

จดหมายข่าว อย.น้อย

# “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2558



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



## นัดต้อนรับ



เลขาธิการ อย. ลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรมโครงการ อย.น้อย  
จะเป็นโรงเรียนอะไร ติดตามได้ในเล่ม.....

# Contents

# บท.ทักทาย

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

เอ๊ะ ! สงสัยจัง  
มุมมองของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้



สวัสดีครับ เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน  
ตอนนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนกันแล้ว ฤดูร้อนแบบนี้หลายคน  
อาจกำลังคิดถึงหาดทรายสีขาว น้ำทะเลสีฟ้า หรือ  
อาจจะคลายร้อนด้วยไอศกรีมเย็น ๆ เพื่อน ๆ วางแผน  
ไปเที่ยวที่ไหนกันบ้าง... หากเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์  
ในเดือนเมษายน ต้องเดินทางกันด้วยความระมัดระวังอุบัติเหตุนะครับ

จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้ เราขอแนะนำข่าวสาร  
สาระดี ๆ เริ่มด้วยคอลัมน์แรกที่จะทำให้เพื่อน ๆ ได้อัปเดตข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ  
กับ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” ในฉบับนี้เรื่องแรกเป็นเรื่องของแอปเปิ้ลที่มีข่าวว่า  
ปนเปื้อน “ลิสเทอเรีย” สารปนเปื้อนชนิดนี้เป็นอันตรายหรือไม่ อย่างไร ติดตามได้  
ในเล่ม เรื่องต่อมาเราขอแนะนำการเลือกซื้ออาหารให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อความ  
ปลอดภัยของผู้บริโภค และเรื่องสุดท้ายเป็นการเตือนผู้บริโภคที่ช้อปปิ้งซื้อสินค้า  
ผ่านทางเว็บไซต์ เพราะเสี่ยงต่อการสูญเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ คอลัมน์  
ต่อมาสำคัญไม่แพ้กัน กับกิจกรรมการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโรงเรียน อย.น้อย จะเป็น  
โรงเรียนอะไรนั้น ต้องติดตามกันในคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” ตามมาด้วย  
คอลัมน์ “ดาวเด่น อย.น้อย” เราขอแนะนำเพื่อน ๆ ทุกคน ให้รู้จักกับประชน  
ชมรม อย.น้อย คนสำคัญ ที่มีหน้าที่และบทบาทในการดำเนินโครงการ อย.น้อย  
ในโรงเรียน จะเป็นใครและโรงเรียนอะไรนั้นติดตามในเล่มได้เลยครับ

สุดท้ายนี้ขอฝากเรื่องการประหยัดพลังงานเพื่อช่วยโลกร้อน โดยวิธีง่าย ๆ  
คือ 1. ปิดไฟดวงที่ไม่ได้ใช้ 2. ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้อยู่ในอุณหภูมิที่  
เหมาะสม (25 - 26 °C) 3. ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดหลังการใช้งาน  
เพียงเท่านี้เราก็ช่วยประหยัดพลังงานได้แล้วนะครับ ใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า  
เพื่อวันข้างหน้าที่ดีใส่นะครับ

ภก.วิระชัย 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

เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา

## บรรณาธิการ

ภก.วิระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์  
นางสินินาฏ โรจนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา วัฒนอมชู  
นางสาวชลิตา ใจสมัคร

## สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

# อัปเดต อินเทอร์เน็ต



กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” คอลัมน์ที่จะพาเพื่อน ๆ มาอัปเดตข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพ มาอัปเดตเรื่องแรกกันเลยดีกว่าคะ... เรื่องแรกนั้นขอเสนอข่าวที่ทำให้ผู้บริโภคตื่นกลัวการบริโภคแอปเปิ้ลในช่วงเดือนมกราคม 2558 ที่ผ่านมา ว่าสหรัฐอเมริกามีการเรียกคืนแอปเปิ้ลปนเปื้อนเชื้อลิสเทอเรีย (Listeria) นั้นทาง อย.ได้ทำการตรวจสอบแล้วว่าแอปเปิ้ลพันธุ์กาล่า และแกรนนี่สมิธ ภายใต้เครื่องหมายการค้า “Granny’s Best” หรือ Big B จากบริษัท Bidart Bros. ที่มีการปนเปื้อนเชื้อลิสเทอเรีย ดังกล่าว ไม่มีการนำเข้ามาในประเทศไทย สำหรับเชื้อลิสเทอเรีย (Listeria) ส่วนมากพบในผัก ผลไม้ ซึ่งปกติทั่วไปใช้วิธีการล้างด้วยน้ำเปล่าก็ออกแล้ว ซึ่งที่ผ่านมาพบว่า การก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพในคนที่มีความไวต่อสารพิษนั้นมีจำนวนน้อยมาก

