จดหมายข่าว อย.น้อย

“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2557

Music & Song Contest

ขอเชิญเพื่อน ๆ โรงเรียน อย.น้อย เข้าร่วมประกวดกิจกรรม อย.น้อย Music & Song Contest ชิงรางวัลมูลค่ากว่า 120,000 บาท ติดตามรายละเอียดในฉบับ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

Contents

03
อัพเดท อินเทรนด์

04
อย.น้อย กระจายข่าว

05
คลังปัญญา

06
ดาวเด่น อย.น้อย

07
เอ๊ะ ! สงสัยจัง
มุมนี้ของเพื่อน

08
เกร็ดชวนรู้

บก.ทักทาย

สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคนครับ ขอต้อนรับเพื่อน ๆ เข้าสู่ฤดูร้อน เมื่อนึกถึงฤดูร้อน เพื่อน ๆ นึกถึงเทศกาลอะไรกันครับ แน่นอนว่าต้องเป็นเทศกาลสงกรานต์หรือปีใหม่ไทยนั่นเอง ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ยังมีวันสำคัญอีก 2 วัน คือวันผู้สูงอายุและวันครอบครัวอีกด้วย อย่าเล่นน้ำสงกรานต์กันจนลืมสรงน้ำพระ และรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่เพื่อเป็นศิริมงคลต่อชีวิตตัวเองนะครับ

จดหมายข่าว อย.น้อย "จากเพื่อน...ถึงเพื่อน" ฉบับนี้มีเรื่องท้าทายความสามารถของเพื่อน ๆ มาฝาก กับกิจกรรม อย.น้อย Music & Song Contest โดยเชิญเพื่อน ๆ ที่มีใจรักเสียงเพลงร่วมกันประกวดการผลิตสื่อเพลงเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับเนื้อหาเพลงต้องเกี่ยวข้องกับหัวข้อหนึ่งหรือหลายหัวข้อ ดังนี้ การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม หลีกเลี่ยงการซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพตามโฆษณาชวนเชื่อ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อ่านฉลากอาหาร ยา เครื่องสำอาง ก่อนซื้อหรือใช้ และบริโภคนมผักและผลไม้เป็นประจำ สามารถเลือกแต่งได้ตามความถนัด โดยสมัครเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้ แบ่งเป็นประเภทสตริงและลูกทุ่ง รวมทั้งแบ่งระดับการประกวดเป็นระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาอีกด้วย รีบ ๆ กันหน่อยนะครับ ส่งผลงานได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ 16 พฤษภาคม 2557 เท่านั้น ติดตามรายละเอียดและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.oryornoi.com

สุดท้ายนี้ ขอฝากความปรารถนาดีและความห่วงใยถึงเพื่อน ๆ ทุกคน ช่วงหน้าร้อนแบบนี้ ต้องระวังเรื่องการบริโภคน้ำดื่มและอาหารเป็นอย่างมาก เพราะอากาศที่ร้อนและแห้ง เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดของน้ำอุปโภค บริโภค อย่าเอาน้ำที่ไม่สะอาดมาเล่นสงกรานต์กันนะครับ เรื่องการบริโภคอาหารก็สำคัญ ควรยึดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ หวังว่าเพื่อน ๆ จะได้รับประโยชน์กันนะครับ อย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียว

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางสาวทิพากร มิใจเย็น
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
นางสาวสุชาดา ถนอมชู
นางสาวชลิตา ใจสมัคร

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

อัพเดท อินเทรนด์

มาอัพเดท ข่าวสาร สถานการณ์ต่าง ๆ ทางด้านนี้เลยจ้า...ในช่วง 3 เดือน (มกราคม – มีนาคม 2557) ที่ผ่านมามีข่าวสารมากมายที่จะนำมาอัพเดทให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกัน เริ่มกันด้วยข่าวของขนมกรุบกรอบที่หลายคนโปรดปรานกันก่อนดีกว่า **ขนมกรุบกรอบ**จำพวก มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส หากเพื่อน ๆ บริโภคมากเกินไปหรือบริโภคทุกวัน อาจจะได้รับโซเดียมซึ่งเป็นสารให้รสเค็มเกินความต้องการโดยไม่รู้ตัวนะจ๊ะ เพื่อน ๆ ทราบหรือไม่ว่า ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,400 มิลลิกรัม (6 ช้อนชา) ต่อวัน และแหล่งที่จะได้รับโซเดียมนอกจากเกลือแล้ว ยังได้จากผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมท) ที่อยู่ในรูปของเครื่องปรุงรส ผงปรุงรส อีกด้วย ผลเสียจากการบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง จะทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้แขน ขา บวม เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตสูง และเกิดผลเสียต่อระบบไต ทำให้ไตทำงานหนักและเสื่อมสภาพเร็วขึ้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และช่วยป้องกันไม่ให้บริโภคโซเดียมเกิน เพื่อน ๆ ควรอ่าน ฉลากหวาน มัน เค็ม ก่อนจะซื้อหรือบริโภคขนมกรุบกรอบนะคะ

อัพเดทเรื่องอาหารกันไปแล้ว มาเตือนภัยเรื่องยากันบ้างดีกว่า ปัจจุบันยังคงพบการลักลอบใส่ยาสเตียรอยด์ลงใน**ยาแผนโบราณ**เพื่อให้ผู้ใช้ยารู้สึกว่าใช้แล้วอาการป่วยดีขึ้นและหายเร็วทันใจ นอกจากนี้ยังคงพบการโฆษณาโอ้อวดเกินจริงว่ารักษาได้สารพัดโรค จนมีคนหลงเชื่อซื้อมากิน และได้รับอันตรายจากยาสเตียรอยด์ (ยาสเตียรอยด์เป็นยาควบคุมพิเศษเพราะมีความเป็นพิษสูง มีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย การใช้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ หรือแพทย์เป็นผู้จ่ายยาเท่านั้น) หากใช้ยาแผนโบราณผสมสเตียรอยด์เป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดอันตรายต่อระบบร่างกาย ทำให้กลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเสียไป และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ฝากน้อง ๆ อย.น้อย เตือนผู้ใช้ยาแผนโบราณให้ซื้อจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตขายยาเท่านั้น และควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนซื้อหรือใช้ยาทุกครั้ง ภัยต่อมาเป็นเรื่องของ**ยาหยอดตาสมุนไพร ตราหมอยอม ท่าใหญ่** เป็นยาสมุนไพรที่ไม่มีเลขทะเบียน และยังพบว่ามีเชื้อซูโดโมแนส ออรูจิโนซา (Pseudomanas aeruginosa) ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อที่กระจกตาถึงขั้นตาบอดได้ เพื่อน ๆ ต้องระมัดระวัง ช่วยกันกระจายข่าวอย่าให้ใครใช้ยาหยอดตายี่ห้อนี้ อันตรายมาก ๆ ค่ะ ข่าวสุดท้ายเป็นเรื่องของยาเถื่อนชื่อว่า **น้ำหมักเต็มพลัง ตราผู้ใหญ่สุพรรณ** อวดอ้างสรรพคุณ ว่าช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง รักษาโรคให้หายขาด พบว่ามีการลักลอบใส่ยาแก้แพ้ ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นวัตถุอันตราย เพื่อน ๆ ต้องระวังให้ดีเพราะมีการลักลอบขายในภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลายจังหวัด เครื่องดื่มดังกล่าวเคยถูกดำเนินคดีแล้ว แต่ยังลักลอบขายและโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงในการรักษาโรคอยู่ เพื่อน ๆ อย่าได้หลงเชื่อโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้วยังเสียโอกาสที่จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องอีกด้วย ด้วยความห่วงใยจากเพื่อน อย.น้อย

อย.น้อย กระจายข่าว

อย.น้อย ขอกระจายข่าวจ้า... ในช่วงเดือนมกราคม – มีนาคม 2557 มีกิจกรรมสำคัญเกิดขึ้น 3 กิจกรรม กิจกรรมแรกคือ งานมหกรรม อย.น้อย ภาคกลาง ซึ่งเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอผลงานโรงเรียน อย.น้อย ในเขตภาคกลาง ประจำปี 2557 จัดระหว่างวันที่ 29 - 31 มกราคม 2557 ณ โรงแรมบรุคไซด์ วัลเล่ย์ รีสอร์ท จ.ระยอง ซึ่งทางสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรีเป็นเจ้าภาพ โดยมีนักเรียนจากโรงเรียน อย.น้อยในภาคกลาง ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ภายในงานมีพิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดย ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธาน นอกจากนั้นยังมีการนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของนักเรียน จากโรงเรียนปากพลีวิทยาคาร จ.นครนายก โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จ.สมุทรสาคร และโรงเรียนแกลง "วิทยสถาวร" จ.ระยอง โดยผลงานของเพื่อน ๆ ทั้ง 3 โรงเรียน ได้รับรางวัลโครงงาน อย.น้อย ดีเด่น ระดับเขตบริการสุขภาพ กิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อน ๆ ได้ทั้งความรู้ ความสนุกสนาน ที่สำคัญยังได้มิตรภาพที่ดีจากเพื่อนต่างโรงเรียนอีกด้วย

ตามกันมาติด ๆ กับกิจกรรมที่สอง การลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโรงเรียน อย.น้อย ของทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2557 ซึ่ง นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เห็นความสำคัญของโครงการ อย.น้อย จึงได้มีการลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรมของนักเรียน อย.น้อย โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อยระดับดีเยี่ยม ปี 2555 คุณครูจันทร์เพ็ญ ศิริแก้ว ครูแกนนำ อย.น้อย ของโรงเรียน และเป็นรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย กล่าวว่า "รู้สึกดีใจและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านเลขาธิการฯ และคณะเจ้าหน้าที่จาก อย. มาเยี่ยมชม ให้กำลังใจโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ครูตั้งใจขยายเครือข่ายเพิ่มมากขึ้นเพราะจะได้นำความรู้ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ต่อไป" ได้ยินอย่างนี้เชื่อมั่นได้เลยว่าเครือข่าย อย.น้อย จ.เชียงใหม่ เข้มแข็งแน่นอน

สำหรับกิจกรรมสุดท้ายคือ งานมหกรรม อย.น้อย ภาคเหนือ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 11 – 13 กุมภาพันธ์ 2557 ณ ศูนย์ฝึกอบรมแม่เมาะ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่เมาะ จังหวัดลำปาง ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปางเป็นเจ้าภาพในการจัด มีนักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ภายในงานมีกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ให้กับนักเรียน อย.น้อย มากมาย ทั้งการจัดนิทรรศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานของโรงเรียนในเครือข่าย กิจกรรม "Dance Party เวทีนี้สำหรับคนมีไฟ เชื่อมโยงและหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว อย.น้อย ภาคเหนือ" และพิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดย ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ให้เกียรติเป็นประธาน กิจกรรมในครั้งนี้ทำให้นักเรียน อย.น้อย ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้รับมิตรภาพที่ดีจากเพื่อน ๆ และที่สำคัญเต็มไปด้วยความรู้ที่น้อง ๆ สามารถนำไปเผยแพร่ต่อไปได้

กิจกรรมต่อไปจะเป็นกิจกรรมอะไร ต้องติดตามกันต่อในฉบับหน้านะจ๊ะ หาก อย.น้อย จังหวัดใดจัดกิจกรรม สามารถส่งภาพและรายละเอียดมาที่กอง บก. เพื่อกระจายข่าวให้เครือข่าย อย.น้อย ทราบกันต่อไป

ผัก ผลไม้สีสันสดใส เลือกให้ดี ก่อนที่จะรับประทาน

เพื่อน ๆ เคยสงสัยกันบ้างไหมว่าผัก ผลไม้ที่เรารับประทานกันนั้น มีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างบ้างหรือไม่? ทั้งสีสัน สดใส น่ารับประทาน ความสดใหม่ ปราศจากการเจาะกินของแมลงศัตรูพืช จนบางครั้งแอบแปลกใจว่าทำไมสดน่ารับประทานขนาดนี้ แต่ความน่ารับประทานเหล่านี้ก็อาจมาพร้อมกับความน่ากลัวของสารปนเปื้อนในอาหาร วันนี้เราจะพาเพื่อน ๆ มารู้จักกับ "สารเคมีกำจัดศัตรูพืช" ที่ปนเปื้อนมากับผัก ผลไม้

เอ๊ะ! สารเคมีกำจัดศัตรูพืช คืออะไร และมีอันตรายอย่างไร ?

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "สารฆ่าแมลง" ในปัจจุบันพบว่ามีการนำมาใช้ในการกำจัดศัตรูพืชหลายชนิด เช่น สารฆ่าแมลง สารฆ่าหญ้าและวัชพืช และสารฆ่าเชื้อรา เกษตรกรจะใช้สารเคมีชนิดนี้ขณะที่พืชกำลังเจริญเติบโตหรือระหว่างการเพาะปลูก เพื่อป้องกันการถูกรบกวนจากแมลงศัตรูพืชที่จะมาก่อให้เกิดความเสียหายต่อผลผลิต แต่ในปัจจุบันพบว่ามีเกษตรกรบางคนใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หรือเก็บเกี่ยวผลผลิตก่อนที่สารเคมีจะสลายตัวจึงอาจทำให้สารเคมีเหล่านั้นตกค้างมากับผลผลิต

อาหารที่มักตรวจพบสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ได้แก่ อาหารจำพวกผักสด ผลไม้สด ปลาเค็ม ปลาแห้ง หมึกแห้ง กุ้งแห้ง ปลาร้า เป็นต้น หากได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายเพียงครั้งเดียว แต่ในปริมาณที่มาก ๆ อาจก่อให้เกิดพิษแบบเฉียบพลัน คือ ทำให้กล้ามเนื้อสั่น กระสับกระส่าย ชักกระตุก หมดสติ หายใจติดขัด และอาจหยุดหายใจได้ อาการที่พบมากที่สุดคือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน หากได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณไม่มากจะสะสมอยู่ในร่างกายและอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

...วิธีง่าย ๆ สำหรับการหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ...

1. เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลงบ้าง
2. เลือกบริโภคผัก ผลไม้ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน เพราะปลูกง่าย ไม่ค่อยมีแมลงรบกวน
3. เลือกบริโภคผักใบมากกว่าผักหัว เพราะผักหัวจะสะสมสารพิษไว้มากกว่า
4. ล้างผัก ผลไม้ด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำยาล้างผักผลไม้
5. สำหรับผัก ผลไม้ที่มีเปลือก ควรล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนและปอกเปลือก
6. เลือกซื้อผักผลไม้จากแหล่งที่เชื่อถือได้

เพียงแค่นี้เพื่อนๆ ทุกคนก็สามารถบริโภคผัก ผลไม้ ได้อย่างปลอดภัยไร้สารตกค้างจาก "สารเคมีกำจัดศัตรูพืช" หรือ "สารฆ่าแมลง" กันแล้วนะจ๊ะ สำหรับกรณีที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า ให้สังเกตจากสภาพแวดล้อม เนื่องจากปกติอาหารจำพวกนี้ต้องมีแมลงวันตอม หากพบว่าไม่มีแมลงวันตอมก็อย่าได้วางใจซื้อ และควรนำไปผ่านความร้อนก่อนการบริโภค แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

ที่มา : แผ่นพับเรื่อง สารปนเปื้อนในอาหาร
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น ดวงใหม่ ฉบับนี้เราขอแนะนำเพื่อน ๆ ให้รู้จักกับเพื่อนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำเสนอผลงานโรงเรียน อย.น้อย ในเขตภาคกลาง ปี 2557 มาทำความรู้จักกันทางนี้เลยจ้า....

สายฝน ศรีวิลาศ (เฟิร์น), วิลัยพร สารปัญญา (บีม), กัญญาณัฐ ทิพเพชร (ไกด์), พรพิมล วงลคร (แอล) จาก โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย

"รู้สึกดีใจและตื่นเต้นมาก ๆ เพราะว่าการมาเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้เราได้ความรู้ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และที่สำคัญสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตัวเราและโรงเรียนของเราได้ ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้พวกเราจะนำไปเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ในชมรมและจะขยายต่อไปให้เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ในโรงเรียนได้รับความรู้เช่นเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ได้รับทั้งความสนุกสนาน ความท้าทาย ความตื่นเต้นและที่สำคัญความสามัคคีในหมู่คณะ ประโยชน์ที่ได้รับจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวเราและคนรอบข้างต่อไป"

ขวัญฤดี นวลโฉม (ขวัญ), ศุภรัตน์ จอมอ๊อด (หญิง), ณิชกานต์ แสงสีจันทร์ (ณิ) จาก โรงเรียนปากพลีวิทยาคาร

"รู้สึกดีใจมากที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ อย.น้อย เพราะทำให้ชีวิตเรามีการเปลี่ยนแปลงมากมายได้ทั้งความรู้ และฝึกตัวเองให้มีความเป็นผู้นำ เป็นนักเรียนแกนนำ และความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ได้มิตรไมตรีจากเพื่อนต่างโรงเรียน ความสามัคคี และความร่วมมือกันของเพื่อน ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นมีความสุขมาก สำหรับความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้จะนำไปเผยแพร่หน้าเสาธง เพื่อให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้รับความรู้เช่นกันและจะเล่าถึงความรู้ความประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้"

รวิพร อัตตนาถวงษ์ (พันซ์), ดรรชนี พรมจันทร์ (ข้าวฟ่าง), วันวิสาข์ ถองทอง (นุ่มนิ่ม), จิราพร รอดหลัก (นิว), สุชาดา ทรัพย์เมือง (ฝน) จากโรงเรียนแกลง "วิทยสถาวร"

"รู้สึกดีใจมากที่ได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพราะได้ทั้งความรู้ และมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้ร่วมสนุก ได้รู้จักเพื่อนในวัยเดียวกัน และเพื่อนต่างวัย ฝึกให้เรามีความกล้าแสดงออก และความเป็นผู้นำ ความเสียสละ ประโยชน์ที่ได้รับในครั้งนี้พวกเราจะนำไปประชาสัมพันธ์เสียงตามสายในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนในโรงเรียนได้รับความรู้ และจะนำความรู้ที่ได้ไปลงในเว็บไซต์ของโรงเรียนเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้อีกทางหนึ่งด้วย"

โครงการ อย.น้อย ของเรามีเพื่อน ๆ ที่มีความรู้และความสามารถมากมาย เพื่อน ๆ ทุกคนพร้อมที่จะเป็นดาวเด่นดวงต่อไปของโครงการ อย.น้อย แล้วหรือยัง ต้องมาติดตามกันว่า ฉบับหน้าดาวเด่นดวงใหม่จะเป็นใคร อย่าลืมติดตามกันนะจ๊ะ

เอ๊ะ ! สงสัยจัง

คำถามในฉบับนี้มาจากน้อง อย.น้อย คนหนึ่ง สงสัยว่า ผลิตภัณฑ์ยามีเครื่องหมาย อย.บนฉลากหรือไม่ เพราะเวลาไปซื้อยามาใช้หาเครื่องหมาย อย. บนฉลากไม่เจอเลยค่ะ ?

ยาทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขทะเบียนตำรับยา ซึ่งลักษณะของเลขทะเบียนตำรับยาที่แสดงบนฉลาก จะประกอบด้วยอักษรย่อ (เช่น 1A หรือ G) ตามด้วย...(เลขลำดับที่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับยา)/เลขท้ายสองหลักของปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุมัติทะเบียนตำรับยา ตัวอย่าง เช่น

- ทะเบียนยาเลขที่ 1 A 12/35 หรือ Reg. No 1 A 12/35
- เลขทะเบียนที่ G 97/54 เป็นต้น

เพื่อน อย.น้อย ที่มีข้อสังสัยเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินงาน อย.น้อยในโรงเรียน ส่งจดหมายถามเข้ามาที่กอง บก. ได้นะคะ คำถามใดที่ได้รับการคัดเลือกตีพิมพ์จะได้รับแฟลชไดร์ท อย.น้อย ส่งถึงบ้านเลยค่ะ

มุมนี้ของเพื่อน

กิจกรรมประกวดการผลิตสื่อเพลงเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เนื้อหาดี ดนตรีโดน

รับรางวัลไปเลย... รวมมูลค่ากว่า 120,000 บาท

อย.ขอเชิญชวนน้อง ๆ นักเรียน ในโรงเรียนเครือข่าย อย.น้อย ที่สนใจและมีความสามารถด้านการแต่งเนื้อเพลง ดนตรี พร้อมโชว์พลังเสียง โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เพลงลูกทุ่ง 2) เพลงสตริง 2 ระดับชั้น ได้แก่ 1) ประถมศึกษา 2) มัธยมศึกษา

เพื่อน ๆ คนไหนสนใจสามารถดาวน์โหลดใบสมัคร และอ่านรายละเอียดได้ที่ www.oryornoi.com หรือสอบถามรายละเอียดการสมัครได้ที่ กลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค 0 2590 7121-2

นอกจากนั้น เพื่อน ๆ ที่สนใจส่งผลงานเข้ามาเผยแพร่ความรู้ของตนเอง เชิญมาทางนี้เลยจ้า อยากจะเขียนเล่าประสบการณ์ วาดภาพประกอบคำบรรยาย ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาได้ที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า “มุมนี้ของเพื่อน” แล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหน จะมาเป็นส่วนหนึ่งของจดหมายของ อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ของรางวัลมากมายรอเพื่อน ๆ อยู่นะจ๊ะ

เกร็ดชวนรู้

ใช้ยาให้เป็น เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

ยาแก้ปวดอันดับแรกที่เพื่อน ๆ นึกถึงคงหนีไม่พ้น ยาพาราเซตามอล ใช่ไหมล่ะ แต่เพื่อน ๆ รู้ไหมว่าถ้าใช้ยาแก้ปวดพร่ำเพรื่อ หรือใช้ในปริมาณที่เกินกำหนดอาจเกิดอันตรายได้

เพื่อน ๆ หลายคน เมื่อเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ปวดฟัน ปวดขา หรือเกิดอาการปวดต่าง ๆ มักจะเลือกรับประทานยาพาราเซตามอล เพื่อบรรเทาอาการปวด โดยอาจไม่ได้คำนึงถึงปริมาณในการใช้ยา เพราะเข้าใจว่ายาพาราเซตามอลเป็นยาพื้นฐาน มีความปลอดภัยและสามารถรักษาได้ทุกอาการปวด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะยาแก้ปวดแต่ละชนิดมีประสิทธิภาพในการรักษา และความปลอดภัยในการใช้ยาแตกต่างกัน โดยทั่วไปแบ่งได้ 2 กลุ่มคือ กลุ่มยาแก้ปวดที่ใช้ระงับปวดที่รุนแรงถึงรุนแรงมากที่สุด แต่ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ เช่น มอร์ฟีน ทรามาดอล ยาประเภทนี้ต้องใช้ใบสั่งแพทย์ในการซื้อ ใช้ระงับความเจ็บปวดที่รุนแรงจากอวัยวะภายใน อีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มยาแก้ปวดที่ใช้สำหรับอาการปวดไม่รุนแรง เช่น ยาพาราเซตามอล แอสไพริน ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ซึ่งยากลุ่มนี้มีฤทธิ์แก้ปวด ลดไข้ และต้านการอักเสบ แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

ยาทั้ง 2 กลุ่มนี้ หากใช้ในปริมาณที่เกินกำหนดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อน ๆ ควรใช้ยารักษาอาการปวดให้ถูกต้อง และห้ามใช้เกินขนาด ห้ามใช้บ่อยครั้ง หรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน และที่สำคัญควรอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาอย่างถี่ถ้วน และปฏิบัติตามวิธีที่ระบุบนฉลากอย่างเคร่งครัด สำหรับยาพาราเซตามอล ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 8 เม็ด (เม็ดละ 500 มิลลิกรัม) นอกจากนี้หากมีอาการผิดปกติหรืออาการข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร บวมบริเวณท้อง แนะนำให้พบแพทย์โดยด่วน

“เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานะจ๊ะ”

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์