



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

“จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”



ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2559

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง



“พบกันกิจกรรม อย.น้อย ร่วมกับ อปท.
และโรงเรียน อย.น้อย ใน 4 ภาค 4 จังหวัด
จะเป็นจังหวัดไหนติดตามได้ในคอลัมน์ มุมนี้ของเพื่อน”



Contents

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

ออย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น ออย.น้อย

07

มุมมองของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้

บก.ทักษาย



สวัสดีครับ เพื่อน ๆ ชาว ออย.น้อย ทุกคน ช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา มีวันสำคัญต่าง ๆ มากมาย เริ่มจากเดือนมกราคมกับเทศกาลปีใหม่ และก้าวเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ช่วงต้นเดือนตรงกับเทศกาลตรุษจีน กลางเดือนมีวันแห่งความรัก และปลายเดือนตรงกับวันสำคัญทางศาสนาพุทธ “วันมาฆบูชา” ซึ่งเป็นวันที่ชาวพุทธให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง มีการทำบุญและเวียนเทียน ส่วนเดือนมีนาคมเป็นเดือนแห่งการผ่อนคลาย หายเครียดจากการเรียน เพราะส่วนใหญ่หนึ่ง ๆ คงปิดเทอมกันหมดแล้ว ยกเว้นเพื่อน ๆ ม.6 ที่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วต้องแข่งขันเพื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ก็ขออวยพรให้เพื่อน ๆ สมปรารถนา เข้ามหาวิทยาลัยที่ตนเองตั้งใจได้แน่ครับ ส่วนเพื่อน ๆ ที่เข้ามหาวิทยาลัยได้แล้วก็ขอแสดงความยินดีด้วยครับ

จดหมายข่าว ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้เรามีสาระความรู้ดี ๆ มาฝากกัน เริ่มด้วยคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” ฉบับนี้มีเรื่องของ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” อวดอ้างสรรพคุณรักษาโรคมาเรียมได้หายขาด และเรื่องของ “แผ่นหยกให้ความร้อน” ที่อวดอ้างสรรพคุณในการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ จะจริงหรือเท็จอย่างไร ติดตามได้ในเล่มครับ และเนื่องจากเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนอุณหภูมิในช่วงนี้ก็สูงขึ้นเรื่อย ๆ คอลัมน์ “คลังปัญญา” จึงนำความรู้เรื่องของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางกันแสงแดดมาฝากกันครับ ส่วนกิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน ออย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2559 จะเป็นโรงเรียนใด ติดตามกันในคอลัมน์ “ออย.น้อย กระจายข่าว”

อ่านจดหมายข่าว ออย.น้อย จบแล้วอย่าลืมนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้ไป กระจายต่อให้กับเพื่อน ๆ นะครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย ออย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย ออย.น้อย ในการ ถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย ออย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียวกัน

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์
นางสินีนากู โรจนประดิษฐ์
นางสาวสุชาดา ถนอมชู
นางสาวชลิตา ไฉสมิตร

สถานที่ติดต่อ

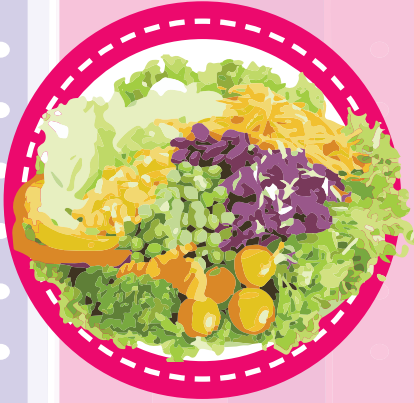
กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000



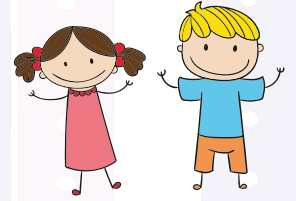
จดหมายข่าว ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

ช่วงนี้อากาศเมืองไทยเดี๋ยวร้อน เดี่ยวหนาว อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยเพื่อน ๆ ต้องดูแลสุขภาพรักษาร่างกายให้แข็งแรง อย่าให้เป็นไข้หวัดกันนะคะ ฉบับนี้ **“อัปเดต อินเทอร์เน็ต”** มีข่าวเรื่องของอาหารอย่างผักสลัดที่พบการปนเปื้อนเชื้อซัลโมเนลลา เรื่องของโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ เรามาติดตามรายละเอียดกันเลยคะ



อัปเดตข่าวแรก **“ผักสลัด”** ถือว่าเป็นที่นิยมกันในหมู่ของคนรักสุขภาพ เพราะรับประทานง่าย สะดวก และหาซื้อได้ง่าย ล่าสุดประเทศออสเตรเลียมีการเรียกคืนผักสลัดบรรจุถุงพลาสติก เนื่องจากมีการตรวจพบการปนเปื้อนเชื้อซัลโมเนลลา ทาง อย. จึงได้สั่งให้ด่านอาหารและยาทั่วประเทศเฝ้าระวัง **“ผักสลัด”** ที่พบปัญหาดังกล่าว ไม่ให้มีการนำเข้าประเทศไทยเด็ดขาด ทั้งนี้ทางด่านอาหารและยาได้ตรวจสอบแล้วพบมีการนำเข้าผักสลัดยี่ห้อดังกล่าว จำนวน 2 ครั้ง รวม 9 กิโลกรัม โดยผู้นำเข้าได้จำหน่ายหมดแล้ว และได้มีการแจ้งเรียกคืนผักรุ่นดังกล่าวกับลูกค้าแล้ว อย่างไรก็ตาม อย. ยังคงมีการสุ่มตรวจเพื่อหาสารปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์อาหารนำเข้าอย่างต่อเนื่อง หากพบว่าไม่ได้มาตรฐานหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค จะไม่อนุญาตให้มีการนำเข้ามายังในประเทศไทยอย่างเด็ดขาด ที่นำเข้ามาแล้วจะทำการเรียกคืนจากท้องตลาดและติดตามสถานการณ์พร้อมเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด



อัปเดตข่าวที่สองเรื่อง **“ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร”** ที่อวดอ้างสรรพคุณรักษาโรคอะไรก็ได้หายขาดด้วยการนำจุลชีพมากำจัดเซลล์มะเร็ง และยังอ้างว่ามีงานวิจัยรองรับเกี่ยวกับการค้นพบจุลชีพกำจัดเซลล์มะเร็งทุกชนิด จากการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ไม่พบการขึ้นทะเบียนตำรับยาทั้งยาแผนปัจจุบันและยาโบราณ รวมทั้ง ไม่พบข้อมูลการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแต่อย่างใด จึงขอให้เพื่อน ๆ อย่างหลงเชื่อ ขอให้จำขึ้นใจว่า**การโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ไม่สามารถกล่าวอ้างรักษาโรค หรืออ้างว่ามีสรรพคุณทางยาได้** และข้อความโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการอวดอ้างสรรพคุณในทางยาหรืออวดอ้างสรรพคุณในการป้องกัน บำบัด บรรเทาหรือรักษาโรคใด ๆ อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาแต่อย่างใด จึงเป็นการโฆษณาไม่ถูกต้อง เชื้อถือไม่ได้



เรื่องสุดท้ายที่จะอัปเดตของฉบับนี้ เป็นเรื่องของกาโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ **“แผ่นหยกให้ความร้อน”** ในรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย เช่น แผ่นรองนั่งหรือนอน หมอน เตียงนอน เป็นต้น เป็นผลิตภัณฑ์ที่อาศัยกระแสไฟฟ้าให้ความร้อน สามารถปรับอุณหภูมิหรือสามารถปลดปล่อยรังสีอินฟราเรดได้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงวัสดุที่ใช้อวดอ้างจากหยกเป็นสารทัวร์มาลีน (Tourmaline) หรือเจอร์มาเนียม (Germanium) **อวดอ้างสรรพคุณว่า สามารถช่วยเร่งการขับสารพิษหรือองเลียงออกจากร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ** เช่น ระบบไหลเวียนเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นยังอ้างว่าสามารถใช้กับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง ซึ่งข้อความเหล่านี้ล้วนเป็นข้อความที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เพราะจากฐานข้อมูลการขออนุญาตด้านเครื่องมือแพทย์ของ อย. เกี่ยวกับแผ่นหยกให้ความร้อน ไม่พบข้อมูลที่มีสรรพคุณหรือข้อบ่งชี้ใด ๆ ดังที่กล่าวอ้าง ก่อนซื้อ ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ควรสังเกตและพิจารณาให้ดีก่อน ต้องตรวจสอบการโฆษณาของสินค้าว่าเป็นการโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงหรือไม่ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือสนับสนุนหรือไม่ หากหลงเชื่อซื้อมาใช้โดยไม่ศึกษาอาจเสียโอกาสและเวลาในการบำบัดรักษาโรคให้หายขาดได้ด้วยวิธีทางการแพทย์ที่ถูกต้อง จากกรณีของแผ่นหยกให้ความร้อนอาจเกิดอันตรายร้ายแรงจากผลของความร้อน เช่น กระตุ้นให้ภาวะของโรครุนแรงมากขึ้นและยังอาจเกิดอันตรายจากผลของกระแสไฟฟ้า เช่น ไฟดูดจากไฟรั่วหรือลัดวงจร การเกิดเพลิงไหม้หรืออันตรายที่เกิดจากการใช้อย่างผิดวิธี หรืออาจเกิดภาวะผื่นแดงหรืออาการแพ้ต่าง ๆ ได้ค่ะ

อย.น้อย กระจายข่าว



กลับมาพบกันอีกครั้งกับ “**อย.น้อย กระจายข่าว**” ฉบับนี้เรามีกิจกรรมนำผู้บริหาร อย. เข้าเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย มากกระจายให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกัน เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2559 ที่ผ่านมา ทาง อย. ลงพื้นที่ภาคเหนือ เพื่อดำเนินกิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย จ.อุตรดิตถ์ ณ โรงเรียนอุตรดิตถ์ นำทีมโดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พร้อมคณะ กิจกรรมนี้ทาง อย. จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจให้กับครู นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ในการดำเนินกิจกรรมโครงการ อย.น้อย อย่างเข้มแข็ง และสามารถกระจายเครือข่ายได้อย่างกว้างขวาง

กิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย ในครั้งนี้ เราลงพื้นที่โรงเรียนอุตรดิตถ์ ซึ่งทางโรงเรียนจัดให้มีการแสดงของเพื่อน ๆ นักศึกษาวิชชาทหารตั้งขบวนต้อนรับคณะผู้เยี่ยมชมการจัดบอร์ดนิทรรศการแสดงผลงานโครงการ อย.น้อย และบอร์ดนิทรรศการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมากมาย ทั้งของโรงเรียนอุตรดิตถ์ โรงเรียนในเครือข่าย รวมถึงโรงเรียนแกนนำ อย.น้อย ในเขตภาคเหนือ ได้แก่ โรงเรียนชัยมงคลพิทยา จ.สโขทัย โรงเรียนวัดใหม่วังหว่า จ.พิจิตร เป็นต้น ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมงานจำนวนมากกว่า 450 คน นอกจากนิทรรศการความรู้ดีแล้ว มีการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน อย.น้อย โรงเรียนอุตรดิตถ์ เกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้อง ถูกวิธี โดยเฉพาะเครื่องสำอาง ที่ปัจจุบันมีการโฆษณาเกินจริง การเลือกซื้อ เลือกใช้เครื่องสำอางนั้น ควรเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีเลขที่ใบจดทะเบียนแสดงบนฉลาก ชื่อจากร้านที่มีหลักแหล่งที่แน่นอน ไม่ควรซื้อจากตลาดนัด รถเร่ แผงลอย เพราะอาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่แอบลักลอบใส่สารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อผู้ใช้เองได้ นอกจากนั้นยังมีการแสดงของโรงเรียนในเครือข่าย อย.น้อย อีกหลายโรงเรียนด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรม ประเพณี และความสวยงาม การแสดงทั้งหมดนั้นสร้างความสนุกสนาน และเป็นที่ประทับใจของผู้ชมเป็นอย่างมาก

สำหรับโรงเรียนอุตรดิตถ์ เป็นโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ อย.น้อย ตั้งแต่ปี 2547 จนถึงปัจจุบัน ได้พัฒนากิจกรรม อย.น้อย จนได้รับรางวัลมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการชนะเลิศประกวดโครงการ อย.น้อย ระดับจังหวัด ในปี 2549 และในระดับตรวจตราวิชาการ ในปี 2550 และในปีล่าสุด 2558 ได้รับรางวัลชนะเลิศนวัตกรรมยอดเยี่ยมพร้อมโล่เกียรติยศ รางวัลชนะเลิศยุวทูต อย.น้อย จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์ นอกจากนี้โรงเรียนอุตรดิตถ์เป็นโรงเรียนที่ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม มาตั้งแต่ปี 2552 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นระดับสูงสุดของการประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทางโรงเรียนได้ให้ความสำคัญของโครงการ อย.น้อย เป็นอย่างยิ่งโดยโรงเรียนได้ปลูกฝังให้นักเรียนในโรงเรียนเป็นผู้บริโภคที่ฉลาด (Smart Consumer) ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง รู้จักเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม และได้คิดค้นนวัตกรรมพัฒนา **4 กลยุทธ์เชิงรุก ได้แก่ 1. The Trainer สร้างแกนนำ 2. Food spy สายลับสายสืบ 3. ทนาย อย.น้อย รับเรื่องร้องทุกข์ 4. Sales man knock door เคาะประตูเปิดใจ**

กิจกรรมเยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย โรงเรียนอุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์ ในครั้งนี้ได้รับทั้งความรู้ ความบันเทิง ความสนุกสนาน ต้องขอขอบคุณโรงเรียนอุตรดิตถ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์ และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ ฉบับหน้าจะเป็นกิจกรรมอะไร ต้องติดตามกันต่อไปนะคะ...





คลังปัญญา

เริ่มเข้าสู่ช่วงฤดูร้อนกันแล้วนะคะ วันนี้ **“คลังปัญญา”** มีความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด มาฝากเพื่อน ๆ กัน เริ่มจากการทำความรู้จักกับแสงแดดกันก่อนเลยนะคะ แสงแดดประกอบไปด้วยรังสีที่มองเห็นด้วยตาเปล่า (Visible light) ซึ่งหากมองผ่านอุปกรณ์ที่เรียกว่าปริซึม (Prism) เราจะสามารถแยกออกได้ทั้งหมด 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง และรังสีที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แบ่งเป็นรังสีเหนือม่วง หรืออัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet) หรือที่เราเรียกกันว่า รังสียูวี (UV) และรังสีใต้แดงหรืออินฟราเรด (Infra-red) ซึ่งรังสีทั้งสองมีความยาวคลื่นที่แตกต่างกัน ดวงตาของมนุษย์มีขีดจำกัดไม่สามารถมองเห็นแสงทั้งสองชนิดนี้ได้คะ

รังสียูวีสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามช่วงความยาวคลื่น ดังนี้

- 1. ยูวีเอ (UV A, Ultraviolet A)** เป็นรังสียูวีที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดผิวแก่ก่อนวัย จุดด่างดำ นอกจากนี้ยูวีเอสามารถทำให้ผิวมีความไวต่อยูวีบีเพิ่มมากขึ้นด้วย
- 2. ยูวีบี (UV B, Ultraviolet B)** เป็นรังสีที่ทำให้ผิวที่สัมผัสรังสียูวีบีเกิดการเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมหรือ ดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง
- 3. ยูวีซี (UV C, Ultraviolet C)** เป็นรังสีที่มีความยาวคลื่นสั้นที่สุด โดยธรรมชาติจะถูกดูดซับด้วยโอโซนในชั้นบรรยากาศไม่สามารถผ่านเข้ามายังโลกได้



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดที่ใช้กันโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันแสงยูวีเอและยูวีบี ช่วยลดปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่จะมาถึงผิว โดยอาศัยคุณสมบัติของสารป้องกันแดดที่มีอยู่ 2 ชนิดคือ กลุ่มสารที่เป็นสารสะท้อนแสง โดยสารชนิดนี้จะเคลือบอยู่บนผิว ไม่ซึมเข้าสู่ผิวหนัง และกลุ่มสารที่เป็นสารดูดซับแสง สารเหล่านี้ดูดซับแสงแดด ทำให้แสงแดดไม่สามารถผ่านเข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้

เพื่อน ๆ รู้หรือไม่ว่าค่า SPF และค่า PA ที่แสดงบนผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดนั้น คืออะไร ค่า SPF (Sun Protection Factor) ของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้ของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี ส่วนค่า PA (Protection grade of UVA) หมายถึงค่าที่สมาคมอุตสาหกรรมเครื่องสำอางแห่งประเทศญี่ปุ่น (Japan Cosmetic Industry Association, JCIA, 1996) ได้กำหนดขึ้น แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ โดยใช้เครื่องหมาย (+) แสดงประสิทธิภาพ

ระดับ	ค่า PA
พอใช้	PA+
สูง	PA++
สูงมาก	PA+++



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดควรมีค่า SPF อยู่ระหว่าง 6 -50 โดยผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงจะสามารถป้องกันรังสียูวีบีได้มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF ต่ำกว่า ดังนั้นเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแดดครั้งต่อไปให้ตรงกับความต้องการได้ โดยการดูข้อมูลบนฉลากทั้งยังปลอดภัยต่อสุขภาพด้วยคะ

ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับนี้เป็นเพื่อน ๆ ทางภาคเหนือ อยากรู้ไหมคะว่าพวกเขามีความคิดเห็น และเหตุผลอะไรที่เลือกเข้าร่วมโครงการ อย.น้อย มาฟังพร้อม ๆ กันดีกว่าค่ะ

ด.ญ.ริติมา บุญนิ่ม (ฝ่าย) ชั้น ป.6 โรงเรียนวัดใหม่วังหว่า จ. พิจิตร

“เหตุผลของฝ่ายที่เลือกเข้าร่วมโครงการ อย.น้อย คือโครงการมีความน่าสนใจ มีประโยชน์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ฝ่ายจึงเริ่มจากการสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกโครงการ อย.น้อย ก่อนและทำกิจกรรม อย.น้อย มาตลอดและได้รับคัดเลือก



(ฝ่าย)

ให้เป็นประธานโครงการต่อมา โดยกิจกรรมที่ทำเป็นประจำส่วนมากเป็นการออกตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สารอันตรายในเครื่องสำอาง ตามแหล่งชุมชนใกล้ ๆ โรงเรียนและตลาดนัด จากการตรวจสอบที่ผ่านมาหากตรวจพบสารปนเปื้อนในอาหารหรือสารอันตรายจากเครื่องสำอาง จะมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องให้คำแนะนำ คำปรึกษากับพ่อค้า แม่ค้าให้ขายสินค้าที่มีคุณภาพและมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเดินรณรงค์เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอีกด้วย จากการได้เข้าร่วมโครงการ อย.น้อย ทำให้ฝ่ายได้รับความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพมากขึ้นและได้ฝึกปฏิบัติจริง และทำให้ฝ่ายหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น”

นายพลวัต มีบุญ (แซมป์) , น.ส.ทิพย์วงศ์ษา สุริยะมะณี (แอน) ชั้น ม.5 โรงเรียนชัยมงคลพิทยา จ.สุโขทัย

“แซมป์กับแอน มีความคิดที่อยากจะทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และโครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่ให้ทั้งความรู้ และมีความรู้สึกรู้ว่า ทุกวันเราต้องให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตั้งแต่ตื่นนอน ตลอดทั้งวัน จนกระทั่งตอนนอน และที่สำคัญการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ต้องอ่านฉลาก ซึ่งโครงการ อย.น้อย สอนเรื่องของการอ่านฉลาก ดูฉลากอย่างถูกต้อง นอกจากจะมีประโยชน์กับตนเองแล้ว เรายังสามารถให้ความรู้กับคนอื่นได้ โดยทางโรงเรียนชัยมงคลพิทยา มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีการจัดบอร์ดนิทรรศการความรู้นอกสถานที่ มีการเข้าร่วมงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ภายในจังหวัด มีการให้ความรู้ในเขตชุมชนในโรงเรียน เสียงตามสาย ละครเวที และตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารภายในโรงเรียน โรงอาหารของโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่ทำทุกเดือน โดยถ้าตรวจสอบแล้วเจอสารปนเปื้อนในอาหารทางโรงเรียนจะให้คำแนะนำและบอกถึงโทษของสารปนเปื้อน หากได้รับในปริมาณมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ดังนั้นพ่อค้า แม่ค้าต้องให้ความสำคัญเรื่องสารปนเปื้อนในอาหารให้มากเพื่อความปลอดภัยของนักเรียนในโรงเรียน โครงการ อย.น้อย ทำให้เรามีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก มีความสุขที่ได้กระจายความรู้ให้คนอื่น ๆ ได้รับความรู้เหมือนกับที่เราได้รับความรู้จากโครงการ อย.น้อย การได้ทำกิจกรรม อย.น้อย ไม่ได้ให้แค่ความรู้เท่านั้น ยังได้ให้ความสุข ความสนุก ความเพลิดเพลิน และมีรูปภาพที่ติดอีกด้วย”



(แซมป์)



(แอน)

น.ส.กชพร ศิริเกตุ (บัว) ชั้น ม.4 โรงเรียนอุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์

“เริ่มแรกบัวไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เมื่อเราโตขึ้นก็เริ่มที่จะดูแลตนเองมากขึ้น จึงเริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องต่าง ๆ และโครงการ อย.น้อย ก็ตอบโจทย์ที่บัวต้องการ บัวจึงเลือกสมัครเป็นสมาชิกในโครงการ อย.น้อย เมื่อได้เข้าร่วมโครงการ อย.น้อย บัวได้รับความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพมากขึ้น และได้นำความรู้ที่นำมาเผยแพร่ให้คนอื่น ๆ ได้รู้ด้วย และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการ อย.น้อย เช่น การออกตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร การออกให้ความรู้ในชุมชนรอบโรงเรียน บัวรับหน้าที่เป็นวิทยากรโครงการ อย.น้อย ในโรงเรียน โดยมีหน้าที่ให้คำปรึกษา ให้ความรู้ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ คอยตอบคำถามต่าง ๆ เวลาที่เพื่อน ๆ มีข้อสงสัย ไม่เข้าใจในเรื่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพ หากมีคำถามที่บัวไม่สามารถตอบได้ บัวจะไปหาความรู้ในเรื่องนั้นแล้วค่อยมาตอบทีหลัง บัวจะไม่ตอบในทันทีเพราะบัวอาจจะให้ข้อมูลที่ผิด ๆ ดังนั้นเมื่อมีคำถามที่บัวไม่แน่ใจ บัวต้องหาข้อมูลในเรื่องนั้น ๆ ก่อนที่จะตอบคำถามเพื่อน ๆ ค่ะ”



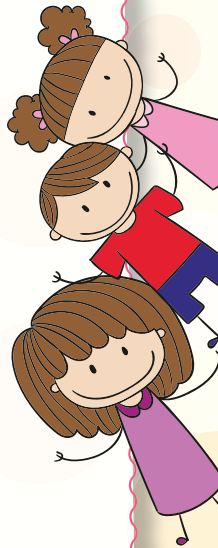
บัว

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ความคิดเห็นจากเพื่อน ๆ ดาวเด่น อย.น้อย จากทั้ง 3 โรงเรียน อย่างไรก็ตามโครงการ อย.น้อย จะพัฒนากิจกรรมให้เข้าถึงนักเรียนมากขึ้น เพื่อให้เพื่อน ๆ มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ แล้วมาลุ้นกันว่าฉบับหน้า ดาวเด่น อย.น้อย ของเราคนต่อไปจะเป็นใคร



มุมมองของเพื่อนฉบับนี้ เรามีกิจกรรมส่งเสริม/พัฒนาเครือข่ายท้องถิ่น เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย โดย อย. ได้ลงพื้นที่เพื่อติดตามและร่วมดำเนินกิจกรรม อย.น้อย กับ อปท. และโรงเรียน อย.น้อยใน 4 ภาค 4 จังหวัด แต่ละภาคจะเป็นจังหวัดอะไรนั้นมาดูกันเลยจ้า..

ครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2559 อย. ได้ลงพื้นที่ภาคกลาง โดยเทศบาลเมืองพัทธยา จ.ชลบุรี ร่วมกับเพื่อน ๆ อย.น้อย โรงเรียนต้นตราภักษ์ มาร่วมกันทำกิจกรรมตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ณ ตลาดลานโพธิ์ นาเกลือ จากการตรวจสอบสารปนเปื้อนในตลาดทั้งอาหารทะเล อาหารสด อาหารหมักดอง ฯลฯ ผลที่ได้จากการตรวจสอบนั้นพบสารฟอร์มาลินในหมึกกรอบ 1 ร้าน จึงได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำที่ถูกต้อง และให้เก็บหมึกกรอบที่พบฟอร์มาลินออกจากแผงขาย นอกจากกิจกรรมการตรวจตลาดแล้วยังมีกิจกรรมพี่สอนน้อง ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เพื่อน ๆ มีความกล้าแสดงออกและได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย



ครั้งที่สองเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2559 ลงพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยองค์การบริหารส่วนตำบลตูมใหญ่ จ.บุรีรัมย์ ร่วมกับโรงเรียนตูมใหญ่วิทยา จัดกิจกรรมการอบรมแกนนำ อย.น้อย ของโรงเรียนเครือข่าย โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นการอบรมการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารมีทั้งหมด 5 ฐานความรู้ ฐานที่ 1 ตรวจสอบฟอร์มาลิน ฐานที่ 2 ตรวจสอบบอแรกซ์ ฐานที่ 3 ตรวจสอบฟอกขาว ฐานที่ 4 ตรวจสอบกันรา ฐานที่ 5 การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ ทั้ง 5 ฐานความรู้เป็นการฝึกให้นักเรียนแกนนำ อย.น้อย มีทักษะด้านความรู้และการปฏิบัติจริง ส่วนที่สองเป็นการตรวจผลิตภัณฑ์สุภาพที่ร้านค้าและภายในตลาดถมตำบลตูมใหญ่ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากพ่อค้า แม่ค้าในตลาดเป็นอย่างดี

ครั้งที่สามเมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2559 ลงพื้นที่ภาคเหนือโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท จ.ชัยนาท ได้สนับสนุนการจัดงานมหกรรม อย.น้อย จ.ชัยนาท โดยในงานดังกล่าวได้มีพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ระหว่างองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยนาท สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยนาท เขต 5 (สิงห์บุรี) และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาทในการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย จ.ชัยนาท ภายในงานมีโรงเรียนแกนนำ อย.น้อย ได้แก่ โรงเรียนครูประชาสรรค์ โรงเรียนเทศบาลบ้านกล้วย โรงเรียนเทศบาลวัดสิงห์สถิตย์ โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม โรงเรียนนันทพิทยาคม มาร่วมจัดนิทรรศการในงานด้วย และมีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยรุ่นพี่ที่เป็นแกนนำ อย.น้อย ที่ประสบความสำเร็จทั้งการเรียนและการทำงาน ได้แก่ นายแพทย์อนิวรรณ สาลีผล (นายแพทย์ปฏิบัติการ) ทันตแพทย์หญิงนพวรรณ เงินพลอย (ทันตแพทย์ปฏิบัติการ) นายณัฐพล ปานรุ่งเรือง (วิทยากร) นางสาวสุภาวดี จำปาลา (นักวิชาการศึกษา) โดยมีผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรคเกสัชกรวิระชัย นลวชัย เป็นผู้ดำเนินรายการ โดยรุ่นพี่ได้พูดถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม อย.น้อย และยังมีเทคนิคการเรียนดี กิจกรรมเด่น รวมถึงให้ข้อคิดดี ๆ กับ อย.น้อย รุ่นน้อง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมฐานความรู้ให้เพื่อน ๆ ในงานเข้าร่วมทั้งหมด 10 ฐาน เป็นฐานที่ให้ทั้งความรู้ ความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กันอีกด้วย



ปิดท้ายด้วยภาคใต้เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 โดยเทศบาลตำบลโคกกลอย จ.พังงา ร่วมกับโรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา จัดกิจกรรม อย.น้อย โดยมีการแสดงของนักเรียน อย.น้อย ชุด "พี่สอนน้อง" เป็นการสอนให้รู้จักการเลือกซื้อ เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สุภาพที่ถูกต้อง สอนให้รู้ถึงอันตรายและโทษของการใช้ผลิตภัณฑ์สุภาพที่ไม่ถูกต้อง เป็นการแสดงที่ให้ความรู้และความสนุกสนานแก่ผู้ชมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีเวทีเสวนาของ "อย.น้อย กับภาคีเครือข่ายในชุมชนตำบลโคกกลอย" ในเรื่องประโยชน์ของการดำเนินโครงการ อย.น้อย ของโรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยาที่มีต่อชุมชนด้วย



เกร็ดความรู้



หน้าร้อนนี้ หากได้อะไรเย็น ๆ ไม่ว่าจะหรือน้ำดื่มเย็น ๆ ไอศกรีมหวาน ๆ และน้ำแข็ง ก็คงทำให้สดชื่นได้ไม่น้อย แถมยังช่วยดับกระหาย คลายร้อนได้อีก ช่วงนี้ทั่วทุกภาคของประเทศอุณหภูมิเริ่มสูงขึ้น ควรระมัดระวังเรื่องการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม เพราะอาหารและเครื่องดื่มอาจปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ จากการผลิตและการเก็บรักษาที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษมักพบบ่อยในช่วงหน้าร้อน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน อุจจาระร่วง ดังนั้นเพื่อน ๆ ควรระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มในช่วงหน้าร้อนเป็นพิเศษ โดยอาหารควรเลือกที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ผู้ขายต้องแต่งกายสะอาด สถานที่ประกอบอาหารถูกสุขลักษณะ ส่วนการเลือกซื้อน้ำดื่มควรเลือกที่มีภาชนะบรรจุที่สะอาดและปิดสนิท ไม่รั่วซึมหรือมีรอยสกปรก ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ น้ำต้องใสสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ส่วนน้ำแข็งหากเป็นน้ำแข็งหลอดที่บรรจุถุง สังเกตรายละเอียดบนฉลากให้ครบถ้วน ต้องมีข้อความว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” น้ำแข็งหลอดต้องเก็บใส่ภาชนะที่ถูกสุขลักษณะ ไม่ใส่ปนกับอาหารประเภทอื่น ก้อนน้ำแข็งต้องใส สะอาด ปราศจากฝุ่นละออง สำหรับไอศกรีม ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ปิดสนิทไม่ฉีกขาด ไม่มีไอศกรีมรั่วซึมออกมา ส่วนไอศกรีมประเภทตักขาย ต้องไม่มีสี กลิ่น รส ที่ผิดปกติ ไม่เหลวเหมือนเคยละลายมาแล้ว ผู้ขายต้องแต่งกายสะอาด ภาชนะที่ใส่ไอศกรีมก็ต้องสะอาดด้วย

ขอให้เพื่อน ๆ ปกป้องตนเองและเพิ่มความปลอดภัยในการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งและไอศกรีม โดยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากแสดงรายละเอียดครบถ้วนและชัดเจน เช่น ชื่ออาหาร ชื่อที่ตั้งสถานที่ผลิต เครื่องหมาย อย. พร้อมเลขสารบบอาหาร 13 หลัก วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ ด้วยนะคะ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์