



# อ.ย. Report

ฉบับที่ 2 ปีที่ 1 พฤศจิกายน 2552

www.fda.moph.go.th



## คุกกี้สุ...

## ลูกอมนมโต คุ้มน คุ้มน...



โดย สุวนีย์ สุขแสนนาน  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เมื่อไม่นานมานี้มีข่าวเรื่องลูกอมนมโตแพร่ระบาด  
ว่อนเน็ต ผู้หญิงอย่างเราๆ พวกอกไข่ดาวทั้งหลาย  
ต่างพากันตื่นเต้นกันใหญ่ ก็..อกใหญ่เรื่องเล็ก  
ออกเล็กเรื่องใหญ่นี้กะ แหมใครๆ ก็อยากใหญ่กันทั้งนั้น  
ละคะ พอได้ยินว่ามีอะไรที่สามารถทำให้หน้าอกหน้าใจ  
ขยายใหญ่ได้ก็หูผึ่งขึ้นมาเลย ก่อนหน้านั้นก็มีคุกกี้  
อ้างว่าผสมกวาวเครือขาว โอ้อวดสรรพคุณทำให้นมโต  
เช่นกัน ขยายมาสู่ลูกอมนมโต แล้วอย่างนี้จะทำให้  
นมของเราตุ้มได้จริงหรือ?

ร้อนถึงสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
(อ.ย.) ซึ่งเป็นหน่วยพิทักษ์คุ้มครองผู้บริโภคจึงต้อง  
ออกมาเตือนคุณผู้หญิงทั้งหลายว่า โปรดใช้วิจารณญาณ  
ในการเลือกรับประทาน อย่าหลงเชื่อการโฆษณา  
ที่โอ้อวดว่าจะทำให้เพิ่มขนาดหน้าอกได้ เพราะถ้า  
คุกกี้และลูกอมนี้ผสมกวาวเครือขาวจริง จะมีอันตราย  
แฝงเร้นอยู่ ซึ่งกวาวเครือขาวมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า  
*Pueraria mirifica* จะมีสารสำคัญชื่อ Miroestrol

ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงที่ค่อนข้างแรง  
หากรับประทานจะรบกวนระบบฮอร์โมนเพศได้ และ  
ผลข้างเคียงอาจทำให้เกิดการเจ็บเต้านม มีเลือดออก  
ผิดปกติทางช่องคลอด ปวดหรือเวียนศีรษะ รวมทั้ง  
คลื่นไส้ได้ ที่สำคัญทั้งคุกกี้และลูกอมดังกล่าว **อ.ย.**  
ยังไม่มี การอนุญาตให้นำเข้าเพื่อจำหน่ายให้แก่  
ผู้บริโภคแต่อย่างใด ฉะนั้น หากหลงเชื่อซื้อมาใช้  
ก็จะชอกช้ำใจ ที่อยากให้ออกใหญ่ก็ไม่ใหญ่ตั้งใจคิด  
ผิดพลาดกันไปแล้วหลายราย ผลร้ายยังตามมาอีก  
เพียบ!!

จะสังเกตได้ว่าการโฆษณาผลิตภัณฑ์ในทางเพศ  
ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็คุกกี้เสริมอึ่ม ลูกอมนมโต  
ครีมทาหัวนมชมพู ยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพ  
ทางเพศ มักจะมีการโฆษณาอวดอ้างทางอินเทอร์เน็ต  
เว็บไซต์ต่างๆ เพราะมักจะเชื่อว่าทางราชการ  
จะตรวจจับได้ยาก แต่ อ.ย. ก็ได้ดำเนินการตรวจจับ

( อ่านต่อหน้า 15 )





นายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมผู้บริหารระดับสูง ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ วางพานพุ่มสักการะ พระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร เนื่องในวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2552 ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี



นายมานิต นพอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.นรังสัจด์ พิรกิจ รองเลขาธิการ อย. แดงข่าว การจับกุม ลูกอมมอดอ้างเสริมอิม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผิดกฎหมาย ที่ห้างยูเนี่ยน มอลล์ ย่านลาดพร้าว เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2552







บก. บอกข่าว

นิรัตน์ เดียสุวรรณ

ลมหนาวมาแล้ว ปีนี้คาดว่า จะหนาวกว่าปีก่อนๆ และหนาวยาว สิ่งที่มากับความหนาวก็คือไข้หวัด ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ปีนี้ที่ไม่ธรรมดา เพราะมีไข้หวัดใหญ่ 2009 ซึ่งกำลังจะระบาดเป็นรอบที่ 2 หลังๆ อาจไม่ค่อยมีข่าวไข้หวัดใหญ่ 2009 ทำให้เราวางใจและเลิกระมัดระวัง ทั้งเรื่องการล้างมือและการใช้กระดาษทิชชูปิดปากเมื่อจามหรือไอ แต่เชื่อเถอะครับไข้หวัดใหญ่ 2009 ยังอยู่ และคาดว่าจะระบาดหนักขึ้นเมื่อเข้าสู่หน้าหนาว ทางที่ดีให้เราคงมาตรการป้องกันของเราไว้ คือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และดูแลสุขภาพของเราให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

เรื่องความสวยความงาม ไม่เข้าใครออกใคร แม้จะเจ็บ แม้จะต้องจ่าย ก็ยอม ขอเพียงเดินไปไหนแล้วให้มีคนชม เลยมีคนไปฉีดโบท็อกซ์ ฉีดคอลลาเจนกันมากมาย แถมมีผลิตภัณฑ์ที่พาเหรดออกมาให้เลือกใช้เลือกบริโภคไม่หวาดไหว ที่ขาดไม่ได้คือโฆษณา ถ้าโฆษณาแค่ที่ อย. อนุญาต ก็กลัวคนจะไม่ซื้อเลยต้องใส่สีตีไข่ ถ้าอันไหนเป็นเรื่องดี ก็พูดเต็มที่ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดี เป็นผลข้างเคียง ก็เงียบเอาไว้ เขาถึงเรียกการโฆษณาแบบนี้ว่าให้ข้อมูลความจริงเพียงครึ่งเดียว (Half truth) ยกตัวอย่างให้เห็น เรื่องลูกอมนมโต จะมีแต่บอกว่ากินแล้วทำให้อ้วน หุ่นดี แต่ไม่เห็นมีใครบอกว่า ให้ระวัง เพราะกาวเคลือบที่เป็นส่วนประกอบจะไปรบกวนระบบฮอร์โมนเพศ

อาจทำให้เจ็บเต้านม มีเลือดออกผิดปกติในช่องคลอด ปวดหัว เวียนหัว ดังนั้น เวลาได้เห็นโฆษณาพวกนี้ อย่าเชื่อทันทีหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงาน หรือสถาบันการศึกษา ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อหรือใช้

ใครที่สนใจในลีลาการเขียนของอาจารย์มรกต กรเกษม ซึ่งลงพิมพ์ประจำในจุลสารสัมพันธ์ อย. “อย. Report” ฉบับนี้ นำมาลงให้แล้วครับในคอลัมน์ “สิ่งละอันพันละน้อย” นอกจากจะได้แง่คิดที่ดีๆ ยังสอดแทรกด้วยความรู้จากประสบการณ์ที่ท่านได้พบมา

เคยได้ยินว่ากินนมมากๆ อาจทำให้อ้วน เพิ่งจะได้ยินว่ากินนมลดความอ้วน สงสัยให้หาอ่านได้ในคอลัมน์ “เกร็ดเล็กนารู้”

ช่วงที่ผ่านมา อย. เรามีการปรับกระบวนการอนุญาตในการทำงานใหม่ มีหน่วยงานเพิ่มขึ้นอีก 2 หน่วยงาน ที่จะช่วยเพิ่มความเข้มข้นในการดูแลความปลอดภัยให้กับพี่น้องประชาชน หน่วยงานทั้งสองมีชื่อย่อว่า “สรร.” ย่อมาจากคำว่า “ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ” และ “ศปป.” ย่อมาจากคำว่า “ศูนย์ป้องกันและปราบปรามการกระทำฝ่าฝืนกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ” ทำให้ในช่วงนี้มีข่าว อย. จับมือกับตำรวจจับที่โน่นที่นี่ ได้ของกลางมากมาย ใครเจออะไรที่ผิดกฎหมาย เช่น ลักลอบผลิตเครื่องสำอางปลอม ยาปลอม ก็ร้องเรียนมาได้เลยครับ ที่ สายด่วน อย. 1556 หรือ โทรศัพท์ 0 2590 1556 หรือ อีเมลล์ [1556@fda.moph.go.th](mailto:1556@fda.moph.go.th) จำ 1556 อย่างเดียว ใช้ได้หมดครับ

### วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

### เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

นายนิรัตน์ เดียสุวรรณ

### กองบรรณาธิการ

นางศุภสดี เวชพิพัฒน์ นายสุกกาญจน์ โภคัย  
 นายบุญทิพย์ คงทอง นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง  
 นางสาวนีย์ สุขแสนาน นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว  
 นายวัชรินทร์ เครือเนียม นางสาวอนิศา เทียบโพธิ์  
 นางสาวนระรัตน์ แสนสุข นางสาวธีมานันท์ กุหลาบเพชรทอง

นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวนิตยนันท์ จินดารัตน์

นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์

นายทวชา เพชรบุญยัง

นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์

### สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
 กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474

e-mail address : [fdanews@fda.moph.go.th](mailto:fdanews@fda.moph.go.th)

### พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



# มีดีมาโชว์

# บูรณาการ...ไม่ยาก

ภญ.สุวิστα ลี้มัสจจาพาณิชย์  
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สสจ.สมุทรสงคราม



หลังจาก “นิทรรศการเคลื่อนที่เด็กไทยสุขภาพดี จังหวัดสมุทรสงคราม ปี 2551” ได้เสร็จสิ้นไปแล้ว ก็มีเสียงเรียกร้องจากบรรดาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเหล่าคุณครู รวมไปถึงน้องเยาวชนโรงเรียนต่างๆ มาเป็นระยะๆ ว่า “ขออีกปีๆ ได้หรือเปล่า” ซึ่งความประทับใจในครั้งนั้นเป็นแรงบันดาลใจให้อยากจะทำนำเสนอเรื่องเล่า...เพื่อเป็นกำลังใจให้คนทำงานทุกท่านค่ะ กับการเปิดมิติใหม่ จาก “งาน อย. น้อยแบบโชว์เดียว” สู่อะไร “รวมมิตรสาธารณสุขลงโรงเรียน”

ที่มาที่ไปของโครงการนี้ มาจากเสียงเล็กๆ ของน้องเยาวชนแต่มีความหมายอันยิ่งใหญ่ และการติติงแต่ไม่ติเตียนของบรรดาคุณครู ว่าบางครั้งก็เหนื่อย...กับงานสาธารณสุขที่ลงโรงเรียนแบบไม่เคยพร้อมกัน ไม่เคยนัดหมาย...แต่ก็พร้อมผู้ร่วมเป็นเครือข่ายกับเรา ซึ่งความเป็นจริงที่คนสาธารณสุขอย่างเราๆ ต้องเปิดใจรับฟังอย่างจริงจังค่ะ และนี่เองเป็นจุดเริ่มต้นก่อเกิดแรงบันดาลใจให้เหล่าเจ้าหน้าที่ใน สสจ.สมุทรสงครามหันมาร่วมพูดคุย มองเป้าหมายร่วม และอยากจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยกัน... และแล้ว เราก็สามารถรวมงานสาธารณสุขให้เป็นหนึ่งจากการประชุมโต๊ะกลมที่เปิดกว้างรับฟังทุกความคิดเห็นของเหล่าเจ้าหน้าที่และคุณครูซึ่งเป็นผู้มี

ส่วนได้ส่วนเสียในงานนี้ เกิดเป็นแพ็คเกจบูรณาการงานสาธารณสุข เช่น งาน อย.น้อย โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เด็กไทยทำได้ งานไข่เลือดออก สุขอนามัย งานลดพุงลดอ้วน งานโรคเอดส์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ฯ ลงสู่โรงเรียนไปพร้อมๆ กัน 26 โรงเรียนมัธยมศึกษาได้รับโอกาสนี้ กับหนึ่งเดือนเต็มๆ ที่เจ้าหน้าที่ทุกท่านทุ่มเทเพื่อเยาวชนตัวน้อยๆ ใน “งานนิทรรศการเคลื่อนที่เด็กไทยสุขภาพดี” สู่โรงเรียนใน theme เก๋ไก๋ “กินเป็น ใช้เป็น อยู่เย็นเป็นสุข” ที่ยึดเยาวชนเป็นศูนย์กลาง เรียกได้ว่าเป็นกรอบการดำเนินงานเลยละค่ะ โดยเจ้าหน้าที่พยายามจัดวิชา...หัวใจเด็กสมองคนทำงาน...มาสร้างสรรค์สื่อความรู้แบบ edutainment ที่เน้นหัวใจของแต่ละงาน และแทรกความสนุกสนานไปอย่างไม่รู้ตัว และขอทิ้งท้ายไว้กับความดีใจของทีมงานค่ะ ที่พบว่า จากการลงไปจัดงานในโรงเรียนที่ต้องตระเวนกันทั่วจังหวัดในครั้งนั้น เราเห็นศักยภาพเยาวชนของชาติ ค่ะ น้องๆ สามารถย่อยความรู้ที่ได้รับมาจากพี่เลี้ยง แล้วมาบอกและสอนต่อน้องกลุ่มอื่นๆ ได้จนเราอึ้ง(โอ้วว...) และที่สำคัญที่สุด...ทีมงานทุกกลุ่มฝ่ายยังได้เรียนรู้ที่จะเป็นหนึ่งพร้อมกัน และเดิน...ไปด้วยกัน คู่มาด้วยความทุ่มเทจริงๆ ค่ะ

### อยากรู้เคล็ดลับเด็ดเชิญมุนนี่ค่ะ

1. มีเป้าหมายร่วม : ก็คือการทำงานที่ยึดเยาวชนเป็นศูนย์กลาง
2. มีกระบวนการชัดเจน : ก้าวเดินของการทำงานอย่างมีขั้นตอนและวางแผนอย่างเหมาะสม เอื้อต่อการทำงาน
3. มีทีมงานเข้มแข็ง : ทำงานเป็นทีม ร่วมเรียนรู้ มุ่งสู่หน้าที่ จะแบ่งเบาภาระและผลงานได้ดีกว่าการโชว์เดี่ยวแน่นอน confirm!
4. มีผู้นำดี : ต้องยกความดีความชอบทั้งปวงแก่ ภค.ภาณุโชติ ทองยัง เกษัชรหนุ่มไฟแรง(แบบไม่ดก) ที่เป็นไอดอลของหลายๆ ท่านค่ะ เป็นบุคคลที่ริเริ่ม คำนึงกระแส “บูรณาการไม่ง่าย” และสามารถโน้มน้าวเจ้าหน้าที่กลุ่มงานต่างๆ มาลงแรง ร่วมใจในงานนี้จนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี





# ...กลับมาแล้ว ตามคำเรียกร้อง...

กลุ่มเผยแพร่ความรู้  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

การ์ตูนชุดใหม่ เรื่อง **จริงใจ ยอด อสม.** หลังจากเล่มที่แล้ว ได้สนุกสนานเพลิดเพลินแถมความซาบซึ้งไปกับ เรื่องราวของกลุ่มนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย กับ การ์ตูน ชุด ชมรมนี้ไม่มีถูกหลอก (จริงอะ) แต่มาคราวนี้ เรื่องวุ่นๆ กำลังเกิดขึ้น ณ หมู่บ้าน นาเจริญ ซึ่งเป็นหมู่บ้านเล็กๆ โดยมี หมู่ อสม. ไฟแรง “นายจริงใจ” และเพื่อนๆ รวมถึงชาวบ้านในหมู่บ้าน นาเจริญที่จะมาร่วมสร้างสีสัน และรอยยิ้มให้กับผู้อ่านอย่างจุใจมากขึ้น ใน “จริงใจยอด อสม.” ทั้ง 2 ชุด



ได้แก่ ชุด งานนี้ไม่มีถูกหลอก และ ชุด รู้ไว้ปลอดภัยแน่ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถนำไปเลือกซื้อ เลือกใช้ได้อย่างปลอดภัย

นอกจากนี้ ท้ายเล่มยังมี คอลัมน์น่ารักๆ ให้ผู้อ่านได้ร่วมสนุกกับ “**ข้าข้ากับการทลายใจ**” จะสนุกและน่ารักแค่ไหน ห้อ่านกันได้เลยกับ การ์ตูนจริงใจยอด อสม. หรือสามารถเข้าไปอ่านได้ในเมนู



ทาง [www.oryor.com](http://www.oryor.com)







# กินเป็นใช้เป็น

## สมุนไพรฟ้าทะลายโจร สงวนวัต 2009

ปาไลดา เรือนวงศ์  
หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร



กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ยังไม่พอที่จะปกป้องตัวเองให้รอดพ้นจากไข้หวัดใหญ่ 2009 แพทย์แผนไทยแนะนำให้กินสมุนไพรฟ้าทะลายโจรเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย

การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 และมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ในจำนวนนี้ 80-90% สามารถหายป่วยเองได้ นอกจากทำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขแล้ว สมุนไพรเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำมาใช้รักษาและป้องกันเบื้องต้นได้ ซึ่งสมุนไพรไทยหลายชนิดมีสรรพคุณหลายอย่าง ด้านทานโรคไม่ให้เจ็บป่วยได้ ทั้งนี้สมุนไพรที่สามารถต้านเชื้อไวรัสได้ดี เช่น ฟ้าทะลายโจร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของแพทย์แผนจีน ปลูกง่ายมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ซึ่งจากงานวิจัยในประเทศยุโรปและสแกนดิเนเวีย พบว่า ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรอันดับต้นๆ ที่ควรแนะนำให้ใช้เพื่อแก้ไข้หวัดใหญ่

**ชื่อวิทยาศาสตร์ :** *Andrographis paniculata*

(Burm.f.) Wall.ex Nees

**ชื่อสามัญ :** Kariyat , The Creat

**วงศ์ :** ACANTHACEAE

**ชื่ออื่น ๆ :** ฟ้าทะลาย , น้ำลายพังพอน, หญ้าก้านงู, สามสิบดี, คีปังฮี, ซีปังกี, ชวนชินเหลียน, ขวงชิมไน้, Creat, Green chireta, Kalmegh, King of bitters, Kirayat

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :** ฟ้าทะลายโจร เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร ใบเดี่ยวสีเขียว สีสีเขียวเข้มเป็นมัน มีดอกออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ดอกย่อยมีกลีบดอกสีขาว โคนกลีบติดกัน ปลายแยกเป็น 2 ปาก ปากบนมี 3 กลีบ และมีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่ ส่วนปากล่างมี 2 กลีบ

ลักษณะของผล จะเป็นฝัก เมื่อแก่ จะเป็นสีน้ำตาล ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

**ส่วนที่ใช้ :** ทั้งต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ 3-5 เดือน

ใบฟ้าทะลายโจร มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสาระสำคัญในการออกฤทธิ์ คือ สารกลุ่ม Lactone คือ

1. สารแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)
2. สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neo-andrographolide)
3. 14-ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (14-deoxy-andrographolide)

**สรรพคุณ :** ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้ ดังนั้นพอสรุปสรรพคุณได้ 4 ประการ ได้แก่

1. แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
2. ระงับอาการอักเสบ พวดไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง ฝี
3. แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ
4. เป็นยาขมเจริญอาหาร

### ความเป็นพิษภัย

ฟ้าทะลายโจรมีการทดสอบความเป็นพิษที่ครบถ้วนทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ พิษเฉียบพลัน พิษกึ่งเรื้อรัง และพิษเรื้อรัง พบว่าฟ้าทะลายโจรมีความปลอดภัยในการรับประทานในระยะยาว ข้อควรระวังเกี่ยวกับตำรับยา สารแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) สารในต้นฟ้าทะลายโจร ละลายในแอลกอฮอล์ได้ดีมาก





ละลายในน้ำได้น้อย ดังนั้นยาทิงเจอร์ หรือยาดอง-  
เหล้าฟ้าทะลายโจร จึงมีฤทธิ์แรงที่สุด ยาขงมีฤทธิ์  
แรงรองลงมา ยาเม็ดมีฤทธิ์อ่อนที่สุด

### ข้อห้ามใช้

- ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ  
Streptococcus group A ซึ่งการติดเชื้อแบคทีเรีย  
กลุ่มนี้อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น  
ไข้วูมาติก โรคหัวใจรูมาติก และไตอักเสบ

- ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ  
เนื่องจากเคยติดเชื้อ Streptococcus group A

- ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูมาติก

- ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากการ  
ติดเชื้อแบคทีเรียและมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่ม  
หนองในคอ มีไข้สูง หนาวสั่น

### ข้อควรระวัง

- ฟ้าทะลายโจรอาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง  
ท้องเดิน ปวดเอว หรือเวียนศีรษะ ใจสั่น  
ในผู้ป่วยบางราย หากมีอาการดังกล่าว ควรหยุดใช้  
ฟ้าทะลายโจร

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้  
แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง

- หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้ว  
ไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควร  
หยุดใช้ และไปพบแพทย์

- สตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้ฟ้าทะลายโจร การที่  
ห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร เนื่องจาก  
มีการศึกษาในหนูทดลองพบว่าน้ำต้มฟ้าทะลายโจร  
มีผลทำให้หนูแท้งได้



จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การใช้สมุนไพร  
ฟ้าทะลายโจรรักษาและป้องกันเบื้องต้นจาก  
ไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้สำหรับคนปกติ แต่ต้อง  
สังเกตอาการข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นหลังการกิน  
สมุนไพรดังกล่าวโดยศึกษาข้อควรระวังควบคู่ไปด้วย  
ก่อนใช้ก็ควรศึกษาว่าร่างกายของเราเป็นไปตาม  
ข้อห้ามใช้หรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้าเริ่มมีอาการ  
ผิดปกติเหมือนจะเป็นไข้หวัดและไม่แน่ใจว่าจะเป็น  
ไข้หวัดใหญ่ 2009 หรือไม่ ควรพบแพทย์  
แผนปัจจุบันเพื่อวินิจฉัยโรคและรักษา มิฉะนั้น  
อาจจะทำให้เราเสียโอกาสในการดูแลรักษาสุขภาพ  
ที่เหมาะสมกับสถานะของร่างกาย ซึ่งอาจเกิดผล  
ร้ายต่อสุขภาพได้



### อ้างอิง

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ

<http://www.bangkokhospital.com>

<http://www.bangkokhealth.com>

<http://www.bangkokbiznews.com>

[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_07\\_8.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_07_8.htm)

[http://ittm.dtam.moph.go.th/product\\_champion/herb3.htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/product_champion/herb3.htm)





# เกาะติดข่าว

## อย. เตือนผู้บริโภค อย่าหลงคารมโฆษณากาแฟอ้างลดอ้วนได้...โกหกทั้งเพ เสียง! อันตรายต่อสุขภาพ

ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบการโฆษณาผลิตภัณฑ์กาแฟสำเร็จรูปจำนวนมาก อ้างสรรพคุณว่ามีผลในการลดน้ำหนัก ทำให้หุ่นดี อย. จึงขอเตือนให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อการโฆษณาดังกล่าวเพราะเป็นการกล่าวอ้างและโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงเพื่อจูงใจให้ตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้ ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กาแฟ ขอให้ผู้บริโภคอ่านฉลากให้ถี่ถ้วนก่อนการเลือกซื้อ โดยต้องมีฉลากภาษาไทยแจ้งส่วนผสม ระบุชื่อผู้ผลิต อย่างชัดเจน และมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ซึ่งถึงแม้ว่าที่ฉลากจะมีการระบุส่วนประกอบว่ามีไฟเบอร์ คอลลาเจน แอลคาร์นิทีน หรือโคโรเมียม แต่ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยทางวิชาการยืนยันว่าสารดังกล่าวมีผลในการลดน้ำหนัก หรือทำให้ผิวสวย หรือเพิ่มความงาม

ส่วนเลขสารบบอาหารที่แสดงบนฉลากอาหารเป็นเพียง การประเมินความปลอดภัยเบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ สถานที่ผลิต และส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ได้รับรอง การโฆษณาแต่อย่างใด และ อย. ไม่อนุญาตให้กล่าวอ้าง สรรพคุณลดความอ้วน ในขณะที่หากดื่มมากอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ จากการเติมน้ำตาล ครีม หรือนม ในกาแฟ อีกทั้งทำให้หัวใจทำงานหนัก เนื่องจากได้รับ กาเฟอีนมากเกินไป โดยเฉพาะในรายที่มีความไวต่อกาเฟอีน และที่ร้ายไปกว่านั้นผู้บริโภคบางรายอาจได้รับอันตรายจากการเจ็บป่วยของยาบางชนิดที่อาจมีการลักลอบใส่ใน ผลิตภัณฑ์ เช่น ยาไซบูทรามิน จะทำให้เกิดผลข้างเคียง คือ ปวดศีรษะ ปากแห้ง นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วขึ้น เป็นต้น

### อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. บุกจับผู้ลักลอบจำหน่ายลูกอม โอ้อวดสรรพคุณเพิ่มอิม ย่านลาดพร้าว

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2552 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) เข้าตรวจสอบร้านค้าในห้างยูเนี่ยน มอลล์ ลาดพร้าว ซอย 1 หลังจากสืบทราบว่ามีผู้ลักลอบจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารที่ผิดกฎหมาย ซึ่งจากการตรวจสอบ 2 ร้าน ได้แก่ ร้าน MISS WWW.PANGHOM.COM และ ร้าน MY GIRL JAPAN พบการจำหน่ายลูกอม ภายใต้ชื่อผลิตภัณฑ์ Pueraria ลูกอมนมอิมจากญี่ปุ่น จำนวน 1 ถุง ลูกอมอวดอ้างลดน้ำหนัก จำนวน 7 ถุง ลูกอมไคโตซาน จำนวน 4 ถุง คุกกี้ F-Cup เพิ่มทรวงอก จำนวน 1 กล่อง พร้อมพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง โดยไม่มี

ฉลากภาษาไทย ในเบื้องต้น ได้แจ้งดำเนินคดี การจำหน่ายอาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้องมีโทษปรับไม่เกินสามหมื่นบาท นอกจากนี้ หากผลตรวจวิเคราะห์พบส่วนผสมที่ห้ามใช้ในอาหาร จะจัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุก 2 ปี ปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ อย่างไรก็ตาม ถ้าลูกอมนี้มีส่วนผสมของกวาวเครือขาว หรือมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Pueraria mirifica จะมีสารสำคัญชื่อ Miroestrol ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงที่ค่อนข้างแรง หากรับประทานจะรบกวนระบบฮอร์โมนเพศได้ และผลข้างเคียงอาจทำให้เกิดการเจ็บเต้านม มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ปวดหรือเวียนศีรษะ คลื่นไส้ได้ ทั้งนี้ อย. ยังไม่มีการอนุญาตให้นำเข้าเพื่อจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคแต่อย่างใด





## อย. ร่วมกับ บก.ปคบ.

### ทลายแหล่งขายส่งเครื่องสำอางอันตราย มูลค่ากว่าหกแสนบาท

## เกาะติดข่าว

เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ร่วมกับ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) เข้าตรวจค้นร้านการ์ตูน เลขที่ 199/161-162 ตลาดใหม่ดอนเมือง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กทม. และร้านฟู 3 เลขที่ 199/170 ตลาดใหม่ดอนเมือง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กทม. พบว่าทั้งสองร้านเป็นร้านขายส่งเครื่องสำอางขนาดใหญ่จำหน่ายเครื่องสำอางให้แก่ลูกค้ารายย่อย ซึ่งจากการตรวจค้นพบเครื่องสำอางที่ผิดกฎหมายหลายอย่าง เช่น high love, sexy love, happy love ซึ่งเป็นเครื่องสำอางหยดกระชับช่องคลอดเพศหญิง และทาอวัยวะเพศชายเพื่อช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ และเครื่องสำอางบางรายการแสดงฉลากหลอกลวง ทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นสินค้าผลิตจากต่างประเทศ ใช้คำว่า

made in U.S.A. แต่แท้จริงแล้วผลิตในประเทศไทย และพบเครื่องสำอางใช้ทาทำให้ผิวขาว เช่น ทาห้วนม ทาร์กแร้ ทาขาหนีบ สงสัยว่าอาจมีส่วนผสมของสารอันตราย นอกจากนี้ยังพบเครื่องสำอางลักลอบนำเข้าจากต่างประเทศ ไม่มีฉลากภาษาไทย จึงดำเนินคดีฐานขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 6 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ, ขายเครื่องสำอางที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง เช่น ไม่มีฉลากภาษาไทย, ไม่แสดงชื่อที่ตั้งผู้ผลิต, ไม่แสดงวัน เดือน ปี ที่ผลิต เป็นต้น มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และขายเครื่องสำอางที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เจตนาก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับเครื่องสำอาง มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

## อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. ทลายแหล่งจำหน่ายเครื่องสำอางอันตราย ย่านมีนบุรี มูลค่ากว่าครึ่งล้านบาท

เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2552 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ร่วมกับ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) เข้าตรวจค้นร้าน มาย แอนด์ แคร่ บิวตี้ ซี.สีหุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กทม. หลังจากได้รับการร้องเรียนจากผู้บริโภคว่า ร้านค้าดังกล่าวมีการจำหน่ายเครื่องสำอางอันตรายผสมสารห้ามใช้ ซึ่งจากการตรวจสอบ พบเครื่องสำอางสำเร็จรูปจำนวนหลายรายการ เช่น BACHI, KARME, FALAYCIS เป็นต้น โดยเครื่องสำอางที่ตรวจพบบางรายการเป็นเครื่องสำอาง ที่ อย. เคยประกาศผลวิเคราะห์ให้ประชาชนรับทราบและจัดทำแผ่นพับเผยแพร่ว่าเป็นเครื่องสำอางที่ผสมสารห้ามใช้ เป็นเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย และบางรายการเป็นเครื่องสำอางที่ไม่มีฉลากภาษาไทย ไม่ผ่านการจดแจ้งจาก อย. จึงนำของกลางจำนวนประมาณ 10,000 ชิ้น 38 รายการ มูลค่าประมาณ 5 แสนบาท นำส่งพนักงานสอบสวนดำเนินคดี ในข้อหา **ขายเครื่องสำอางที่ไม่**

**ปลอดภัยในการใช้** มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 6 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และ**ขายเครื่องสำอางที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง** เช่น ไม่มีฉลากภาษาไทย, ไม่แสดงชื่อที่ตั้งผู้ผลิต, ไม่แสดงวัน เดือน ปี ที่ผลิต เป็นต้น มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ดังนั้น อย. จึงขอเตือนประชาชนอย่าได้หลงเชื่อและซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่ว่าจะเป็นเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ ยา ผ่านทางเว็บไซต์ต่างๆ ที่มีการโฆษณาชวนเชื่อโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง หรืออ้างว่ามีคุณภาพดีกว่าสินค้าอื่นๆ ที่จำหน่ายในท้องตลาด ซึ่งในความเป็นจริงผลิตภัณฑ์เหล่านั้นไม่มีคุณภาพ ใสสารห้ามใช้ เมื่อใช้แล้วเกิดอันตราย รวมทั้งแสดงฉลากไม่ถูกต้อง และบางรายการก็ไม่ผ่านการขออนุญาตจาก อย. นอกจากทำให้ผู้บริโภคสิ้นเปลืองเงินทองแล้ว ยังไม่ได้ผลตามที่โฆษณาอวดอ้าง มีหน้าซ้ำอาจได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์นั้นๆ อีกด้วย





# รอบรู้เรื่อง ยา

ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงษ์  
สำนักงานโครงการพัฒนาร้านยา กอความคุมยา

บ่อยครั้งที่เมื่อเราเกิดอาการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บคอในขณะที่เป็นหวัด ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อจากการทำงานหนัก มีแผลหนอง เราก็มักที่จะไปร้านยาใกล้บ้านแล้วหาซื้อ “ยาแก้อักเสบ” มารับประทาน ยาแก้อักเสบนี้แท้จริงคืออะไร จำเป็นหรือไม่ที่ต้องได้รับยานี้ เราจะได้มาไขข้อข้องใจกัน...

“ยาแก้อักเสบ” เป็นภาษาที่ประชาชนทั่วไปใช้เรียกรวมกันระหว่าง “ยาปฏิชีวนะ(Antibiotic)” และ “ยาแก้อักเสบ(Anti-inflammatory drug)” ซึ่งในทางการแพทย์นั้น ยาปฏิชีวนะ และ ยาแก้อักเสบเป็นยาคนละชนิดกัน แต่อาจด้วยเหตุที่หลายครั้งมักพบว่าผู้ป่วยมีอาการของการอักเสบ(Inflammation) ร่วมกับการติดเชื้อ(เชื้อแบคทีเรียเป็นสาเหตุของการอักเสบ)จึงมีการสื่อสารกับผู้ป่วยด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายๆ เกี่ยวกับยาที่ใช้ในการรักษาว่า “ยาแก้อักเสบ” นั่นเอง

**ยาปฏิชีวนะ(Antibiotic)** เป็นยาที่ใช้ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้ในโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย แผลหนองต่างๆ เป็นต้น ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาเพนิซิลลิน เตตราไซคริน อิริโทรไมซิน นอร์ฟลอกซาซิน เป็นต้น ยาในกลุ่มนี้ผู้ป่วยจำเป็นที่จะต้องได้รับยาจนครบกำหนดโดยอาจจะเป็น 5 วัน หรือมากกว่านั้น ขึ้นกับชนิดของเชื้อโรคและภาวะของโรค เพื่อผลการรักษาที่ดี และป้องกันการดื้อยา

**ยาแก้อักเสบ (Anti-inflammatory drug)** เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการลดภาวะอักเสบต่างๆ ซึ่งอาการอักเสบนั้นมักแสดงออกด้วยอาการปวด บวม แดง ร้อน ตัวอย่างเช่น การอักเสบของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานหนัก โรคเกาต์ โรคไขข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น ยาในกลุ่มนี้อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ผู้ป่วยต้องรับประทานหลังอาหารทันที และผู้ป่วยอาจหยุดยาได้หากมีอาการดีขึ้น

## “ยาแก้อักเสบ” กับ “ยาปฏิชีวนะ” เหมือนหรือต่างกันอย่างไร



นอกจากนี้ในส่วนของยาแก้อักเสบ(Anti-inflammatory drug) ยังอาจแยกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสเตียรอยด์ (เช่น เพรดนิโซโลน เด็กซ์ามิทาโซน) และกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (เช่น ไอบูโพรเฟน ไดโคฟีแนค ไพรอกซิแคม เป็นต้น) ซึ่งยาทั้งสองกลุ่มนี้มักใช้ในการบรรเทาอาการปวดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ปวดอักเสบตามข้อ แต่จะต่างกันว่า ยาในกลุ่มสเตียรอยด์หากใช้ไม่เหมาะสมเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลถึงชีวิตได้ ยาสเตียรอยด์จึงถูกจำกัดการใช้ และจัดเป็น “ยาควบคุมพิเศษ” ตามกฎหมาย

ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรตระหนัก และคิดเสมอก่อนที่จะเลือกใช้ยา ดังนั้นเมื่อคิดที่จะเลือกใช้ยาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น จึงควรที่จะมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาแนะนำกับท่าน เพื่อการใช้ยาอย่างเหมาะสม และปลอดภัย

เรียกหาเภสัชกรทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของท่านและคนที่ท่านรัก...

**อย่าลืม “เข้าร้านยาทุกครั้ง ถามหาเภสัชกร”**







# สิ่งละอันพันละน้อย (45)

มรกต กรเกษม

**สำหรับสมาชิกที่ติดตามคอลัมน์  
“สิ่งละอันพันละน้อย(44)” ในจุลสารสัมพันธ์  
ฉบับเดือนกันยายน 2552 ซึ่งเป็นฉบับสุดท้าย  
ฉบับนี้ คอลัมน์ “สิ่งละอันพันละน้อย” ได้ย้าย  
มาอยู่ใน อย. Report แล้ว สมาชิกสามารถ  
ติดตามอ่านต่อได้ เพื่อความต่อเนื่อง  
จึงขอต่อจากฉบับที่แล้วก็แล้วกัน...**

ผมเขียนตอนนีเมื่อ 24 กันยายน 2552 ซึ่งเป็นวันมหิดล เมื่อเขียนในวันมหิดลก็คงจะต้องเอาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศิริราชมาเขียน แม้ผมจะเป็นนักเรียนแพทย์ศิริราชก็จริง แต่เมื่อจบแพทย์แล้วก็ไปข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขมาตลอด จะไปศิริราชก็ต่อเมื่อต้องพาญาติไปหาหมอและไปเยี่ยมคนป่วยเท่านั้น ขณะที่จดๆจ้องๆอยู่ว่าจะเอาเรื่องอะไรมาเขียน พอติมองไปเห็นหนังสือ “อนุสรณ์ 50 ปี แพทยศาสตร์บัณฑิต รุ่น 63 คณะแพทย-ศาสตร์ศิริราชพยาบาล” ที่วางอยู่บนโต๊ะ จึงได้หยิบมาเปิดดู พบว่ามีบางเรื่องที่น่าจะเอามาถ่ายทอดในสิ่งละอันพันละน้อยนี้ได้ หนังสือนี้จัดทำเมื่อปีกลายโดยเพื่อนกลุ่มหนึ่งซึ่งจบแพทย์ศิริราชรุ่น 63 เมื่อปี 2501 รุ่นเดียวกับผม ผมจึงขอนำเอาบางส่วนของเรื่อง “ชีวิตคืออะไร” ที่ นพ.สวัสดิ์ สินธุเสน ได้เขียนไว้

คุณหมอสวัสดิ์ เริ่มด้วยคำถามว่า “ทำไมคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน” บางคนเกิดมาร่ำรวย บางคนตีบางคนเฉด บางคนสวย บางคนไม่สวย บางคนฉลาด บางคนโง่ ฟันทองทองเดียวกันแต่ทำไมไม่เหมือนกัน คำตอบง่ายๆ ก็คือเพราะเป็นไปตามกรรม ในด้านชีววิทยาอธิบายได้ว่าการกำเนิดชีวิตจะต้องผ่านทางพ่อแม่ ลักษณะต่างๆ ของลูกอยู่ที่การจับคู่ของดีเอ็นเอที่มาจากยีนของพ่อแม่ ความรู้ดังกล่าวนี้ทราบกันมานานแล้ว แต่ก็ยังไม่มีผู้ใดทราบว่ามีกลไกอะไรที่ทำให้จับคู่กันเช่นนั้น ถ้าใช้หลักพุทธศาสนาอธิบายถึงความแตกต่างของชีวิต ก็พอจะกล่าวได้ว่า ชีวิตประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ โดยมีวิญญาณธาตุหรือธาตุรู้เข้าไปผสมด้วย การประกอบกันของธาตุเหล่านี้มีกรรมเป็นตัวจัดสรรตกแต่ง ความสวย ความฉลาด ความโง่ เกิดมาสบายหรือลำบาก มีกรรมเป็นผู้จัดสรรทั้งสิ้น พฤติกรรมของพ่อแม่ตั้งแต่ก่อนที่ลูกจะปฏิสนธิ ระหว่างตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด จะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณสมบัติของชีวิตลูกที่เกิดขึ้นมา

