



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

# “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”

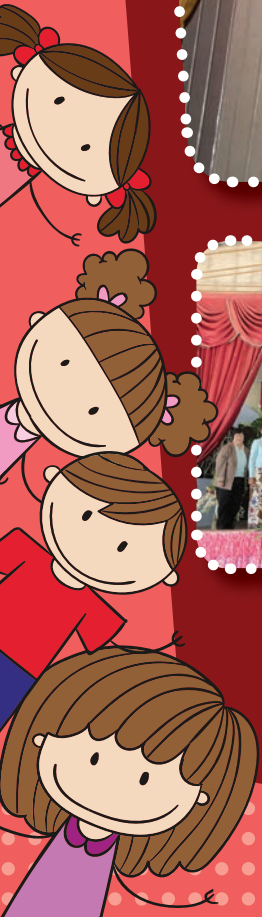


ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2559

**ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง**



มาร่วมลุ้นกันว่าเครือข่ายท้องถิ่นใด... จังหวัดใด...  
จะได้รับโล่ **อย.น้อย Community Network Award**



# Contents

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

เอ๊ะ ! สงสัยจัง, มุมนี้ของเพื่อน

08

เกร็ดความรู้

## บก.ทักษาย



สวัสดีครับเพื่อน ๆ จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 3 ของปีงบประมาณ 2559 แล้วนะครับ ในฉบับนี้เรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องของความสวยความงาม ลูกกลิ้งนวดหน้า (Derma Roller) ที่โอ้อวดสรรพคุณในการรักษาหลุมบ่อบนใบหน้า มาอัปเดตกัน และเรื่องของพลาสติกย่อยสลายที่ทำให้หลาย ๆ คน ไม่กล้ารับประทานซาชิมิ เป็นการย่อยสลายจริงหรือไม่ ? ทั้งสองเรื่องติดตามได้ในคอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” อย.น้อย กับนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ จะเกี่ยวข้องกันอย่างไร อย่าลืมเข้าไปอ่านกันในคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” นะครับ นอกจากนี้เรายังมีเรื่องใหม่ ๆ มาบอกกล่าวกัน สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier logo) สัญลักษณ์ที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ ตัดสินใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้ง่ายขึ้น จะมีประโยชน์อย่างไรติดตามได้ในคอลัมน์ “คลังปัญญา” และสุดท้ายมีเพื่อน ๆ จากทางบ้านสงสัยเรื่องผลิตภัณฑ์สติ๊กเกอร์ลปรอยเหยี่ยวบนที่โฆษณาผ่านทางเฟซบุ๊ก ว่าเป็นการโอ้อวดคุณสรรพคุณเกินจริงไหม ? มาไขข้อข้องใจกันได้ ในคอลัมน์ “เอ๊ะ ! สงสัยจัง” นะครับ

สุดท้ายนี้ ขอฝากความปรารถนาดีและความห่วงใยถึงเพื่อน ๆ ทุกคน ช่วงหน้าฝนแบบนี้รักษาสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียวกัน

### เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

### กองบรรณาธิการ

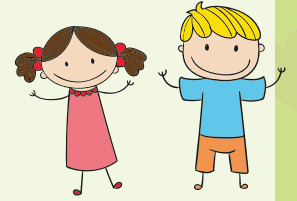
ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์  
นางสินีนากู โธจนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา ถนอมชู  
นางสาวชลิตา ใจสมัค



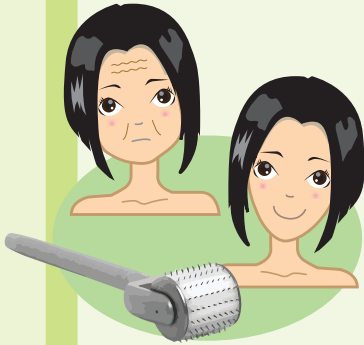
จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

## อัปเดต อินเทอร์เน็ต

ฉบับนี้เรามีข่าวสารหลายเรื่อง มาฝากเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย เริ่มกันด้วยเรื่องแรก เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงามที่ฮือฮาในโซเชียลมีเดียถึงวิธีการรักษารอยสิ่ว หลุมบอบนใบหน้า ลบรอยเหี่ยวย่น ด้วยการใช้เครื่องลูกกลิ้งนวดหน้า (Derma Roller) โดยมีคำโฆษณาโอ้อวดว่า อุปกรณ์นี้สามารถช่วยให้เกิดรอยแผล ที่ส่งผลให้ผิวหนังเกิดการซ่อมแซมตัวเองโดยการสร้างคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ ช่วยให้คนที่ปัญหาารรอยแผล จากการเป็นสิ่ว หลุมสิ่ว มีริ้วรอยเหี่ยวย่น กลับมามีผิวที่มีสุขภาพดีขึ้นได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้หน้าเรียบใส ไม่เจ็บ ผิวกระชับ ผิวนุ่มเนียนขาว ทำได้ด้วยตนเองที่บ้าน และสามารถใช้ร่วมกับยาที่แพทย์สั่งได้ทุกชนิด อีกด้วย จากการตรวจสอบ



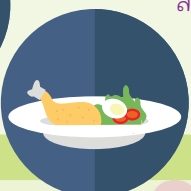
ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเป็นเครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่ง **ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไม่อนุญาตให้นำเข้ามาจำหน่ายในประเทศไทย** เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการ ที่เพียงพอในการสนับสนุนประสิทธิภาพ หรือ ข้อบ่งใช้ของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ซึ่งผู้บริโภคที่ตกเป็นเหยื่อ คำโฆษณาจูงใจให้ซื้อผลิตภัณฑ์ อาจได้รับอันตรายจากการใช้ ทำให้เกิดการอักเสบที่ผิวหนัง เกิดการระคายเคืองจากสารที่ทาบนผิวหนัง หรืออาจเป็นอันตรายต่อดวงตา เมื่อนำไปใช้ใกล้บริเวณรอบ ๆ ดวงตา นอกจากนั้น การใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ไม่สะอาด อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ ดังนั้น ก่อนการตัดสินใจ เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ๆ ผู้บริโภค ควรตรวจสอบว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ ไม่ควรหลงเชื่อ คำโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองเงินแล้วยังอาจได้รับอันตรายตามมาด้วย



เรื่องที่สองที่เป็นเรื่องอาหารที่เป็นของโปรดของเพื่อน ๆ หลายคน และกำลังเป็นที่สนใจของผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก จากการส่งต่อข้อมูลทางโลกออนไลน์เกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคปลาดิบ หรือ ซาชิมิ ซึ่งผู้บริโภคเกรงว่าปลาดิบจะมีการย้อมสีนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ลงพื้นที่สุ่มตรวจและเฝ้าระวังร้านอาหารที่จำหน่ายปลาดิบ 5 ร้านในเขตกรุงเทพฯ เพื่อเก็บตัวอย่างตรวจวิเคราะห์หาสีที่ผสมในเนื้อปลา และตรวจหาเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค **ซึ่งผลการวิเคราะห์ปลาดิบที่สุ่มเก็บจากร้านอาหารนั้น ไม่พบสีสังเคราะห์แต่อย่างใด** ส่วนเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ อยู่ระหว่างการรอผลการวิเคราะห์ แต่อย่างไรก็ตามเวลาเพื่อน ๆ จะเลือกซื้อหรือบริโภคปลาดิบควรสังเกตลักษณะสีของเนื้อปลา ควรเป็นสีของเนื้อตามธรรมชาติ สภาพเนื้อปลาไม่ยุ่ย กลิ่นไม่ผิดปกติ หากพบความผิดปกติของเนื้อปลาไม่ควรซื้อมารับประทานเด็ดขาดเพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ และเพื่อน ๆ สามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน อย. 1556



เรื่องสุดท้ายของคอมลันน์นี้เป็นเรื่องเล่าเพื่อเตือนภัยถึงอันตรายจากยาลดความอ้วนอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจาก ล่าสุดมิถุนของนักเรียนเสียวชีวิต ซึ่งคาดว่าอาจเกิดจากการกินยาลดความอ้วนที่สั่งซื้อทางอินเทอร์เน็ต อย. ขอเตือนเพื่อน ๆ หรือผู้ที่ต้องการลดความอ้วนทุกท่าน อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์และทางโซเชียลมีเดีย หรือไปซื้อยามากินเอง จะเสี่ยงต่อผลข้างเคียงสูง เพราะยาลดความอ้วนส่วนใหญ่ออกฤทธิ์ลดความอยากอาหาร เป็นยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง การใช้จะทำให้น้ำหนักลดลงได้ในช่วงที่รับประทานยา แต่น้ำหนักจะกลับเพิ่มขึ้นเมื่อหยุดยาหรือเรียกว่า yo-yo effect และผลข้างเคียงที่พบคือ นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตาพร่า หากใช้ติดต่อกันนานอาจทำให้ติดยา และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและปลอดภัย เพียงเพื่อน ๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยรับประทานอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมอาหาร ลดอาหารหวาน ลดอาหารทอด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



# อย.น้อย กระจายข่าว



กลับมาพบกันอีกเช่นเคยนะคะ วันนี้ อย.น้อย กระจายข่าว มาพร้อมกับนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่จะทำให้เพื่อน ๆ ทุกคนได้มีการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ทั้งความรู้ด้านวิชาการ ด้านการฝึกปฏิบัติหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ เพราะความรู้ไม่ได้เกิดขึ้นภายในห้องเรียนเท่านั้น แต่คือสิ่งที่อยู่ รอบ ๆ ตัว ซึ่งเราสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนรู้อ ทั้งด้านของสติปัญญาในการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ รวมถึงสร้างทัศนคติที่ดี

โครงการ อย.น้อย เป็นหนึ่งในโครงการที่เดินหน้าสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยได้มีการจัดทำและแจกจ่าย “แผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อย.น้อย ฉบับประถมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย” ให้กับโรงเรียนทั่วประเทศไปแล้ว แผนการจัดการเรียนรู้ ชุดดังกล่าวใช้เทคนิคการเน้น “ผู้เรียน” เป็นสำคัญ มุ่งพัฒนา “คน” และ “ชีวิต” ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างเต็มความสามารถ ทั้งด้านของทฤษฎีและด้านการปฏิบัติ ให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการฝึกฝน และพัฒนาตนเองตามศักยภาพ เพื่อให้สามารถปกป้องคุ้มครองตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่นและครอบครัวให้ปลอดภัยจากการบริโภค รวมถึงเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้ ชุดดังกล่าวจัดทำโดยผ่านการระดมความคิดเห็นจากครูแกนนำ อย.น้อย และผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดของโครงสร้างของหลักสูตรประเภทรายวิชา มาตรฐานและตัวชี้วัดของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้ ขอบเขตเนื้อหา ของวิชากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้ภายในเล่มยังมีเอกสารประกอบ ซึ่งเป็นเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งอาหาร ยา เครื่องสำอาง และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน เพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ ชุด ซึ่งคุณครูสามารถนำไปประยุกต์ใช้สอนนอกเวลาเรียนในช่วงโมงของการเพิ่มเวลารู้ได้ทันที และสามารถบูรณาการสู่การเรียนการสอนได้ทั้ง 8 กลุ่มสาระวิชาได้อีกด้วย

ทั้งนี้ โรงเรียนที่สนใจสามารถแจ้งความประสงค์ขอแผนการจัดการเรียนรู้ ชุดเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ซึ่งนอกจากแผนการจัดการเรียนรู้ ชุด แล้วเรายังมีสื่อให้ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ เช่น คู่มือ อย.น้อย ชุดรู้แล้ว...บอกต่อ (ฉบับประถมศึกษา, มัธยมศึกษา), คู่มือ อย.น้อย, แผ่นพับความรู้ผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ





## คลังปัญญา

ปัจจุบันเวลาเราเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เราเคยอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์กันบ้าง รึเปล่าคะ หลายคนอ่านก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง

และอีกหลายคนอ่านฉลากโภชนาการแล้วไม่เข้าใจ ยากเกินไป ทำให้สับสน วันนี้เราจะพาเพื่อน ๆ ไปรู้จักกับ “**สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier logo)**” ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ใหม่ ที่จะช่วยทำให้เพื่อน ๆ ตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้ง่ายขึ้น **สัญลักษณ์โภชนาการ** หมายถึง เครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs) ทั้งนี้ภาคเอกชนตอบรับการใช้สัญลักษณ์ดังกล่าว โดยปรับสูตรอาหาร ลดน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เพื่อยกระดับการส่งเสริมภาวะโภชนาการให้ประชาชนชาวไทยมีสุขภาพดี

### สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier logo)



สัญลักษณ์ที่แสดงนี้หมายถึง

**“เพื่ออนาคตที่สดใส มีความสุข สุขภาพดี”**

สีส้ม : ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง

สีเขียว : สิ่งของอาหารธรรมชาติ

สีฟ้า : ความสดใส

กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการจัดทำเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ มีทั้งหมด 3 กลุ่ม ดังนี้



1. อาหารมื้อหลัก  
(อาหารจานเดียว)



2. เครื่องดื่ม  
(น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวาน  
กลีบลูกต่าง ๆ น้่านมถั่วเหลือง  
และน้ำธัญพืช)



3. เครื่องปรุงรส  
(น้ำปลา และซีอิ๊ว)

ล่าสุดมีผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองตราสัญลักษณ์ดังกล่าวแล้วจำนวน 24 ผลิตภัณฑ์ จาก 9 บริษัท แยกเป็นกลุ่มเครื่องดื่ม 22 ผลิตภัณฑ์ และกลุ่มเครื่องปรุงรส 2 ผลิตภัณฑ์ การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดี ต่อสุขภาพ และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ลดปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศอีกด้วย

## ดาวเด่น อย.น้อย

วันนี้ “ดาวเด่น อย.น้อย” ของเราเป็นการแนะนำกิจกรรมสำคัญกิจกรรมหนึ่งของโครงการ อย.น้อย คือ การจัดกิจกรรมมอบโล่ “อย.น้อย Community Network Award ประจำปี 2559” ซึ่งจัดขึ้นปีนี้ เป็น ปีแรก เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและประกาศเกียรติคุณให้กับหน่วยงานที่มีส่วนร่วม

สนับสนุนส่งเสริมโครงการ อย.น้อย ตลอดมา ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึง “พลังที่เข้มแข็ง สู่เครือข่ายที่ยั่งยืน” เพราะนอกจากคุณครู นักเรียน สถานศึกษา ที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ อย.น้อย ของเราแล้ว ยังมีสำนักงานสาธารณสุข

จังหวัด และเครือข่ายท้องถิ่น (อปท.) ซึ่งเป็นอีกแรงสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ อย.น้อย ด้วย ซึ่งในช่วงเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2559 ทาง อย. ได้ลงพื้นที่เพื่อติดตามและร่วมดำเนินกิจกรรม อย.น้อย กับ สสจ.อปท. และโรงเรียน อย.น้อย ทั้ง 4 ภาค โดยภาคกลาง สสจ.ชลบุรี เทศบาลเมืองพัทยา ร่วมกับเพื่อน ๆ อย.น้อย โรงเรียนต้นตารักษ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สสจ.บุรีรัมย์ องค์การบริหารส่วนตำบลตูมใหญ่ ร่วมกับโรงเรียนตูมใหญ่วิทยา ภาคเหนือ สสจ.ชัยนาท ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท ได้สนับสนุนการจัดงานมหกรรม อย.น้อย และที่ภาคใต้ สสจ.พังงา เทศบาลตำบลโคกกลอย ร่วมกับโรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา ซึ่งนอกจากหน่วยงานข้างต้นที่ทาง อย. ได้ลงพื้นที่ติดตามการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย แล้วยังมีอีกหลายหน่วยงานที่ดำเนินกิจกรรม อย.น้อย อย่างเข้มแข็ง และสามารถขยายเครือข่ายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเช่นกัน

เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและประกาศเกียรติคุณให้กับหน่วยงานดังกล่าว จึงได้จัดงาน “มอบโล่ อย.น้อย Community Network Award” ประจำปี 2559 ให้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 76 จังหวัด เครือข่ายท้องถิ่น (อปท.) 36 หน่วยงาน มาร่วมลุ้นกันว่า เครือข่ายท้องถิ่น (อปท.) ใด ที่ได้รับคัดเลือกให้รับโล่ “อย.น้อย Community Network Award” ประจำปี 2559 จะใช้จังหวัดของเพื่อน ๆ กันหรือไม่ ติดตามได้ในฉบับหน้านะคะ...

โครงการ อย.น้อย ดำเนินโครงการมาปีนี้ เป็นปีที่ 14 แล้วนะคะ ซึ่งเป็นโครงการที่ให้ความสำคัญของเด็กที่อยู่ในวัยเรียน ให้มีความรู้ ความสามารถในการเรื่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้อื่นได้ โครงการ อย.น้อย เน้นการพัฒนาผู้เรียน สร้างแรงจูงใจ เพื่อการขยายเครือข่ายให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ทั้งมีการสนับสนุนงบประมาณ สื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ จัดกิจกรรมให้ความรู้ ร่วมสร้างเครือข่ายไปด้วยกัน และด้วยความร่วมมือกันทั้งครู นักเรียน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ผู้ที่เกี่ยวข้อง ร่วมแรงร่วมใจกันเป็นหนึ่งเดียวผลักดันให้โครงการ อย.น้อย ได้ก้าวมาสู่ปีที่ 14 และทำให้นักเรียน อย.น้อย คนในชุมชนมีการพัฒนาพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีขึ้น และสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องไปยังผู้อื่นได้



# เอ๊ะ! สงสัยจัง

มีเพื่อน ๆ ทางบ้านหลายคนสงสัยว่าผลิตภัณฑ์ “**สติ๊กเกอร์ลรอยเหี่ยวย่น**” ที่มีการโฆษณาผ่านทางเฟสบุ๊ก ว่ามีคุณสมบัติลรอยเหี่ยวย่น ยกกระชับผิวหน้า เรียวตึง ภายใน 1 นาที นั้น เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการจดแจ้งหรือไม่

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางชื่อ “**Cirmage Lifting Stick สติ๊กเกอร์ลรอยเหี่ยวย่น แท่งโบท็อกสติ๊ก**” ที่โฆษณาและขายผ่านทางเฟสบุ๊ก อดอ้างสรรพคุณต่าง ๆ นานา ทั้งลรอยเหี่ยวย่น ยกกระชับผิวหน้า เรียวตึง ภายใน 1 นาที จากการตรวจสอบฐานข้อมูลเครื่องสำอางแล้ว ไม่พบการจดแจ้งเครื่องสำอางดังกล่าว ซึ่งข้อความที่ใช้โฆษณานั้นเป็นข้อความที่โอ้อวดเกินจริง ทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิดได้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีจุดประสงค์เพื่อใช้ทำความสะอาด ความสวยความงาม ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย ไม่สามารถทำให้รูปร่าง หรือรูปหน้าของผู้ใช้เปลี่ยนแปลงได้ การซื้อเครื่องสำอางควรซื้อจากร้านที่มีหลักแหล่งที่แน่นอนเชื่อถือได้ ควรอ่านฉลากก่อนการซื้อ สังเกตเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก และต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าแสดงอย่างชัดเจน



## มุมมอง ของเพื่อน



วันนี้เรามีภาพการจัดกิจกรรม อย.น้อย ของส่วนภูมิภาคมาฝากเพื่อน ๆ กันค่ะ เป็นที่ไหนบ้างมาดูกันเลยคะ...

กิจกรรมแรก โรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี ลงพื้นที่เยี่ยมโรงเรียนในเครือข่าย พร้อมมอบสื่อสนับสนุนกิจกรรม อย.น้อย ให้กับโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการสุราษฎร์ธานี



โรงเรียนเลยพิทยาคม จ.เลย

จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “ขยายเครือข่าย อย.น้อย”



โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จ.ลพบุรี

จัดกิจกรรม “อย.น้อย สัญจร” จำนวน 18 โรงเรียน



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

จัดอบรมครูและนักเรียนแกนนำ อย.น้อย จำนวน 20 โรงเรียน ณ โรงเรียนศรียานุสรณ์



โรงเรียนศรีวินิตวิทยาคม จ.สิงห์บุรี

จัดกิจกรรม “นำความรู้ สู่ชุมชน”



พื้นที่ตรงนี้มีไว้สำหรับเพื่อน ๆ หากโรงเรียนของเพื่อน ๆ มีการจัดกิจกรรมโครงการ อย.น้อย สามารถส่งกิจกรรมเข้ามาเผยแพร่ได้เลยนะคะ นอกจากการจัดกิจกรรม อย.น้อย แล้วอยากเขียนเล่าประสบการณ์ วาดภาพการ์ตูนประกอบคำบรรยาย ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาที่กอง บก. ได้เลยจ้า....





## เกร็ดความรู้



ช่วงนี้โรงเรียนเปิดเทอมกันแล้ว ... เกร็ดความรู้ มีสาระเล็ก ๆ น้อย ๆ ของการตรวจสอบนมโรงเรียนมาฝากกัน เรามีวิธีการตรวจสอบง่าย ๆ ว่านมดีหรือเสียดังนี้

1. สังเกตภาชนะบรรจุว่ามีการบวมผิดปกติหรือไม่ นมดีต้องมีภาชนะบรรจุสภาพดี สะอาด ไม่มีรอยเปื้อน ไม่มีรอยร้าวซึม
2. หากนมเป็นก้อนและมีตะกอนหรือมีการแยกชั้น สีเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีลักษณะเป็นฟอง มียางเหนียวที่ผิวหน้าสามารถถอนมาไว้อ่อนเลยว่านมเสียแล้ว
3. ดมและชิม ถ้ามีรสชาติหรือกลิ่นที่ผิดปกติ ให้เข้าใจก่อนว่านมเสียแล้ว เช่น รสเปรี้ยว รสขม กลิ่นหืน กลิ่นไหม้แปลก ๆ (กลิ่นไหม้ กลิ่นผลไม้)

หากเพื่อน ๆ ได้รับนมโรงเรียนไปดื่มที่บ้าน เรามีข้อแนะนำ ในการจัดเก็บที่ถูกต้องหลักอนามัยคือ ไม่โยนกล่องขณะทำการขนย้าย ควรจัดวางกล่องให้แน่นและชิดกัน รักษาความสะอาดบริเวณที่เก็บ เสมอเพื่อป้องกันหนู มด แมลงต่าง ๆ ที่สำคัญควรจัดเก็บให้ห่าง ความร้อน แสงแดด และบริเวณที่มีความชื้นสูง



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์