟตรง ซึ่งทางการแพทย์ใช้เพื่อผลักดันสารเคมีเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง เพื่อลดอาการปวดลดการยึดติดของเนื้อเยื่อ ลดการอักเสบ โดยมักใช้ร่วมกับวิธีการรักษาแบบอื่น ๆ

เครื่องโฟโนโฟเรลิส เป็นเครื่องที่ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าสลับความถี่สูงซึ่งกระแสไฟฟ้าสลับความถี่สูงจะถูกเปลี่ยนเป็นการสั่นสะเทือน และปล่อยออกมาเป็นคลื่นเหนือเสียง โดยผ่านวงจรเหนี่ยวนำซึ่งอยู่ในหัวของอุลตราซาวด์ หรือจะเรียกได้ว่าเป็นการใช้หลักการคลื่นเหนือเสียงผลักดันสารเคมีซึ่งสามารถเข้าสู่ผิวหนังได้มากกว่าการทา

เนื่องจากอุปกรณ์ทั้ง 2 ชนิดดังกล่าวจัดเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ทางการแพทย์ ดังนั้น ผู้ใช้อุปกรณ์นี้ต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญและชำนาญในทางการแพทย์ ซึ่งได้แก่ แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเท่านั้น เพราะอาจจะเกิดอันตรายจากการใช้ เช่น อาจทำให้เกิดการไหม้ของผิวหนัง หรือเกิดการบาดเจ็บจากการรั่วของกระแสไฟฟ้าได้ อีกทั้งการใช้อุปกรณ์ดังกล่าวกับบุคคลบางประเภทจะต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เช่น การใช้เครื่องไอออนโตฯ กับผู้ที่สูญเสียความรู้สึกรบริเวณผิวหนัง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการที่ไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจได้ รวมทั้งผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนัง มีผิวหนังที่แห้งหยาบหนา หรือมีแผลเป็น เป็นต้น และ**เครื่องโฟโนโฟเรลิส** จะต้องใช้ด้วยความระมัดระวังกับผู้สูญเสียการรับรู้ความรู้สึกรบริเวณผิวหนัง ผิวหนังมีผื่นแดง ผิวหนังเกิดใหม่ ผู้ที่มีความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต เช่น เส้นเลือดอุดตัน โรคหลอดเลือดตีบ เกิดลิ้มเลือด เป็นต้น



นอกจากนี้ ยังมีการห้ามใช้ในบุคคลที่มีสภาวะต่างๆ เช่น ห้ามใช้เครื่องไอออนโตฯ กับผู้ที่ใส่เครื่องควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้ที่ไวต่อการกระตุ้นด้วยไฟฟ้า บริเวณผิวหนังที่มีการติดเชื้ออหิวสเป บริเวณปมกระดูกต่างๆ เป็นต้น และห้ามใช้เครื่องโฟโนโฟเรสิสกับผู้ที่มีการบาดเจ็บของอวัยวะ ผู้ป่วยมะเร็ง เพราะอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายมากขึ้น และห้ามใช้บริเวณหน้าท้องของหญิงมีครรภ์

ออย.น้อย รู้แล้ว..บอกต่อ

เครื่องไอออนโตโฟเรสิส และเครื่องโฟโนโฟเรสิส เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ต้องใช้โดยแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด เนื่องจากมีข้อควรระวัง และข้อห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีโรค หรือมีความผิดปกติของร่างกายมากมาย นอกจากนี้สถานบริการเสริมความงามหลายแห่งที่มีการนำเทคนิคไอออนโตโฟเรสิสและเทคนิคโฟโนโฟเรสิสมาผลัดกันเครื่องสำอางเข้าสู่ผิวหนัง มักมีการรอดอ้างโฆษณาเกินจริงโดยจงใจลูกค้าว่า สามารถทำให้ผิวขาวใส แต่งตั้ง ลดรอยเที่ยวยนต์ โดยในเรื่องดังกล่าว ขอให้ผู้ที่ใช้บริการเสริมความงามใช้วิจารณญาณอย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจใช้บริการ อีกทั้ง ผู้ใช้บริการด้วยเครื่องมือประเภทนี้ควรคำนึงถึงผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการใช้เครื่องมือแพทย์ดังกล่าวด้วย โดยเฉพาะกับสถานเสริมความงามที่มีการนำเครื่องมือแพทย์ดังกล่าวมาใช้บริการแต่ไม่มีแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดซึ่งมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นผู้ใช้เครื่องมือ ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ให้บริการได้





ถุงยางอนามัย กั้นโรค กั้นท้อง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจเป็นปัญหาสำคัญของวัยรุ่นในสังคมไทยซึ่งสามารถสร้างปัญหาตามมาอย่างมากมาย โดยปัญหาที่แท้จริงอาจเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น ไม่ทราบถึงวิธีป้องกันการตั้งครรภ์รวมถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ใช้ถุงยางอนามัยอย่างไม่ถูกวิธี เก็บถุงยางอนามัยไม่ถูกวิธี ถุงยางอนามัยหมดอายุ ใช้ถุงยางอนามัยไม่เหมาะกับขนาดของอวัยวะเพศ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หากวัยรุ่นไทยได้รับการกระตุ้นและได้รับความรู้ที่ถูกต้อง โดยให้เริ่มเรียนรู้ตั้งแต่ในชั้นเรียนก็จะสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ถุงยางอนามัย คือ อุปกรณ์ที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติหรือน้ำยางสังเคราะห์หรือวัสดุอื่น ๆ ใช้สวมอวัยวะเพศชาย เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์

ใช้เพื่อ : ใช้ในการคุมกำเนิดหรือป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ซิฟิลิส หนองใน

วิธีการเก็บรักษา : เก็บในที่แห้งและเย็น หลีกเลี่ยงแสงแดดหรือแสงฟลูออเรสเซนต์

ลักษณะ : รูปร่าง ปลายเป็นกระเปาะ ผนังขนานหรือไม่ขนาน มีทั้งผิวเรียบและผิวไม่เรียบ โดยลักษณะผิวไม่เรียบ อาจมีได้หลายแบบ เช่น แบบปุ่ม แบบขีด แบบปุ่มและขีด



ขนาด หมายถึง ความกว้างของถุงยางอนามัย (ครึ่งหนึ่งของเส้นรอบวงของถุงยางอนามัย) หน่วยเป็นมิลลิเมตร (มม.) เช่น ขนาด 49 มม.ขนาด 52 มม. เป็นต้น

สารหล่อลื่น ที่บรรจุอยู่ในช่องบรรจุโดยทั่วไปใช้สารซิลิโคน ซึ่งใช้กับถุงยางอนามัยโดยเฉพาะ เพื่อช่วยหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์ อาจมีสารแต่งกลิ่น เช่น กลิ่นกล้วยหอม กลิ่นสตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

นอกจากนี้ อาจมีสารช่วยลดความไวต่อความรู้สึกสัมผัส เช่น สารเบนโซเคน (ไม่เกิน 5 % w/w)



ข้อควรระวัง

- ☺ ตรวจสอบวันหมดอายุบนพอยล์ก่อนใช้ทุกครั้ง
- ☺ หากต้องการใช้สารหล่อลื่นเพิ่มเติม ควรใช้ชนิดที่มีน้ำเป็นตัวทำละลาย ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำมันเป็นตัวทำละลาย เช่น ปีโตรเลียมเจลลี่ น้ำมันทาผิว น้ำมันปรุงอาหาร ฯลฯ เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้
- ☺ หลีกเลี่ยงการเก็บในที่ร้อน เช่น ภายในรถยนต์ ฯลฯ และหลีกเลี่ยงการกดทับถุงยางอนามัย เช่น เก็บไว้ในกระเป๋าหลังของกางเกง ฯลฯ เพราะอาจทำให้ถุงยางอนามัยแตกหรือฉีกขาดได้
- ☺ ห้ามใช้ถุงยางอนามัยที่ชำรุด มีรอยฉีกขาดหรือแห้งกรอบ
- ☺ ถุงยางอนามัยใช้ได้เพียงครั้งเดียว



คำเตือน หากเกิดอาการแพ้หรือเกิดอาการข้างเคียง ควรหยุดใช้และรีบไปพบแพทย์





คำแนะนำการใช้ถุงยางอนามัย

1. นำถุงยางอนามัยออกจากซองบรรจุอย่างระมัดระวัง อย่าให้เล็บหรือของมีคมขีดข่วน เพราะอาจทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้
2. สวมถุงยางอนามัยที่ส่วนปลายของอวัยวะเพศ โดยให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก จากนั้นบีบส่วนปลายของถุงยางอนามัย เพื่อไล่อากาศออก รูดถุงยางอนามัยตามความยาวของอวัยวะเพศจนสุด
3. เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ให้ดึงอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันทีขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัวอยู่ โดยจับขอบถุงยางอนามัยบริเวณโคนอวัยวะเพศให้กระชับ
4. ค่อย ๆ รูดถุงยางอนามัยออก ระวังอย่าให้น้ำอสุจิหกเลอะเทอะ
5. ให้ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ อย่าทิ้งลงในโถส้วม



วิธีการเลือกซื้อ

- ☺ ควรอ่านฉลากก่อนซื้อ เพื่อให้ได้ถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับความต้องการของผู้ใช้ โดยสังเกตจากเครื่องหมาย อย. แสดงว่าได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้ว
- ☺ ขนาด ลักษณะผิว สารแต่งกลิ่น วัสดุที่ใช้ทำ เช่น น้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์ หรือวัสดุอื่น ๆ
- ☺ วันหมดอายุ โดยดูคำว่า “หมดอายุ” หรือ “ต้องใช้ก่อน” และไม่ควรใช้ถุงยางอนามัยที่หมดอายุแล้ว เพราะถุงยางอนามัยที่หมดอายุอาจเสื่อมคุณภาพ ทำให้เกิดการฉีกขาดหรือแตกได้ง่ายในระหว่างการใช้
- ☺ ภาชนะบรรจุจะต้องไม่ชำรุด หรือมีรอยฉีกขาดเสียหาย ไม่มีสีซีดจางหรือเก่า



ออย...น้อย รู้แล้ว... บอกต่อ

ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ การเรียนรู้อย่างใส่ใจในเรื่องความจำเป็นในการใช้ถุงยางอนามัย การเรียนรู้การใช้งานที่ถูกต้อง การเก็บรักษาถุงยางอนามัย ฯลฯ ตลอดจนเรื่องราวอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับปัญหาในด้านการมีเพศสัมพันธ์เมื่อยังไม่พร้อมจะช่วยลดปัญหาสังคมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาอีกมากมาย





อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต ไม่สามารถรักษาโรคใด ๆ ได้

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

หากท่านเป็นคนหนึ่งที่เคยพบเห็นการให้บริการหรือสาธิตอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตตามสถานที่ต่าง ๆ ทราบหรือไม่ว่าอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยเครื่องมือแพทย์นี้ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อหรือซักชวนกันไป ตามคำบอกเล่าของเพื่อน ๆ หรือบุคคลอื่น หรือใช้เพื่อต้องการของสมนาคุณที่ใช้จูงใจในการขายเท่านั้น การสาธิตให้ทดลองใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตโดยโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณในการบำบัด บรรเทา รักษา และป้องกันได้สารพัดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด ซึ่งไม่เป็นความจริงทั้งสิ้น หากหลงเชื่อจะทำให้สูญเสียโอกาสในการรักษาโรคให้หายด้วยวิธีการทางการแพทย์ที่ถูกต้อง ทำให้สูญเสียเงินโดยไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ผู้ประกอบการที่ประสงค์จะผลิตหรือนำเข้าอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต ต้องยื่นจดทะเบียนสถานประกอบการผลิตหรือนำเข้าเครื่องมือแพทย์ และยื่นแจ้งรายการละเอียดผลิตหรือนำเข้าต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อน โดยข้อบังคับใช้และประโยชน์ของอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตตามที่ อย. อนุญาต คือ เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะที่



ชั่วคราวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าต้องแนบผลการทดลองทางคลินิก (clinical trials) ที่สนับสนุนข้อบ่งใช้และประโยชน์ดังกล่าว ทั้งนี้อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต **ไม่มีข้อบ่งใช้** ในการรักษาโรคต่าง ๆ แต่อย่างใด

คำเตือน : ใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ข้อห้ามใช้

- ☺ บริเวณท้องของหญิงมีครรภ์
- ☺ ความผิดปกติของผิวหนัง (abnormal skin) ได้แก่ โรคเรื้อน กลาก หรือสะเก็ดเงิน
- ☺ บริเวณที่มีอาการบวมตืดเชื้อหรืออักเสบ
- ☺ บริเวณที่เป็นมะเร็งและวัณโรค
- ☺ ผู้ที่ใช้เครื่องควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ
- ☺ ภาวะโรคหัวใจอย่างรุนแรง
- ☺ ภาวะที่มีลิ้มเลือดในหลอดเลือดดำ
- ☺ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตผิดปกติอย่างรุนแรง
- ☺ บริเวณที่มีเลือดออกหรือภาวะเลือดออกง่าย หรือมีปัญหาเรื่องการแข็งตัวของเลือดและบริเวณที่มีความผิดปกติของหลอดเลือดหรือระบบไหลเวียนเลือด
- ☺ ผู้ที่มีไข้สูง
- ☺ บริเวณลำคอด้านหน้า หรือผ่านหัวใจ หรือผ่านสมอง
- ☺ ผู้ที่มีความผิดปกติของระบบประสาทรับสัมผัส



อย.น้อย รู้แล้ว..บอกต่อ

ก่อนซื้อหรือใช้ควรมีการตรวจสอบอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตว่าได้รับแจ้งรายการละเอียดจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยดูจากเลขที่รับแจ้งรายการละเอียดเครื่องมือแพทย์ ได้แก่ เลข จน. (แจ้งรายการละเอียดนำเข้าเครื่องมือแพทย์) หรือเลข จผ. (แจ้งรายการละเอียดผลิตเครื่องมือแพทย์) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากฉลากของผลิตภัณฑ์และสอบถามได้ที่กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ โดยข้อบ่งใช้และประโยชน์ที่สามารถระบุได้ คือ “ช่วยไหลเวียนโลหิตและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” หากพบข้อบ่งใช้ในเรื่องการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ แสดงว่ามีการโอ้อวดเกินจริง และ อย. มีนโยบายให้ใช้อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด และให้ใช้เฉพาะในสถานพยาบาลเท่านั้น





เบาหวานในเด็กและการดูแลตนเอง ด้วยเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ปัจจุบันพบเบาหวานในเด็กหรือในวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในเด็กที่อ้วนเนื่องจากภาวะโภชนาการเกินและขาดการออกกำลังกาย โดยเด็กจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำ รับประทานอาหารได้जूแต่ผอม อ่อนเพลียบ่อย ส่วนหนึ่งของการเป็นเบาหวานในเด็กเป็นผลมาจากพันธุกรรม ดังนั้น หากเด็กที่มีพ่อและแม่เป็นโรคเบาหวานควรหมั่นสังเกตอาการ และตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดอยู่เสมอ

สิ่งสำคัญของเด็กหรือวัยรุ่นที่เป็นเบาหวาน คือ ตัวผู้ป่วยและญาติ จะต้องมีความเข้าใจในโรคนี้อย่างดี ทั้งสาเหตุ อาการที่อาจจะเกิดขึ้น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงสิ่งสำคัญคือการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งหากสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้แล้ว เด็ก ๆ เหล่านี้ก็จะสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไปได้

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

โดยปกติอาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนใหญ่จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดเพื่อใช้เป็นพลังงาน เซลล์ตับอ่อนเป็นตัวสร้างอินซูลินซึ่งเป็นตัวนำน้ำตาลกลูโคสเข้าเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงาน โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ สาเหตุเกิดจากการขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลงเนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเป็นเวลานาน จนเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่าง ๆ



ของร่างกาย โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อย เป็นโรคที่ต้องได้รับการควบคุมดูแลรักษาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวานและเสริมสร้างทักษะการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็น รวมทั้งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่องต่อไป

ลักษณะที่แสดงถึงอัตราเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน ได้แก่ น้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน ออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกกำลังกายเลย ความดันโลหิตสูงที่ระดับ 140/90 mmHg หรือสูงกว่า มีพ่อหรือแม่หรือพี่น้องเป็นโรคเบาหวานหรือเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หากตอบว่าใช่ในข้อใดข้อหนึ่งควรปรึกษาแพทย์ นอกจากนี้ยังมีสัญญาณเตือน คือ ปัสสาวะบ่อย หิวหรือกระหายน้ำตลอดเวลา ตาพร่ามัว น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ มีแผลหรือรอยฟกช้ำที่หายช้า เหนื่อยหรือเพลียตลอดเวลา ปวดขาตามมือหรือเท้า

การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเอง (Self Monitoring of Blood Glucose, SMBG)

ในผู้ป่วยเบาหวานมักไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจาะเลือดด้วยตัวเองที่บ้าน แต่ก็มีผู้ป่วยบางรายที่มีความจำเป็นจะต้องเจาะเลือดเองที่บ้าน เพื่อให้ทราบถึงระดับน้ำตาลในเลือด ณ เวลานั้น ๆ ว่าเป็นเช่นไร เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและทราบถึงการตอบสนองต่อการรักษา ซึ่งทำให้แพทย์ปรับแผนของการรักษาได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ควรมีการตรวจสอบความถูกต้องของค่าที่วัดได้ตามคำแนะนำในคู่มือการใช้

การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองมีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานหรือฉีดยาเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานที่ตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยาก ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงมาก ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 (เป็นแต่กำเนิด) ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำโดยไม่เคยมีอาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำมาก่อน



ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

1. ระวังระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้อินซูลินในร่างกายทำงานได้ดีขึ้นและช่วยลดระดับน้ำตาล ความดันโลหิต และโคเลสเตอรอลอีกด้วย
3. ระวังระดับน้ำตาลในการใช้ยา ควรทำตามคำแนะนำของแพทย์ในการรับประทานยาหรือฉีดอินซูลินอย่างเคร่งครัด
4. ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่เสมอ เพื่อทราบถึงปริมาณน้ำตาลในเลือดว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำเพียงใด สำหรับใช้เป็นข้อมูลประกอบการรักษาที่เหมาะสม
5. เรียนรู้เรื่องโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ โรคตา ไต หัวใจ ระบบประสาท หลอดเลือด และแผลเรื้อรังจากเบาหวาน
6. พูดคุยและปรึกษากับแพทย์เกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และคลอเลสเตอรอล เพื่อให้ท่านปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องและเหมาะสม



หากท่านมีความจำเป็นในการใช้เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง มีคำแนะนำ ดังนี้

1. ก่อนใช้เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดควรอ่านเอกสารกำกับเครื่องอย่างละเอียดและปฏิบัติตามทุกครั้ง
2. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เครื่องและไม่ควรใช้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจวัดนี้ในการวินิจฉัยโรค รักษาโรคหรือสั่งใช้ยาด้วยตนเอง
3. หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดโปรดติดต่อแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์



อ ย . นั อ ย รั ้ แ ล ้ว .. บ อ ก ต ่อ

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น นอกจากการรับประทานยาแล้วยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภค เช่น การลดแป้งและน้ำตาล เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจและการปฏิบัติตนของผู้ป่วยและญาติ ดังนั้น หากผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตนได้ดี การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดบ่อย ๆ อาจไม่จำเป็น เพราะนอกจากจะเจ็บตัวแล้วยังสิ้นเปลืองอีกด้วย



ชุดตรวจปัสสาวะเพื่อทดสอบการตั้งครรภ์

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ระบบการศึกษาในปัจจุบันได้มีการบรรจุวิชาเพศศึกษาเข้าไปในการเรียนการสอนในโรงเรียนด้วย แต่ในโลกความเป็นจริง การเรียนไม่ได้มีแต่ภายในห้องเรียนเท่านั้น นอกห้องเรียนมีสิ่งต่าง ๆ มากมายในยุคนี้อายุการสื่อสารไร้พรมแดน ซึ่งเด็ก ๆ สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองแล้วแต่จะเลือกว่าอยากเรียนรู้ในสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งหากไม่มีผู้ปกครองคอยควบคุมดูแลก็อาจเกิดการเสพยาอย่างไว้ทิศทาง ธรรมชาติของเด็กเองอยู่ในช่วงวัยที่อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ดังนั้น สิ่งสำคัญ คือ ต้องให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของร่างกาย ผลกระทบของการมีบุตรเมื่อยังไม่พร้อม รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมาอย่างมาก การทราบถึงข้อมูลเหล่านี้จะทำให้เด็ก ๆ เกิดความยั้งคิดก่อนที่จะสร้างปัญหาต่ออนาคตของตนเองและผู้อื่น

ชุดทดสอบการตั้งครรภ์เป็นอีกหนึ่งในบทเรียนที่เด็ก ๆ ควรเรียนรู้อย่างยิ่ง หากเกิดเหตุการณ์ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือเมื่อยังไม่พร้อม ซึ่งเป็น การป้องกันอีกขั้นตอนหนึ่งภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์แล้ว แต่ไม่แน่ใจในการป้องกันระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ เพราะเด็กหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่อายุที่จะไปพบแพทย์หรือตรวจตามคลินิก การซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาทดสอบเองจึงสะดวกกว่าเนื่องจากหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาทั่วไปหรือตามห้างสรรพสินค้า อีกทั้งยังมีเภสัชกรที่คอยแนะนำวิธีการใช้งานที่ถูกวิธีให้ทราบอย่างละเอียดอีกด้วย โดยหากเด็กทราบว่าตั้งครรภ์แน่นอนแล้ว ครู อาจารย์หรือผู้ปกครองจะได้มีวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างทันที



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ในท้องตลาดโดยทั่วไป มี 3 แบบ ได้แก่ แบบตลับ (Test pack) แบบแถบจุ่ม (Test strip) และแบบแผ่นหยดแบบตลับ (Test pack) การใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์นั้น เมื่อฉีกซองออกมาแล้ว ต้องตรวจทันทีจึงจะได้ผลดี แต่ถ้าฉีกมาแล้วยังไม่ตรวจสามารถเก็บไว้ได้ประมาณหนึ่งชั่วโมง มิฉะนั้นความชื้นอาจส่งผลทำให้ประสิทธิภาพของชุดตรวจการตั้งครรภ์ลดลงได้และอาจส่งผลให้ผลการตรวจผิดพลาดได้ ปัสสาวะที่ใช้ควรใช้ปัสสาวะหลังตื่นนอนตอนเช้าจะดีที่สุด แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องเป็นปัสสาวะใหม่ๆ



การอ่านผลตรวจการตั้งครรภ์และการแปลผล

ให้ดูวิธีการอ่านและรูปภาพบนเอกสารกำกับภายในกล่องอย่างละเอียด และอ่านให้เข้าใจวิธีการใช้เสียก่อน



ระยะเวลาในการตรวจการตั้งครรภ์ด้วยปัสสาวะ

การตรวจปัสสาวะปกติควรรอให้รอบเดือนขาดหายไปอย่างน้อย 7-14 วัน เสียก่อนแล้วจึงค่อยตรวจ โดยปัสสาวะที่ใช้ควรใช้ปัสสาวะตอนตื่นนอนตอนเช้า เพราะจะมีปริมาณฮอร์โมนมากกว่าช่วงอื่น ๆ แต่หากใช้ปัสสาวะเวลาอื่นก็ได้ผลเช่นกัน

นอกจากนี้ควรอ่านคำเตือน ข้อควรระวังในการใช้ และข้อห้าม ข้อจำกัดในการใช้เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการใช้ แนะนำให้ตรวจก่อนรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มใดๆ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้สารจากอาหารรบกวนผลการตรวจได้ แต่ในยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาแก้แพ้ บางตัว ยาที่มีส่วนผสมของฮอร์โมน hCG อาจทำให้ผลตรวจผิดพลาดหรือเป็นผลบวกปลอมได้



การทดสอบการตั้งครรภ์ควรมีการตรวจซ้ำอีกครั้งในระยะเวลาที่ห่างจากครั้งแรกพอสมควร (ประมาณ 3-5 วัน) หรือไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายให้แน่ใจอีกครั้ง

อ๋อ..น้อย รู้แล้ว..บอกต่อ

การใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ที่สำคัญที่สุด คือ การอ่านผลจากและเอกสารกำกับให้ละเอียดและเข้าใจมากที่สุด ทำตามขั้นตอนคำแนะนำที่แนะนำไว้ในเอกสารกำกับ เพราะหากใช้ผิดวิธีหรือผิดขั้นตอนก็อาจทำให้ผลตรวจสอบที่ได้ออกมาไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ทั้งนี้หากตรวจพบการตั้งครรภ์แล้ว ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรับการดูแลครรภ์อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องต่อไป





บรรณานุกรม

กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2550) คู่มือการปฏิบัติตามกฎหมายเกี่ยวกับถุงยางอนามัย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

คณะกรรมการดำเนินการเพื่อการควบคุมคุณภาพการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ณ จุดดูแลผู้ป่วย (2552), เอกสารวิธีปฏิบัติงาน เรื่อง การเจาะเก็บเลือดเพื่อการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ณ จุดดูแลผู้ป่วย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ชุมชนนักปฏิบัติ ชุมชนคนคิดบวก กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2554) Skin Needling สวยหรือเสี่ยง ในเอกสารประกอบการจัดทำโครงการส่งเสริมและพัฒนากลุ่มชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554 นนทบุรี กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

พนพัฒน์ โตเจริญวานิช และพรหมศิริ อำไพ ความแม่นยำของการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยกลูโคมิเตอร์ Accu-Check Advantage สงขลานครินทร์เวชสาร ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 ม.ค.-ก.พ. 2550

“ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องเลนส์สัมผัส” (2553, 31 สิงหาคม) ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป หน้า 41-45

“พระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ.2551” (2551, 5 มีนาคม) ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป หน้า 25-64.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สมาคมโรคต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (2551) แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2551 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2539, 19 มกราคม) เรื่อง เครื่องใช้หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2548, 27 มิถุนายน) เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตเครื่องมือแพทย์ พ.ศ.2548 ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

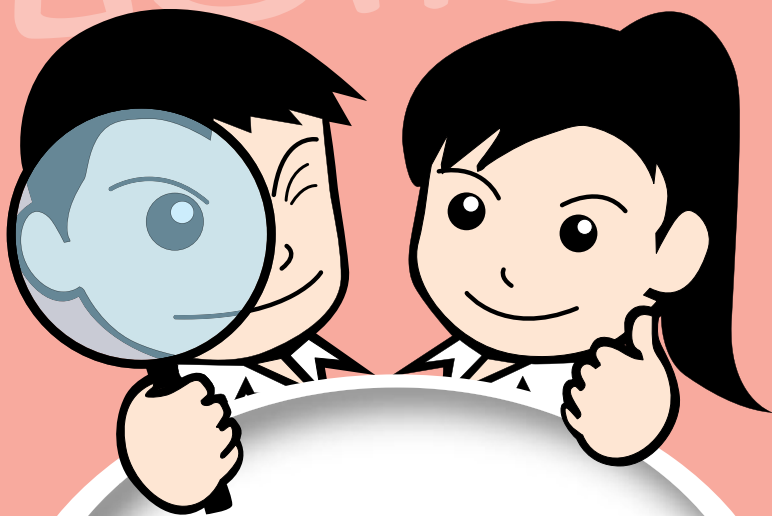
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) รายชื่อเลนส์สัมผัสที่ได้รับใบอนุญาต ค้นคืนวันที่ 18 มีนาคม 2554 จาก <http://www.fda.moph.go.th>

สุมาลี พรภิกิจประสาน. (2550). การวิเคราะห์เชิงประเมินและการพัฒนาแนวทางการแสดงฉลากและเอกสารกำกับชุดทดสอบทางการแพทย์ที่ผู้บริโภคใช้ด้วยตนเอง วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

American Diabetes Association: Standards of medical care in diabetes (2007). Diabetes Care 2007; 30 (Suppl 1) : S4-41.



รู้แล้วบอกต่อ



ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



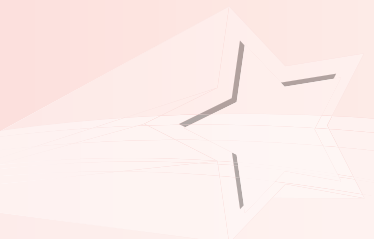
ส.พ.ร.



คู่มือ อจ.น้อย ชด
รู้แล้ว...บอกต่อ



พบสาระบันเทิง อาหารและยา
คลิก www.oryor.com





ยาเสพติด รู้ไว้ ไม่ต้องลอง

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่อันตรายต่อสุขภาพ นอกจากเป็นผลร้ายต่อตัวผู้เสพเอง ปัญหาที่เกิดจากยาเสพติดยังเป็นผลกระทบต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และกว้างถึงสังคมโลกด้วย ซึ่งปัจจุบันมียาเสพติดมากมายหลายประเภท ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทและร่างกายแตกต่างกัน แต่เป็นอันตรายร้ายแรงทั้งสิ้น ถ้าหากเรามีความตระหนักถึงพิษภัยของสิ่งเหล่านี้ จะทำให้เราไม่ต้องการเข้าไปยุ่งเกี่ยว ซึ่งหากเรารักตัวเองแม้การเริ่มต้นทดลองเพียงครั้งเดียวก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ การรู้จักปฏิเสธสิ่งทีรู้ว่าเป็นผลร้ายต่อชีวิต เป็นสิ่งที่เยาวชนทุกคนต้องพึงกระทำให้ได้ และต้องตระหนักว่าไม่มีปัญหาใดในชีวิตที่จะสามารถแก้ไขได้ด้วยการใช้ยาเสพติด การใช้ยาเสพติดนั้นมีแต่จะสร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้น



ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ยาเสพติดทุกชนิดมีผลต่อสมอง และระบบประสาท ซึ่งกลไกของการออกฤทธิ์จะแตกต่างกันออกไป บางชนิดอาจจะกดประสาท บางชนิดกระตุ้นประสาท บางประเภทหลอนประสาท หรือออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กด และหลอนประสาท ขึ้นกับปริมาณการเสพ และภาวะของผู้เสพ



ยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เช่น เมทแอมเฟตามีน ซึ่งถ้าอยู่ในรูปยาเม็ด ปัจจุบันมักจะพบเป็นสีส้ม หรือสีเขียว เราจะเรียกว่า “ยาบ้า” แต่ถ้าเป็นสารเคมีรูปแบบผลึกใส จะเรียกกันว่า “ไอซ์” และที่จัดอยู่ในกลุ่มกระตุ้นประสาทที่ได้ยินชื่อกันบ่อย ๆ อีกชนิดได้แก่ **โคเคน** มีลักษณะเป็นผงสีขาว ซึ่งผลจากการใช้ยากลุ่มนี้ จะเกิดอาการเคลิบเคลิ้ม ตื่นเต้น ตื่นตัว ไม่รู้สึกรอยากอาหาร ประสาทหลอน พูดมาก ช่างคุย หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ม่านตาขยาย กระวนกระวาย ซึ่งนำไปสู่ความหวาดกลัว โรคจิต หวาดระแวง ถ้าได้รับในขนาดมากเกินไปจะทำให้ชัก และเสียชีวิตจากระบบหายใจล้มเหลว เส้นเลือดอุดตันในสมอง เลือดออกในสมอง หรือหัวใจล้มเหลว

ยาที่ออกฤทธิ์กดประสาท เช่น **เฮโรอีน** และ**มอร์ฟีน** มีลักษณะเป็นผงสีขาว ผลจากการใช้ยากลุ่มนี้ จะเกิดอาการเซื่องซึม สับสน ปากแห้ง พูดทอดเสียง ยานคาง เคลิบเคลิ้ม ไม่อยากกินอาหาร หน้าแดง ค้นตามผิวหนัง หายใจแผ่ว รุม่านตาหดตัวเล็กลง ชอบหลบในที่มืด อาจมีคลื่นไส้อาเจียน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง หากได้รับยาเกินขนาดสามารถทำให้เสียชีวิต เนื่องจากกดระบบหายใจ และหากขาดยาทันทีจะทำให้มีอาการปวดท้องเกร็ง เป็นตะคริว ท้องเสีย ล้น หวาดกลัว หนาวสั่น มีเหงื่อมาก



ยาที่ออกฤทธิ์หลอนประสาท เช่น แอลเอสดี มักพบยาเสพติดนี้ในต่างประเทศ หรือแอบนำเข้ามาจากต่างประเทศ รูปแบบที่ใช้อาจเป็นกระดาษเคลือบแผ่นเล็ก ๆ มีลวดลายการ์ตูนหรือรูปภาพ ลักษณะเป็นแผงคล้ายแอสแตมป์ หรือนอกจากนี้ยังพบลักษณะเป็นยาเม็ดจิ๋วหรือแผ่นวุ้นด้วย ผลที่เกิดจากการใช้ยานี้ จะเกิดอาการขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ประสาทหลอน มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความคิด วิดกกังวล ซึมเศร้า ม่านตาขยาย อุณหภูมิร่างกายลดลง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว บางครั้งมีอาการชัก

ยาที่ออกฤทธิ์ผสมผสาน เช่น ยาอี หรือ เอ็กซ์ตาซี ออกฤทธิ์หลอนประสาทร่วมกับกระตุ้นประสาทมีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบน ด้านหนึ่งของเม็ดยาจะตอกเป็นรูปภาพหรือตัวอักษร มีหลากสี เช่น เขียว เหลือง ฟ้า หรือชมพู ผลที่เกิดจากการใช้ยานี้ จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดี หัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิในร่างกายสูง นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า ผู้เสพจะรู้สึกซึมเศร้าหลังจากยาหมดฤทธิ์ หากใช้ในขนาดสูงทำให้เกิดอาการประสาทหลอน อาจเสียชีวิตจากความร้อนในร่างกายสูงเกินไป และหากใช้เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการทางจิต

กัญชา อยู่ในกลุ่มออกฤทธิ์ผสมผสาน โดยทั้งกระตุ้น กด และหลอนประสาท ทั้งนี้ ฤทธิ์กระตุ้นประสาทช่วงแรกทำให้ร่าเริง ช่างพูด หัวเราะง่าย ต่อมาจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้า ง่วงนอน หากเสพปริมาณมากจะเกิดประสาทหลอน เพื่อคลั่ง หวาดระแวง ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขณะที่สารออกฤทธิ์อยู่ ผู้เสพจะมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ การคิดอย่างใช้เหตุผล และความสามารถในการทำงาน เช่น การขับรถ หรืองานอื่นที่มีความซับซ้อน หากใช้ในระยะเวลายาวมีความเสี่ยงต่อมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และโรคทางปอดอื่น ๆ เพิ่มขึ้น



สารระเหย แม้ตามกฎหมายสารระเหยจะไม่ได้จัดเป็นยาเสพติด แต่ก็ไม่ควรลองเสพ เพราะเป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อสมองแบบผสมผสานเช่นกัน โดยออกฤทธิ์ทั้งกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ผลติงกันที่จัดเป็นสารระเหย ได้แก่ **ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาว และลูกโป่งวิทยาศาสตร์** ผลที่เกิดจากสารระเหย ในระยะแรกจะทำให้มีความรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมามีอาการเหมือนคนเมาสุรา พูดไม่ชัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ มีกลิ่นสารระเหยตามเสื้อผ้าและลมหายใจ มีอาการระคายเคืองที่เยื่อภายในปากและจมูก ตามีความไวต่อแสงมากขึ้น มีเสียงในหู ในตอนแรกผลกระทบระบบประสาทกลางทำให้อ่อนไม่หลับ ต่อมามีฤทธิ์กดประสาท ทำให้ง่วงซึม หมดสติ ถ้าเสพในขนาดสูงจะไปกดศูนย์หายใจทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังพบอาการสับสน เพ้อคลั่ง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน สั่น และชักแบบลมบ้าหมู

อวย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

ยาเสพติดทุกชนิดมีอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ หากรักตัวเองต้องกล้าปฏิเสธ ไม่ลอง ไม่เริ่ม ไม่ใช่ยาเสพติด





