

จดหมายข่าว ออย.น้อย

“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2557



พบกับครั้งแรกของการประชุมคณะกรรมการครูแคนนำ ออย.น้อย
ทั่วประเทศร่วมกับครูแคนนำ ออย.น้อย ในพื้นที่ กทม. ติดตามได้ในเล่ม

Contents

บก.ทักษาย

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

เอ๊ะ ! สงสัยจัง
มุมนี้ของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้



สวัสดีครับ ขอต้อนรับเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย เข้าสู่เทศกาลแห่งความสุข “ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่” วัน เวลา ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เฉลอแลล็บเดียวก็จะเริ่มต้นปีใหม่ พ.ศ. 2558 กันแล้ว เมื่อเทศกาลแห่งความสุขมาถึง เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย คงมีงานเลี้ยงฉลองกับครอบครัว หรือกับกลุ่มเพื่อน ๆ กันมากมาย อย่าเที่ยวเล่น หรือฉลองจนลืมทบทวนบทเรียนกันนะครับ

เริ่มต้นปีใหม่ด้วยข่าวสารดี ๆ ด้วยคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” ที่จะมาอัปเดตข่าวสารให้เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ได้ทราบกัน จะเป็นเรื่องอะไรนั้น ติดตามกันในคอลัมน์นี้ได้เลยนะครับ สำหรับคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” ในฉบับนี้ขอเสนอกิจกรรมสำคัญกิจกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีคือ การประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศครับ ครั้งนี้เป็นการประชุมครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ซึ่งมีความพิเศษเพราะเป็นการประชุมร่วมกันของคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ทั่วประเทศกับครูแกนนำ อย.น้อย ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นครั้งแรก ส่วนคอลัมน์ “ดาวเด่น อย.น้อย” มีความพิเศษไม่แพ้กัน จะขอแนะนำเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ให้รู้จักกับครูแกนนำ อย.น้อย คนสำคัญเป็นพิเศษ จะเป็นใครนั้น ต้องติดตามกันในเล่มนะครับ

สุดท้ายนี้ ขออวยพรให้เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน มีสุขภาพแข็งแรง คิดหวังสิ่งใดขอให้สมความปรารถนาทุกประการ มีความสุขตลอดปี 2558 นะครับ

ภก.วิระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

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

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วิระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางศิริกุล อำพนธ์
นางสินีนากู โรจนประดิษฐ์
นางสาวสุชาดา ถานอมฐ
นางสาวชลิตา ใจสมศรี

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

อัปเดต อินเทอร์เน็ต



สวัสดีจ้า...เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน พบกันอีกแล้วในคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” วันนี้จะพาเพื่อน ๆ ไปอัปเดตข่าวสารเกี่ยวกับการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง เพื่อให้เพื่อน ๆ รู้เท่าทัน เลห์เหลี่ยม การโฆษณาและไม่หลงเชื่อโฆษณาที่ไม่เกินจริง

เริ่มอัปเดต ข่าวเรื่องแรก เป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันในสังคมเป็นจำนวนมาก เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถรักษาโรคได้ ซึ่งความเป็นจริงแล้ว **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถรักษาโรคได้** ซึ่งในปัจจุบันการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ มีหลากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นขายตรง, เว็บไซต์, เคเบิลทีวี, นิตยสาร ฯลฯ ทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิด สับสน โดยเฉพาะการจงใจกล่าวอ้างถึงสรรพคุณที่เกินจริง เช่น ช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ผิวขาวใส หุ่นเฟิร์มกระชับ เพื่อน ๆ อย่าได้หลงเชื่อเป็นอันขาดนะค่ะ เพราะผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างสรรพคุณเหล่านั้น อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย และอาจเกิดผลข้างเคียงอย่างที่คาดไม่ถึง ทำให้สูญเสียเงินและเสียเวลาในการรักษาที่ถูกต้อง และอาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนหรือไม่ได้รับอนุญาตให้โฆษณาจาก อย.



ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นกระแสในตอนนี้คงไม่พ้น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคลอโรฟิลล์” ที่โฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต ใ้อวดสรรพคุณเกินจริงว่า บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยขับสารพิษ สารตกค้างต่าง ๆ ทำให้ผิวพรรณสดใส ซึ่งยังไม่สามารถยืนยันได้อย่างแน่ชัดว่าคลอโรฟิลล์มีสรรพคุณดังที่กล่าวอ้าง นอกจากนี้ยังมีรายงานถึงการบริโภคคลอโรฟิลล์ว่า อาจทำให้เกิดอาการแพ้ มีผื่นคัน อูจจาระร่วง ลื่นเปลี่ยนสีเป็นสีดำหรือเหลือง และสีของปัสสาวะและอุจจาระเปลี่ยนเป็นสีเขียวในผู้บริโภคบางราย เพื่อน ๆ อย่าได้หลงเชื่อคำโฆษณาดังกล่าว หากต้องการมีผิวพรรณที่สดใส ร่างกายที่แข็งแรง เพียงรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำและนม หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และออกกำลังกายเป็นประจำ เพียงเท่านั้นก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง หุ่นที่สมส่วน โดยไม่ต้องพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารค่ะ



เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน อย่าลืมช่วยกันเป็นหูเป็นตาให้ อย. ด้วยนะค่ะ หากพบผลิตภัณฑ์สุขภาพใดที่สงสัยว่าโฆษณาเกินจริง ผิดกฎหมายหรือลักลอบนำเข้าหรือจำหน่าย สามารถแจ้งเบาะแสหรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือสายด่วน อย. 1556 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทำการตรวจสอบและดำเนินการทางกฎหมายต่อไป





อย.น้อย กระจายข่าว

อย.น้อย กระจายข่าวมาแล้วจ้า...วันนี้เราขอกระจายข่าว กิจกรรมการจัดประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 1 จัดเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2557 ที่ผ่านมานะ ณ ห้องประชุมวายุภักดี 6 ชั้น 5 อาคารศูนย์ประชุมวายุภักดี โรงแรมเซ็นทราศูนย์ราชการและคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ กรุงเทพฯ โดยมี เกสเซอร์ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ คณะกรรมการอาหารและยา ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุม สำหรับการประชุม ครั้งนี้เป็นการประชุมที่มีความพิเศษคือ เป็นครั้งแรกที่มีการประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ทั่วประเทศร่วมกับครูแกนนำ อย.น้อย ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีครูแกนนำ อย.น้อย ให้ความสนใจ เข้าร่วมการประชุม 103 คน ผู้แทนจากหน่วยงานภาคการศึกษา การคุ้มครอง ผู้บริโภคและอื่น ๆ 33 คน รวมทั้งสิ้น 136 คน



การประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ครั้งนี้มีการชี้แจงถึงแผนการ ดำเนินงานโครงการ อย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 อันมีกิจกรรมที่สำคัญ ได้แก่ **การเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย** ซึ่งได้มีการ วางแผนการเยี่ยมชมว่าอาจเป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคใต้ ประมาณช่วงเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2558 **การประเมิน เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย** ขอให้ดำเนินการให้แล้วเสร็จภายใน เดือนกรกฎาคม 2558 และส่งผลการประเมินให้ต้นสังกัดทราบด้วยเพื่อ นำส่งต่อให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และ อย. ต่อไป ส่วนกิจกรรม **การสานสัมพันธ์กับครูและนักเรียน อย.น้อย** ผ่านเว็บไซต์และ สื่อออนไลน์ทางสังคมยังคงมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ร่วมสนุกอย่าง สร้างสรรค์ พร้อมรับของรางวัลมากมายตลอดทั้งปีอย่างต่อเนื่องเช่นเคย

และกิจกรรมที่สำคัญอีกกิจกรรมหนึ่งคือ **งานมหกรรม อย.น้อย** ในปีนี้จะจัดงานมหกรรม อย.น้อย ระดับประเทศ ประมาณช่วงเดือนมิถุนายน 2558 ซึ่งจะเป็นการรวมตัวกันของนักเรียน อย.น้อย จากทั่วประเทศ เพื่อให้นักเรียน อย.น้อย ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีของกัน และกัน ตลอดจนสานสัมพันธ์เครือข่าย อย.น้อย ให้เป็นหนึ่งเดียว

หากโรงเรียนของเพื่อน ๆ มีการจัดกิจกรรม อย.น้อย เพื่อน ๆ สามารถส่งภาพและรายละเอียดมา ที่กอง บก. เพื่อจะได้ช่วยกระจายข่าว ต่อไป มาลุ้นกันในฉบับหน้านะคะว่าจะเป็นกิจกรรมของเพื่อน ๆ โรงเรียนใดที่จัดกิจกรรม อย.น้อย อย่างลืมหูลืมตาตามกันนะจ๊ะ...



