

“เลือกซื้อผลิตภัณฑ์นมอย่างไร... ให้มั่นใจในการบริโภค”

ติดตามได้ในคอลัมน์คลังปัญญา



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

“จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง
ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2558

Contents

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

มุมมองของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้

บท.ทักทาย



สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน
จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”
มีข่าวสาร ความรู้และกิจกรรมดี ๆ มาฝาก
เพื่อน ๆ กันอีกเช่นเคย ช่วงนี้ใกล้สอบ
ปลายภาคเรียนที่ 1 กันแล้ว เตรียมตัวอ่านหนังสือสอบกันหรือยังครับ
พูดถึงฉบับนี้มีข่าวสาร กิจกรรมหลายเรื่องที่น่าสนใจ คอลัมน์แรก
“อัปเดต อินเทอร์เน็ต” วันนี้เราจะมาพูดถึงเรื่องการใช้ยาที่ผิดวัตถุประสงค์
และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ที่บริโภคเข้าไป นอกจากนี้ยังมาเตือนภัย
สำหรับสาว ๆ ที่ชอบซื้อผลิตภัณฑ์ที่แอบอ้างว่าลดน้ำหนักมารับประทาน
ต่อด้วยคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” มีกิจกรรมสำหรับครูและ
นักเรียน อย.น้อย มากมาย ส่วนคอลัมน์ “คลังปัญญา” เราจะมาแนะนำ
วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ “นม” ให้กับเพื่อน ๆ กัน และนมแต่ละประเภท
มีความแตกต่างกันอย่างไร ติดตามเนื้อหาสาระและความรู้อีกมากมาย
ในเล่มนะครับ

สุดท้ายนี้ ฝากบอกเพื่อน ๆ ทุกคน อย่าลืมบททวนบทเรียน
กันด้วยนะครับ ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตข้างหน้า และรักษาสุขภาพร่างกาย
ให้แข็งแรงอยู่เสมอครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

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

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางศิริกุล อ่ำพันธ์
นางสินีนากู โรจนประดิษฐ
นางสาวสุชาดา ถนอมชู
นางสาวชลิตา ใจสมัค

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

อัปเดต อินเทอร์เน็ต



ข่าวสารความรู้พร้อมส่งตรงถึงเพื่อน ๆ กันแล้วจ้า... จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” เล่มนี้มีเรื่องการให้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสมมาฝากเพื่อน ๆ กัน นอกจากเรื่องยาแล้วเราขอเตือนภัยสาว ๆ ที่อยากผอม จนต้องพึ่งผลิตภัณฑ์ที่แอบอ้างว่าสามารถลดน้ำหนักได้ นอกจากนั้นเรายังมีวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคอย่างปลอดภัยอีกด้วย

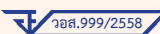
มาเริ่มเรื่องแรกกันเลยดีกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ “ยา” เนื่องจากในปัจจุบันมีเพื่อน ๆ เยาวชนจำนวนมาก มีพฤติกรรมการใช้ยาผิดวัตถุประสงค์ จากการใช้เป็นยารักษาโรคด้วยการนำไปใช้ให้เกิดอาการผื่นงูและเริม โดยการนำยาแก้ปวดผสมกับยาน้ำเชื่อมแก้แพ้ แก้ไอ เสพเพื่อหวังฤทธิ์มีเริม เคลิกเคลิ้ม ซึ่งบั่นทอนสุขภาพและสร้างปัญหาให้แก่สังคมเป็นวงกว้างอยู่ในขณะนี้ วัตถุประสงค์หลักของยานั้น ก็เพื่อใช้ในการป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคชนิดต่าง ๆ

ซึ่งยาแต่ละชนิด แต่ละประเภทมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน เช่น ยากิน ยาทา และยาฉีด หากใช้ยาไม่ถูกต้อง หรือใช้ยาผิดวัตถุประสงค์อาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เพื่อน ๆ พึงจำไว้ว่า ยาแต่ละชนิด มีทั้งด้านที่เป็นประโยชน์ที่ใช้รักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วย และด้านที่อาจก่อให้เกิดโทษได้ หากมีการนำไปใช้ในทางที่ผิด เมื่อเพื่อน ๆ รู้แล้วอย่าไปทดลองเสพเป็นอันขาดนะ

เรื่องต่อมา เป็นการเตือนภัยสำหรับเพื่อน ๆ ที่อยากผอม ต้องระมัดระวัง อยา ! ซื้อผลิตภัณฑ์โฆษณาโอ้อวดสรรพคุณลดน้ำหนัก ไม่ว่าจะเป็นกาแพ หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างลดน้ำหนักที่ไม่มีเลขสารบออาหารบนฉลากมาบริโภคโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะขายตามตลาดนัด หรือทางสื่อโซเชียลมีเดีย เนื่องจากอาจมีการผสมสารไซบูทรามิน เพราะ อย. เคยตรวจพบว่า มีการใส่สารไซบูทรามินในผลิตภัณฑ์ดังกล่าว อันเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ซึ่งปัจจุบันทาง อย. ได้เพิกถอนยาไซบูทรามินออกจากตลาดแล้ว เนื่องจากยาดังกล่าวมีผลข้างเคียงสูง โดยผลข้างเคียง



ที่พบบ่อยคือ ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และท้องผูก เป็นต้น หากเพื่อน ๆ ต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ควรควบคุมการบริโภคอาหาร เน้นการบริโภคผักและผลไม้ ร่วมกับการออกกำลังกายเป็นประจำก็สามารถควบคุมน้ำหนักได้แล้วค่ะ

เรื่องสุดท้าย มีวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคให้ถูกต้องและปลอดภัย มาฝากเพื่อน ๆ เนื่องจากในปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ ผ่านทางเดินหายใจและการสัมผัส เช่น โรคเมอร์ส (HERS) เป็นต้น ทำให้เราหันมาใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคกันมากขึ้น สารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคนั้น สามารถแบ่งเป็นดังนี้ 1.สารในกลุ่มอัลดีไฮด์ 2.สารในกลุ่มคลอรีน 3.สารในกลุ่มเกลือของคลอรีนไฮดรอกไซด์ 4.สารในกลุ่มฟีนอล 5.สารในกลุ่มสารลดแรงตึงผิวชนิดประจุบวก ซึ่งอาการเกิดพิษของสารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคมีได้ตั้งแต่ การระคายเคืองผิวหนัง ระคายเคืองตา อาการปวดแสบปวดร้อน หากรับประทานเข้าไปจะมีอาการปวดร้อนภายในปาก คอ ภาวะอาหารและลำไส้อักเสบ อาเจียน และในรายที่อาการรุนแรงอาจถึงตายได้ การทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการถูบ้าน ซักผ้า ล้างจาน โดยใช้ น้ำ และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดก็เพียงพอแล้วสำหรับบ้านเรือนที่ไม่ได้มีเชื้อโรคอยู่มากมาย แต่หากต้องซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค ก่อนการซื้อหรือใช้ ควรอ่านฉลากให้ละเอียด ฉลากต้องระบุเลขทะเบียน วอส.ในกรอบเครื่องหมาย อย. 

โดยผลิตภัณฑ์ที่ต้องแสดงฉลากเป็นภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน เช่น ชื่อสารสำคัญ ปริมาณสารสำคัญ ประโยชน์ วิธีใช้ คำเตือน วิธีการเก็บรักษา อาการเกิดพิษ และวิธีการแก้พิษเบื้องต้น ชื่อที่ตั้งและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าหรือจัดจำหน่าย ทะเบียนวัตถุอันตราย วันเดือนปีที่ผลิต เลขหรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต ที่สำคัญภาษาบรรจุควรอยู่ในสภาพดี และฉลากไม่ฉีกขาด เลอะเลือน ควรเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ในที่มิดชิด และหากพื้นผิวที่จะทำความสะอาดสกปรกมาก ควรทำความสะอาดพื้นผิวก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค

เรายังมีข่าวสารอีกมากมายที่จะมาอัปเดตให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกัน อยากรู้ว่าเป็นเรื่องอะไร ต้องติดตามกันในฉบับหน้านะจ๊ะ...





อย.น้อย กระจายข่าว

ได้เวลากระจายข่าวกิจกรรม ที่ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ดำเนินโครงการ อย.น้อย แล้ว เริ่มจากเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมานายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ได้ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงานโครงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรและชุมชน และการอบรมเยาวชนให้รู้ถึงพิษภัยของยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ณ โรงเรียนกัลยาณีวัฒนาเฉลิมพระเกียรติ จ.เชียงใหม่ นอกจากนี้กิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข ได้เปิด “มุม อย.น้อย” ซึ่งเป็นกิจกรรม อย.น้อย เิงรุกที่โรงเรียนดังกล่าวอีกด้วย โดยทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้นำสื่อการเรียนรู้ในโครงการ อย.น้อย ไปมอบให้กับโรงเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ศึกษาเป็นการส่งเสริม พัฒนาความรู้ให้กับนักเรียนในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี มีประโยชน์และปลอดภัย ซึ่งความรู้ที่ได้ศึกษานั้น ล้วนเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนเอง และคนรอบข้าง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน



กิจกรรมต่อมาเป็นการลงพื้นที่สำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีโดย อย. ได้ร่วมลงพื้นที่กับคณะผู้สำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน อย.น้อย 2 ครั้ง ในวันที่ 3 มิถุนายน 2558 ได้ลงพื้นที่ทางภาคเหนือที่จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ โรงเรียนบ้านเชิงดอย (ดอยสะเก็ดศึกษา) และโรงเรียนพุทธไคยวัน อังคารที่ 9 มิถุนายน 2558 ได้ลงพื้นที่ทางภาคตะวันออก เชียงเหนือที่จังหวัดขอนแก่น ได้แก่ โรงเรียนบ้านโนนทอง และโรงเรียนนครขอนแก่น ซึ่งการลงพื้นที่สำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพครั้งนี้ โรงเรียนทั้ง 2 ภาคดังกล่าวเป็นเพียง 4 จาก 50 โรงเรียนที่ลงสำรวจเท่านั้น โดยสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 2,000 คน ซึ่งผลการสำรวจปรากฏว่านักเรียน อย.น้อย ร้อยละ 78.58 มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม



สุดท้ายเป็นกิจกรรมสำหรับครูแกนนำ อย.น้อย ทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 23 - 24 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมานี้ ได้มีการจัดกิจกรรมประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ครั้งที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี โดยมีเกสิทธิ์ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานเปิดการประชุม ต่อจากนั้นได้บรรยายพิเศษในเรื่อง “การควบคุมการกระจายยากลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม” เนื่องจากปัจจุบันมีเยาวชนใช้ยาผิดวัตถุประสงค์โดยเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้ยาแก้แพ้ แก้ปวด ผิดขนาดและผิดวิธี ซึ่งหากใช้ต่อเนื่องนาน ๆ จะเกิดภาวะการติดยา และอาจมีอาการที่ไม่พึงประสงค์ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก มีอัสสัน ใจสั่น ความดันโลหิตต่ำ ประสาทหลอน เป็นต้น และหากใช้ยาเกินขนาดจะทำให้เกิดอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ นอกจากนี้การบรรยายพิเศษแล้ว การประชุมครั้งนี้ได้มีการชี้แจงถึงแผนการดำเนินโครงการ อย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ซึ่งโครงการ อย.น้อย ยังคงกิจกรรมที่สำคัญไว้ ได้แก่ การตรวจเยี่ยมโรงเรียน อย.น้อย การประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย และงานมหกรรม อย.น้อย ซึ่งในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 นี้เป็นการจัด “มหกรรม อย.น้อย 4 ภาค” เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนในแต่ละภาคมีส่วนร่วมในกิจกรรม อย.น้อย ได้มากขึ้น

หากโรงเรียนของเพื่อน ๆ มีการจัดกิจกรรม อย.น้อย สามารถส่งภาพกิจกรรมมายังกอง บก. ได้นะคะ ทางเราจะช่วยกระจายข่าวกิจกรรมดังกล่าวให้เพื่อน ๆ อย.น้อย โรงเรียนอื่นได้ทราบ ฉบับต่อไปจะเป็นกิจกรรมอะไรต้องติดตามกันฉบับหน้านะคะ





เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ “นม” อย่างไรให้มั่นใจในการบริโภค

“นม” (Milk) เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย เป็นแหล่งของสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และวิตามิน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จำเป็นต่อร่างกายและการเจริญเติบโต สามารถดื่มได้ทุกวัย การดื่มนมเป็นประจำทุกวันควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารทั้ง 5 หมู่ จะทำให้เพื่อน ๆ ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์นมมีหลากหลายประเภท และหลากหลายยี่ห้อให้ผู้บริโภคเลือกซื้อ เลือกบริโภคได้ตามความต้องการ เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชที นมสเตอริไรซ์ วันนี้เราจะมาแนะนำการเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม เลือกซื้ออย่างไรให้มั่นใจในการบริโภค

นมพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurized Milk) เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกรรมวิธีการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 63 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 15 วินาที เนื่องจากใช้อุณหภูมิในการฆ่าเชื้อไม่สูงมาก จึงยังมีจุลินทรีย์ที่ทนความร้อนรอดอยู่ได้ รวมทั้งมีสปอร์ของจุลินทรีย์ที่ทนความร้อน หากมีอุณหภูมิที่เหมาะสมสปอร์ก็จะงอกและเติบโตเป็นจุลินทรีย์ได้ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียของนม ดังนั้นต้องเก็บรักษานมพาสเจอร์ไรซ์ให้อยู่ในสภาพที่เย็นตลอดเวลา อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส เพราะอุณหภูมิที่สามารถยับยั้งการงอกของสปอร์ที่จะทำให้นมเน่าเสียได้ นมพาสเจอร์ไรซ์มีคุณค่าสารอาหารเกือบเท่ากับน้ำนมก่อนผ่านการฆ่าเชื้อ ตลอดจนรสชาติของนมจะมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำนมตามธรรมชาติมากกว่าวิธีอื่น แต่เพราะไม่ได้ฆ่าเชื้อ 100% นมพาสเจอร์ไรซ์จึงมีอายุการเก็บที่สั้นกว่านมประเภทอื่น ระยะเวลาการบริโภคนับจากวันที่ผลิตประมาณไม่เกิน 10 วัน

➤ วิธีการเลือกซื้อ :

- ☞ บรรจุภัณฑ์ต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม ไม่มีรอยกริด รอยหัก รอยพับ และไม่มีนมรั่วซึมออกมาด้านนอกบรรจุภัณฑ์
- ☞ ควรสังเกตว่าน้ำนมมีลักษณะผิดปกติหรือไม่ หากมีลักษณะเป็นฟอง มียางเหนียวเกิดขึ้นที่ผิวหน้าหรือมีกลิ่นเหม็น แสดงว่านมนั้นอาจจะเสีย
- ☞ ควรบริโภคให้หมดในครั้งเดียว ไม่ควรเก็บไว้และนำมาบริโภคภายหลัง เพราะอาจทำให้นมเสียก่อนวันหมดอายุ



นมยูเอชที (UHT Milk : Ultra High Temperature) เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกรรมวิธีการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 133 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 วินาที นมยูเอชทีมีอายุการเก็บรักษาประมาณ 6 เดือน – 1 ปี

➤ วิธีการเลือกซื้อ :

- ☞ บรรจุภัณฑ์ต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม ไม่มีรอยกริด รอยหัก รอยพับ และไม่มีนมรั่วซึมออกมาด้านนอกบรรจุภัณฑ์
- ☞ กรณีซื้อทั้งลัง ควรเลือกลังที่มีสภาพสมบูรณ์
- ☞ ไม่ควรแช่หม้อในกระติกน้ำแข็งหรือน้ำร้อน เพราะกล่องกระดาษจะอ่อนตัวและชำรุดทำให้จุลินทรีย์สามารถปนเปื้อนเข้าไปได้




นมสเตอริไรซ์ (Sterilized Milk) เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกรรมวิธีการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลาที่นานเพียงพอ นมสเตอริไรซ์ มีอายุการเก็บรักษาประมาณ 1-2 ปี

➤ วิธีการเลือกซื้อ :

- ☞ บรรจุภัณฑ์ต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม ไม่ขึ้นสนิม และไม่มีนมรั่วซึมออกมาด้านนอกบรรจุภัณฑ์
- ☞ ควรบริโภคให้หมดในครั้งเดียวหลังจากเปิดกระป๋อง หากไม่หมดต้องเก็บไว้ในตู้เย็น

การเน่าเสียของผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มอาจเกิดขึ้นได้หลายกรณี ทั้งด้านกระบวนการผลิต อาจใช้ความร้อนสูงไม่เพียงพอ หรือใช้เวลาในการฆ่าเชื้อน้อยเกินไป หรือการบรรจุไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้มีการปนเปื้อน



สำคัญที่สุดในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ “นม” ไม่ว่าจะเป็นนมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชที และนมสเตอริไรซ์ เพื่อน ๆ ต้องตรวจสอบฉลากสังเกตวัน เดือน ปี ที่ผลิต/หมดอายุ ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.  ก่อนตัดสินใจซื้อและพึงระมัดระวังไว้ว่าการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม รวมถึงลักษณะการขนส่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจเป็นสาเหตุให้ภาชนะบรรจุนมมีการรั่วหรือซึม เกิดการปนเปื้อนเป็นเหตุให้นมเสียก่อนวันหมดอายุได้เนะคะ



ดาวเด่น อย.น้อย

คอลัมน์ “ดาวเด่น อย.น้อย” ฉบับนี้ ขอยกให้ครูแกนนำ อย.น้อย ที่ปฏิบัติหน้าที่คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย จนเกษียณอายุราชการ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 มีคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อยเกษียณอายุราชการจำนวน 4 ท่าน คือ

- ชื่อ-สกุล ครูดวงพร สุขสวัสดิ์ รองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย (ภาคกลาง)
วัน เดือน ปี เกิด 28 มกราคม 2498
สถานที่ทำงาน โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง จ.ปทุมธานี
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
คติประจำใจ ความรักในงานที่ทำ ทำให้งานกลายเป็นความสุข



- ชื่อ-สกุล ครูประทุมพร หลาบหนองแสง
วัน เดือน ปี เกิด 9 มกราคม 2498
สถานที่ทำงาน โรงเรียนนวมแก่นนคร จ.ขอนแก่น
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
คติประจำใจ การทำงานคือชีวิต



- ชื่อ-สกุล ครูแพรวพรรณ ญาณวรพงศ์
วัน เดือน ปี เกิด 22 เมษายน 2498
สถานที่ทำงาน โรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ จ.แพร่
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
คติประจำใจ ทำด้วยใจ ไปไกลได้ดังฝัน



- ชื่อ-สกุล ครูสมพร เอกสิริเรืองชัย
วัน เดือน ปี เกิด 14 พฤศจิกายน 2498
สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตไทยหัวอาเซียนวิทยา จ.ภูเก็ต
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียน
คติประจำใจ ยั่งยืน อดทน



คุณครูทั้ง 4 ท่าน เป็นหนึ่งในคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ และเป็นผู้ดำเนินโครงการ อย.น้อย ในโรงเรียนมาเป็นเวลานาน จนเกษียณอายุราชการ เพื่อเป็นการขอบคุณคุณครูที่ได้เสียสละเวลา และเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย ในโรงเรียนของท่าน ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้มอบโล่ที่ระลึกให้กับครูแกนนำ อย.น้อย ทั้ง 4 ท่าน ในงานประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ที่ผ่านมา

คุณครูดวงพร สุขสวัสดิ์ และครูประทุมพร หลาบหนองแสง ได้กล่าวถึง “โครงการ อย.น้อย” ว่า เป็นโครงการที่ดีและมีประโยชน์ต่อนักเรียนมาก นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้ และเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร เติมนรงค์ กิจกรรมเสียงตามสาย เป็นกิจกรรมที่เป็นการปลูกฝังและฝึกปฏิบัติให้นักเรียนใส่ใจสุขภาพมากขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องไปยังบุคคลรอบข้างอีกด้วย การที่นักเรียนใส่ใจสุขภาพของตนเองเป็นพฤติกรรมที่ดี และห่างไกลจากโรคภัย

ดาวเด่นฉบับนี้ขอยกให้คุณครูบังนะคะ ส่วนดาวเด่นฉบับหน้าจะเป็นใคร รอติดตามกันด้วยนะจ๊ะ...



มุมมองของเพื่อน



จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้ เรามีกิจกรรมจากโรงเรียนของเพื่อน ๆ มาฝากกัน จะมีโรงเรียนอะไรบ้างนั้น มาติดตามกันเลยจ้า...

โรงเรียนแรกคือ **โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี** ได้ดำเนินกิจกรรมเดินรณรงค์เผยแพร่ให้ความรู้ หน้าเสาธง การเดินในชุมชน และบริเวณรอบโรงเรียน นอกจากนี้ยังได้ร่วมงาน “มหกรรม อย.น้อย” ประจำปี 2558 จัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดเพชรบุรี โดยร่วมเป็นวิทยากรในฐานอ่านฉลากอย่างฉลาด “ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA)”



โรงเรียนที่สองคือ **โรงเรียนตุมไใหญ่วิทยา จังหวัดบุรีรัมย์** กับกิจกรรม “โครงการฝึกอบรมนักเรียนแกนนำ อย.น้อย” ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการร่วมมือกันระหว่างองค์การบริหารส่วนตำบลตุมไใหญ่และชมรม อย.น้อย ของโรงเรียน จัดขึ้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 2558 โดยมีกิจกรรมให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เรื่องอาหารและยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนแกนนำ อย.น้อย และที่สำคัญได้ลงพื้นที่ตรวจสอบฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ณ ตลาดคลองถม ต.ตุมไใหญ่ ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติการจริงของนักเรียนแกนนำ อย.น้อย



โรงเรียนที่สามคือ **โรงเรียนบ้านน้ำพุ จังหวัดอุทัยธานี** ได้จัดกิจกรรม อย. น้อย ภายในโรงเรียน เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2558 ภายใต้ชื่อการจัดกิจกรรม “รวมพลคน อย.น้อย โรงเรียนบ้านน้ำพุ” โดยได้รับจากสนับสนุนจากสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี ให้เยี่ยมชุดสื่ออุปกรณ์และคณะครูนักเรียนแกนนำ อย. น้อย ของโรงเรียน และร่วมกันเป็นวิทยากรให้ความรู้โดยแบ่งเป็น 5 ฐานกิจกรรม




โรงเรียนสุดท้ายของฉบับนี้คือ **โรงเรียนสตูลวิทยา จ.สตูล** ได้จัดกิจกรรมดังนี้ 1. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำ 2. กิจกรรมการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ และรณรงค์ ทั้งในโรงเรียนและชุมชน 3. กิจกรรมตรวจสอบ สารปนเปื้อนในอาหาร ใช้ชุดทดสอบเบื้องต้น ทั้งในโรงเรียนและชุมชน 4. กิจกรรมแข่งขันทักษะ (บูรณาการ) การแข่งขันตอบปัญหา



ทั้ง 4 โรงเรียนนี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของโรงเรียนที่ดำเนินกิจกรรม อย.น้อย เท่านั้น เรายังมีโรงเรียนอย.น้อย อีกมากมายที่ได้จัดกิจกรรมดี ๆ พัฒนานักเรียนให้มีความรู้ความสามารถในการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง ฉบับหน้าจะเป็นโรงเรียนของใคร จะให้โรงเรียนของเพื่อน ๆ หรือไม่ ต้องติดตามกันต่อไปนะคะ...



เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ฉบับนี้ เราจะมีวิธีการกำจัด “ไรฝุ่น” วายร้ายตัวจิ๋วประจำบ้าน ซึ่งเป็นตัวการตัวหนึ่งในหลาย ๆ สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ ทั้งจากมูลของไรฝุ่นและตัวไรฝุ่นเอง ทั้งนี้ไรฝุ่นบ้านสามารถพบได้ตามบ้านเรือน เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม โซฟา ผ้าม่าน พรม และตุ๊กตาที่บรรจุด้วยเส้นใย ไรฝุ่นแทบจะอยู่ทุกมุมของบ้าน ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กำจัดไรฝุ่นเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำหรับกำจัดไรฝุ่นในบ้านให้ลดลง ซึ่งผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจัดเป็นวัตถุอันตรายในความรับผิดชอบของ ออย. ในขณะที่ผลิตภัณฑ์กำจัดไรฝุ่นบ้านที่ขึ้นทะเบียนกับ ออย. มีสารสำคัญเป็นน้ำมันกานพลู (Clove Oil) และน้ำมันอบเชย (Cinnamon Oil) และต้องมีการแสดงเลขทะเบียน วอส. ในกรอบเครื่องหมาย ออย.  เพื่อน ๆ ควรอ่านฉลากก่อนใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากอย่างเคร่งครัด ส่วนวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดไรฝุ่น **สำหรับที่นอน** ฉีดผลิตภัณฑ์กำจัดไรฝุ่นให้ทั่วที่นอนแล้วใช้ผ้าห่มหรือพลาสติกคลุมทิ้งไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง แล้วจึงเปิดผ้าคลุมออก ทิ้งไว้ให้กลิ่นจางลงจึงใช้ได้



สำหรับผ้าห่ม หมอน ตุ๊กตา โซฟา ฉีดสเปรย์โดยตรง ทิ้งไว้ให้กลิ่นจางลงจึงใช้ได้ ผลิตภัณฑ์กำจัดไรฝุ่นควรเก็บให้มิดชิดห่างไกลเด็กและสัตว์เลี้ยง ระมัดระวังอย่าให้ละอองเข้าตา ปาก จมูก เมื่อใช้เสร็จต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง นอกเหนือจากการใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดไรฝุ่นแล้ว ใช้วิธีการแบบดั้งเดิมด้วยการซักทำความสะอาดเครื่องนอน ผ้าม่าน โดยซักด้วยน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิตั้งแต่ 60°C ขึ้นไป นาน 20 นาที หรือไม้ปูพรมในห้องนอน ก็ช่วยลดปริมาณไรฝุ่นและสารก่อภูมิแพ้ได้นะคะ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์