ยากล่อมประสาทและยานอนหลับ กับการป้องกันการถูกมอมยา

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ยากล่อมประสาทและยานอนหลับเป็นยาที่มีโอกาสนำไปใช้ในทางที่ผิดสูง จึงเป็นยากลุ่มที่ต้องได้รับการสั่งจ่ายยาจากแพทย์เท่านั้น บางชนิดอนุญาตให้มีการจำหน่ายได้ในร้านขายยา แต่จะขายได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งแพทย์ ผู้ป่วยจึงไม่ควรหาซื้อยาเหล่านี้มารับประทานเอง ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ นอกจากนี้ยากลุ่มนี้ยังถูกนำมาใช้ในการก่ออาชญากรรมลอบวางยาเพื่อล้วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเยาวชนสามารถตกเป็นเหยื่อได้หากไม่ระวัง

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้คลายความวิตกกังวล ระวังประสาท คลายกล้ามเนื้อ ยับยั้งอาการชัก และทำให้หลับ ทำให้สูญเสียความทรงจำชั่วขณะ ความสามารถในการเรียนรู้ และความจำลดลง สมรรถภาพในการทำงานที่ต้องใช้ความชำนาญ หรือการตัดสินใจฉับพลันเสื่อมลง มีลักษณะทั่วไปเป็นยาเม็ด ใ้รับประทาน หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดการติดยา และติดยาได้ ยากลุ่มนี้ที่มีการนำไปใช้ในทางที่ผิดมาก เช่น ไดอาซีแพม (diazepam) อัลปราโซแลม (alprazolam) และมิดาโซแลม (midazolam) การนำไปใช้ในทางที่ผิด เช่น ลอบวางยาเพื่อล้วงละเมิดทางเพศ หากใช้ยานี้ร่วมกับแอลกอฮอล์อาจเกิดการหายใจ ทำให้เสียชีวิตได้

แนวทางป้องกันตัวเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ


1. กรณีที่ไปงานเลี้ยงหรืองานสังสรรค์ ต้องมีเพื่อนไปด้วยเสมอ และเป็นเพื่อนที่แน่ใจว่าสามารถดูแลซึ่งกันและกันได้
2. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
3. หากต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้ดื่มพอประมาณ เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลา
4. รับเครื่องดื่มจากบุคคลหรือเพื่อนที่ไว้ใจได้ อย่ารับเครื่องดื่มจากผู้ที่เราไม่รู้จักดีหรือไม่สามารถเชื่อใจได้ และเครื่องดื่มนั้นต้องยังไม่ได้ผ่านการเปิดฝามาก่อน ไม่ว่าจะเป็เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือน้ำอัดลม สำรวงภาชนะบรรจุว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีร่องรอยเจาะหรือรอยปิดด้วยเทป หากเป็นเครื่องดื่มที่ต้องผสมควรไปดูการเตรียมเครื่องดื่มที่เคาน์เตอร์และรับมาด้วยตนเอง
5. ดื่มและกลืนอย่างช้า ๆ เพราะหากเครื่องดื่มถูกใส่ยาลงไปจะได้อพมมีเวลาที่จจะระวังตัวได้ทัน
6. อย่าดื่มเครื่องดื่มจากภาชนะที่มีปากกว้าง เช่น อ่างใส่พินซ์ เพราะง่ยต่อการถูกใส่ยาหรืออาจถูกใส่ยาไปแล้ว
7. หากรู้สึกรสหรือกลิ่นของเครื่องดื่มเปลี่ยนไปควรหลีกเลี่ยงการดื่มต่อ ยามอมบางชนิดมีรสเค็ม
8. ไม่ควรละสายตาจากเครื่องดื่มของตนเอง หากเป็นไปได้ควรมือปิดที่ปากแก้วหรือภาชนะก่อนที่จะต้องหันไปทางอื่นหรือสนทนากับบุคคลอื่น
9. เมื่อต้องเข้าห้องน้ำหรือออกไปเดินร่า กลับมาแล้วอย่าลืมที่จะเปลี่ยนแก้วใหม่
10. หากเริ่มรู้สึกว่ามีอาการแปลก ๆ หรือรู้สึกเมาหลังจากดื่มไปได้เพียงเล็กน้อย ให้รีบขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ไว้ใจ พึงปฏิเสธความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้า เพราะอาจจะเป็นคนที่ลอบวางยาเรา



อาการที่บ่งบอกว่าอาจโดนวางยา

รู้สึกเมาแต่ไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มเพียงเล็กน้อย มีความรู้สึกมีงงขึ้นมาทันที ง่วงอยากหลับโดยไม่ทราบสาเหตุ

อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. ยานอนหลับเป็นยากลุ่มที่การใช้ต้องระวังเป็นพิเศษ ผู้ใช้ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ หากใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจมีโอกาสติดยาและติดยาได้
2. ศึกษาแนวทางการป้องกันตัวเองจากการตกเป็นเหยื่อ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว 





ยาลดความอ้วนทำให้ผมถาวรจริงหรือ ?

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ยาทุกชนิดมีผลข้างเคียง จึงควรต้องใช้อย่างระมัดระวัง และศึกษาผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น การที่ยาได้รับการรับรองให้ออกมาใช้ในท้องตลาด หมายความว่ายานั้นได้รับการรับรองว่ามีประโยชน์ที่จะรักษาโรคได้ แต่ไม่ได้หมายความว่ายานั้นไม่มีผลข้างเคียง หรือผลไม่พึงประสงค์ สำหรับยาลดความอ้วนนั้นควรใช้กับผู้ที่จำเป็นต้องใช้ หมายถึงผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าสมควรได้รับยาเท่านั้น การเลือกซื้อยาเองทางอินเทอร์เน็ตอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้พบว่ามีการนำยาแอบผสมลงในอาหารเสริม หรือเครื่องดื่ม แล้วอ้างว่าอาหารเหล่านั้นลดความอ้วนได้ หากซื้อมาบริโภคอาจทำให้เป็นอันตรายได้เช่นกัน

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ข้อแรก ยาลดความอ้วนส่วนใหญ่ออกฤทธิ์ทำให้ลดความอยากอาหาร โดยลดความถี่ของความรู้สึกหิว เป็นยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง การใช้ยาลดน้ำหนักทุกชนิดจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ในขณะรับประทานยา แต่น้ำหนักจะสูงขึ้นกลับเท่าเดิมเมื่อหยุดยา เนื่องจากในขณะที่ได้รับยาลดน้ำหนัก ร่างกายมีการปรับตัวตามธรรมชาติ โดยร่างกายจะมีอัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง เพื่อให้มีพลังงานเพียงพอที่จะดำรงชีวิต ผลที่เกิดขึ้นตามมาคือเมื่อหยุดยาและกลับมารับประทานอาหารตามปกติ จะมีอาการที่เรียกว่า yo-yo effect คือผู้ช้ยาจะมีน้ำหนักเพิ่มกว่าเดิมมาก แม้ว่าจะรับประทานอาหารตามปกติ สาเหตุเป็นเพราะร่างกายได้ปรับสภาพให้มีการเผาผลาญพลังงานที่ลดลงตามที่กล่าวมา



ข้อที่สอง ผู้บริโภคควรฉลาดบริโภค ไม่ควรยึดติดกับค่านิยมว่าผอมจึงจะสวย ในบุคคลบางคนทุกๆ ที่มีน้ำหนักตัวปกติแต่มักคิดไปเองว่าตัวเองอ้วนและพยายามลดน้ำหนัก โดยไม่คำนึงถึงอันตรายหรือผลร้ายที่จะตามมาซึ่งไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง การที่จะรู้ว่าตัวเองมีปัญหาอ้วนผิดปกติหรือไม่ ไม่ใช่เรื่องยากอาศัยการคำนวณง่าย ๆ โดยหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) โดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

เช่น คนที่สูง 150 ซม. น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{60 \text{ กิโลกรัม}}{1.5 \text{ เมตร} \times 1.5 \text{ เมตร}} = \frac{60}{2.25} \\ &= 26.67 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \\ &\text{(จัดอยู่ในกลุ่มเป็นโรคอ้วน)} \end{aligned}$$

การแปลผล	
BMI ต่ำกว่า 18.5	น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน
BMI ตั้งแต่ 18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติถึงต่ำ
BMI มากกว่า 23	น้ำหนักเกิน
BMI 25.0 - มากกว่า 30	เป็นโรคอ้วน

หมายเหตุ การคำนวณวิธีนี้ มีข้อจำกัด คือ ไม่ควรใช้กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา



ข้อที่สาม ยาลดความอ้วนที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางส่วนใหญ่ จัดเป็นอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน หรือยาบ้า แต่มีการพัฒนายาให้มีผลข้างเคียง ต่อระบบประสาทน้อยกว่ามาก แต่มีข้อควรระวังของยาที่เตือนโดยบริษัทยา ผู้ผลิตว่าอาจเกิดผลข้างเคียงที่พบบ่อย ได้แก่ ไม่อยู่หนึ่ง นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ วิตกกังวล เคลิ้มฝัน ปวดศีรษะ สั่น ตาพร่า หากใช้ติดต่อกัน เป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดการติดยาได้ และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานี้ในผู้ป่วย ที่มีประวัติเคยใช้ยาในทางที่ผิด หรือมีภาวะซึมเศร้ามาก่อน

แม้ใช้ยาในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีทันใด ก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้ อาการดังกล่าวได้แก่ การเกิดภาวะทางจิต (psychosis) อย่างเฉียบพลัน ประกอบด้วย อาการสับสน หวาดระแวง และ ประสาทหลอน

ข้อสุดท้าย วิธีลดน้ำหนักตัวที่แนะนำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่

(1) การควบคุมอาหาร หมายถึง การกำหนดสัดส่วนของพลังงาน ที่รับประทานให้เหมาะสม ไม่อดอาหาร แต่เลือกที่จะรับประทาน เช่น ลดอาหารมัน อาหารทอด

(2) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค การสำรวจตนเอง การสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ตระหนัก และละเว้นการกระทำที่อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

(3) การออกกำลังกาย ถ้าต้องการให้ร่างกายนำไขมันสะสมออกมาใช้ ขณะออกกำลังกาย ควรจะออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไป และ การทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. ถ้าต้องการทราบว่าเราอ้วนหรือไม่ สามารถหาคำตอบได้จากสูตร คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
2. การรับประทานยาลดความอ้วน แล้วหยุดยาทันที สามารถทำให้เกิดผลกับภาวะทางจิต เช่น ประสาทหลอนได้
3. แม้การรับประทานยาลดความอ้วนทำให้น้ำหนักลดลงรวดเร็ว แต่ไม่สามารถทำให้น้ำหนักตัวคงอยู่ถาวร หากไม่ควบคุมอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และออกกำลังกาย
4. การรับประทานยาเพื่อรักษาโรคอ้วน ต้องได้รับยาจากแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเท่านั้น อย่าซื้อยารับประทานเอง เพราะยามีผลข้างเคียงสูง อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต





อันตรายจากยาชุดลดความอ้วน

จำเป็นต้องรู้ เพราะ

ผู้บริโภคควรตระหนักเสมอว่าแม้จะได้รับยาลดความอ้วนตามแพทย์สั่ง แต่ผู้เชี่ยวชาญคิดว่าตนกำลังรับประทานยาอะไรบ้าง ควรทราบว่ายาที่ตนรับประทานอยู่มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร เพราะยาเป็นสารเคมี หากใช้ไม่ถูกต้อง จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ นอกจากยาที่จ่ายโดยแพทย์แล้ว ยังมีสินค้าหลายประเภทที่โฆษณาว่าสามารถลดน้ำหนักได้ ผู้บริโภคควรหาความจริงจากคำโฆษณา หากมีความสนใจผลิตภัณฑ์ใดควรสอบถามความจริงจากผู้ผลิต ควรถามผู้ผลิตเพื่อขอคู่มือวิจัยที่สนับสนุนถ้อยคำที่อวดอ้างของผลิตภัณฑ์ ซึ่งหากผู้ผลิตไม่มีอะไรต้องปิดบัง ก็น่าจะยินดีที่จะกระทำตามคำขอ หรือหาหนังสือเกี่ยวกับยาที่ต้องการรู้มาอ่าน หรือข้อมูลจากเว็บไซต์ แต่การอ่านบทความต่าง ๆ ควรมีการวิเคราะห์ที่มา เพราะอาจจะเกิดจากการที่บริษัทผู้ผลิตจ่ายเงินให้หรือเปล่า อาจมีความจำเป็นต้องเสียเวลาเพื่อเสาะหาความจริง แต่เพื่อสุขภาพของตัวเราเองก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่า






ข้อเท็จจริงที่ควรรู้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้สำรวจสถานพยาบาลเอกชนที่จ่ายยาลดน้ำหนัก และพบว่ายาที่ปรากฏในยาชุดลดน้ำหนัก ที่จัดเป็นชุดให้รับประทานเหมือนกันในแต่ละวัน ประกอบด้วยยาประมาณ 1-5 รายการ จากกลุ่มยาดังต่อไปนี้

1. ยาลดความอยากอาหาร เช่น เฟนเตอมีน และแอมฟีพรามีน ยาเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มยากระตุ้นประสาท ผลข้างเคียงที่เกิดจากยากลุ่มนี้ เช่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ ปากแห้ง ใจสั่น คลื่นไส้ หากรับประทานยาลดความอ้วนกลุ่มนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเกิดภาวะพึ่งยา ซึ่งเกิดได้ทั้งภาวะพึ่งยาทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้แม้ใช้ในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีทันใดก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้ อาการดังกล่าวได้แก่ การเกิดภาวะทางจิตอย่างเฉียบพลัน ประกอบด้วยอาการสับสน หวาดระแวง และประสาทหลอน การใช้ยากลุ่มนี้จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ เนื่องจากเป็นยาที่มีข้อควรระวังและข้อห้ามใช้หลายประการ

2. ยาระบาย จะกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้น ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่าน้ำหนักลดหลังใช้ยา และลดผลข้างเคียงที่เกิดจากยาลดความอยากอาหารที่อาจทำให้ท้องผูก แต่การใช้ยาระบายเป็นประจำนอกจากจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่แล้ว เมื่อใช้ยากลุ่มนี้ติดต่อกันนาน ๆ ร่างกายจะเริ่มทนต่อยา ถ้าต้องการให้ยาออกฤทธิ์ให้ผลเช่นเดิม ต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้น ยาระบายไม่มีผลต่อการลดความอ้วน ควรใช้ยาระบายเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกเท่านั้น และควรใช้ให้ถูกขนาดและเมื่อจำเป็น

3. ยาขับปัสสาวะ การใช้ยาขับปัสสาวะเพื่อขับน้ำออกจากร่างกาย มีผลให้น้ำหนักลดลงเร็วหลังการใช้ยา แต่ไม่ใช่การทำให้น้ำหนักลดลงอย่างถาวร มีผลให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากเสียสมดุลจากการขาดเกลือแร่



เป็นยาที่ไม่สมควรนำมาใช้ในการลดน้ำหนัก ผลของยาขับปัสสาวะอาจทำให้ปัสสาวะบ่อย เพลีย หน้ามืดเป็นลม

4. **ยาลดการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร** ยานี้ไม่มีผลต่อการลดน้ำหนัก แต่ใช้เพื่อลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดจากยาลดความอยากอาหาร ซึ่งทำให้ไม่หิว การที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารแต่ยังมีกรดหลั่งเพื่อย่อยอาหาร อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคกระเพาะ จึงให้ยานี้เพื่อลดการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร

5. **ยาไทรอยด์ฮอร์โมน** เป็นยาที่ใช้รักษาผู้ป่วยที่มีภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำกว่าปกติ เป็นยาที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย น้ำหนักจึงลดลงอย่างรวดเร็ว แต่น้ำหนักที่ลดลงเป็นน้ำหนักที่เกิดจากมวลรวมของร่างกาย แทนที่จะเป็นไขมัน ดังนั้น ยานี้จึงส่งผลข้างเคียงสูงมาก และยังเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย ผลข้างเคียงของยา เช่น โมโหง่าย อูจจาระบ่อย ใจสั่น เหนื่อยง่าย


6. **ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ** เช่น โพรพรานอลอล ยากลุ่มนี้ปกติใช้ในการรักษาความดันโลหิตสูง และการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ การให้ร่วมกับยาชุดเนื่องจากยาจะลดอาการใจสั่นที่เกิดจากยาลดความอยากอาหาร ผลข้างเคียงของยา เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้า วิงเวียน ความดันโลหิตต่ำ เป็นลม

7. **ยานอนหลับ** หรือยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงให้ง่วงนอน เนื่องจากยาลดความอยากอาหารมีผลข้างเคียงซึ่งอาจทำให้ออนไม่หลับ จึงทำให้มีการจ่ายยานอนหลับที่จัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เช่น ไดอาซีแพม ซึ่งมีผลข้างเคียง เช่น ง่วงซึม กตอาการหายใจ ความดันต่ำ



อย.น้อย รู้แล้ว...บอกต่อ

1. ตัวยาชุดลดความอ้วนจากคลินิกลดความอ้วนบางตัว ไม่เหมาะในการนำมาใช้ลดน้ำหนัก แม้ว่าเป็นยาที่แพทย์จ่าย การบริโภคอย่างฉลาด ผู้บริโภคควรหาข้อมูล ศึกษาความปลอดภัยของยาดัวย

2. ยาเป็นสารเคมี ยาทุกตัวมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย การบริโภคนยาหลายตัวในคราวเดียวกัน มีโอกาสเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ 





บรรณานุกรม

- กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2554) รั้งัย ห่างไกลยาเสพติด (แผ่นพับ) ค้นคืนวันที่ 20 ธันวาคม 2554 จาก http://www.thaifda.com/editor/data/files/narcotic/knowledge/handbill_narcotic.pdf
- จุฑามณี สุทธิสีสังข์ และ รัชณี เมฆมณี “บรรณาธิการ” (2550) “ยาลดความอ้วน” เภสัชวิทยาเล่ม 1 พิมพ์ครั้งที่ 4 ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร บริษัท นิวไทรมิตร การพิมพ์ (1996) จำกัด
- พ.อ.หญิง รศ.พรชิตา ชัยอำนวนย (2545) ทุกคำถามของโรคอ้วน ชมรมโรคอ้วนแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- ไพศาล ปวงนิยม และ จันทนา ธรรมวีระพงษ์ (2551) “การศึกษา การวินิจฉัย และการจ่ายยาลดน้ำหนักในคลินิกลดความอ้วน” วารสารอาหารและยา 15, 2 : 59-67
- ยุพา ชูศักดิ์แสงทอง (2548) “เตือนภัยสาว...ระวังยาเสียตัว” วารสารอาหารและยา 12, 2 : 13-15
- รศ.พญ.สุภาวดี ลิขิตมาศกุล, พญ. จันทราภรณ์ เคียมเส็ง (2545) โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น:ผลกระทบและเคล็ดลับการป้องกัน ชมรมโรคอ้วนแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- สำนักงาน ป.ป.ส. (2547) เรียนรู้เรื่องยาเสพติด ชีวิตปลอดภัย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- Drugs and Chemicals of concern (2554) ค้นคืนวันที่ 15 ธันวาคม 2554 จาก http://www.deadiversion.usdoj.gov/drugs_concern/index.html

รู้แล้วบอกต่อ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ ของ น้อย ชด
รู้แล้ว...บอกต่อ



หากถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภค
อย่าลืมปกป้องสิทธิ์
ด้วยการไม่ซื้อ ไม่ใช้ และบอกต่อ
หากเกี่ยวข้องกับ อย. แจ่งที่
สายด่วน อย. 1556





ภาคผนวก 1

ตัวอย่างรายชื่อเครื่องสำอางผิดกฎหมาย ที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย จำนวน 34 รายการ

1. เครื่องสำอางที่ผสมสารประกอบของปรอท



BEANNE บีแอน ครีมไข่มุกตราแตง



ครีมวินเซอร์ฟ



MUI LEE HIANG PEARL CREAM



พอลล่า ครีมทาสิว



ครีมชาเขียว DR.JAPAN



ครีมชาเขียว MISS JAPAN



1. เครื่องสำอางที่ผสมสารประกอบของปรอท (ต่อ)



ซิชาดะ ครีมหน้าขาวโสมผสมไข่มุกญี่ปุ่น



ครีมบัวหิมะ หลิง หลิง



ครีม QIAN MEI



ครีม QIAN LI



ครีม CAI NI YA



ครีม JIAO LING



2. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนน



แอนตี้-ฟาร์ ครีม



ROSE ครีมขจัดฝ้า



โลชั่นกันแดด กันฝ้า เมลาแคร์



NEW CARE นิวแคร์ โลชั่นปรับสภาพผิว



แอนตี้-ฟาร์ โลชั่นกันฝ้า ปรับผิว



ครีมฝ้าเมลาแคร์



เอสจี โลชั่นปรับสภาพผิว



2. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนน (ต่อ)



3 ทรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ครีมลดริ้วรอยหมองคล้ำ



3 ทรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน โลชั่นป้องกันแสงแดด



3 ทรีเดย์ เนเชอรัล ครีมทาสิว



2. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนน (ต่อ)



3. ทรีเดย์ เนเซอร์ล โลชั่นป้องกันแสงแดด

3. เครื่องสำอางที่ผสมกรดเรทิโนอิกหรือกรดวิตามินเอ



พอลล่า โลชั่นกันแดดรักษาฝ้า

4. เครื่องสำอางที่ผสมสารประกอบของปรอทและสารไฮโดรควิโนน



มิสเดย์ ครีมแก้ฝ้า

5. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนนและกรดเรติโนอิก



FAR-ACT ครีมรักษาฝ้า



CN คลินิก 99



โลชั่นวินเซิร์ฟ ลดฝ้ากันแดด



เลนาว ครีมบำรุงผิวหน้ากลางคืน



NEW CARE นิวแคร์ ครีมประตินผิว



พรีม ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน
ครีมลดริ้วรอย



พรีม ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน
โลชั่นป้องกันแสงแดด



5. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนนและกรดเรตินอยิก (ต่อ)



พอลล่า ครีมทาฝ้า



มิสเดย์ ครีมแก้สิว

ภาพและรายชื่อเครื่องสำอางอันตราย สามารถดูเพิ่มเติมได้ที่ www.fda.moph.go.th คลิกไปที่ **กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง** และเลือก **เครื่องสำอางอันตราย**



ภาคผนวก 1 : รายชื่อเครื่องสำอางผิดกฎหมาย



ภาคผนวก 2

ช่องทางการแจ้งข้อมูล / แจ้งเบาะแส ผลิตภัณฑ์สุขภาพและประเด็นอื่น ๆ

ประเด็นที่แจ้งข้อมูล	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
พบความบกพร่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพ** ที่เห็นได้ชัดเจน เช่น เสี่ยงก่อนหมดอายุ ไม่มีฉลากภาษาไทย การแสดงฉลากไม่ครบถ้วน เป็นต้น	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556
พบโฆษณาโอ้อวด หลอกลวง หรือทำให้เข้าใจผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ** ไม่ว่าจะโฆษณาโดยวิธีใด	โทรศัพท์ 0 2590 1556, 0 2590 7354-5 โทรสาร 0 2590 1556 0 2590 7355
พบการผลิต นำเข้า หรือ ขยาย และ วัตถุประสงค์ โดยไม่ได้รับอนุญาต	อีเมล 1556@fda.moph.go.th จดหมาย/หนังสือ ได้ที่
พบการผลิต นำเข้า หรือขาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** ปลอม	ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ.กระทรวง สาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11004
พบการผลิต หรือ ขายผลิตภัณฑ์ที่ห้าม หรือมีสารห้ามใช้ เช่น ยาชุด ครีมทาผ้า ที่มีสารปรอทแอมโมเนีย หรือ ไฮโดรควิโนน หรือ กรดวิตามินเอ อาหารที่ผสมสารบอแรกซ์ สารฟอกขาว หรือ กรดซาลิซิลิก เป็นต้น	ร้องเรียนด้วยตนเอง - ในเขตกรุงเทพฯ แจ้งที่ ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียน ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา - ต่างจังหวัด แจ้งที่
ได้รับอันตรายจากการบริโภคหรือใช้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ** ทั้ง ๆ ที่ได้ปฏิบัติ ตามวิธีใช้ คำแนะนำ หรือข้อควรระวัง ตามที่ระบุบนฉลากแล้ว	กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
พบการทุจริตและประพฤติมิชอบของ เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานภายใน อย.	หมายเหตุ กรณีนอกเวลาราชการ สายด่วน อย. 1556 จะมีเทปบันทึก ให้ฝากข้อความอัตโนมัติ