รู้เท่าทัน...ภัยจากสเตียรอยด์

“สเตียรอยด์” จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ เนื่องจากเป็นยาที่มีผลข้างเคียงสูง มีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ผู้ใช้สเตียรอยด์ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ในปัจจุบันมีการลักลอบใส่สเตียรอยด์ลงในยาแผนโบราณ และมีการพัฒนาเป็นรูปแบบใหม่ที่ไม่ใช่ “ยาชุด” แบบเดิม มีการลักลอบนำไปดผสมกับยาแผนโบราณ ทั้งยาลูกกลอน ยาแคปซูลสมุนไพร ยาน้ำแผนโบราณ ยาผงสมุนไพร ซึ่งการลักลอบใส่ยาสเตียรอยด์นั้น เพื่อต้องการให้คนที่ใช้ยารู้สึกว่าอาการป่วยดีขึ้นและหายเร็วทันใจ แต่หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่

1. ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ติดเชื้อได้ง่าย
2. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
3. กระดูกพรุน
4. ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
5. ความดันในลูกตาสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นต้อหิน
6. ซึมเศร้า และอาจถึงขั้นวิกลจริตได้
7. เสี่ยงต่อการเป็นแผล หรือมีเลือดออกในทางเดินอาหาร
8. เกิดการสะสมไขมันผิดปกติ ใบหน้ากลมบวมแบบพระจันทร์ (Moon Face)
9. หัวใจเต้นผิดปกติหวั่นหรือหยุดเต้น
10. กลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเสียไปและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้



วิธีการหลีกเลี่ยงอันตรายจากยาสเตียรอยด์

1. อย่าซื้อยาชุด ยาลูกกลอน ยาแผนโบราณอื่น ๆ จากรถเร่ แผงลอย ตลาดนัด เป็นต้น
2. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตขายยา เท่านั้น
3. อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อว่ายานั้นสามารถรักษาโรคได้ครอบจักรวาลและหายขาดได้ทันใจ

หากเพื่อน ๆ พบเห็นผลิตภัณฑ์ยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก ออย. หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทอื่น ที่สงสัยว่าโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง หลอกลวงผู้บริโภค เพื่อน ๆ สามารถช่วยกันตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพได้โดย ร้องเรียนมายัง สายด่วน ออย. 1556 หรือทางอีเมลล์ 1556@fda.moph.go.th หรือกรอกแบบฟอร์มแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่ “ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย.น้อย” ที่ชมรม/ชุมชน ออย.น้อย ในบริเวณโรงเรียนของเพื่อน ๆ นั้นเอง มาร่วมกันเป็นหูเป็นตาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับสังคม ส่วนฉบับหน้าจะเป็นเรื่องอะไร ต้องติดตามกันต่อไปนะคะ





ดาวเด่น อย.น้อย

เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ 2558 เราขอแนะนำให้เพื่อน ๆ ได้รู้จักกับครูประสิทธิ์ อุ่นมณี ครูที่ทำหน้าที่ในโครงการ อย.น้อย เป็นเวลานานนับ 10 ปี จนเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา ที่สำคัญครูประสิทธิ์ยังเป็นรองประธาน คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนืออีกด้วย มาทำความรู้จักกับครูประสิทธิ์กันเลยดีกว่า

แนะนำตัวหน่อยค่ะ

ชื่อ-สกุล	ครูประสิทธิ์ อุ่นมณี หรือ ครูตัง
วัน/เดือน/ปี เกิด	18 เมษายน 2497
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนโนนสูงวิทยาคาร จ.อุดรธานี
ตำแหน่ง	ครูชำนาญการพิเศษ
คติประจำใจ	Take it easy (3 times)



มาเริ่มคำถามแรกเลยดีกว่า

ในงานประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ครูประสิทธิ์ได้รับโล่รางวัลที่ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นรองประธานคณะกรรมการ ครูแกนนำ อย.น้อย ครูประสิทธิ์รู้สึกอย่างไร ?

“รู้สึกดีใจและภาคภูมิใจ ที่กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร เห็นความสำคัญของครูที่ได้ดำเนินโครงการ อย.น้อย ในโรงเรียน จนเกษียณอายุราชการ ครูได้ดำเนินการเกี่ยวกับโครงการ อย. น้อย มาตลอดระยะเวลา 10 ปี ตั้งแต่มีโครงการ อย.น้อย ในโรงเรียน ครูเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ อย.น้อย มาตลอด ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เช่น ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร” เป็นต้น

ครูประสิทธิ์ อยากเห็นอนาคตของโครงการ อย.น้อย เป็นอย่างไร ?

“อยากให้โครงการ อย.น้อย ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม ในระดับภาค และระดับประเทศ เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละโรงเรียน นักเรียนจะได้นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ถือว่าเป็นการกระจายความรู้ และต่อยอดทางความรู้ ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากโครงการ อย.น้อย ทำให้นักเรียน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น ภายในโรงเรียนเคยมีร้านขายน้ำอัดลม และนักเรียนดื่มน้ำอัดลมกันเป็นจำนวนมาก เมื่อโรงเรียนได้ดำเนินกิจกรรมในโครงการ อย.น้อย ครูได้สอนให้นักเรียนรู้ว่าเป็นการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เป็นสาเหตุของโรคอ้วน และโทษที่จะได้รับมีอะไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ 3 ปี ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนให้เลิกดื่มน้ำอัดลม ในที่สุดภายในโรงเรียนก็ไม่มีร้านขายน้ำอัดลม นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น เลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อ่านฉลากก่อนซื้อ ก่อนบริโภค ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดีต่อนักเรียนเอง”

ครูประสิทธิ์อยากบอกอะไรกับนักเรียนในโครงการ อย.น้อย บ้าง?

“อยากให้นักเรียนทุกคนหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น รู้จักเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี มีคุณภาพ และมีประโยชน์ เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยต่าง ๆ ได้”



การประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 2
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557
วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุมมอที่ ๓



มาตอบคำถามจากเพื่อน ๆ ทางบ้านกันบ้างดีกว่า คำถามวันนี้เกี่ยวกับเรื่องของยา มีเพื่อนทางบ้านถามเข้ามาว่า “ยาที่เสื่อมคุณภาพ” นั้น มีลักษณะอย่างไร ?

มาเริ่มกันที่ “ยาเม็ด” ยาเม็ดที่เสื่อมสภาพนั้น เมื่อยาจะแตกกร่อน สีเปลี่ยนแปลงไปจากสีเดิม มีจุดดำจ้ำจวน เฝิ้มเหนียว หรือมีกลิ่นผิดไปจากเดิม ส่วน “ยาแคปซูล” ที่เสื่อมสภาพ ลักษณะของแคปซูลจะบวม พองออก หรือผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี จับกันเป็นก้อน ต่อมาเป็น “ยาน้ำแขวนตะกอน” ที่เสื่อมสภาพ ตะกอนจะจับกันเป็นก้อนแข็ง เกาะติดกันแน่น เขย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสมีการเปลี่ยนแปลงไป สุดท้ายเป็น “ยาน้ำเชื่อม” ที่เสื่อมสภาพอาจมีลักษณะขุ่น มีตะกอน ผงยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีกลิ่นเหม็นบูด มีรสเปรี้ยวหรือรสที่เปลี่ยนไป

ทั้งนี้ เพื่อน ๆ ควรอ่านฉลาก ดูวันหมดอายุบนฉลากและสังเกตลักษณะยาให้รอบคอบ ก่อนที่จะใช้ยา หากไม่แน่ใจให้ทิ้งไป หรือควรปรึกษาเภสัชกรก่อนใช้ยา



มุมนี้องเพื่อน

อยากสวย...อย่าเสี่ยง !

โฆษณาที่ว่า “ผิวขาวกับใจ หน้าใสกับตา มันใจหรือว่า หน้าจะไม่พัง”
จากสารห้ามใช้ที่ลักลอบใส่ในเครื่องสำอาง

1.ไฮโดรควิโนน
ทำให้
เกิดจุดด่างขาวที่หน้า
ผิวหน้าดำขึ้นจากการ
รักษาไม่หาย

2.กรดเรตินอยด์หรือกรดวิตามินเอ
ทำให้
ระคายเคือง
เยื่อเมือกบนดวงตา
อักเสบผิวหนังลอก
และอาจเป็นอันตราย
ต่อการตั้งครรภ์

3.ปรอทแบบไม่เป็นยา
ทำให้
แพ้ คันแสบ
ผิวหน้าดำ ผิวบางลง
ทางเดินปัสสาวะอักเสบ
และไตอักเสบ

ชื่อเครื่องสำอาง...ลดเสี่ยง โดย

- ชื่อจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งเชื่อถือได้ ไม่แนะนำให้ซื้อทางอินเทอร์เน็ต
- ต้องมีฉลากภาษาไทยและอ่านดูให้ดี “เลขที่ขึ้นรับแจ้ง” และข้อมูล
ที่ว่าเป็นสินค้า เช่น วิธีการใช้ ที่อยู่ของผู้ผลิต เป็นต้น
- อย่าซื้อเพราะหลงเชื่อโฆษณา เช่น รักษาสิว แก้ฝ้า หน้าขาวได้กับใจ
เพราะมักลักลอบผสมสารห้ามใช้

“มุมนี้องเพื่อน” เป็นพื้นที่สำหรับเพื่อน ๆ ที่สนใจ สามารถส่งผลงานสื่อเผยแพร่ความรู้ของตนเองเข้ามา ร่วมสนุก เชิญทางนี้เลยจ้า อยากจะเขียนเล่าประสบการณ์ วาดภาพการ์ตูนประกอบคำบรรยาย (เหมือนข้างบนนี้) ชุลล ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า “มุมนี้องเพื่อน” แล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหนจะอยู่ในจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับต่อไปของเรา ของรางวัลมากมายรอเพื่อน ๆ อยู่แน่ะคะ



เกร็ดความรู้

ในยุคปัจจุบันการเลือกซื้อสินค้าผ่านทางอินเทอร์เน็ตเป็นที่นิยมมากขึ้น เนื่องจากสะดวก รวดเร็ว ง่ายต่อการเลือกซื้อ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปซื้อสินค้า และมีสินค้ามากมายให้เลือกสรร ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา หรือแม้กระทั่งเครื่องสำอาง แต่เพื่อน ๆ รู้ไหมว่าการซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตนั้น มีความเสี่ยงต่อการถูกโกง ถูกหลอก หรืออาจได้รับสินค้าที่ไม่ตรงตามความต้องการของเรา ความเสี่ยงที่เพื่อน ๆ ควรรู้ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านทางอินเทอร์เน็ต

1. อาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพมาตรฐาน ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับอนุญาต เช่น ยาปลอม ยาไม่มีทะเบียน เป็นต้น
2. อาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ลักลอบผสมยาหรือสารอันตรายลงไป เช่น ลักลอบใส่ไฮโดรควิโนนในเครื่องสำอาง หรือลักลอบใส่สเตียรอยด์ในยา เป็นต้น
3. อาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่มีราคาแพงเกินจริง ไม่สมราคา ไม่คุ้มค่า
4. อาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่ให้ผลในการใช้หรือการรักษา ตามที่ได้โฆษณาไว้

ก่อนการสั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ต เพื่อน ๆ ควรตรวจสอบเว็บไซต์ที่จะสั่งซื้อสินค้า ว่ามีแหล่งที่มาชัดเจน เชื่อถือได้หรือไม่ หากไม่มีความชัดเจน ควรหลีกเลี่ยงที่จะสั่งซื้อสินค้า เพราะเพื่อน ๆ อาจมีความเสี่ยง ที่จะได้รับสินค้าที่ไม่มีคุณภาพนะจ๊ะ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์