ถ้าพ่อแม่ประกอบแต่กรรมดี ลูกที่เกิดมาก็จะเป็นคนดี กรรมในช่วงนี้เรียกว่ากรรมเก่าหรือบุญกรรม คุณหมอสวัสดิ์เขียนไว้ว่าชีวิตที่สมบูรณ์ต้องมีอาการครบสามสิบสอง ถ้ามีไม่ครบหรือมีความผิดปกติการจะเกิดจากพ่อแม่ประพฤติปฏิบัติผิดทำนองครองธรรม โดยเฉพาะในช่วงหกเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นช่วงที่ชีวิตกำลังสร้างอวัยวะเหล่านั้นหลายคนรวมทั้งผมด้วย คิดว่าการที่เราเกิดมาหล่อเกิดมาสวย ผิวพรรณดีมีอาการครบสามสิบสองเป็นเพราะชาติก่อนนี้เราทำบุญไว้มาก ไม่ได้คิดเลยว่าเป็นเพราะการประพฤติปฏิบัติของพ่อแม่อย่างที่คุณหมอสวัสดิ์ว่าไว้ เมื่อเขียนถึงตรงนี้ทำให้คิดว่า หากผมได้พบคุณหมอสวัสดิ์อีกเมื่อใด คงจะแนะนำให้หากมาวิจัยเพื่อให้ทราบว่าเป็นไปตามที่ว่าไว้หรือไม่

เรื่องที่สองเป็นเรื่อง “ประสบการณ์การเจ็บป่วยที่เป็นประโยชน์” ของ นพ.พนม ศรีนิล พนมเพื่อนผมได้เล่าว่า เมื่ออายุ 50 ปี อยู่ดีๆ ก็เกิดอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะและมีอาการท้องอืด เจ็บสะบักซ้าย เหนื่อยง่าย เพื่อยและหุดหิด ได้ตรวจ อี.เค.จี. หลายครั้งแต่ก็ไม่พบผิดปกติ ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกที่รามาริบัติและที่ รพ.ศรีนครินทร์ ขอนแก่น ก็ไม่พบสิ่งผิดปกติ มาตรวจกับอาจารย์ที่ศิริราชก็บอกว่าไม่เป็นอะไร ทุกแห่งที่ไปตรวจไม่ได้ฉายยาให้มีอาการเช่นนี้อยู่หลายปีจนคิดได้เองว่าน่าจะเกิดจากน้ำตาลในเลือดต่ำจึงได้ตรวจน้ำตาลในเลือด ผลปรากฏว่าได้ 50 มิลลิกรัมเท่านั้น อาจารย์หลายคนบอกว่า เกิดจากอายุมาก เครียด ออกกำลังกายไม่พอ จนกระทั่งเกษียณอายุราชการแล้วสองปี มีความรู้สึกว้าวเมื่อไปกินอาหารนอกบ้านที่ไรจะเกิดอาการอย่างนี้ทุกที จึงได้รู้ว่าเกิดจากการแพ้ผงชูรส ซึ่งตามตำราบอกว่าถ้าแพ้ผงชูรสจะมีอาการมีหน้าที่หน้า ที่ลิ้นและที่ลำคอ ไม่มีตำราเล่มไหนบอกว่าทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ เมื่อผมไม่กินอาหารที่ได้ผงชูรสผมก็จะไม่มีอาการดังกล่าว คุณหมอพนมได้กล่าวไว้

ความเจ็บป่วยอีกอย่างหนึ่งที่คุณหมอพนมเป็นก็คืออาการแพ้ผงชูรส เมื่ออายุประมาณห้าสิบห้าปี ตื่นนอนเช้าวันหนึ่งมีอาการบัสสาวะเป็นเลือด ได้ไปตรวจอย่างละเอียดที่รามาริบัติปรากฏว่าท่อบัสสาวะอักเสบโดยไม่พบสาเหตุ อาจารย์บอกว่าพบในคนอายุมากและได้ให้ยามากินพร้อมทั้งห้ามไม่ให้กินพวกเครื่องเทศและเหล้าเบียร์ อาการเป็นๆ หายๆ อยู่สามสี่ปี จึงได้สังเกตว่าวันไหนที่กินอาหารพวกหมักดอง อาหารซุบแกงทอดกรอบ





# ถามมา-ตอบไป

สำหรับคำถามฉบับนี้มาจากท่านผู้บริโภคที่ชอบซื้อยามา

รับประทานเองโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนเกือบได้รับอันตราย คงอยากรู้กันแล้วละสิว่าเป็นยาอะไร ติดตามอ่านกันได้เลยค่ะ

- Q :** ดิฉันชอบซื้อยาลูกกลอนสมุนไพรที่ขายตามวัดมาทาน เพราะทานแล้วหายปวดเมื่อยทันใจ แต่เพื่อนดิฉันเตือนให้ระวังสเตียรอยด์ที่อยู่ในยาลูกกลอน อยากรู้ว่า สเตียรอยด์คืออะไร และถ้ารับประทานเข้าไปมาก ๆ จะเป็นยังไงบ้าง
- A :** การซื้อยาสมุนไพร ยาลูกกลอน หรือยาแผนโบราณ ตามวัด หรือแผงลอย หรือตามตลาดนัดมารับประทานเองนั้น คุณทราบหรือไม่ว่าเกิดความเสี่ยงต่อร่างกายของคุณแล้วละค่ะ โดยเฉพาะที่บอกว่าหายเร็วทันใจ เพราะมักพบว่ามีการลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบันจำพวกสเตียรอยด์ลงไปโดยยาสเตียรอยด์เป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง เนื่องจากมีความเป็นพิษสูงและมีผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกายแทบทุกระบบ การใช้ยาสเตียรอยด์ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น ทั้งนี้ อาการข้างเคียงจากการใช้ยาสเตียรอยด์ที่พบบ่อย คือ การระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ในบางรายรุนแรงถึงขั้นกระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้กระดูก กล้ามเนื้ออ่อนแรง หัวใจเต้นผิดปกติหรือหยุดเต้น กดภูมิคุ้มกันและบดบังการแสดงอาการของโรค ซึ่งทำให้ตรวจพบโรคเมื่อมีอาการรุนแรงแล้ว และทำให้กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกายเสียไปและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ รู้แบบนี้แล้ว...คุณควรหลีกเลี่ยงการซื้อยาลูกกลอนจากแหล่งที่ไม่ใช่สถานที่ขายยา เช่น วัด แผงลอย หรือตลาดนัดที่กล่าวแล้วข้างต้น แล้วหันมาซื้อยาจากเภสัชกรประจำร้านขายยา และเลือกซื้อยาไม่ว่าจะเป็นยาแผนโบราณ หรือยาแผนปัจจุบันที่ได้รับการขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อย. แล้วเท่านั้น เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยต่อร่างกาย มิเช่นนั้นอาจต้องเสียใจในภายหลังก็เป็นได้ค่ะ

ก่อนจากกันในครั้งนี้ ขอทิ้งท้ายสำหรับท่านผู้อ่าน หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 11000 เรารอคำถามของคุณทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

( ต่อจากหน้า 11 )

อาหารที่บรรจุของ ปลาทอดกรอบ ลูกชิ้นเต๋ง ฯลฯ ตื่นเช้าเวลาถ่ายปัสสาวะจะมีอาการเจ็บแสบที่ท่อปัสสาวะและบางครั้งมีเลือดออกด้วย ได้ไปพูดคุยกับผู้ประกอบอาหารประเภทดังกล่าวจึงทราบว่าเขาผสมผงกรอบ (บอแรกซ์) ด้วย จึงได้ทราบว่าที่เป็นอย่างนี้เพราะสารบอแรกซ์ นอกจากนี้บางครั้งจะเกิดแผลขึ้นในปากและลิ้นด้วย

เรื่องที่สามของคุณหอมพนม ซึ่งเป็นสูตินรีแพทย์โรงพยาบาลขอนแก่น คืออาการจากพิษสารเคมี เรื่องนี้คุณหอมไม่ได้เป็นเองแต่พบจากคนไข้ซึ่งพบเสมอๆ แทบจะทุกวัน อาการที่พบบ่อยๆ ก็คือ เวียนศีรษะ มึนงง เดินเซ คลื่นไส้ อาเจียน บ้านหมุน เหนื่อยหายใจไม่อิ่ม บางรายมีอาการปวดศีรษะครึ่งซีก ปวดต้นคอ ถ้าไปตรวจกับแพทย์ทางอายุรกรรมก็จะบอกว่าเกิดจากเครียด พักผ่อนไม่พอหรือเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าไปตรวจกับแพทย์หูคอจมูกก็จะบอกว่าน้ำในหูไม่เท่ากันหรือหินปูนไปเกาะที่แก้วหู คนไข้ที่มีอาการดังกล่าวนี้หากได้ซักประวัติความเจ็บป่วยโดยละเอียดมักพบว่าเกิดจากพิษของสารเคมีได้มีการใช้สารเคมีกันอย่างพร่ำเพรื่อทั้งนอกบ้านและในบ้าน

การใช้สารฆ่าแมลงในการทำการเกษตร เช่น การปลูกผักผลไม้ ไม้ดอก ฯลฯ สำหรับสารเคมีในบ้าน เช่น ยาฆ่ายุง ยาฆ่าแมลงสาบทั้งแบบเป็นรูป แบบสเปรย์ ยาฆ่ามด ยาฆ่าปลวก สีทาบ้าน น้ำยาถูพื้น น้ำยาปรับผ้านุ่ม น้ำยาฆ่าเชื้อในห้องน้ำ เป็นต้น สิ่งต่างๆ ที่คุณหอมอาจจะนำมาใช้ โดยเฉพาะที่เราใช้ในบ้านนั้นเป็นของจำเป็นที่ต้องใช้แทบทั้งนั้น เมื่อเลิกใช้ไม่ได้ก็ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังไม่ประมาท ความเจ็บป่วยก็จะไม่สามารถมากล้ำกรายได้

เรื่องสุดท้ายของคุณหอมพนม เป็นอาการเจ็บป่วยอีกอย่างหนึ่งของตัวคุณหอมเองที่เกิดขึ้นเมื่ออายุห้าสิบกว่าๆ เช่นเดียวกัน อาการที่เป็นคือเจ็บสะโพกและเข่าซ้ายเวลาเดินตัวจะเอียงมาทางซ้ายเล็กน้อย ไหล่สองข้างไม่เท่ากัน ได้รับการรักษาโดยทำกายภาพบำบัดร่วมกับการใช้ยา ทั้งยากิน ยาทาอุณหภูมิและประคบน้ำร้อน อาการดีขึ้นเล็กน้อย เป็นเช่นนี้อยู่หลายปี สุดท้ายได้ปรึกษากับหมอจีนซึ่งเป็นที่ปรึกษาการแพทย์ทางเลือกของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

( อ่านต่อหน้า 15 )





กลุ่มบริโกลค์สัมพันธ์  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโกลค์

## การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อบ.



การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง กระบวนการที่ประชาชนมีโอกาสเข้าร่วมในการรับรู้ เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ร่วมแสดงทัศนะ ร่วมเสนอปัญหา หรือร่วมคิดแนวทางแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานของ หน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ในการประเมินผลการปฏิบัติ ราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการของส่วนราชการ ประกอบกับนโยบายรัฐบาลที่มุ่งบริหารราชการแผ่นดิน ตามหลักธรรมาภิบาล(Good governance) และหลัก การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี เพื่อให้ส่วนราชการมี การบริหารราชการที่เปิดเผยโปร่งใส กำหนดให้ส่วน ราชการเปิดโอกาสให้ประชาชน เข้ามามีส่วนร่วม ในการดำเนินงานของประชาชน ในการดำเนินงานของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ได้เริ่มดำเนิน โครงการมีส่วนร่วมของประชาชน ตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2550 ภายใต้โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของ ประชาชนในการดำเนินงานของ อบ. การดำเนิน โครงการเริ่มจาก อบ. แต่งตั้งคณะทำงานพัฒนาการมี ส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อบ. ซึ่ง เป็นคณะทำงานของ อบ. เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ภารกิจ- หลักหรือยุทธศาสตร์ที่สำคัญของ อบ. ที่เหมาะสม ในการเปิดโอกาสให้ประชาชน เข้ามามีส่วนร่วม จากนั้นจะพิจารณากำหนดกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้มี ส่วนได้ส่วนเสียที่เป็นตัวแทนประชาชน ซึ่งตามภารกิจ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ผู้เกี่ยวข้อง และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วยผู้ประกอบการ ผู้แทนประชาชน/NGOs องค์กรวิชาชีพ สื่อมวลชน ภาควิชาการ และภาครัฐ โดยกำหนดขนาดของคณะ ทำงานภาคประชาชน ประกอบด้วยคณะทำงานจำนวน

26 คน ทำหน้าที่ในการให้ข้อคิดเห็นที่ใช้ประโยชน์ ในการดำเนินงาน เพื่อผลักดันให้ อบ. มีการพัฒนา ระบบราชการ หรือพัฒนาบริการสาธารณะที่มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ในปีงบประมาณ 2550 คณะทำงาน ภาคประชาชนได้เห็นชอบจัดทำโครงการเฝ้าระวังและ ลดปัญหาการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพแบบมีส่วนร่วม ขึ้น โดยมีเครือข่ายสมัครเข้าร่วมเฝ้าระวังและลดปัญหา การโฆษณาแบบมีส่วนร่วม กับ อบ. จำนวน 25 องค์กร และในปีงบประมาณ 2551 คณะทำงานภาคประชาชน ได้ดำเนินโครงการต่อเนื่อง โดยให้เครือข่ายมีส่วนร่วม ในการแจ้งเบาะแสการทำผิดเกี่ยวกับการโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และ/หรือประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ด้านการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่ง ในปีงบประมาณ 2551 มีเครือข่ายเข้าร่วมโครงการฯ เพิ่มขึ้นเป็น 30 องค์กร

การดำเนินงานโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของ ประชาชนในการดำเนินงาน อบ. ปีงบประมาณ 2552 ได้มีการแต่งตั้งคณะทำงานภาคประชาชน ประกอบด้วย ผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ดังนี้ กลุ่มผู้ประกอบการ 4 องค์กร รวม 4 คน, ภาคประชาชน/NGOs 4 คน, องค์กรวิชาชีพ 5 คน, สื่อมวลชน 2 คน, ภาควิชาการ 2 คน, ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง 4 คน และจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา 4 คน ซึ่งคณะทำงานโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของ ประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยา และคณะทำงานภาคประชาชน เห็นชอบ ให้กำหนดประเด็นที่เปิดโอกาสให้ประชาชน เข้ามามี ส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และร่วมติดตาม





# เกร็ดเล็กน้าวรู้

## รัดหุ่นสวยด้วย...นม

ฉบับนี้ อย.Report ขอหยิบยกประโยชน์ของนม ในอีกแง่หนึ่งที่หลายคนยังไม่ทราบ โดยเฉพาะสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนักแบบมีสุขภาพดีต้องอ่านตรงนี้เพราะ เรามีวิธีลดหุ่นแบบประหยัดมาบอกกันค่ะ...

เพียงแค่มินมหรือโยเกิร์ตติดตู้เย็นไว้ที่บ้าน เป็นประจำ ก็ทำให้น้ำหนักตัวคุณลดลงได้แล้ว นั่นแน่.. อ่านมาถึงตรงนี้แล้วคงนึกค้ำกันใจละสิว่า การดื่มนม จะช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร เดี่ยวเรามาทำความเข้าใจ กันต่อเลยนะคะ เนื่องจากปริมาณแคลเซียมในนมจะมี ผลในการขัดขวางการสร้างหรือสะสมไขมัน ร่างกาย จึงเกิดการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น ทำให้น้ำหนักตัว ลดลง นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุต่างๆ อย่างฟอสฟอรัส และแมกนีเซียมที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของแคลเซียม ในการขัดขวางการสะสมไขมันในเซลล์ แถมด้วย โปรตีนในนมที่ช่วยรักษากล้ามเนื้อและเพิ่มอัตรา เมตาบอลิซึมให้ดีขึ้นอีกด้วยค่ะ สาวคนไหนที่กำลังคิด จะให้นมเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักแล้วละก็ ควรเลือกซื้อนมที่มีแคลเซียมและโปรตีนสูงแต่ให้

พลังงานต่ำนะค่ะ อย่างนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย หรือโยเกิร์ตพร่องมันเนย และที่สำคัญควรเลือกนม รสธรรมชาติหรือรสจืดมากกว่ารสอื่น ๆ เพราะนมที่ถูก ประแต่งรสจะทำให้เราได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่มขึ้น แทนที่จะพอมกลับอ้วนขึ้นมาอีก เอ้า...รู้ประโยชน์ของ การดื่มนมอย่างนี้แล้ว จะรอช้าอยู่ไยรีบมาดื่มนมกัน เถอะค่ะ เพื่อรูปร่างและสุขภาพที่ดี ส่วนฉบับหน้าเราจะ เป็นเรื่องอะไร อย่าลืม...ติดตามอ่านกันด้วยนะค่ะ



เรียบเรียงจาก : [www.sanook.com](http://www.sanook.com)

โดย นิตยสาร Woman Plus

( ต่อจากหน้า 13 )



ผลการปฏิบัติราชการในปีงบประมาณ 2552 คือ “การพัฒนาผู้บริโภคให้มีความรู้ และมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพ” โดยมีประเด็นเด่นในการรณรงค์ เผยแพร่ร่วมกัน คือ การให้ความรู้ เรื่อง “อันตรายจาก น้ำมันทอดซ้ำ” ทำให้มีการเผยแพร่ เรื่องน้ำมันทอดซ้ำ ไปในวงกว้างผ่านทางเครือข่าย ทั้งทางวิทยุชุมชน เคเบิลทีวี หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต การประชุมสัมมนา

และกิจกรรมในพื้นที่โดยใช้สื่อความรู้ที่ทาง อย. สนับสนุน อย. มุ่งหวังว่าการให้ความรู้แก่ผู้บริโภคจะส่งผลให้ ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง และลดความเสียหายที่จะเกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้องและไม่มีคุณภาพได้ การป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายย่อมดีกว่า การต้องรักษาเยียวยาภายหลังอย่างแน่นอน และเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชน ผู้บริโภคในวงกว้าง อย. ได้ดำเนินการเผยแพร่โครงการนี้ทางเว็บไซต์ของ อย. ที่ <http://www.fda.moph.go.th> และทางวารสาร อย. ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถรับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยตรงจากกลุ่มที่เป็นเครือข่ายของโครงการฯ หรือ ขอรับข้อมูลเป็นเอกสารทางหมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 7125 หรือทางจดหมายถึงผู้อำนวยการกองพัฒนา ศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000





( ต่อจากหน้า 1 )

ผลิตภัณฑ์ผิดกฎหมายเหล่านี้ที่ลักลอบโฆษณาทางอินเทอร์เน็ตให้เห็นเป็นที่ประจักษ์มาแล้วหลายราย อย่างไรก็ตามผู้ที่จ้องจะทำผิดกฎหมายโดยเฉพาะในสภาพเศรษฐกิจที่ไม่ดีนัก ดังนั้นคงต้องขอความร่วมมือจากผู้บริโภคหรือท่านผู้อ่านทั้งหลาย หากพบเห็นหรือมีเบาะแสเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ โปรดแจ้งศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. หรือโทรสายด่วน อย. 1556 หรืออีเมลล์ 1556 @fda.moph.go.th หรือ จดหมายมายังตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

ท้ายที่สุดนี้ ขอเตือนมายังคุณผู้หญิง โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลาย อย่าได้ซื้อลูกกึ่งหรือลูกอมที่อ้างผสมกวาวเครือขาวหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มี

การโฆษณาขายอย่างผิดกฎหมายมารับประทานเลยอย่าหลงตกเป็นเหยื่อโฆษณา ธรรมชาติที่ให้มาก็ดีอยู่แล้ว จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี และมีอย่างพอเพียงค่ะ



( ต่อจากหน้า 12 )

วิธีการตรวจของจีนแท้คือให้คุณหมอมดมทำท่าที่เป็นอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้ดู เช่น ทำจากยืนเป็นนั่ง ลูกขึ้นจากทำนั่ง ทำเดิน ทำลงนอนและทำลุกจากที่นอน เมื่อจีนแท้ได้พิจารณาจากการทำท่าต่างๆ นี้แล้วก็บอกว่าสาเหตุที่เป็นเช่นนี้เกิดจากร่างกายไม่สมดุลในอิริยาบถต่างๆ นั้นเอง ท่านจีนแท้ได้ให้ฝึกท่าต่างๆ ให้ถูกต้องตามธรรมชาติโดยไม่ใช้ยาและวิธีการรักษาอื่นใดเลย คุณหมอมดมได้ปฏิบัติอยู่ไม่นานอาการต่างๆ ก็ค่อยๆ หายไปและยังปฏิบัติจนทุกวันนี้

ในปี 2550 เมื่อมีอายุได้เจ็ดสิบสาม คุณหมอมดมมีอาการใหม่เกิดขึ้นอีก คือปวดมากที่ต้นคอ ไหล่และแขนขวา ซานิ้วมือขวา ด้วยความที่ตัวเองเป็นหมอจึงคิดว่าที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากนอนคูทิวีโดยหนุนศีรษะให้สูงวันละนานๆ ได้ไปตรวจเอ็กซเรย์และทำเอ็ม.อาร์.ไอ. ที่คอพบว่าเส้นประสาท ซี.4 และ ซี.6 ข้างขวาถูกกระดูกกดทับ ได้รับการรักษาโดยทำกายภาพบำบัดด้วยการดึงคออยู่สามสัปดาห์ อาการก็ดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จึงได้ไปพบท่านจีนแสดคนเดิม ซึ่งท่านได้สอนท่างู ท่าเต่า ท่าไหว้พระ ท่าไม้แป้ง ท่าถอดเสื้อ ท่ากรรเชียงเรือและ

ท่ากำลังภายใน โดยให้ทำตอนตื่นนอนเช้าและก่อนนอน คุณหมอมดมบอกว่าได้ทำอยู่สองสามวันอาการก็ดีขึ้นๆ จนเป็นปกติ แม้จะไม่มีอาการแล้วแต่คุณหมอมดมก็ยังทำอยู่เสมอๆ จนทุกวันนี้ ข้อปฏิบัติของคุณหมอมดมอีกอย่างหนึ่งก็คือได้เลิกนอนคูทิวีโดยเด็ดขาด

จากท่าต่างๆ ที่คุณหมอมดมปฏิบัติในตอนตื่นนอนและก่อนนอนนั้น ผมพยายามนึกถึงท่าแต่ละท่าแล้ว มีอยู่สามท่าที่นึกออกเองว่าจะต้องทำอะไรคือ ท่างู ท่าถอดเสื้อ และท่ากรรเชียงเรือ ท่างูก็คงจะเป็นท่านอนคว่ำแล้วเลื้อยไปให้เหมือนงูเลื้อย ท่าถอดเสื้อก็คงจะเหมือนกับถอดเสื้อยืดออกทางศีรษะ และท่ากรรเชียงเรือก็คงทำท่ากำลังกรรเชียงเรือนั่นเอง เมื่อนึกถึงวิธีทำท่าดังกล่าวแล้วก็ยังคิดไม่ออกว่าจะแก้อาการกดทับของเส้นประสาทที่คอได้อย่างไร ผมคงจะต้องเขียนจดหมายถึงคุณหมอมดมที่ขอนแก่นเพื่อขอคำอธิบายวิธีทำท่าต่างๆ ทั้งเจ็ดท่าดังกล่าว หากได้รับความกระจ่างจากคุณหมอมดมเมื่อใด ผมจะได้นำมาถ่ายทอดให้ท่านผู้อ่านที่สนใจได้ทราบต่อไป พบกันเดือนหน้าครับ.





นพ.รังสรรค์ พิรกิจ รองเลขาธิการ ฯ อย. ให้สัมภาษณ์ เรื่อง ลูกอมผสมกาวเคี้ยว  
ณ ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2552



กญ.วีรวรรณ แดงแก้ว รองเลขาธิการ ฯ อย. แดลงข่าวร่วมกับ  
ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.)  
จับกุมผู้จำหน่ายเครื่องสำอางผิดกฎหมาย ณ บก.ปคบ. เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552

คำนิยาม

“PROTECT”

P ห่วงใยประชาชน (People Centric) R สร้างศรัทธาความเชื่อมั่น (Reliability) O มุ่งมั่นเรียนรู้ (Ongoing Learning)

T เชิดชูทีมงาน (Team work) E ยึดหลักคุณธรรม จริยา (Ethic) C พร้อมพัฒนาขีดสมรรถนะ (Competency) T ไม่ลดละความโปร่งใส (Transparency)