ประเด็นที่แจ้งข้อมูล	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
สถานที่ปรุงหรือจำหน่ายอาหารสด อาหารพร้อมบริโภค อาทิ อาหาร สกปรกกินแล้วท้องเสีย จำหน่ายสินค้า หมดอายุในร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ปั้มน้ำมัน	1. กทม. แจ้งที่กรุงเทพมหานคร หมายเลขโทรศัพท์ 1555 หรือ สำนักงานเขตทุกเขต 2. ต่างจังหวัด แจ้งที่ เทศบาล
ได้รับความเดือดร้อนจากเพื่อนบ้าน/ สิ่งแวดล้อม อาทิ เพื่อนบ้านส่งเสียงดัง หรือ โรงงานยาทิ้งขยะส่งกลิ่นเหม็น เป็นต้น	
ถูกลอกให้ซื้อเครื่องกรองน้ำ เครื่องทำน้ำแข็ง ตู้เย็น โทรทัศน์ บ้านจัดสรร ที่ไม่ได้คุณภาพ ไม่ได้รับความเป็นธรรม ถูกเอาเปรียบ จากการซื้อสินค้าและบริการ	สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครอง ผู้บริโภค หมายเลขโทรศัพท์ 1166
พบเห็นการขายตรงสินค้า โดยไม่ได้รับอนุญาต	
สินค้าราคาแพง (ในที่นี้รวมถึงราคาของ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ**ด้วย) ไม่ติดป้ายแสดงราคาสินค้า	กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ หมายเลขโทรศัพท์ 1569
ซื้ออาหารแล้วถูกโกงตาชั่ง	กองชั่งตวงวัด กระทรวงพาณิชย์ หมายเลขโทรศัพท์ 1569
พบแพทย์ไม่มีจริยบรรณหลอกหลวง ทำให้คนไข้ได้รับอันตราย	แพทยสภา หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1881 และ 0 2590 1886-7
แพทย์สั่งจ่ายยาผิดประเภทไม่ตรงกับ โรคที่เป็น	



ประเด็นที่แจ้งข้อมูล	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
สงสัยว่าคลินิกที่ให้การรักษา เป็นคลินิกเถื่อน	สำนักสถานพยาบาล และการประกอบ โรคศิลปะ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1997-8
ร้องเรียนเกี่ยวกับประกันสังคม สอบถามเงินประกันว่างงาน เงินสงเคราะห์บุตร	สำนักงานประกันสังคม หมายเลขโทรศัพท์ 1506
ร้องเรียนเกี่ยวกับการให้บริการบัตรทอง	สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ 1330

หมายเหตุ - ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง
วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน เครื่องมือแพทย์ และวัตถุเสพติด

- ข้อมูลจาก ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2554



ภาคผนวก 3

นี้แหละ คือ อย.น้อย

โครงการ อย.น้อย ชักนำ อย.น้อย มาพบกัน

โครงการ อย.น้อย เป็นโครงการรณรงค์ให้เกิดความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดำเนินการในสถานศึกษา ในระยะแรกเป็นความร่วมมือระหว่าง 2 กระทรวงสำคัญ คือ กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2546 ต่อมาในปี 2548 สี่หน่วยงานอันได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จึงได้ลงนามในข้อตกลงร่วมกันเพื่อร่วมมือกันดำเนินโครงการให้มีความครอบคลุมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยโครงการ อย.น้อยนี้ มีเป้าหมายหลักเพื่อให้เด็กเรียนในระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ 175 เขตพื้นที่การศึกษา (ในขณะนั้น) ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีส่วนร่วมในการดูแลความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ได้แก่ ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด โดยให้เด็ก ๆ รวมตัวกันตั้งกลุ่มกิจกรรม “อย.น้อย” ขึ้น และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อดูแลความปลอดภัยให้กับผู้บริโภคทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์คือ

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในสถานศึกษา



2. เพื่อให้นักเรียนในสถานศึกษามีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้อง สามารถเผยแพร่ความรู้ไปยังเพื่อนนักเรียน ครอบครัว และชุมชน

3. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องและปลอดภัย

4. เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การทำกิจกรรมทั้งภายในโรงเรียนและชุมชนอย่างเข้มแข็ง

อย.น้อย คือใคร ?

อย.น้อย ก็คือเด็ก ๆ นักเรียนที่ตระหนักถึงความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยรวมกลุ่มกันตั้งองค์กรเล็ก ๆ เพื่อดูแลเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพขึ้นในโรงเรียน อาจเป็นรูปแบบของชุมนุม หรือชมรม โดยให้เป็นไปตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการหรือของโรงเรียน โดยควรมีองค์ประกอบดังนี้

- ☺ มีโครงสร้างชุมนุมที่แน่นอน
- ☺ มีสมาชิกแกนนำ อย่างน้อย 1 คนต่อ 1 ห้องเรียน
- ☺ มีนักเรียนเป็นสมาชิกไม่น้อยกว่า 30 คน หรือประมาณ 25% ของนักเรียนทั้งหมด
- ☺ มีครู อาจารย์ เป็นที่ปรึกษาไม่น้อยกว่า 2 คน
- ☺ ผู้บริหารโรงเรียนให้การสนับสนุนงบประมาณและคำแนะนำในการดำเนินงาน
- ☺ มีการจัดทำแผนงานอย่างเป็นรูปธรรม
- ☺ มีการประชุมกรรมการเป็นประจำ
- ☺ มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง



แล้ว อย.น้อย เขาทำอะไรกันบ้าง ?

กิจกรรมหลักของบรรดา อย.น้อย แบ่งเป็น...



กิจกรรมด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค



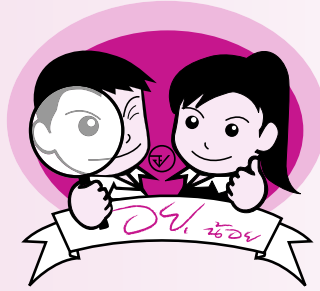
กิจกรรมรณรงค์คุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ



กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ

ภาคผนวก 3 : ที่แท้ละ คือ อย.น้อย

คู่มือ อย.น้อย ชุด รู้แล้ว...บอกต่อ



กิจกรรมตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ



กิจกรรมสร้างและขยายเครือข่ายการคุ้มครองผู้บริโภค

นอกจากนี้ อย.น้อย ยังสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนี้ได้เอง ตามความเหมาะสม



ทั้งนี้ อาจแบ่งกิจกรรม อย.น้อย ตามขอบเขตของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย
ได้ดังนี้

โรงเรียน

- ☺ รมรณรงค์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์
สุขภาพอย่างปลอดภัย
- ☺ สุ่มตรวจสอบอาหารในโรงเรียนเพื่อหาสารปนเปื้อน
- ☺ ตรวจสอบภาชนะบรรจุ ฉลาก การเก็บรักษา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- ☺ ส่งเสริมสุขลักษณะของสถานที่และพฤติกรรมด้านสุขภาพของ
เพื่อนนักเรียน
- ☺ รมรณรงค์ด้านการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม

ตนเองและครอบครัว

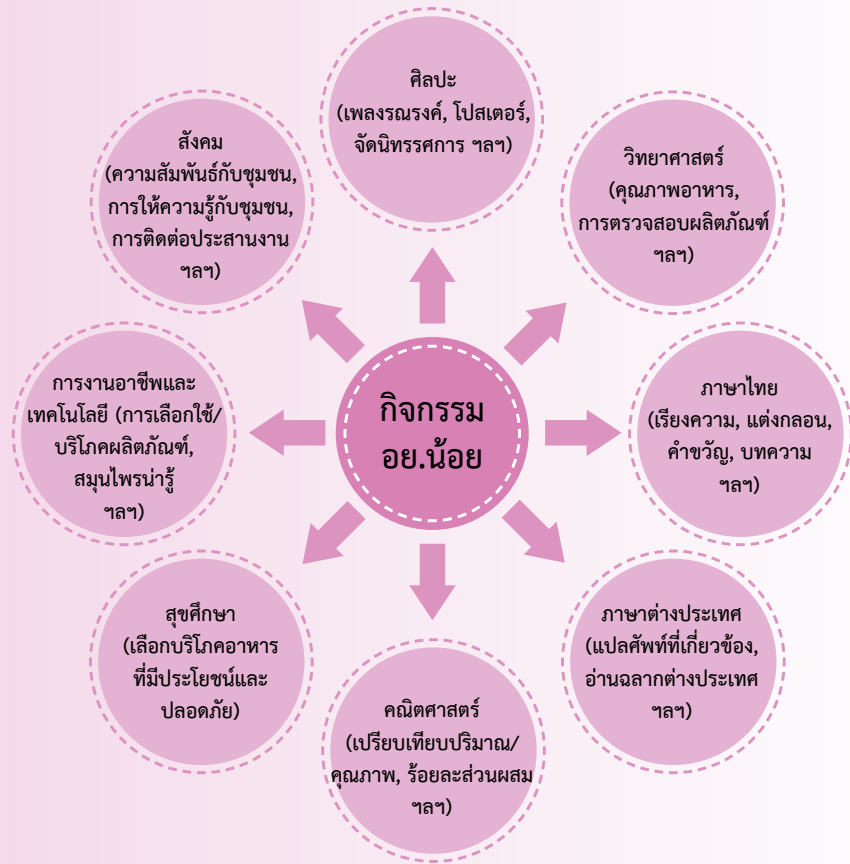
- ☺ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกซื้ออาหาร
การแนะนำความรู้ให้สมาชิกในครอบครัว
การแยกแยะข้อมูลโฆษณา ฯลฯ
- ☺ ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ในบ้านเรือนของตนเอง

ชุมชน

- ☺ สุ่มตรวจสอบอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ บริเวณรอบ
โรงเรียน
- ☺ สุ่มตรวจสอบอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ในชุมชน เช่น
ในตลาด ร้านค้า
- ☺ เผยแพร่ความรู้ในชุมชนผ่านสื่อและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น นำเสนอ
ในที่ชุมชน ประกาศผ่านหอกระจายข่าว จัดรายการทางวิทยุชุมชน
จัดนิทรรศการ เดินรณรงค์ ฯลฯ



ในการทำกิจกรรม อย.น้อยนี้ เด็ก ๆ อย.น้อยจะสามารถนำกิจกรรมไปเชื่อมโยงกับวิชาที่เรียนได้ในทุกกลุ่มสาระ ในขณะที่เดียวกัน คุณครูก็จะนำความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยจากกิจกรรม อย.น้อยนี้ ไปบูรณาการเข้าสู่การสอนตามหลักสูตรด้วย



แผนภูมิแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงกิจกรรม อย.น้อย กับวิชาเรียนในกลุ่มสาระต่าง ๆ



ดำเนินงาน อย.น้อยแล้ว เกิดผลดีต่อใครบ้าง ?


1. ผลดีต่อดัว อย.น้อย พบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรม อย.น้อย จะได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของความรู้ทางวิชาการโดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ โภชนาการ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทักษะด้านการวางแผน การบริหารจัดการและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การใช้ความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคลิกภาพ ภาวะการเป็นผู้นำ ความกล้าแสดงออก ความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างจิตสาธารณะและการเสียสละเพื่อส่วนรวม รวมทั้งการได้รู้จักเพื่อนต่างสถาบันก่อให้เกิดเครือข่ายในการทำกิจกรรมและอื่น ๆ ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างทักษะชีวิตใน 4 องค์ประกอบหลัก ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้ได้อย่างครบถ้วน คือ

- ☺ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ☺ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- ☺ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- ☺ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

นอกจากนี้ อย.น้อย ยังนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคในครอบครัวของตน ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในระดับครัวเรือนอีกด้วย

“ที่เห็นชัด ๆ เลยคือช่วงที่เพิ่งสอบเข้ามหาวิทยาลัยนี้เอง ก่อนหน้านี้เพื่อนผมโดนผมชักชวนมาช่วยงาน อย.น้อย ผมบังคับให้ท่องข้อมูลเป็นหน้ากระดาษเลย เพื่อนผมท่องไปก็บ่นไป แต่พอไปสอบเข้าสัตวศาสตร์ในข้อสอบวิทยาศาสตร์มีถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล อย. ทั้งนั้นเลย เพื่อนผมสอบได้แล้วมาบอกขอขอบใจผมใหญ่ บอกว่าถ้าผมไม่บังคับให้มาช่วยงาน อย.น้อย คงทำข้อสอบไม่ได้หรอก”

ณัฐพล ปานรุ่งเรือง
อย.น้อย โรงเรียนหันคาพิทยาคม จ.ชัยนาท ปี 2553



นอกจากนี้ กิจกรรม อย.น้อย ยังช่วยการพัฒนาความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับผู้ประกอบการภายในและบริเวณใกล้เคียงโรงเรียน ทำให้เกิดการ พัฒนาและปรับปรุงการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพ รวมทั้งปรับปรุงสถานที่จำหน่ายให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ

2. ผลดีต่อเพื่อนนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน จากการดำเนิน กิจกรรมในโรงเรียน ทั้งในด้านการเก็บตัวอย่างตรวจสอบอาหาร และการรณรงค์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย ทำให้ผู้บริโภค ในโรงเรียนมีความมั่นใจมากขึ้น และยังพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่มีการดำเนิน กิจกรรม อย.น้อย มีพัฒนาการเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ไปในทางที่ดีขึ้น

3. ผลดีต่อชุมชน เมื่อมีกิจกรรม อย.น้อย พบว่า หลายชุมชนรอบ โรงเรียนมีความตื่นตัวในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยมากขึ้น รวมทั้งเกิดความร่วมมือในชุมชนเพื่อสนับสนุนการทำงานของเหล่า อย.น้อย โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นหลายแห่งมีการจัดสรรงบประมาณสนับสนุน กิจกรรมนี้ ด้วยเห็นว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความปลอดภัยในการ บริโภคมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็เป็นการลงทุนเพื่อ “สร้าง” บุคลากร คุณภาพในอนาคตของชุมชน

หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาคาร 5 ชั้น 6 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี
โทร. 0 2590 7122 โทรสาร 0 2591 8472



ภาคผนวก 4 ตำนาน อย.น้อย

ตำนานหน้าที่ 1 กำเนิดฮีโร่...อย.น้อย (พ.ศ. 2546-2547)

โครงการ อย.น้อย ถือกำเนิดเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2545 ในลักษณะของโครงการนำร่อง เพื่อศึกษาสู่ทางความเป็นไปได้ของการขยายออกสู่วงกว้าง ในฐานะโครงการพัฒนาความรู้ ความคิด และความสามารถด้านการคุ้มครองผู้บริโภคสู่เยาวชนผ่านกระบวนการศึกษาระบบโรงเรียน โดยกระทรวงสาธารณสุขมีแนวคิดเบื้องต้นที่ต้องการจะคุ้มครองความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพให้กับกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นเด็กและเยาวชน โดยให้เด็กนักเรียนมีบทบาทในการตรวจสอบดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีจำหน่ายในโรงเรียน และวางเป้าหมายว่า จะมีการขยายผลไปยังครอบครัวและชุมชน เนื่องจากเห็นว่า เด็กเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงชุมชนได้อย่างใกล้ชิดและลึกซึ้ง ซึ่งจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นอันตรายในชุมชนได้ดี

จากนั้นจึงเริ่มมีการดำเนินการอย่างจริงจังในปี พ.ศ. 2546 ซึ่งในเบื้องต้นนั้นได้ดำเนินการในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดละ 5 โรงเรียนทั่วประเทศ โดยให้มีการจัดตั้งชมรมคุ้มครองผู้บริโภคขึ้นในโรงเรียนและทำกิจกรรม อย.น้อย ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย การเก็บตัวอย่างเพื่อตรวจสอบหาสารปนเปื้อนในอาหารโดยใช้ชุดทดสอบเบื้องต้นที่ผลิตโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และการรณรงค์ต่าง ๆ โดยในช่วงเริ่มต้นได้มีการทดสอบบอแรกซ์ในเนื้อสัตว์สด การทดสอบความสะอาดของภาชนะใส่อาหารและมือของผู้ค้า ซึ่งหาก อย.น้อย พบข้อบกพร่องก็สามารถแจ้งคุณครูที่ปรึกษา เพื่อแจ้งต่อไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ทันที

และในปีนี้เองได้จัดให้มีการประกวด อย.น้อย ดีเด่นขึ้นเป็นปีแรก เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การดำเนินกิจกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรม อย.น้อย ระหว่างโรงเรียน

ตำนานหน้าที่ 2 แดกหน่อ...ก่อกิจกรรม (พ.ศ. 2547-2549)

เมื่อรัฐบาลได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2547 เป็น “ปีแห่งอาหารปลอดภัย” โดยมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการประสานแผนยุทธศาสตร์ความปลอดภัยด้านอาหารขึ้น โดยบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งหนึ่งในยุทธศาสตร์อาหารปลอดภัยก็คือ การสนับสนุนให้มีชมรมคุ้มครองความปลอดภัยด้านอาหารในโรงเรียน โดยมีสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ อันเป็นการสอดคล้องกับกิจกรรม อย.น้อย ที่ทาง อย. ดำเนินการอยู่

ดังนั้นโครงการ อย.น้อย จึงได้ขยายกิจกรรมออกไปครอบคลุมโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ทั้งโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โรงเรียนเอกชน และโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร รวมกว่า 10,000 โรงเรียน และมีสมาชิกมากกว่า 1 ล้านคน

มีการจัดประกวด อย.น้อย ดีเด่นระดับประเทศ ปี 2547 โดยปีนี้ได้แยกรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล และรองชนะเลิศอีก 3 อันดับ

ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2547 - เดือนมกราคม 2548 มีการจัดเวที “เดย์แคมป์” (Day Camp) เพื่อเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างทุกฝ่ายที่ร่วมดำเนินการโครงการ อย.น้อย โดยเฉพาะแกนนำ อย.น้อย จากโรงเรียนทั่วประเทศได้มีโอกาสพบปะกัน และพัฒนาสู่การสร้างเครือข่ายในการทำงาน ทำให้พบว่ามึโรงเรียนที่ให้ความสนใจและลงมือขยายผลโครงการสู่ชุมชนและครอบครัวอีกเป็นจำนวนมาก นับเป็นเรื่องที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังพบว่า โครงการ อย.น้อย สามารถก่อให้เกิดพัฒนาการในหลายด้าน ทั้งด้านการบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในระบบการศึกษา ยุคใหม่ที่ยึดเอาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ด้านพลังของเยาวชนในการเรียนรู้ที่จะก้าวเข้ามาเป็นผู้พิทักษ์และปกป้องสวัสดิภาพและสุขภาพของคนรอบตัว ทั้งครอบครัว เพื่อนในโรงเรียน และคนในชุมชน และด้านการขยายผลจากภายในรั้วโรงเรียนออกไปสู่ครอบครัวและชุมชน จึงทำให้ “อย.น้อย”



เป็นมากกว่าแค่ “อีกกิจกรรมหนึ่ง” ท่ามกลางโครงการมากมายที่ถูกนำเสนอเข้าสู่ระบบโรงเรียนในช่วงที่ผ่านมา

ในขณะเดียวกัน กองควบคุมอาหาร (ปัจจุบันคือสำนักอาหาร) โดยหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร (Mobile Unit for Food Safety) เข้ามาร่วมต่อยอด โดยประสานงานกับกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร่วมดำเนินการอบรมสมาชิก ออย.น้อย เพิ่มเติมในเรื่องของการตรวจสอบอาหาร โดยเรียกว่า “Young Inspector” มีการจัดค่ายอบรม และสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์ และยังมีการทำวิจัยศึกษาถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ในปีเดียวกันนั่นเอง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้ตกลงร่วมมือกันในการบูรณาการการทำงานร่วมกันบนพื้นฐานของอำนาจหน้าที่ของแต่ละหน่วยงานเพื่อลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในสถานศึกษาทุกระดับ โดยอาศัยผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียน อันได้แก่ นักเรียน ครู อาจารย์ สมาคมผู้ประกอบการร้านค้าในโรงเรียน และได้ให้ความเห็นชอบและลงนามในข้อตกลงร่วมกันในวันที่ 6 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กทม.

มีการจัดประกวด ออย.น้อย ดีเด่นระดับประเทศ ปี 2548 โดยปีนี้ นอกจากรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล รองอันดับ 1 จำนวน 1 รางวัล รองอันดับ 2 จำนวน 1 รางวัล และรองอันดับ 3 จำนวน 2 รางวัล แล้วยังเพิ่มรางวัลชมเชยอีก 10 รางวัล



คู่หัวใจ... ขว.น้อย ขุด... ขว.น้อย... ขว.น้อย



ปี 2549 เน้นการทำกิจกรรมในลักษณะของเครือข่ายมากขึ้น โดยส่งเสริมให้เกิดการเอื้ออาทรโรงเรียนที่มีขนาดเล็กกว่าในระดับประถมศึกษา และอนุบาลในลักษณะ “อ.น้อย สอนน้อง” ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้ไม่น้อยกว่า 5,000 โรงเรียนทั่วประเทศ กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาความปลอดภัยด้านอาหารในพื้นที่ โดยสนับสนุนให้ อ.น้อย ได้ดูงาน ณ สถานที่ผลิตอาหารในชุมชน เพื่อเรียนรู้กรรมวิธีการผลิตและการควบคุมคุณภาพอาหารจากประสบการณ์จริง อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้ผู้ผลิตเกิดความตระหนักและพัฒนาปรับปรุงสถานที่ของตน นอกจากนี้ ยังพัฒนาศักยภาพของ อ.น้อย ให้สามารถตรวจประเมินโรงอาหารเพื่อพัฒนาโรงอาหารของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ และจำหน่ายอาหารที่มีความปลอดภัย เพื่อลดการเกิดโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

นอกจากนี้ ได้ส่งเสริมให้โรงเรียนอาชีวศึกษาทำกิจกรรม อ.น้อย ในชื่อว่า “อ.อาชีวะ” ซึ่งในปีแรกได้ดำเนินการใน 29 สถานศึกษา โดย อ.สนับสนุนงบประมาณการทำกิจกรรม และมีการอบรมแกนนำ อ.อาชีวะ เพื่อทำกิจกรรม มีการตรวจเยี่ยมและประเมินผล อีกทั้งพัฒนาให้บางสถานศึกษาเป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับสถานศึกษาอื่น ๆ ในด้านการผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์ GMP

มีการจัดประกวด อ.น้อย ดีเด่นระดับประเทศ ปี พ.ศ. 2549 โดยปีนี้ ได้ตัดสินจากตัวแทนภาค 5 โรงเรียนจาก 5 ภาค โดยมีผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศ 2 รางวัล และรองชนะเลิศอีก 3 รางวัล



ตำนานหน้าที่ 3 (พ.ศ. 2550-2554) ฮีโร่...จะโตขึ้น

ในช่วงระยะเวลานี้ การดำเนินงาน “อย.น้อย” มุ่งสู่การพัฒนาคุณภาพของการทำกิจกรรมมากกว่ามุ่งเน้นในเรื่องของปริมาณแต่เพียงอย่างเดียว อีกทั้งยังเน้นหนักในเรื่องของความยั่งยืนในการทำกิจกรรม เพื่อให้แต่ละโรงเรียนใส่ใจที่จะดำเนินกิจกรรมนี้อย่างยั่งยืนมากกว่าการมุ่งสร้างกิจกรรมเพียงเพื่อการประกวดหรือแข่งขัน

จากการดำเนินงานขยายกลุ่มเป้าหมายของโครงการ อย.น้อย ไปสู่โรงเรียนอาชีวศึกษา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 นั้น อย.ยังคงดำเนินการต่อไปเพื่อให้ “อย.อาชีวะ” ครอบคลุมเป้าหมายที่วางไว้

เช่นเดียวกับ “อย.น้อย สอนน้อง” ที่ขยายเครือข่ายลงสู่ระดับประถมศึกษา และอนุบาลก็ยังคงดำเนินการได้ดี และคาดว่าจะสามารถครอบคลุมเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ในเร็ววันนี้

ในปี พ.ศ. 2550 มีการประกวด อย.น้อย ดีเด่นระดับประเทศ โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับโรงเรียนที่มีนักเรียนไม่เกิน 1,500 คน และระดับโรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งแต่ 1,501 คนขึ้นไป เนื่องจากพิจารณาเห็นว่า มีความแตกต่างในศักยภาพระหว่างโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดเล็ก และแต่ละประเภทโรงเรียนจะแบ่งเป็นรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล และรางวัลรองอันดับ 1-3 อีก 3 รางวัล

ในปี พ.ศ. 2551 การประกวด อย.น้อย ระดับประเทศ จัดเป็นรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล และรองชนะเลิศอันดับที่ 1-3 อีก 3 รางวัล โดยไม่แบ่งประเภทโรงเรียน และเป็นการแข่งขันระหว่างตัวแทนภาค 4 ภาค

ส่วนในปี พ.ศ. 2553 และปี พ.ศ. 2554 ไม่มีการประกวด อย.น้อย จากส่วนกลาง แต่เน้นการสร้างเกณฑ์มาตรฐานในโรงเรียน อย.น้อย การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาคู่มือการเรียนการสอน การส่งเสริมเครือข่ายครูแกนนำ โดยส่วนกลางจะยังคงสนับสนุนสื่อและงบประมาณในการดำเนินงาน ทั้งนี้ จังหวัดจะมีอิสระในการดำเนินโครงการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยไม่จำกัดรูปแบบ



ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการ อย.น้อย จากผู้เกี่ยวข้อง

มุมมองจาก อย.น้อย

“แต่ก่อนเราไม่มีความรู้ด้านการบริโภคมากนัก เราจึงอยากรู้ จึงได้มาเป็น อย.น้อย เป็นแล้วทำให้รู้จักเลือกซื้อเลิกใช้ผลิตภัณฑ์”

“เราจะเล่นให้น้องขึ้นเล็ก ๆ ดูเป็นละคร น้องก็จะเข้าใจได้”

“ปกติเราจะออกตรวจตามตลาดนัด ตลาดผัก ตลาดคลองถม แล้วก็เดินให้ความรู้ในตลาดด้วยค่ะ ส่วนใหญ่เราจะตรวจเจอสารบอแรกซ์ในลูกชิ้น สารฟอกขาวในถั่วงอก บิงชอย อาหารทะเลก็เคยเอาไปทดสอบหาสารฟอร์มาลีน เพราะพวกเราชอบกินอาหารทะเล แต่ยังไม่เคยพบค่ะ

“รู้สึกดีค่ะที่ได้มาทำกิจกรรมตรงนี้ ได้ความรู้ด้วย แล้วก็ยังเผยแพร่ให้น้อง ๆ ได้อีก อยากรให้ต่อยอดกิจกรรมนี้ไปอีกเรื่อย ๆ เพราะมันเป็นกิจกรรมที่ดี รู้สึกภูมิใจเวลาที่ได้ไปให้ความรู้น้อง ๆ และก็เป็นที่ผลดีกับตัวเอง เพื่อน ๆ ลังคม...อยากให้น้อง ๆ สานต่อไปเรื่อย ๆ”

ด.ญ.ภาณุมาศ สิงห์ล่อม

ด.ญ.จิตติรัตน์ เทียนงาม

ด.ช.อลงกรณ์ เญยฉิน

ด.ญ.ณัฐธิดา ตรีชัยยะ

ด.ญ.สิริยาพร พันธุ์ดี

อย.น้อย โรงเรียนอนุบาลกิตติกร จ.ชัยนาท ปี 2554



ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการ อย.น้อย จากผู้ที่เกี่ยวข้อง

มุมมองจากผู้ร่วมดำเนินงาน อย.น้อย

“ตอนที่ผู้บริหารของกระทรวงฯ บอกว่า อยากให้มีโครงการที่เด็กนักเรียนช่วยดูแลเรื่องอาหารปลอดภัย ให้เด็กตรวจสอบตลาดได้ ตรวจสอบอาหารได้ ... เรายังมองเลยว่า งานอย่างนี้ให้เด็กทำอะไรไหวหรือ เด็กจะทำได้หรือ ขนาดเจ้าหน้าที่ไปตรวจยังโดยแม่ค้าเล่นงานเลย ... ตอนแรกเด็ก ๆ ก็เริ่มตรวจสอบอาหารเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในโรงเรียนก่อน แล้วพอเขาไปไกลกว่านั้น เขาก็ไปทำในตลาด ในชุมชนเองได้ด้วย ซึ่งพอทำไปแล้วก็พบว่า เด็กเก่งกว่าที่เราคิดเยอะ ยิ่งนึกว่า ผู้บริหารเขาเก่งนะ ที่คิดตรงนี้ขึ้นมา”

นิภาภรณ์ จัยวัฒน์
อดีตผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย.

“อย.น้อย เป็นทางเลือกใหม่ของเด็ก เด็กชอบอะไรใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ เราสามารถนำเอาเรื่องวิทยาศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องของอาหาร ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก กรณีเรื่องยาเสพติด คนที่ไม่อยู่ในกลุ่มเกรงก็อาจมองเป็นเรื่องไกลตัว แต่เรื่องนี้ไม่ใช่ วันไหนปวดท้องก็ต้องคิดแล้วว่า ฉันกินอะไรผิดปกติเข้าไป และเรื่องของ อย.น้อย ยังเป็นเรื่องที่เรานำมาพูดคุยกันได้ทั้งโรงเรียน ทุกวัน ตัวแกนนำเอง หรือนักเรียนเขาก็นำข้อมูลไปคุยกับใคร ๆ วันไหนก็ได้ จึงถือว่าเป็นทางเลือกใหม่... เป็นอีกชิ้นงานหนึ่งที่สร้างคนได้”

เรวดี ชีรธราธร
คุณครูที่ปรึกษาโครงการ อย.น้อย โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กทม.
ปี 2548

มุมมองจากผู้ร่วมดำเนินงาน ออย.น้อย

“...กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาंनाโครงการนี้มาสู่โรงเรียนนับเป็นเรื่องที่ชาญฉลาดอย่างยิ่ง ที่ใช้สื่อหรือใช้ช่องทางทางโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุขทำงานด้านคุ้มครองผู้บริโภคมาช้านาน ผมในฐานะผู้ผ่านงานทางด้านนี้ รับผิดชอบงานคุ้มครองผู้บริโภค ประสบด้วยตนเองว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขก็ไม่สามารถที่จะนำความรู้ ไปสู่ชุมชนได้อย่างทั่วถึงและลึกซึ้งเหมือนกับทางโรงเรียน ผมว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ลงทุน ออย.น้อย ผ่านเด็กมอบรางวัลให้เป็นขวัญกำลังใจเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ผลสัมฤทธิ์นั้นยิ่งใหญ่สามารถลงสู่ชุมชนอย่างกว้างขวาง... เราพูดเสมอว่า การทำงานเป็นชุมชนหรือ ทำงานกับโรงเรียนนั้น เรามีสิ่งสำคัญที่จะ 5 ร่วม ในการทำงานคือ 1. ร่วมคิด 2. ร่วมทำ 3. ร่วมกันให้คำปรึกษา 4. ร่วมแก้ปัญหา และสุดท้าย เราร่วมกันให้ขวัญและกำลังใจ ความเข้มแข็งจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดการให้ขวัญและกำลังใจจากชุมชน ฝ่ายชุมชนต้องเห็นความสำคัญองงานนี้...”

นายแพทย์อุทัย จินดาพล
ประธานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา
ก.ค. 2553

อ้างอิงข้อมูลจาก : ออย.น้อย : ปมเพาะเยาวชนคนไทยเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ



รายชื่อโรงเรียนที่ขึ้นทะเบียนการประกวด อย.น้อย ดีเด่นระดับประเทศ

ปี 2546 โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ จ.ลำพูน

ปี 2547 การประกวดกิจกรรม

ชนะเลิศ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จ.ราชบุรี

รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนอรุโณทัย จ.ลำปาง

รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนสายปัญญารังสิต จ.ปทุมธานี

รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนกุเขียว จ.ชัยภูมิ

การประกวดนิทรรศการ

ชนะเลิศ โรงเรียนสายปัญญารังสิต จ.ปทุมธานี

รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนกุเขียว จ.ชัยภูมิ

รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กทม.

รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนสะอาดแถมวิทยา จ.ชุมพร

ปี 2548

ชนะเลิศ โรงเรียนมารีวิทยากบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนสายปัญญารังสิต จ.ปทุมธานี

รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กทม.

รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนพระฤทัยคอนแวนต์ กทม.

รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนหนองก๊กพิทยาคม จ.บุรีรัมย์

รางวัลชมเชย โรงเรียนท่าพระพิทยาคม จ.ขอนแก่น

โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จ.อุบลราชธานี

โรงเรียนเมืองมุกวิทยาคม จ.มุกดาหาร

โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่

โรงเรียนร่องตาทิวทยา จ.อุทัยธานี

โรงเรียนผดุงปัญญา จ.ตาก

โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 จ.สุราษฎร์ธานี

โรงเรียนคณะราษฎร์บำรุง จ.ยะลา

โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จ.สมุทรสาคร

โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กทม.

ปี 2549

ชนะเลิศ โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุภประसारราษฎร์) จ.เพชรบุรี

โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จ.อุบลราชธานี

รองชนะเลิศ โรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา จ.พังงา

โรงเรียนวัดยายร่ม กทม.

โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จ.เชียงใหม่

ปี 2550

ระดับโรงเรียนที่มีนักเรียนไม่เกิน 1,500 คน

- ขณะเลิก โรงเรียนวัดประชาสรรค์ จ.นครสวรรค์
รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนบ้านคลองนกกระทุง จ.สงขลา
รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา จ.พังงา
รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนร่มเกล้าวัฒนานครสระแก้วรัชมังคลาภิเษก
จ.สระแก้ว

ระดับโรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งแต่ 1,501 คนขึ้นไป

- ขณะเลิก โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จ.เชียงใหม่
รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม
จ.ปทุมธานี
รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 จ.สุราษฎร์ธานี
รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟศรีเพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์

ปี 2251

- ขณะเลิก โรงเรียนบึงกาฬ จ.หนองคาย
รองชนะเลิศอันดับ 1 โรงเรียนพิชัย จ.อุดรดิตถ์
รองชนะเลิศอันดับ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จ.นครศรีธรรมราช
รองชนะเลิศอันดับ 3 โรงเรียนคลองนาเกลืออ่อน้อย (กลั่นอยู่อุบลรัตน์)
จ.สมุทรปราการ

ปี 2552

รางวัลชนะเลิศด้านการทำกิจกรรม อย.น้อย ต่อเนื่อง

- โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จ.ปทุมธานี
โรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา จ.พังงา

รางวัลชนะเลิศด้านการโครงการแก้ปัญหาสุขภาพ

- โรงเรียนหนองเหล็กศึกษา จ.มหาสารคาม

รางวัลชนะเลิศด้านการทำกิจกรรมดีเด่นกับโรงเรียนเครือข่ายและชุมชน

- โรงเรียนหันคาพิทยาคม จ.ชัยนาท

- โรงเรียนสตูลวิทยา จ.สตูล

รางวัลชนะเลิศด้านพัฒนาการดีเด่น

- โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านโพธิ์กลาง จ.อุบลราชธานี

รางวัลชนะเลิศด้านนวัตกรรม

- โรงเรียนศรีวินิตวิทยาคม จ.สิงห์บุรี

รางวัลชนะเลิศด้านการนำเสนอผลงาน

- โรงเรียนกำแพง จ.ศรีสะเกษ

ปี 2553 - 2554

ไม่มีการประกวด

อย.น้อย สร้างสรรค์สุขภาพดีผ่านเทคโนโลยี Social Media
ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ  กด like ที่ 
www.facebook.com/oryorno



ร้องเรียน แจ้งเบาะแส ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
โทร.สายด่วน อย. **1556**

อย.น้อย เรียนรู้ ร่วมมือ ร่วมใจ คัดกรองผู้บริโภค

 ด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ

 ด้านการรณรงค์คุ้มครองผู้บริโภคให้มีสุขภาพดี

 ด้านการตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ

 ด้านการสร้างและขยายเครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค