

เรื่อ ง เล่า

จาก

หน อ อ ย

เรื่องเล่าของเด็กยุคปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับ  
ผลิตภัณฑสุภาพ แฝงความรู้เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย  
ที่พบเจอได้จริงในชีวิตประจำวัน

ไขข้อข้องใจเรื่องผลิตภัณฑสุภาพ  
กับหนูนอย ครอบครัว และผองเพื่อน  
ผ่านเรื่องเล่าจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คุณอาจจะยังเข้าใจผิด  
และยังหาคำตอบไม่ได้  
มาร่วมหาคำตอบไปด้วยกันค่ะ

ร้องเรียน แจ้งเบาะแส  
ผลิตภัณฑสุภาพ  
สายด่วน อย. 1556



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



## คำนำ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งใกล้ตัวที่ต้องสัมผัสในชีวิตประจำวัน  
ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือสถานที่ต่าง ๆ

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ  
จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพะที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวานฯ และโรคภัยร้ายแรง ได้แก่ โรคมะเร็ง

การอ่านฉลาก...ช่วยให้ตัดสินใจเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างฉลาด  
การรู้เท่าทันโฆษณา...ช่วยให้ไม่ถูกหลอกหลวง ไม่ต้องเสียเงินมากโดยไม่ถูก ไม่ควร  
หรือเสียเวลาไปกับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง  
สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวช่วยที่สำคัญต่อการตัดสินใจ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค จึงได้จัดทำคู่มือ เรื่องเล่าจากหนูเออย...  
สื่อผ่านการ์ตูน โดยมุ่งกลุ่มเป้าหมายอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
โดยหวังว่าผู้อ่านจะได้ทั้งความเพลิดเพลิน  
ได้รับภูมิความรู้ ความเข้าใจ ในรูปแบบที่เข้าใจง่ายขึ้น  
และนำไปใช้ประโยชน์ในการเลือกซื้อ เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้เป็นอย่างดี

คณะผู้จัดทำ  
สิงหาคม 2557





## แผนที่ ชุมชนของหนูออย



## ที่ปรึกษา

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข | เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา        |
| 2. เกสัชกรประพนธ์ อางตระกูล  | รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา     |
| 3. เกสัชกรวีระชัย นลวชัย     | ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร |

## สร้างสรรค์งาน

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. เกสัชกรหญิงศิริกุล อ่าพันธ์        | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร              |
| 2. นางสาวเสาวณีย์ เกตุบำรุงพร         | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร              |
| 3. นางสาวกมลวรรณ อินตะพันธ์           | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร              |
| 4. นางสาวพัชรวรรณ แก้วกำ              | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร              |
| 5. นางสาวศศิธร ไม้สูงเนิน             | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร              |
| 6. เกสัชกรหญิง ม.ล.วรดนุ ศรีรัตนสถาวร | สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย |
| 7. เกสัชกรสุชาติ จองประเสริฐ          | สำนักยา                                |
| 8. นางสาวมยุรี ดิษเมธาโรจน์           | สำนักอาหาร                             |
| 9. นางสาวกลางกมล จันทราสุทธิ          | สำนักอาหาร                             |
| 10. เกสัชกรหญิงนุชญา กิติวรนนท์       | กองควบคุมเครื่องมือแพทย์               |

## หน่วยงานที่จัดทำ

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคร กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร  
 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
 โทรศัพท์ 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

ลิขสิทธิ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
 สิงหาคม 2557 จำนวนพิมพ์ 25,000 เล่ม





## สารบัญ

	หน้า
<b>เหตุเกิดที่บ้าน</b>	
♥ โหลดเมืองสุขภาพ...ได้สุขภาพ	4
♥ ชื่อของผ่านเน็ต...ได้ไม่คุ้มเสีย	6
♥ น้ำมันทอดซ้ำ...ผ่อนส่งมะเร็ง	8
♥ อกฟรุฟิต...จริงไหมนะ	10
♥ ขาลดความอ้วน ใช้ผิด...ชีวิตเปลี่ยน	12
<b>เหตุเกิดที่โรงเรียน</b>	
☁ ฉลากไม่ต้องจริงใจ...ก็ให้ลาได้	14
☁ กินอย่างฉลาด...ต้องอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม	16
☁ กินยาแต่พอดี...จึงจะพอดี	18
☁ กลูตาไรโออิน...ชาวอันตราย	20
☁ เชื้อผิด ใช้ผิด มีแต่เสีย...กับเสีย...	22
<b>เหตุเกิดที่ตลาด/ห้างสรรพสินค้า</b>	
♥ ครีมหมัศจรรย์ สวยเร็ว...(หน้า)พังเร็ว	24
♥ กาแฟลดอ้วนได้...ไม่มีจริงหรอกนะจ๊ะ	26
♥ คอนแทคเลนส์แฟชั่น...เสี่ยงอันตราย	28
♥ ซุปจิ้ง...สตางค์อยู่ครบ	30





# แนะนำตัวละคร



## หนูออย

เด็กรุ่นใหม่ที่มีสนใจสุขภาพ  
บางครั้งดูเก่ง บางครั้งก็เฟอะพะ



## พี่เอน

พี่สาวของหนูออย  
รักสวย รักงาม  
ชอบแต่งตัวสวย



## หนูบูม

เพื่อนสนิทของหนูออย  
ร่าเริง ขี้สงสัย  
บางครั้งก็หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ



## คุณพ่อ

ใจดี อบอุ่น  
รักครอบครัว



## คุณแม่

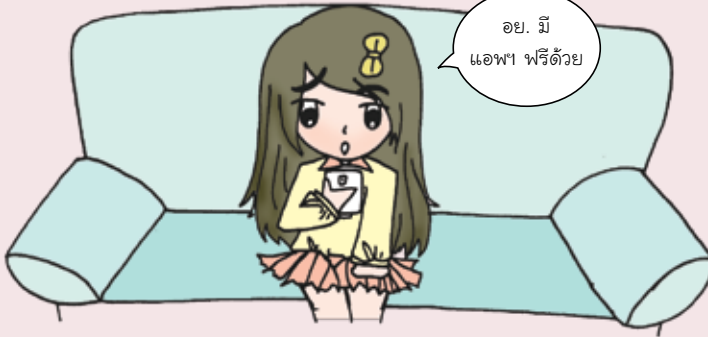
แม่บ้าน แม่เรือน  
ผู้ใส่ใจเรื่องของคน ของใช้

# เหตุเกิดที่บ้าน



## โหลดเมืองสุขภาพ...ได้สุขภาพ

หนูน้อย ต้องมีโทรศัพท์มือถืออยู่ใกล้ตัวเสมอ  
เพราะใช้ทั้ง โทรคุย แชนก ดาวน์โหลด วันนี้ก็ด้วย



# Oryor Smart Application

Start...เมืองสุขภาพ **ฟรี**



## Smart Tips

คำแนะนำ การเลือกซื้อเลือกใช้  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



## โรงเรียน

แจ้งเบาะแสหรือร้องเรียนได้ที่  
สายด่วน อย.1556



## สถานีข่าว อย.

เกาะติดข่าวสาร  
ความเคลื่อนไหว  
ด้านความปลอดภัย



## Media Center

- รวบรวมสื่อ Multimedia
- Movies & Sound
- Animation ฯลฯ



## ตรวจเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง

ว่าผ่านการจดทะเบียนแล้วหรือยัง



## ดัชนีมวลกาย (BMI)

เปรียบเทียบกับน้ำหนัก  
และส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน



## Library

แหล่งรวบรวมข้อมูล  
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

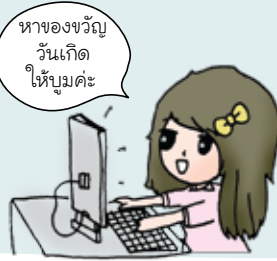


# ซื้อของผ่านเน็ต...ได้ไม่คุ้มเสีย

หนูอย่านั่งอยู่หน้าคอมฯ กำลังหาซื้อของทางอินเทอร์เน็ต  
ที่เ็นเดินผ่านมามาเห็น



หนูออย  
ทำอะไรอยู่



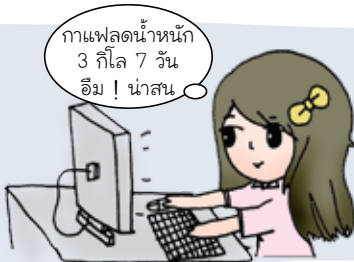
หาของขวัญ  
วันเกิด  
ให้บูมค่ะ



เอาอะไรดีละ  
จะได้ไม่ซ้ำใคร

บูมชอบบ่นว่า  
อ้วนดำ ตาก็ดี

ลองหาผลิตภัณฑ์  
ที่ช่วยลดปมด้อย  
ให้บูมดีกว่า



กาแฟลดน้ำหนัก  
3 กิโล 7 วัน  
อิม! น่าสนใจ

ครีมหน้าขาว  
3 วันเห็นผล  
นี่ก็ดีเนอะ

คอนแทคเลนส์  
ใส่แล้วตากลมโต  
แบบสาวเกาหลี



สั่งซื้อของทางเน็ต  
ระวังโดนหลอกนะจ๊ะ



อ้าว! เหรอคะ

ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ  
ทางเพศ

สมุนไพรลด น.น.  
เห็นผลใน 7 วัน

ครีมหน้าขาว  
สวยใสใน 5 วัน

กาแฟที่ทำให้  
สวยครบสูตร  
ผิวสวย หุ่นดี  
ภายใน 4 สัปดาห์



อกฟู รูปร่าง  
ใสกิ๊ง  
ขาวเวิร์

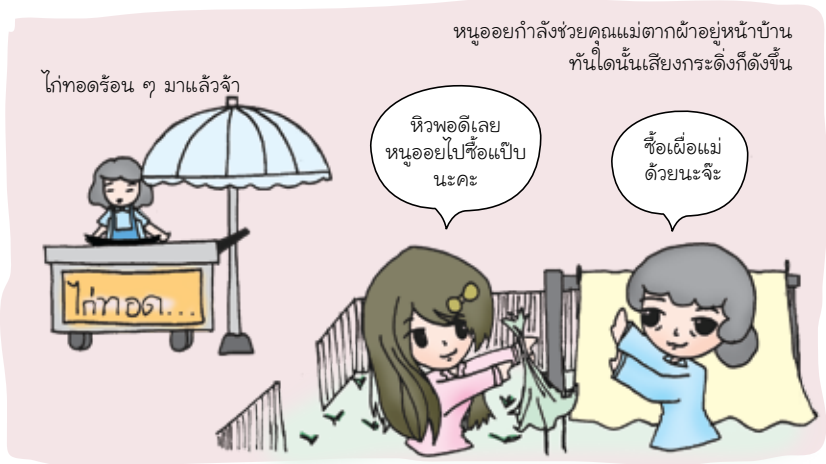
**อย่า !** ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทางอินเทอร์เน็ต

- ไม่รู้หลักแหล่งที่แน่นอน เชื่อถือไม่ได้
- เสี่ยงได้ของปลอม
- ของไม่มีคุณภาพ
- แอปใส่สารต้องห้าม
- ไม่ผ่านการอนุญาต/จดแจ้ง จาก อย.
- มักไม่ได้ผลตามที่โฆษณา
- อาจมีอันตรายต่อสุขภาพถึงขั้นเสียชีวิต





# น้ำมันทอดซ้ำ...พ่อจนแม่เร่ง



น้ำมันทอดอาหารควรใช้น้ำมันจากพืชดีกว่าจากสัตว์  
น้ำมันพืชสำหรับทอดควรใช้น้ำมันปาล์มโอเลอิน  
แต่หากผิดอาหารใช้น้ำมันชนิดอื่นจะเหมาะสมกว่า  
เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

เลือกใช้กระดาษซับน้ำมันที่ผลิตมาเพื่อใช้กับอาหารโดยเฉพาะ  
ช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็ง

**อย่า...ใช้น้ำมันทอดซ้ำมะเร็งถามหา**  
**สุดดมไอรระเหยน้ำมันทอดซ้ำ เลี่ยงมะเร็งปอด**  
**หลีกเลี่ยงน้ำมันที่มีลักษณะดังนี้**



# อากุรุพิต...จริงไหมนะ

หนอยชอบอ่านนิยายสาร  
วันไหนว่าง ๆ ก็จะซื้อมานั่งอ่านที่บ้าน





อย่าไม่อนุญาตให้ผลิตภัณฑ์ใด  
แสดงสรรพคุณว่า ทำให้อกฟูพุด

ยังไม่มีผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่า  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านั้น  
มีสรรพคุณตามที่โฆษณาได้จริง

บางยี่ห้อแอบใส่ฮอร์โมนในปริมาณที่สูงเกินไป  
อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายในภายหลังได้  
เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น



# ยาลดความอ้วน ใช้ผิด...ชีวิตเปลี่ยน

วันหยุดแสนสุข วันสบาย ๆ ของหนูออกยกับคุณแม่ผู้น่ารัก




## การควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี


- ♥ ควบคุมอาหาร ลดปริมาณลง แต่ต้องไม่อดอาหาร
- ♥ เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค เช่น ลดอาหารมัน อาหารทอด กินผักเพิ่ม
- ♥ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป









ยาลดความอ้วนควรใช้กับโรคอ้วนในผู้ใหญ่  
หรือกับบุคคลที่อาจเกิดโรคแทรกซ้อนจากความอ้วนเท่านั้น  
และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์



การกินยาลดความอ้วนไม่สามารถทำให้หายจากโรคอ้วนได้อย่างถาวร  
เมื่อหยุดยาและกลับมากินอาหารตามปกติ น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นกว่าเดิม  
โดยเฉพาะยาชุดลดน้ำหนัก อันตรายและผลข้างเคียงสูง เพราะประกอบด้วย  
ยาหลายชนิดที่ช่วยเร่งการลดน้ำหนัก เป็นการนำยามาใช้อย่างผิดวัตถุประสงค์  
เช่น ยาลดความอยากอาหาร ยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ฯลฯ  
มีแต่การควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธีเท่านั้นที่จะช่วยให้ได้ผลอย่างยั่งยืน



# เหตุเกิดที่โรงเรียน

## ฉลากไม่ต้องชิงโชค...ก็ให้ลากได้

คนเราชอบชิงโชคเพื่อหวังลาภลอย  
แม้แต่หนูบูมก็ติดนิสัยนี้ไปด้วย

ในห้องเรียน



ได้มาแล้วขนม  
เดี๋ยวบูมจะส่ง  
SMS ชิงโชค

เก็บฉลากไว้ด้วยละ  
มีรหัสที่ส่งชิงโชคอยู่

เพียง  
พลุคทีเถอะ



ฉลากบนซองขนมนะ  
ให้โชคบูมไปแล้วนะจ๊ะ  
555

ตาดิ  
อ่านละเอียดก็ได้  
ตาร้ายก็เสีย



ออยเคยซื้ออาหาร  
ดูแต่ชื่ออาหาร  
กับวันหมดอายุ

ไม่ได้ดูส่วนประกอบอื่น  
ทำให้พี่เ็นต้องหาหมอ  
เพราะแพ้งู้ง



ว้า !!! พลาด  
อย่างแรง  
ต้องดูให้ละเอียด



### ขนาดบรรจุ

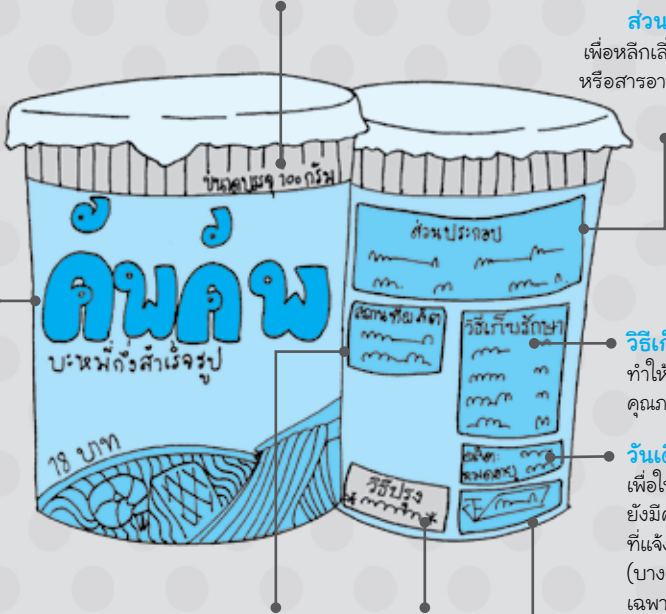
เปรียบเทียบสิ่งเกิดดู  
ความคุ้มค่าระหว่าง  
ผลิตภัณฑ์เดียวกัน

### ส่วนประกอบ

เพื่อหลีกเลี่ยงส่วนประกอบ  
หรือสารอาหารที่ไม่ต้องการ

### ชื่อการค้า

เพื่อให้แน่ใจว่า  
เป็นผลิตภัณฑ์  
ที่ต้องการ



### วิธีเก็บรักษา

ทำให้ผลิตภัณฑ์ไม่เสื่อม  
คุณภาพก่อนกำหนด

### วันเดือนปีที่หมดอายุ

เพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้น  
ยังมีคุณภาพตลอดช่วงอายุ  
ที่แจ้งบนฉลาก  
(บางผลิตภัณฑ์ที่แสดง  
เฉพาะวันที่ผลิต)

### ชื่อที่ตั้งผู้ผลิต/ผู้แทนจำหน่าย

เลือกผู้ผลิตที่เชื่อถือได้  
มั่นใจว่ามีผู้รับผิดชอบ  
กรณีผลิตภัณฑ์มีปัญหา

### วิธีใช้/คำเตือน

ให้ได้ถูกต้อง  
ทราบผลข้างเคียง  
ได้ประโยชน์จาก  
ผลิตภัณฑ์เต็มที่

### สัญลักษณ์ที่ อย. กำหนด

เช่น เครื่องหมาย อย.  
เลขทะเบียนตำรับยา ฯลฯ  
แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้น  
มีการปฏิบัติตามกฎหมาย

ข้อมูลบนฉลาก ให้ลากทางสุขภาพ

# กินอย่างฉลาด...ต้องอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

หนูน้อยและเพื่อน ๆ นั่งกินขนมอยู่ใต้ต้นไม้ในโรงเรียน  
คุณครูก็เดินผ่านมาเห็นเข้า ทำหน้าตกใจ





## ขนมขบเคี้ยว ที่มีฉลากหวาน มัน เค็ม



### อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง อ้วน เบาหวาน หัวใจ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
<b>1,120</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	<b>980</b>
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 56%	* 11%	* 97%	* 41%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่แสดงบนฉลาก คือ  
ปริมาณที่จะได้รับเมื่อกินหมดทั้งซอง

ก่อนกินขนมขบเคี้ยว อย่าลืมสังเกตฉลากหวาน มัน เค็ม โดย

- ปริมาณพลังงาน ไม่ควรเกิน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน
- ปริมาณน้ำตาล ไม่ควรเกิน 65 กรัมต่อวัน
- ปริมาณไขมัน ไม่ควรเกิน 65 กรัมต่อวัน
- ปริมาณโซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน





# กินยาแต่พอดี...จึงจะพอดี

หนูบูมไม่สบาย เพราะเจอฝนและนอนน้อย  
วันนี้หน่อเลยไปเป็นเพื่อนพบครูพยาบาล



## บอร์ดความรู้

เตือนตนก่อนให้ยาปฏิชีวนะ

- ❁ หวัดเจ็บคอหายเองได้ไม่ต้องให้ยาปฏิชีวนะ
- ❁ หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะใช้รักษาโรคที่ติดเชื้อแบคทีเรีย

ครูให้ยาแต่พอดี เท่าที่จำเป็นต่างหากละ ดูนีสิ!

จะหายหรือนี้ เจ็บคอแต่ไม่ให้ยาปฏิชีวนะมาด้วย



## 4 วิธีปลอดภัย...ก่อนกินยาปฏิชีวนะ

1. ถามแพทย์/เภสัชกรให้แน่ใจว่าโรคที่เป็นเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
2. กินให้ครบตามแพทย์สั่งและห้ามเก็บไว้กินครั้งต่อไป
3. ห้ามแนะนำหรือแบ่งยาให้กับผู้อื่น
4. อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่ผู้อื่นแนะนำ

## ผลร้าย...เมื่อใช้ไม่เหมาะสม

- ☁ แพ้ยา อาจมีอาการเล็กน้อย เช่น เกิดผื่นแพ้หรือหากรุนแรง อาจช็อกและตายได้
- ☁ ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ ผื่นหนังแพ้แสงหรือแพ้แดด
- ☁ เชื้อแบคทีเรียดื้อยา ทำให้ต้องเปลี่ยนยาปฏิชีวนะชนิดใหม่ไปเรื่อย ๆ เมื่อหมดยารักษาอาจมีโอกาสเสียชีวิต อีกทั้งเชื้อดื้อยาจากเรายังสามารถติดต่อไปยังบุคคลอื่นได้
- ☁ ติดเชื้ออื่นแทรกซ้อน เช่น เชื้อราในช่องปาก ฝ้าขาวที่ลิ้น เชื้อราในช่องคลอด



# กฤตาไรออน...ชาวอันตราย

หนูออยเริ่มอยากสวย อยากขาว  
แบบสาว ๆ เกิร์ลกรุ๊ปกับเขาบ้าง



ก็ออยอยากขาว  
สวยใสเหมือนสาวเกาหลี  
บ้างอะ

ผิวออย ก็สวยเนียน  
เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว  
จะอยากขาวอีกทำไม



จั้นเธอ  
ออยเลิกกินกฤตาก็ได้  
ค่อยหลบแดดเอา  
อือ

ออยสิอย่างเราเนี่ย  
มีประโยชน์ใหม่ มันช่วย  
ป้องกันมะเร็งผิวหนังได้นะ





## ถ้ากินกลูตาไธโอนเพื่อผิวขาว

อย่าหวังว่าจะเห็นผลเพราะ...กลูตาไธโอนจะโดนทำลาย  
ในระบบทางเดินอาหาร

## ถ้าฉีดกลูตาไธโอนเพื่อผิวขาว

หากฉีดในความเข้มข้นสูง อาจทำให้หืออก ความดันต่ำ  
เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแอ ประสาทหลอน  
หายใจติดขัด หลอดลมตีบ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต  
หากฉีดเป็นประจำ อาจส่งผลทำให้ตาบอดได้

## ทางการแพทย์...ใช้กลูตาไธโอนในการรักษาโรคบางชนิด

เช่น โรควิลสันสัน อัลไซเมอร์ ปลายประสาทอักเสบ  
มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น  
ไม่ควรนำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์



# เชื่อดิด ใช้ดิด มีแต่เสีย...กับเสีย...

วันนี้หนูน้อยเรียนหนักถึงเวลาเติมพลังสมองด้วยการกิน กิน กินกับหนูบুমเพื่อนรักสุดเลิฟ





# ความเชื่อเหล่านี้ **จริงหรือ ???**

## **ลิมกินยามือหนึ่งควรรวบยอดไปกินมือต่อไปเป็นสองเท่า**

การนำยาที่ลิมกินมาสมทบเป็นสองเท่าในมือต่อไป อาจทำให้ได้รับยาเกินขนาด วิธีที่ถูกต้องคือควรกินทันทีที่นึกได้ แต่หากใกล้ถึงเวลาที่จะกินยามือถัดไป ให้กินยาตามปกติ โดยข้ามมือที่ลิมไป

## **ยาแพงดีกว่ายาถูก**

ราคายา... ไม่ได้กำหนดคุณภาพในการรักษาเสมอไป เพราะนอกจากจะมีต้นทุนในการผลิตแล้ว ยังมีค่าโฆษณา การตลาด กำไร ฯลฯ เป็นตัวกำหนดราคา ดังนั้นยาที่ราคาแพงไม่จำเป็นต้องดีกว่ายาราคาถูก

## **ยาตัวใหม่ดีกว่ายาตัวเก่า**

ยาตัวใหม่หลายตัวไม่ได้ให้ผลในการรักษาดีไปกว่ายาตัวเก่า แม้ว่ายาตัวใหม่ อาจออกฤทธิ์ดีขึ้น ลดอาการข้างเคียงให้น้อยลง แต่หลายครั้งข้อมูลไม่เพียงพอ และต้องถอนยาออกจากท้องตลาด เมื่อพบอาการไม่พึงประสงค์ที่หลัง

## **ฉีดยาดีกว่ากินยา**

ยากินสามารถรักษาโรคได้เกือบทั้งหมดและใช้ง่าย จึงเป็นยาอันดับแรกที่แพทย์จะเลือกใช้ ส่วนยาฉีดจะใช้ในกรณีที่ไม่สามารถใช้ยากินได้ หรือต้องการผลให้ระดับยาสูงขึ้นเท่านั้น เนื่องจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากยาฉีดจะรุนแรงและแก้ไขได้ยากกว่ายากิน

# เหตุเกิดที่ตลาด/ห้างสรรพสินค้า

## ครีมมหัสจรรย์ สวยเร็ว...(หน้า)พังเร็ว

วันนี้หนูน้อยอยู่บ้านว่าง ๆ จึงชวนพี่เอนไปเดินเล่นตลาดสด แล้วก็ต้องเจอกับเหตุการณ์บางอย่าง

ครีมมหัสจรรย์



พี่เอน ๆ



ครีมนี้  
มหัสจรรย์  
ยิ่งไงหรือคะ



มันดีขนาดนั้น  
เลยหรือคะ



น้องทาครีมเดียว  
พรั่งนี้ตื่นมา  
หน้าขาวใสตั้ง  
เลยล่ะค่ะ

ครีมมหัสจรรย์อะไร  
ดูหน้าฉันสิ  
พังหมดแล้ว



อะไรของคุณ  
อย่ามากล่าวหา  
ลอย ๆ นะ



ครีมนี้ไง  
ไหนบอกดิฉันดีหนา  
แล้วทำไมหน้าฉันเป็นยังี้



อะไรจะน่ากลัว  
ขนาดนั้น ปรี๊ดยย



พี่เอน  
เราไปดีกว่า



## สารอันตรายในเครื่องสำอาง

มักมีการลักลอบใส่สารอันตรายเหล่านี้  
เพื่อให้เห็นผลเร็ว แต่เสี่ยงหน้าพัง ได้แก่...

**ปรอท** ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวน้ำดำ  
ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของสารปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ  
และไตอักเสบ

**ไฮโดรควิโนน** ทำให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาว  
ผิวน้ำดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย

**กรดวิตามินเอ** หรือกรดเรทีโนอิก ทำให้หน้าแดง ระคายเคือง  
แสบร้อนอย่างรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวน้ำลอกอย่างรุนแรง  
และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์



# กาแฟลดอ้วนได้...ไม่มีจริงหรอกนะจ๊ะ

ณ แผงลอยขายกาแฟลดความอ้วน  
ตลาดนัดข้างบ้าน



น่าจะลองนะ  
บวมจะได้ผอมสวย  
หุ่นดีมั่งไหมมั้ง อีอิ



กาแฟลดความอ้วน  
7 วัน 10 กิโล



เฮ้อ  
แล้วเมื่อไหร่  
จะผอมล่ะ



ซื้อไปลอง  
ดีไหม

ไม่อะ  
กาแฟที่ไหนจะลด  
ความอ้วนได้



ไม่เอา  
บวมไม่ยากไปอะ

ไป  
ไปออกกำลังกาย  
กันดีกว่า



ส่วนประกอบเหล่านี้ถูกพบในกาแฟ  
แต่มีปริมาณเพียงเล็กน้อย ช่วยลดน้ำหนักไม่ได้  
กาแฟที่อ้างว่าช่วยลดน้ำหนัก  
มักลักลอบใส่สาร “ไซบูทรามิน”  
อาจทำให้ความดันโลหิตสูง  
หัวใจเต้นเร็ว ปากแห้ง ปวดศีรษะ  
นอนไม่หลับ ท้องผูก  
บางรายอาจเสียชีวิตเฉียบพลันได้



# คอนแทคเลนส์แฟชั่น...เสี่ยงอันตราย

ณ ห้างสรรพสินค้า หนูน้อยและหนูบูมกำลังเดินเล่นกันอยู่  
หนูบูมก็เห็นป้ายโฆษณาชิ้นหนึ่ง





## รู้ก่อนใส่...คอนแทคเลนส์แฟชั่น

- ควรได้รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์
- ไม่ควรซื้อจากร้านค้าแผงลอยทั่วไป
- เลือกที่มีเครื่องหมาย อย. และเลขที่ใบอนุญาต
- ปฏิบัติตามข้อแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด
- เน้นการทำความสะอาดล้าง แะ เก็บ ก่อนสวมใส่

## คำเตือน

### สำหรับผู้ใส่คอนแทคเลนส์

**ห้าม**...ใส่คอนแทคเลนส์ทุกชนิด เวลานอน

**ถอดล้าง**...ทำความสะอาดทุกวัน

**รีบพบ**...จักษุแพทย์ โดยเร็ว เมื่อเกิดความผิดปกติของดวงตา

## เสี่ยง...ไม่คุ้มสาย

ใส่คอนแทคเลนส์แฟชั่น

เหมือนเอาสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในดวงตา

หากดูแลรักษาความสะอาดไม่ดี ติดเชื้อได้ง่าย

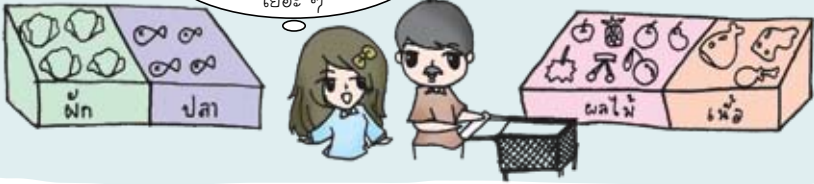
บางรายถึงขั้นตาบอดได้



# ข้อปจ...สตางค์อยู่ครบ

คุณแม่พาพี่เอนไปหาหมอ หนูนอยจึงมาซื้อปจกับคุณพ่อ

วันนี้มาซื้อของกิน  
ของให้เข้าบ้าน ออ คุณพ่อมาด้วย  
ต้องออนให้จ่ายสตางค์  
เยอะ ๆ



หนูนอย  
คุณแม่ให้ซื้ออะไรบ้าง  
เดี๋ยวพ่อช่วยดู



นี่ของคุณแม่



นี่ของเรา



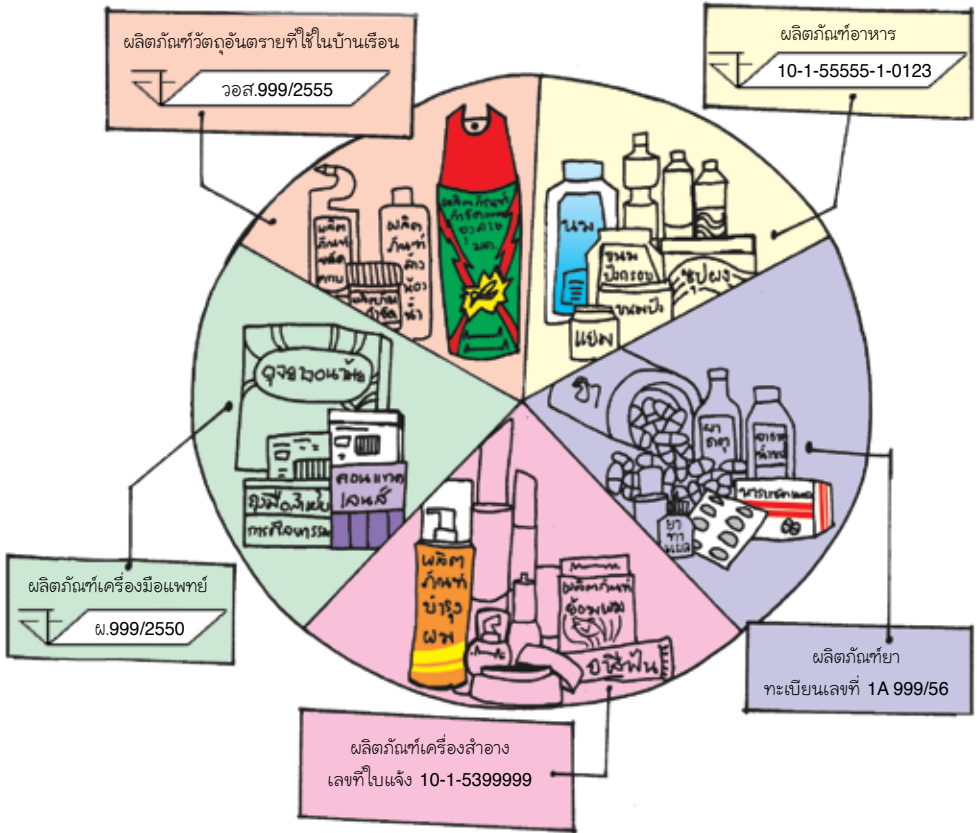
เสร็จแล้ว  
ต้องไปซื้อยาด้วย



คุณแม่บอกวิธี  
เลือกซื้อมาแล้วคะ



อ่านฉลาก อย่างฉลาด  
คือ หลักปฏิบัติในการเลือกซื้อ



ดูสัญลักษณ์บนฉลาก แยกแยะผลิตภัณฑ์ได้

- มั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นปฏิบัติตามกฎหมาย
- ได้รับผลิตภัณฑ์คุ้มค่า สมประโยชน์
- ป้องกันการถูกหลอกจากโฆษณาเกินจริง

# เลือกซื้อ เลือกใช้

หรือบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพครั้งใด คิดถึง อย.



อยากรู้อะไรเพิ่มเติม  
ค้นหาข้อมูลได้จากที่นี่เลยคะ  
หนูขอแนะนำ