แต่สำหรับเด็กทารก หญิงมีครรภ์ คนชรา หรือคนที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ต้องระมัดระวังมากกว่าคนปกติทั่วไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หนาวสั่น และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์อีกด้วย ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยและปลอดภัยใ้โรคในการบริโภคผัก ผลไม้ควรล้างทำความสะอาด และปอกเปลือกก่อนรับประทาน และที่สำคัญเพื่อน ๆ ต้องใส่ใจในการเลือกซื้อผัก ผลไม้ หรืออาหารชนิดอื่น ๆ ด้วย เรื่องต่อมาเราขอแนะนำการเลือกซื้ออาหารในช่วงหน้าร้อน ดังนี้ **อาหารสด** เช่น เนื้อสัตว์ นั้น ต้องมีสภาพปกติ เนื้อแน่น ลีสม้าเสมอ ตามธรรมชาติ ปราศจากกลิ่นที่ฉุนเหม็น ทาง อย.ไม่อนุญาตให้ใช้สีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด ผัก ผลไม้ การเลือกซื้อผัก ผลไม้ ควรเลือกซื้อผักที่มีรูปทรงจากการเจาะของแมลงบ้าง เลือกริโภคผัก ผลไม้ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน เลือกผักใบมากกว่าผักหัว เพราะผักหัว

จะสะสมสารพิษได้มากกว่า เมื่อเลือกซื้อผัก ผลไม้ตามต้องการแล้ว เพื่อน ๆ ยังสามารถลดสารตกค้างของสารกำจัดแมลง ศัตรูพืชได้โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่ผัก ผลไม้นาน 15 นาที ส่วนผัก ผลไม้ที่ต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำสะอาดก่อนปอกเปลือก **อาหารพร้อมบริโภค** ผู้บริโภคควรอ่านฉลากก่อนการเลือกซื้อ หรือใช้ ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเลขสารบบอาหารบนฉลาก เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

เรื่องสุดท้ายเป็นเรื่องที่กำลังเป็นที่นิยมของคนในยุคของ Social media ที่จะทำอะไรคงหนีไม่พ้นสื่อสังคมออนไลน์ แม้กระทั่งการชื้อยา ในปัจจุบันมีการสั่งซื้อยาจากต่างประเทศผ่านทางเว็บไซต์ ซึ่งหากพบว่า มีการนำเข้ายาหรือผลิตภัณฑ์ที่มีรูปลักษณะยาเป็นเม็ดหรือแคปซูลหรือในลักษณะอื่น ๆ ที่มีส่วนประกอบของวิตามิน เกลือแร่ โสุม สมนุไพร หรือสารสกัดต่าง ๆ เป็นต้น เข้ามายังประเทศไทย เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์ หรือเจ้าหน้าที่ผู้ส่งสินค้าเร่งด่วน เช่น DHL , FedEx เป็นต้น จะต้องดำเนินการนำสินค้าไปตรวจสอบ หากเจ้าหน้าที่ด่านอาหารและยา (อย.) ตรวจสอบแล้วพบว่าสินค้านั้นไม่ได้ขึ้นทะเบียนให้ถูกต้องหรือไม่ได้รับอนุญาตนำเข้าก็จะไม่สามารถอนุญาตให้นำสินค้านั้นเข้ามาในประเทศไทยได้ ขอเตือนเพื่อน ๆ ทุกคนว่าหากต้องการสั่งซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านทางเว็บไซต์ควรทราบถึงข้อกำหนดและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการนำเข้าสินค้าผ่านด่านอาหารและยา เพราะหากสั่งซื้อไปแล้วอาจไม่ได้รับสินค้าตามที่สั่ง ทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์

ชาว อย.น้อย ทุกคน ช่วยกันเป็นหูเป็นตาให้ อย. ด้วย หากพบผลิตภัณฑ์สุขภาพใดที่สงสัยว่าไม่เหมาะสมจริง ผิดกฎหมายหรือลักลอบนำเข้า หรือจำหน่าย สามารถแจ้งเบาะแสหรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือที่สายด่วน อย. 1556 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทำการตรวจสอบผลิตภัณฑ์และดำเนินการทางกฎหมายต่อไป





## อย.น้อย กระจายข่าว

พบกันเป็นประจำอีกเช่นเคยกับคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” วันนี้เราขอกระจายข่าวการลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรมโครงการ อย.น้อย เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2558 ที่ผ่านมานพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พร้อมคณะ ได้ลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ของโรงเรียนสว่างแดนดิน จ.สกลนคร ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ปี 2555 - 2557

ในการลงพื้นที่เยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย โรงเรียนสว่างแดนดิน ครั้งนี้ ทางโรงเรียนมีการแสดงของ เพื่อน ๆ

นักเรียนในเรื่อง **“เพราะความสวย...รอไม่ได้”** เป็นการให้ข้อคิดในเรื่องการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและการโฆษณาเกินจริง เพราะความสวย ความหล่อเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริงจนทำให้ตนเองได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ควรเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้ ไม่ควรซื้อจากตลาดนัด รถเร่ แผงลอย เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านั้น อาจไม่ได้มาตรฐานหรือ ผิดกฎหมาย ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคเอง ต่อจากการแสดงบทบาทสมมติแล้ว เป็นการแสดง **“ลำเพลินเชิญเที่ยวสกลฯ”** และ **“แฮครามงามสกลฯ”** ซึ่งเป็นการแสดงที่สวยงาม และสร้างความประทับใจกับผู้เยี่ยมชมเป็นอย่างมาก นอกจากการแสดงบนเวทีแล้ว ยังมี**นิทรรศการให้ความรู้**จากโรงเรียนสว่างแดนดิน และนิทรรศการจากเครือข่ายโรงเรียน อย.น้อย ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลสุวรรณแทน โรงเรียนกุสุมาลย์พิทยาคม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โรงเรียน

บ้านอ่อนหนองพะเนาวิมิตรภาพที่ 126 และเครือข่ายอื่น เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน ฯ ได้ให้ความสำคัญกับโครงการ อย.น้อย เข้าร่วมจัดบอร์ดนิทรรศการแสดงผลงานกันมากมาย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะเพื่อน ๆ การลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย โรงเรียนสว่างแดนดิน จ.สกลนคร ในครั้งนี้มีทั้งความรู้ ความบันเทิง ต้องขอขอบคุณทางโรงเรียนสว่างแดนดิน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร และผู้เกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ในโอกาสหน้าจะเป็นกิจกรรมอะไร เราสัญญาว่าจะนำมาฝากเพื่อน ๆ กันอย่างแน่นอนค่ะ....





## ภัยร้าย...ที่แฝงในอาหารทอด

อาหารทอด เป็นอาหารที่เด็ก ๆ โปรดปราน เพราะมันทั้งกรอบและอร่อย ไม่ว่าจะป็น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด ฯลฯ เดินผ่านร้านพวกนี้ที่ไร้ออดใจไมไหวที่จะต้องซื้อติดไม้ติดมือมารับประทาน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเสี่ยงต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารทอด นอกจากจะได้รับไขมันในปริมาณที่สูงแล้ว ยังมีภัยร้ายอื่นอีกมากมาย โดยเฉพาะน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารหลาย ๆ ครั้ง ความชื้นของอาหารและออกซิเจนจากอากาศจะเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ก่อให้เกิดสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือ สารกลุ่มโพลาร์ (Polar compound) และกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHS) ที่สามารถสะสมในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ ส่งผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง หากรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ ก่อให้เกิดมะเร็งตับ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอีกด้วย ไม่ใช่เพียงแค่ผู้บริโภคเท่านั้นที่จะได้รับอันตราย แต่ผู้ประกอบการก็ได้รับอันตรายเช่นเดียวกัน โดยหากผู้ประกอบการสูดดมไอระเหยจากน้ำมันที่ทอดอาหารเป็นระยะเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด



น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารแต่ละประเภทมีคุณสมบัติ และความเหมาะสมในการใช้งานที่แตกต่างกัน มาดูกันว่าน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารแต่ละประเภทมีคุณสมบัติอย่างไร

### คุณสมบัติของการใช้น้ำมันแต่ละประเภท

จุดเกิดควัน (C)	ประเภทของน้ำมัน	คุณสมบัติ/ความเหมาะสมของการใช้
160°C	น้ำมันถั่วเหลือง	- เหมาะสำหรับทำอาหารทุกชนิด - จุดเกิดควันต่ำ ไม่ควรใช้กับความร้อนสูงเกินไป
254°C	น้ำมันรำข้าว	- มีจุดเกิดควันสูง เหมาะสำหรับทำอาหารทุกประเภท - เป็นแหล่งที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดการเกิดโรคหัวใจ
191°C	น้ำมันมะกอก	- มีหลายระดับคุณภาพ แต่ละระดับก็นำไปปรุงอาหารได้แตกต่างกัน
107°C	น้ำมันดอกทานตะวัน	- มีจุดเกิดควันต่ำและเหมาะกับการนำมาปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนระดับปานกลาง อย่างการผัด
177°C	น้ำมันงา	- มีจุดเกิดควันต่ำ เหมาะสำหรับปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อน เช่น การทำน้ำมันสลัด น้ำจิ้ม หรือใส่เพื่อดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล
235°C	น้ำมันปาล์ม	- มีจุดเกิดควันสูง ทนความร้อนได้สูงเหมาะสำหรับนำมาทอด - มีไขมันอิ่มตัวสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด - นิยมนำไปผสมกับน้ำมันชนิดอื่น เพื่อทำให้ราคาถูกลง



## ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับนี้เพื่อน ๆ หลายคนคงคุ้นหน้า คุ่นตา กันบ้างแล้ว มาทำความรู้จักกับดาวเด่นของโรงเรียนสว่างแดนดิน จ.สกลนคร กันดีกว่าคะ ในกิจกรรมลงพื้นที่เยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2558 เรามาฟังความรู้สึกของเพื่อน ว่ารู้สึกอย่างไรที่โรงเรียนสว่างแดนดินได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน อย.น้อย ในครั้งนี้

**มาฟังความรู้สึกของเพื่อนกันเลยจ้า...**

**นายอภิสิทธิ์ แก้วเจริญ (เปเล่ห์) ประธานชมรม อย.น้อย**

เปเล่ห์ ประธานชมรม อย.น้อย โรงเรียนสว่างแดนดิน จ.สกลนคร กล่าวว่า “ผม ครูและนักเรียนในชมรม อย.น้อย โรงเรียนสว่างแดนดิน ทุกคนรู้สึกดีใจภาคภูมิใจ และเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้ความสำคัญกับโครงการ อย.น้อย และคัดเลือกโรงเรียนสว่างแดนดินของเราให้เป็นตัวแทนโรงเรียน อย.น้อย ในการลงพื้นที่เยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย ในครั้งนี้ สำหรับการเยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย ในวันนี้เราเตรียมการแสดงบนเวทีทั้งหมด 3 ชุด ซึ่งแต่ละชุดนั้น ผู้แสดงล้วนเป็นนักเรียนในโครงการ อย.น้อย ทั้งหมด นอกจากการแสดงบนเวทีแล้ว เรายังมีบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้จากโรงเรียนเครือข่ายในโครงการ “พี่สอนน้อง” อีกด้วย ซึ่งกิจกรรมหลักที่โรงเรียนดำเนินการ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความรู้ผ่านเสียงตามสาย กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ในโรงเรียน กิจกรรมตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร กิจกรรมติดตาม สอดส่องดูแล เกี่ยวกับฉลากสินค้าและผลิตภัณฑ์สุขภาพ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีกิจกรรมที่สำคัญอีก 2 กิจกรรมคือ โครงการสร้างเครือข่าย อย.น้อย และโครงการ อย.น้อย (พี่สอนน้อง) นอกจากนั้น ยังมีการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารเป็นประจำทุกเดือน ซึ่งในแต่ละครั้งเราก็จะไปให้ความรู้ในเรื่องการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย การเลือกใช้เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายในครัวเรือน การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร เป็นต้น เมื่อให้ความรู้แล้วเราจะให้ของ ๆ มาสรุปความรู้ที่ได้ เป็นการแชร์ความรู้ ความเข้าใจที่ได้ในกิจกรรม นอกเหนือจากกิจกรรมที่จัดเป็นประจำแล้วนั้น ผมอยากให้โครงการ อย.น้อย ของเรามีช่องทางกระจายความรู้ที่เพิ่มขึ้น เช่น การเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรม อย.น้อย ของแต่ละโรงเรียนและให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านทางสื่อโทรทัศน์ ขณะนี้ผมศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งในปีหน้าก็จะมีประธานชมรม อย.น้อย คนใหม่ ผมอยากฝากน้อง ๆ ให้สานต่อกิจกรรมโครงการสร้างเครือข่าย อย.น้อย และโครงการ อย.น้อย (พี่สอนน้อง) อย่างต่อเนื่อง ต้องใส่ใจการอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ทุกครั้ง หากเป็นผลิตภัณฑ์อาหารประเภทนมกรุบกรอบ ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) จะช่วยให้ทุกคนเลือกบริโภคอาหารที่ตรงกับความต้องการของตนเองได้ง่ายขึ้น เพราะฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) อ่านง่าย เข้าใจง่าย และที่สำคัญควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก จะทำให้เพื่อน ๆ บริโภคอาหารได้อย่างถูกหลักโภชนาการและห่างไกลจากโรคอ้วนด้วยนะครับ สุดท้ายนี้ผมรู้สึกดีใจมากที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ อย.น้อย ได้ร่วมทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และขอให้โครงการ อย.น้อย มีความเข้มแข็ง และมั่นคงตลอดไป อยากให้รุ่นน้องได้รับความรู้และประโยชน์จากโครงการ อย.น้อย อย่างที่ผมได้รับครับ”



ว้าว ๆ ๆ เป็นอย่างไรกันบ้างคะเพื่อน ๆ กับดาวเด่น อย.น้อย คนนี้ เก่งจริง ๆ เลยนะคะ แต่ดาวเด่น อย.น้อย ของเรายังไม่หมดแค่นั้นคะ จะเป็นใครต่อไปนั้น รอติดตามในฉบับหน้า...



“ยา” มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคชนิดต่าง ๆ ซึ่งแต่ละโรค แต่ละอาการ หรือแต่ละช่วงวัย ล้วนมีความแตกต่างกัน การให้ยาเราควรใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ให้ให้ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกขนาดและที่สำคัญต้องถูกวิธีด้วยนะคะ วันนี้เราจะมาแนะนำ ยาปฏิชีวนะ และ ยาแก้อักเสบ ว่ายาทั้ง 2 ตัวนี้ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ?

## ในทางการแพทย์ ยาปฏิชีวนะ กับ ยาแก้อักเสบนั้น เป็นยาคนละชนิดกัน

มาเริ่มที่ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic drug) กันเลยดีกว่า ยาปฏิชีวนะ เป็นยาที่ใช้ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้ในโรค ติดต่อกันต่าง ๆ เช่น แผลหนอง ต่อมทอนซิลอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย เป็นต้น กลุ่มยาที่จัดว่าเป็นยาปฏิชีวนะ ได้แก่ ยาเพนิซิลลิน เตตราไซคลิน อีริโทรมัยซิน นอร์ฟลอกซาซิน **ยาประเภทนี้ต้องกินจนครบกำหนด**โดยอาจเป็น 5 วัน หรือมากกว่านั้น ขึ้นกับชนิดของโรค ภาวะของโรค เพื่อการรักษาที่ดี และที่สำคัญเพื่อป้องกันการดื้อยา

ส่วนยาแก้อักเสบ (Anti - inflammatory drug) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการลดภาวะการอักเสบต่าง ๆ ซึ่งอาการ อักเสบจะแสดงออกด้วยอาการ ปวด บวม แดง ร้อน เช่น การอักเสบของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานหนัก โรคเกาต์ เป็นต้น กลุ่มยานี้อาจจะส่งผลข้างเคียงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหารผู้ป่วย ดังนั้นต้องรับประทานหลังอาหารทันที และ**อาจหยุดยาได้หากมีอาการดีขึ้น**



## มุมนี้ออกเพื่อน

“มุมนี้ออกเพื่อน” เป็นพื้นที่สำหรับเพื่อน ๆ ที่สนใจสามารถส่งผลงานสื่อเผยแพร่ความรู้ของตนเอง เข้ามาร่วมสนุก เชิญทางนี้เลยจ้า อยากจะเขียนเล่า ประสบการณ์ วาดภาพการ์ตูนประกอบคำบรรยาย ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า “มุมนี้ออกเพื่อน” แล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหนจะอยู่ในจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับต่อไปของเรา ของรางวัลมากมายรอเพื่อน ๆ อยู่แน่ะคะ



## เกร็ดความรู้

อากาศร้อน ๆ แบบนี้ จะรับประทานอะไรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเลยนะคะ เพราะว่าอากาศร้อนเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์มี 2 แบบ คือ



1. เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคเข้าไป และจุลินทรีย์เหล่านี้ก็เข้าไปเจริญเติบโตในร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ในที่สุด จุลินทรีย์เหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม Enterobacteriaceae เช่น Salmonella , E.coli , Shigella , Yersinia
2. เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษที่เชื้อจุลินทรีย์สร้างขึ้นไว้ในอาหารอยู่ก่อนแล้ว เมื่อบริโภคเข้าไปก็จะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น เช่น Staphylococcus aureus , Clostridium botulinum

### ใครไม่อยากท้องเสียควรปฏิบัติตามดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร รวมถึงล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เตรียมอาหารและพื้นครัว
2. แยกอาหารดิบและปรุงสุกออกจากกัน เพราะจุลินทรีย์อาจถ่ายเทจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุกได้
3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยใช้ความร้อนไม่น้อยกว่า 70°C
4. เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ และใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร ฯลฯ



ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ด้วยนะคะ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์