



จดหมายข่าว อย.น้อย

# “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2557



พบกับ ศิงย์เก่า อย.น้อย  
โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา  
ที่ยังคงผูกพันกับกิจกรรม  
เป็นใคร? ติดตามต่อในเล่ม

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

# Contents

# บก.ทักษาย



03

อัพเดท อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

เอ๊ะ ! สงสัยจัง  
มูมนี้ของเพื่อน

08

เกี๊ยะชวนรู้

สวัสดีครับเพื่อน ๆ อย.น้อย ทุกคน  
จดหมายข่าวในมือของเพื่อน ๆ ฉบับนี้เป็น  
ฉบับที่ 3 กันแล้วนะครับ วันคืนช่างผ่านไป  
รวดเร็ว สำหรับนักเรียน อย.น้อย ตอนนี้  
ก็ต้องจะมึนเขม่นกับการเรียน ขยันกันให้เต็มที่นะครับ อนาคต  
ที่สวยงามกำลังรออยู่ แต่อย่าลืมเจียดเวลามาทำกิจกรรมที่มีประโยชน์  
กับ อย.น้อย ได้ทั้งความรู้ ความเพลิดเพลิน และความปลอดภัย

สำหรับจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้  
เต็มเปี่ยมด้วยสาระและบันเทิง เรื่องแรกเป็นเรื่องของข่าวสารเกี่ยวกับ  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายและเป็นผลิตภัณฑ์ปลอม ที่พบการวาง  
จำหน่ายอยู่ในท้องตลาด อยากรู้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ใดบ้างต้องติดตามกัน  
ในเล่มนะครับ เรื่องต่อมาสนใจไม่แพ้กันเป็นการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม  
โรงเรียน อย.น้อย โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา จ.ลพบุรี ความพิเศษ  
อยู่ตรงที่เราได้พบกับแกนนำ อย.น้อย ที่จบการศึกษาไปแล้ว แต่ยังมี  
ความผูกพันกับกิจกรรม อย.น้อย อยู่และได้มาร่วมนำเสนอผลงาน  
ให้คณะตรวจเยี่ยมจาก อย. ฟังด้วย ฉบับนี้เลยขอสัมภาษณ์แกนนำรุ่นเก่า  
เพื่อนำประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง นอกจากนี้ ยังมีเกมสนุก ๆ มาให้  
เล่นคลายเครียดกันด้วย หากเพื่อน ๆ คนไหนเล่นเกมของเราได้ถูกต้อง  
และส่งเข้ามาที่กอง บก. เป็น 5 คนแรก เตรียมรับของรางวัลถึงบ้านกัน  
ได้เลยครับ

สุดท้ายนี้ ขอฝากความปรารถนาดีมายังเพื่อน ๆ ทุกคน ช่วงนี้  
เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว พกร่มติดกระเป๋าป้องกันฝนตกกันบ้างนะครับ เดินทาง  
ระมัดระวังอุบัติเหตุ และรักษาสุขภาพด้วยครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร  
และความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย  
อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย  
อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการ  
ดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์  
ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียว

## เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

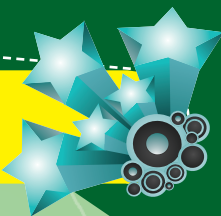
## กองบรรณาธิการ

นางสาวทิพากร มีใจเย็น  
นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง  
นางสาวสุชาดา ถนอมชู  
นางสาวชลิตา ใจสมัค

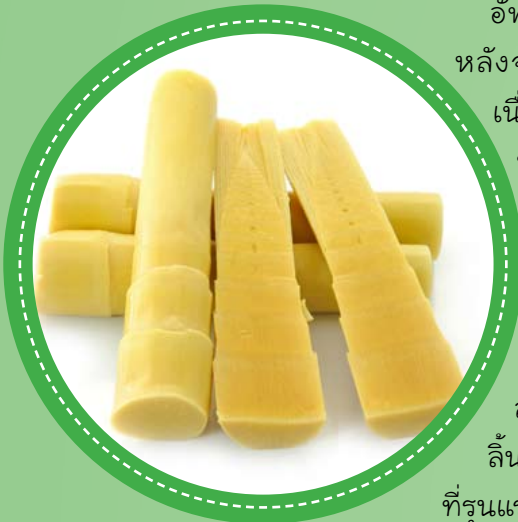
## สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

# อัฟเดท อินเทอร์เน็ต



สวัสดิ์ชาว อย.น้อย ทุกคนคะ พบกันอีกแล้วในคอลัมน์ “อัฟเดท อินเทอร์เน็ต” ในช่วงที่ผ่านมา (เม.ย. - มิ.ย.57) มีข่าวเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพเกิดขึ้นมากมาย วันนี้คอลัมน์ “อัฟเดท อินเทอร์เน็ต” ของเรา จะพาเพื่อน ๆ ทุกคนมาอัฟเดทข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เชิญมาทางด้านนี้กันเลยจ้า...



อัฟเดทข่าวสารแรก จากกรณีข่าวพบผู้ป่วยมีอาการอาหารเป็นพิษรุนแรง หลังจากรับประทานหน่อไม้ปืบลวกต้มบรรจุถุง ปนเปื้อนสารพิษโบทูลินัม เนื่องจากหน่อไม้ปืบเป็นอาหารที่มีความเป็นกรดต่ำ การบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีอากาศ จึงเสี่ยงที่จะเกิดสารพิษจากเชื้อ คลอสตริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) เพราะเชื้อประเภทนี้เจริญเติบโตได้ดี ในอาหารที่มีความเป็นกรดต่ำ ไม่มีอากาศ หากกระบวนการผลิตหน่อไม้ปืบ ใช้ความร้อนในการฆ่าเชื้อไม่เพียงพอ สปอร์จะไม่ถูกทำลายและจะสร้างสารพิษ “โบทูลินัม” หรือสารพิษจากเชื้อ คลอสตริเดียม โบทูลินัม ผู้ได้รับสารพิษดังกล่าว จะมีอาการตั้งแต่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปาก คอ ลิ้นแห้ง ม่านตาขยาย หายใจขัด ตาพร่ามัว กล้ามเนื้ออ่อนแรง และอาการที่รุนแรงที่สุดคือ ระบบการหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตในที่สุด เพื่อความปลอดภัย ในการบริโภคหน่อไม้ปืบ ควรต้มทุกครั้งก่อนนำมาปรุงอาหาร และเลือกซื้อหน่อไม้ปืบที่

ปรับกรดแล้ว จากร้านค้าปลีก ที่มีป้ายรับรอง “ร้านนี้จำหน่ายหน่อไม้ปืบปรับกรด”

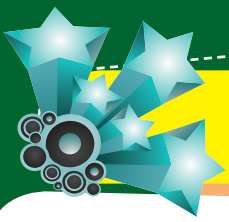
ข่าวต่อไปที่จะนำมาอัฟเดทเป็นเรื่องของ “ยาจุดกันยุง” ในช่วงฤดูฝนแบบนี้ จะสังเกตได้ว่ามียุงเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เนื่องจากยุงเพาะพันธุ์ได้ดีในช่วงฤดูฝนนั่นเองตามแหล่งน้ำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาชนะที่มีน้ำขัง แจกันดอกไม้ หรือบ่อน้ำ ดังนั้น “ยาจุดกันยุง” จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้เพื่อน ๆ ปลอดภัย



จากการโดนยุงกัด แต่เพื่อน ๆ รู้ไหมว่ามี “ยาจุดกันยุง” ปลอม จำหน่ายอยู่ในท้องตลาด ทาง อย. ได้บุกตรวจสอบแหล่งผลิต / นำเข้า / จำหน่าย “ยาจุดกันยุง” ปลอม และพบว่ายาจุดกันยุง ตรา LaoJun เป็นผลิตภัณฑ์นำเข้าไม่ได้ขึ้นทะเบียน ฉลากแสดงเป็นภาษาจีน และยาจุด

กันยุงตรา goldeer แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มีฉลากภาษาไทย ยาจุดกันยุงทั้ง 2 ยี่ห้อนี้ ระบุส่วนประกอบของสาร Meperfluthrin ซึ่งเป็นสารไล่แมลง แต่ อย. ยังไม่รับ การขึ้นทะเบียนเป็นวัตถุอันตรายและยังไม่มีข้อมูลวิชาการยืนยันในความปลอดภัย ทางเจ้าหน้าที่ได้ยึดของกลางและดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิด นอกจากนี้จะมี “ยาจุดกันยุง” ปลอมแล้ว ยังมีเครื่องสำอางปลอม แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มีเลขที่จดทะเบียน นอกจากนั้น ยังมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดงฉลากไม่ครบถ้วน ไม่ถูกต้องตามเงื่อนไขและ วิธีการแสดงฉลาก เลขสารบบอาหารระบุไม่ตรงความจริง เพื่อลวง สถานที่ผลิต ผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายทั้งสิ้น ก่อนการซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อน ๆ ต้องอ่านฉลากให้ละเอียด เพราะหากอ่านไม่ละเอียด อาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ลักลอบนำเข้า ผลิตภัณฑ์ไม่ขึ้นทะเบียน ที่สำคัญอาจได้รับสารปลอมปนใส่ในผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ด้วยความหวังใย จากเพื่อน...ถึงเพื่อน





## อย.น้อย กระจายข่าว

อย.น้อย กระจายข่าวฉบับนี้ เราจะพาเพื่อน ๆ ไปเยี่ยมชมโรงเรียนโคกสำโรงวิทยา จ.ลพบุรี กันจ้า... เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2557 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา นำโดย **ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา** พร้อมคณะได้ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโรงเรียน อย.น้อย โรงเรียน โคกสำโรงวิทยา จ.ลพบุรี

โรงเรียนโคกสำโรงวิทยาเป็นโรงเรียนที่ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 ในการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมกิจกรรมของนักเรียน อย.น้อย ทางโรงเรียนมีการแสดงและการนำเสนอผลงานการดำเนินโครงการ อย.น้อย ภายในโรงเรียนมีการจัดนิทรรศการ ที่สำคัญมีศิษย์เก่าของโรงเรียนที่เคยทำโครงการ อย.น้อย ได้แก่ **พินิต นายทักษกร มะลิ, พีแฉ็ค นายจิรวุฒิ แก้วกระจ่าง และ พืดรี้ง นายธนพันธ์ หน่ยทุกษ์** มาร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ด้วย เรามาฟังพี่ ๆ ทั้ง 3 คน เล่าถึงประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ อย.น้อย กันดีกว่าว่าเป็นอย่างไร

**พินิต พีแฉ็คและพืดรี้ง**เป็นประธานชมรม อย.น้อย ตอนเรียนอยู่ ม.4 ก่อนที่จะได้มาเป็นประธานนั้น พี่ ๆ เริ่มจากการเป็นสมาชิกในชมรม อย.น้อย ได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ได้ทั้งความรู้ประสบการณ์และความสนุกสนาน จากการเป็นสมาชิกและได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรม อย.น้อย มาโดยตลอด ทำให้ได้รับคัดเลือกเป็นประธานชมรม อย.น้อย โดยพินิตเป็นประธานชมรม อย.น้อย ในปีการศึกษา 2552 พีแฉ็คปีการศึกษา 2554 และพืดรี้งปีการศึกษา 2555

การได้รับคัดเลือกเป็นประธานชมรม อย.น้อยนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก ได้ฝึกความเป็นผู้นำ ความกล้าแสดงออกในที่สาธารณะ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นหมู่คณะ ชมรม อย.น้อยของเราอยู่ด้วยกันแบบครอบครัว ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากมีเพื่อน ๆ คนใหม่เข้ามาในชมรมก็จะมีรุ่นพี่คอยให้คำปรึกษา แนะนำตลอดเวลา ทำให้ชมรม อย.น้อยของเรามีความสนิทสนม รักใคร่กัน มีการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง กิจกรรมที่ชมรม อย.น้อย ดำเนินเป็นประจำทุก ๆ ภาคการศึกษาคือ การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารจะทำเป็นประจำทุกเดือน การจัดนิทรรศการ เสี่ยงตามสายกระจายความรู้ การสัญจรไปตามโรงเรียน เครือข่ายเพื่อให้ความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมนันทนาการที่สอดแทรกความรู้เข้าไปเพราะไม่อยากจะให้เครียดจนเกินไป และที่สำคัญพี่อยากบอกน้อง ๆ ทุกคนว่า “โครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่ดีและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อยากให้น้อง ๆ สมาชิก อย.น้อย ทุกคนช่วยกันพัฒนาโครงการของเราให้ดีขึ้น ให้มีความมั่นคงอยู่กับโรงเรียนตลอดไป เพื่อที่น้อง ๆ จะได้รับสิ่งดีดีจากโครงการ อย.น้อย เหมือนที่พวกพี่เคยได้รับ”



พินิต



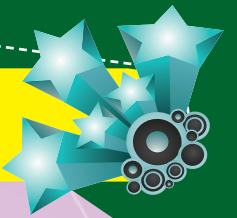
พีแฉ็ค



พืดรี้ง



เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ฟังพินิต พีแฉ็ค พืดรี้งเล่าถึงประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.น้อย แล้วเพื่อน ๆ อยากเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ อย.น้อย กันบ้างหรือเปล่า ?? โครงการ อย.น้อย ของเรามีกิจกรรมมากมายให้เพื่อน ๆ ได้ร่วมสนุก ทั้งด้านของทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อน ๆ คนไหนยังไม่ได้สมัครเป็นสมาชิก อย.น้อย รีบสมัครเลยนะจ๊ะ แล้วอย่าลืมมาลุ้นกันว่าในฉบับหน้าเราจะมากระจายข่าวอะไรให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกันแล้วพบกันใหม่จ้า...



**“ครีมไวท์เทนนิ่ง สารสกัดจากธรรมชาติ ผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่ระคายเคือง ไม่แพ้ ช่วยรักษาฝ้า กระ จุดด่างดำ ใ้แล้วผิวจะขาวขึ้นใน 7 วัน”**

ผู้บริโภคหลายรายหลงเชื่อคำโฆษณาดังกล่าว เพราะอยากมีผิวขาว จึงซื้อมาใช้ แต่เมื่อใช้ไปได้ระยะหนึ่ง กลับปรากฏอาการแพ้ ผื่นแดงเต็มหน้า บางรายเป็นรอยดำถึงขั้นเสียโฉม และเกือบทั้งหมดหาผู้รับผิดชอบไม่ได้ แล้วเรายังจะเสี่ยงอีกหรือ ?

ปัจจุบันทั้งชายและหญิงนิยมที่จะมีผิวขาว กระจ่างใส แต่เนื่องจากสภาพอากาศและพันธุกรรมของสีผิว คนไทยไม่ใช่ผิวสีขาว ทำให้หลาย ๆ คน แสวงหาผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ผิวขาวขึ้น แต่เพื่อน ๆ รู้หรือไม่การมีสีผิว ตามธรรมชาติ เม็ดเมลานินจะทำหน้าที่ดูดกลืนรังสี UV เอาไว้ไม่ให้ผ่านมาทำอันตรายถึงผิวหนังชั้นใน และอวัยวะภายใน ช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนัง ป้องกันคอลลาเจนไม่ให้ถูกทำลาย การทำให้ผิวขาว เป็นการกำจัด ปริมาณเม็ดสี ซึ่งเป็นเกราะคุ้มกันตามธรรมชาติ จึงไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณากล่าวอ้างว่าสามารถทำให้ผิวขาวสวยใสได้ ทันตา เพราะนอกจากเป็นการกล่าวโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงแล้ว ยังอาจจะได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ผสมอยู่ใน เครื่องสำอางได้

## อันตรายของสารห้ามใช้ในเครื่องสำอางผิวขาว

สารห้ามใช้ที่มีกพบในเครื่องสำอางอันตรายและผิดกฎหมาย ได้แก่

**สารประกอบของปรอท** ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของสารปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะ และไตอักเสบ

**สารไฮโดรควิโนน** เป็นสารที่ออกฤทธิ์ช่วยลดการสร้างเมลานิน หรือเม็ดสีของผิวหนัง หากใช้เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาว ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย

**กรดวิตามินเอ หรือกรดเรทีโนอิก** ทำให้หน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนอย่างรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และ อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์



## การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

1. เลือกซื้อเครื่องสำอางจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีหลักแหล่งที่แน่นอน มีใบเสร็จถูกต้อง เพื่อการตรวจสอบ ย้อนกลับ
2. เลือกซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย แสดงข้อความบังคับครบถ้วน ชัดเจน
3. อย่าซื้อเครื่องสำอางจากรถเร่ แผงลอย ขายตรง ที่อ้างว่าใช้ได้ผล ลิว ฝ้าหายภายใน 3-7 วัน เพราะเป็นอันตรายทั้งสิ้น
4. ควรทดสอบการแพ้ก่อนการใช้ โดยทาผลิตภัณฑ์นั้นบนบริเวณท้องแขน หรือบริเวณหลังหู ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติ แสดงว่าใช้เครื่องสำอางนั้นได้
5. หากมีความผิดปกติจากการใช้เครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือใช้มาระยะหนึ่งก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาอย่างถูกต้อง
6. อย่าใช้เครื่องสำอางที่มีลักษณะผิดปกติไปจากเดิม ไม่ว่าจะเปลี่ยนสี กลิ่น ความเข้มข้น ฯลฯ เพราะแสดงว่า เครื่องสำอางเสื่อมสภาพแล้ว และไม่ควรใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจจะติดเชื้อโรคได้



## ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับนี้ เป็นเพื่อน ๆ จากโรงเรียนโคกสำโรงวิทยา จ.ลพบุรี เพื่อน ๆ ดาวเด่นในครั้งนี้เป็นถึงประธานและรองประธานชมรม อย.น้อย มาทำความรู้จักกับพวกเขากันเลยจ้า...

### นางสาววาสนา เหวขุนทด (แนน) ประธานชมรม อย.น้อย

“แนน เป็นประธานชมรม อย.น้อย มา 1 ปี ได้รับความรู้ทั้งด้านของ ทฤษฎีและการปฏิบัติจริง แนนได้ทำการตรวจสอบสารปนเปื้อนในโรงอาหาร ของโรงเรียน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวแนนเอง และเป็นประโยชน์ต่อทุก ๆ คน ในโรงเรียนด้วย เพราะทุกคนในโรงเรียนก็จะได้รับประทานอาหารที่สะอาด และ ปลอดภัย หากตรวจเจอสารปนเปื้อนก็จะมีการประชุมสัมพันธ์หน้าเสาธง และ ดำเนินการแก้ไขเป็นลำดับต่อไป โครงการ อย.น้อย สอนให้สมาชิกทุกคนรู้จัก การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งของตนเอง และ ผู้อื่น สอนการอ่านฉลากที่ถูกต้อง การเลือกซื้ออาหาร เครื่องสำอางที่ถูกต้องและปลอดภัย หากมีข่าวสารเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพจะนำไปประชุมสัมพันธ์หน้าเสาธงและเสียงตามสายในตอนพักกลางวัน และปีนี้แนนจะจบการศึกษา แล้วแนนก็ได้วางแผนการถ่ายถอดงานการเป็นประธานชมรมให้กับรุ่นน้อง โดยให้น้องแนนที่จะมารับช่วงต่อจากแนนมา ศึกษางาน พาน้องแนนไปตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารพร้อมกับแนน แนนจะสอนงานไปที่ละขั้นตอนเพื่อให้้องเกิดความเข้าใจ พาไปอบรมด้วยกันเพื่อทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจในโครงการ อย.น้อยมากขึ้น การที่แนนเข้ามาอยู่ใน โครงการ อย.น้อย เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้แนนรู้จักเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ สุขภาพได้อย่างถูกต้อง”



### นางสาววารภรณ์ สอนคร้ว (แนน) รองประธานชมรม อย.น้อย

“แนน เป็นรองประธานชมรม อย.น้อย และในปีการศึกษา 2558 แนนจะเป็นประธานชมรม อย.น้อยคนต่อไปค่ะ แนนรู้สึกดีมากที่สุดที่ได้รับ คัดเลือกให้เป็นประธานชมรม อย.น้อย คนต่อไป เหมือนว่าได้ทำประโยชน์ ให้กับโรงเรียนและสังคม ที่สำคัญได้รับความรู้นอกเหนือจากตำราเรียนด้วย เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ชมรม อย.น้อย ของโรงเรียนโคกสำโรง วิทยาสอนให้สมาชิกในชมรมเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีและมีคุณภาพ ถ้ามีโอกาสแนนจะนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ และ คนในชุมชนรอบโรงเรียนได้ทราบข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยมีสื่อที่ทางชมรมผลิตเอง เช่น แผ่นพับความรู้ และพุดเสริมความรู้ที่ได้ทั้งความรู้และความเย็นสบาย และอยากบอกเพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคนว่าโครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่มีประโยชน์และเป็นการฝึกฝนตนเอง ทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้นทั้งความรู้ในบทเรียนและนอกบทเรียน เป็นประสบการณ์ที่ดีประสบการณ์หนึ่งที่สมาชิกในชมรม อย.น้อยจะได้รับค่ะ”

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ได้ทำความรู้จักกับแนน (ประธาน) และแนน (รองประธาน) ชมรม อย.น้อย ของโรงเรียน โคกสำโรงวิทยา จ.ลพบุรี กันแล้ว ต้องขอชมเชยว่ากิจกรรม อย.น้อย ของโรงเรียนแนนนี่ก็จริง ๆ มีการสืบทอด ตำแหน่งอย่างเป็นระบบจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้โครงการ อย.น้อย ในโรงเรียนมีความยั่งยืน เป็นกรณีศึกษาให้โรงเรียนอื่นได้ เป็นอย่างดี

ดาวเด่น ดวงต่อไปจะเป็นใครติดตามกันในฉบับหน้านะจ๊ะ..

# เอ๊ะ ! สงสัยจัง

คำถามในฉบับนี้มาจากเพื่อน ออย.น้อย คนหนึ่ง ได้พบการโฆษณาผลิตภัณฑ์ฉีดผิวขาวกลูต้าไธโอน และสงสัยว่าอาจจะเป็นการโฆษณาเกินจริง โดยผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแสดงข้อความว่า **“ฉีดผิวขาว สวยใส”** อยากทราบว่า ข้อความดังกล่าวเป็นการโฆษณาเกินจริงหรือไม่ ?

ออย.น้อยเคยอนุญาตข้อความโฆษณา **“ฉีดผิวขาว สวยใส”** และไม่เคยขึ้นทะเบียนตำรับยาฉีดผิวขาวกลูต้าไธโอน สำหรับอันตรายจากการฉีดกลูต้าไธโอนเนื่องจากการใช้ไม่เหมาะสม อาจเกิดผลข้างเคียงทำให้ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน หลอดลมตีบ หายใจติดขัด ซึ่งเป็นภาวะของการแพ้อย่างรุนแรง (anaphylaxis) หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สารกลูต้าไธโอนไม่ได้มีข้อบ่งชี้ในการช่วยทำให้ผิวขาว ข้อบ่งชี้ทางการแพทย์คือ รักษาพิษจากพาราเซตามอล โดยใช้เบื้องต้นสำหรับมะเร็งบางชนิด หากเพื่อน ๆ เจอข้อความการโฆษณาและสงสัยว่าเป็นการโฆษณาเกินจริง เรามีวิธีสังเกตมาฝากกันคือ ให้เพื่อน ๆ สังเกต **เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา โดยลักษณะเลขอนุญาตจะต้องแสดงอักษรย่อ คือ มท...(เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา)/...พ.ศ.ที่ได้รับอนุญาต** เช่น มท. 99/2554 ซึ่งเป็นเลขที่ใบอนุญาตให้โฆษณาขายยาต่อประชาชนทั่วไป

เพื่อน ๆ ออย.น้อย คนไหนมีข้อสงสัยเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินงาน ออย.น้อย ในโรงเรียน ส่งจดหมายถามเข้ามาที่กอง บก. ได้เนาะคะ คำถามใดที่ได้รับการคัดเลือกตีพิมพ์จะได้รับแพลชไคร์ท ออย.น้อย ส่งถึงบ้านเลยคะ



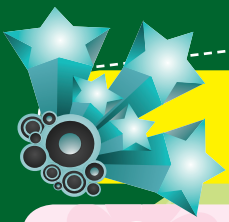
## มูมนิ่งของเพื่อน

เพื่อน ๆ คงได้รับความรู้กันมามากแล้ว เรามาเล่นเกมส่คทายเครียด และฝึกสมองกันบ้างดีกว่า ในเกมส์ “ปริศนาอักษรไขว้” เพื่อน ๆ พร้อมกันหรือยังคะ ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มเกมส์กันเลย.....

ส	า	ร	ป	ร	อ	ท	เ	ช	ต	ดู	ล	พ
ก	า	ก	ไ	ย	ล	พ	บุ	ริ	อ	ด	พ	า
ร	ก	ร	ห	โ	ก	อ	ด	ร	า	ก	ริ	ร
ด	ช	า	ไ	ภ	บ	ถ	ช	ต	ก	ลี	ด	า
จ้	ฆ	ณ	า	ฮ	ล	ทุ	ต	ช	ม	น	โ	เ
บ	ก	อ	พ	ท	โ	น	ลิ	ข	ค	ร้	บ	ช
ล	ง	ช	ด	ม	บ	ด	ต	นั	จ	ง	นั	ต
น	ว	ป	แ	ผ	ช	ย	ร	ต	ม	ลี	ม	า
พ	ต้	ค	ต	พ	ล	า	ณ	ค	ญ	ยู	พ	ม
ป	ม	น	จ	ส	ท	ช	ณ	า	วิ	วี	ด	อ
ด	า	ร	ย	ว	ง	ย้	ค	อ	น	โ	ก	ล
ก	ร	ด	เ	ร	ที	โ	น	อิ	ก	ถ	น	ภ
ใ	บ	อ	นุ	ญ	า	ต	โ	ฆ	ช	ณ	า	น

1. สารชนิดใดลดการสร้างเมลานินหรือเม็ดสีของผิว
2. กรดวิตามินเอเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
3. เม็ดเมลานินทำหน้าที่อะไร
4. พิษของสารชนิดใดทำให้ทางเดินปัสสาวะ และไตอักเสบ
5. โรงเรียนโคกสำโรงวิทยาอยู่จังหวัดอะไร
6. ข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ของสารกลูต้าไธโอนคือรักษาพิษของอะไร
7. วิธีสังเกตว่าโฆษณานั้นได้รับการอนุญาตจากออย.หรือไม่ต้องดูเลขที่ของอะไร
8. การซื้อคอนแทคเลนส์ควรได้รับการตรวจจากใคร
9. หน่อไม้ดิบหากใช้ความร้อนฆ่าเชื้อไม่เพียงพอ จะเกิดสารพิษที่มีชื่อว่าอะไร
10. ก่อนการนำหน่อไม้ดิบมาปรุงอาหารควรทำอย่างไร

เพื่อน ๆ คนไหน รู้คำตอบแล้ว ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ-ที่อยู่ของเพื่อน ๆ มาได้ที่ กอง บก. โดยเขียนหัวข้อคำตอบว่า **“มูมนิ่งของเพื่อน”** 5 คนแรกที่ส่งมา และตอบถูกต้อง รอรับของรางวัลได้เลยจ้า... นอกจากนี้เพื่อน ๆ จะเข้าร่วมสนุกในเกมส์แล้วเพื่อน ๆ ยังสามารถเผยแพร่ความรู้ของตนเอง อยากจะเขียนเล่าประสบการณ์ หรือวาดภาพอธิบายความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาได้ที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า **“มูมนิ่งของเพื่อน”** แล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหน จะมาเป็นส่วนหนึ่งของจดหมายข่าว ออย.น้อย **“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”** ของรางวัลมากมายรอเพื่อน ๆ อยู่เนาะจ๊ะ



## เกร็ดความรู้

คอนแทคเลนส์หรือเลนส์สัมผัส มีไว้สำหรับผู้มีปัญหาทางสายตา แต่ในปัจจุบันคอนแทคเลนส์ยังใส่เพื่อความสวยงาม เช่น คอนแทคเลนส์แฟชั่น โดยคอนแทคเลนส์ประเภทนี้มีให้เลือกหลายสี บริเวณตรงกลางมีลักษณะเป็นเลนส์ใสและบริเวณขอบเลนส์มีสีดำหรือสีเข้มต่าง ๆ ที่ทำให้มองเห็นว่าผู้ใส่มีตาदाขยายใหญ่และกลมโตกว่าปกติ การใส่คอนแทคเลนส์แฟชั่นเป็นการใส่เพื่อความสวยงาม หากไม่ระมัดระวัง หรือใช้คอนแทคเลนส์ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ดวงตา กระจกตาเป็นแผล และอาจทำให้ตาบอดได้

## แอบแสบ ไร้อันตราย ใส่คอนแทคเลนส์แฟชั่น อย่างปลอดภัย



### วิธีเลือกซื้อ เลือกใช้คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัย

1. การใช้คอนแทคเลนส์ควรได้รับการตรวจโดยจักษุแพทย์
2. อ่านฉลากคอนแทคเลนส์และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด (ฉลากคอนแทคเลนส์ ระบุรายละเอียด เช่น ค่าสายตา ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ระยะเวลาการใช้งาน และวันเดือนปีที่หมดอายุ ข้อควรระวัง ข้อห้าม เป็นต้น)
3. เลือกซื้อคอนแทคเลนส์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. โดยสังเกตฉลากภาษาไทยที่แสดงเลขที่ใบอนุญาตเครื่องมือแพทย์ ในกรอบเครื่องหมาย อย.
4. ห้ามใช้คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น ห้ามใส่นอน ห้ามใส่ว่ายน้ำ และที่สำคัญห้ามใส่เกินระยะเวลาที่กำหนด
5. รักษาความสะอาดของคอนแทคเลนส์ และอุปกรณ์ที่ต้องใช้กับคอนแทคเลนส์อย่างสม่ำเสมอ

**การเลือกซื้อคอนแทคเลนส์ทั่วไปหรือคอนแทคเลนส์ที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือลักลอบนำเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก อย. อาจทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้ ไม่ควรซื้อจากร้านค้าแผงลอย หรือสั่งซื้อทางอินเทอร์เน็ต**



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิงตีพิมพ์