



“กลูตาไทโอน”

ขาวไม่จริง ยิ่งใช้ยิ่งเสี่ยง



ต้องยอมรับว่าในปัจจุบันเทรนด์เกาหลี ญี่ปุ่น มาแรงจริงๆ ทำเอาบรรดาสาวไทยต่างพากันหลงไหล คลั่งไคล้ในความงามแบบฉบับเกาหลี อยากจะมี ผิวขาวผ่องเป็นของเอยกับเขาบ้าง จนทำให้คุณสาว ๆ หลายคนตกเป็นเหยื่อการโฆษณาของสถานเสริม ความงามต่างๆ ที่ออกมารับประกันความขาว ด้วยการฉีดสารกลูตาไทโอน แต่สาว ๆ รู้หรือไม่ว่า การฉีดสารกลูตาไทโอนเข้าไปในร่างกายนั้นจะมีอันตราย ตามมาแบบคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

ดังนั้น เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงของคุณสาว ๆ จากการถูกหลอก อย.จึงไม่นิ่งนอนใจ ออกปฏิบัติการ ติดตามตรวจสอบผู้กระทำความผิดลักลอบจำหน่าย และฉีดสารกลูตาไทโอน โดยร่วมมือกับ ตำรวจ บก.ปคบ. และสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ ถ้าสุดพบการลักลอบจำหน่ายและบริการฉีด สารกลูตาไทโอนให้แก่สาว ๆ ภายในรถเก๋ง ย่านบางเขน

ซึ่งจากการตรวจสอบพบสารกลูตาไทโอนที่มีลักษณะ เป็นยาฉีด และยังพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเม็ดที่อ้าง ว่ามีส่วนผสมกลูตาไทโอน อีกด้วย โดยการกระทำ ดังกล่าวมีความผิดตามกฎหมาย คือ จำหน่าย ยาแผนปัจจุบันโดยไม่ได้รับอนุญาต, จำหน่ายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา, จำหน่ายอาหารโดยแสดง ฉลากไม่ถูกต้อง, ประกอบวิชาชีพเวชกรรมโดยไม่ได้ ขึ้นทะเบียนและรับอนุญาต และประกอบกิจการและ ดำเนินการสถานพยาบาลโดยไม่ได้รับอนุญาต นอกจากผิดกฎหมายแล้วยังไม่ปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการ อีกด้วย

จึงขอเตือนคุณสาว ๆ ว่าอย่าหลงเชื่อเข้ารับ บริการฉีดสารที่อวดอ้างทำให้ผิวขาวเป็นอันขาด ยิ่งถ้าเป็นรถเร่เคลื่อนที่ขอย่ำได้ไวว่างใจ ให้ตระหนัก ก่อนว่าผู้ให้บริการไม่ใช่แพทย์ ไม่มีความรู้ทางวิชาการ ที่ถูกต้องและอย่าเห็นแก่ราคาถูก เพราะการฉีด

(อ่านต่อหน้า 15)



นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าวเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภค ได้แก่ ความคืบหน้ากรณีผู้เสียหายจากการใช้น้ำหมักชีวภาพของป่าเชิง, ลูกชิ้นปลาเรืองแสง และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเอโดซีโฆโมนาผิดกฎหมาย ห้องประชุมชั้น 5 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2553



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการ ฯ อย. พร้อมด้วยตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) เข้าจับกุมผู้ลักลอบฉีดสารกลูตาไทโอน ณ ลานจอดรถห้างสรรพสินค้า ย่านบางเขน เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553





นิรัตน์ เตียสุวรรณ

เรื่องน้ำหนักชีวภาพขาลงยังไม่ทันเท่าไร เรื่องยาแก้ไอก็ตามมาโดยมีเด็กนักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งหลงเชื่อคนที่มุงมันแต่จะมอมเมาตนเองและให้ข้อมูลที่ผิด ๆ ว่ากินยาแก้ไอที่ชื่อว่า “เด็กซ์โตรเมทอร์แฟน (Dextro methorphan)” แล้ว จะทำให้โดนตีไม่เจ็บ ทำให้เด็กหลงเชื่อและมีการใช้ที่ผิด ๆ โดยกินยาเกินขนาดที่ปลอดภัย จนเป็นอันตรายต้องห้ามเข้าโรงพยาบาลนับสิบราย

เด็กซ์โตรเมทอร์แฟนเป็นยาแก้ไอที่มีประโยชน์ และมีการใช้กันทั่วไปเพื่อบรรเทาอาการไอแบบไม่มีเสมหะ หรือที่เราเรียกกันว่า “ไอแห้ง” เมื่อเวลามีอะไรเข้าไประคายเคืองในคอ ก็จะมีการหลั่งสารสื่อประสาทไปยังศูนย์ควบคุมการไอที่ก้านสมอง เพื่อสั่งให้มีการไอ เพื่อขับเอาสิ่งแปลกปลอมออกไป ยาตัวนี้จะเป็นตัวไปยับยั้งการส่งสัญญาณดังกล่าว ทำให้ระงับการไอได้ ขนาดการรักษาปกติ คือ 15-30 mg ทุก 6-8 ชั่วโมง วันหนึ่งใช้สูงสุดได้ไม่เกิน 120 mg ซึ่งเป็นขนาดปกติที่ไม่มีผลทำให้เกิดอาการเคลิ้มสุข หรือทำให้เกิดความเป็นพิษ แต่ถ้าใช้ในขนาดที่สูงมากกว่า 360 mg จะทำให้เกิดอาการเคลิ้มสุข (euphoria) หรือลดความปวด แต่ก็ต้องเสี่ยงกับอันตรายที่เกิดขึ้น ซึ่งในปัจจุบันพบรายงานการได้รับอันตรายจากผลข้างเคียงของยาและการเสียชีวิต อาการพิษเฉียบพลันจากการกินยานี้เกินขนาดมีตั้งแต่คลื่นไส้อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ง่วงซึม กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน หรือแข็งเกร็ง กล้ามเนื้อกระตุก พุดไม่ชัด ม่านตาขยาย เคลิบเคลิ้ม หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง มีนงง

ประสาทหลอน กระวนกระวาย สั่น ชัก ปวดศีรษะ จนถึงสูญเสียความทรงจำ หมดสติ และอาจถึงเสียชีวิตจากการที่ตัวยายไปกดการหายใจ อาการผิดปกติทางประสาทมักเกิดขึ้นหลังจากกินยาไปแล้ว 15-60 นาที และอาการจะคงอยู่ประมาณ 6 ชั่วโมง

การที่มีการใช้ยาที่ผิด ๆ ทำให้หน่วยงานรัฐต้องออกมาตรการการควบคุมที่เข้มข้น การเข้าถึงยาดี ๆ ราคาถูกก็จะยากขึ้นไปด้วย นี่ยังไม่รวมถึงการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสม จนทำให้เชื้อดื้อยา ต้องใช้ยาที่แพงขึ้น บ้านเราผลิตเองไม่ได้ ต้องนำสั่งเข้ามาเสียเงินมากมาย ถ้าจะใช้ยาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ขอแนะนำให้สอบถามจากแพทย์ หรือเภสัชกร และหากเราแพ้ยาตัวใดอยู่ ก็อย่าลืมบอกไปด้วย ถ้าจะต้องไปซื้อยากินเอง แนะนำไปที่ “ร้านยาคุณภาพ” สังเกตเครื่องหมายที่ติดอยู่หน้าร้านนั้นแหละครับ เขามีเภสัชกรประจำตลอดเวลาคอยให้คำแนะนำ รวมทั้งมีการบันทึกประวัติการใช้ยาให้เราด้วย

ระยะนี้มีการโฆษณาไอ้อวดหลอดลวงมากมาย โดยเฉพาะในอินเทอร์เน็ต และในเคเบิลทีวี อย. ก็พยายามเฝ้าระวังและติดตามดำเนินคดี แต่ก็ดูได้ไม่ทั่ว ก็คงต้องอาศัยสมาชิกและประชาชนแจ้งให้ทราบ ถ้าพบในอินเทอร์เน็ตก็ส่ง link ที่พบโฆษณาไปที่ 1556@fda.moph.go.th ได้เลย ถ้าเราช่วยกัน ก็น่าที่จะลดปัญหาอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่เหมาะสมลงได้

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นายนิรัตน์ เตียสุวรรณ

กองบรรณาธิการ

นางศุสดี เวชพิพัฒน์ นางสาวทิพากร มีใจเย็น
 นายบุญฤทธิ์ คงทอง นายศุภกาญจน์ โภคัย
 นางสาวนีย์ สุขแสนาน นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
 นายวัชรินทร์ เครือเนียม นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
 นางสาวดนิดา เทียบโพธิ์ นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์

นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์

นางสาวธิมนันท์ กุหลาบเพชรทอง

นางสาวนิตยนันท์ จินดารัตน์

นายทวชา เพชรบุญยัง

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

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



มีดีมาโชว์

“ อย. ควอลิตี้ อวอร์ด รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ ”

บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย เทรคดิง จำกัด



ในชีวิตประจำวันของคนเราเริ่มต้นตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าจนถึงเข้านอนอีกครั้งในตอนค่ำ หลีกเลี้ยงไม่พ้นที่จะต้องเกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งเครื่องอุปโภคบริโภค เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นสบู่ แชมพู โลชั่นดูแลผิวหน้า ดูแลผิวกาย ยาสีฟัน ไปจนถึงอาหารการกิน เช่น ไอศกรีม เป็นต้น

กลุ่มบริษัท ยูนิลีเวอร์ ในประเทศไทย เป็นผู้ผลิตและจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคชั้นนำระดับโลก ที่มีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ประเทศอังกฤษและเนเธอร์แลนด์ โดยยูนิลีเวอร์ได้เป็นผู้ผลิตสบู่อย่างเป็นทางการถวายแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ เมื่อกว่า 100 ปีมาแล้ว โดยผลิตภัณฑ์ชิ้นแรกที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย คือ “สบู่ซันไลท์” และตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ยูนิลีเวอร์ก็ได้นำสินค้าคุณภาพต่าง ๆ มาสู่ชีวิตคนไทย และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยมานานกว่า 77 ปี

จากการทำธุรกิจอันยาวนานมาถึงปัจจุบัน ย่อมแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์ของยูนิลีเวอร์เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคชาวไทย ด้วยมาตรฐานเกณฑ์การผลิตสินค้าทั้งมาตรฐาน GMP และ HACCP



และนอกจากมาตรฐานการผลิตที่ได้รับการยอมรับเป็นอย่างดีแล้ว ยูนิลีเวอร์ยังดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมด้วยกิจกรรมเพื่อสังคมอีกมากมาย

จากความมุ่งมั่นในการผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างสร้างสรรค์ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ผ่านการวิจัยพัฒนาโดยคำนึงถึงคุณภาพของสินค้าและความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นหลัก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) จึงพิจารณาคัดเลือกให้ ยูนิลีเวอร์ เป็น 1 ใน 5 ผู้ประกอบการกลุ่มผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ได้รับรางวัล “อย. ควอลิตี้ อวอร์ด” ประจำปี 2552 ซึ่งผลิตภัณฑ์คุณภาพในกลุ่มผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางของยูนิลีเวอร์ประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมชันซิล เคลียร์ และโดฟ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าพอนด์ส ผลิตภัณฑ์ดูแลและทำความสะอาดผิวล็กส์ วาสลิน ชิตรา ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายแอกซ์เรโซนา ผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปากโคลสอัพ และธุรกิจผลิตภัณฑ์ชั้นสูงภายใต้แบรนด์ “อวยองซ์”

นางพงษ์ทิพย์ เทชะกู ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์และสื่อสาร บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย เทรคดิง จำกัด กล่าวว่า “ยูนิลีเวอร์ รู้สึกภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ในครั้งนี้ ซึ่งเป็นรางวัลที่แสดงให้เห็นว่ายูนิลีเวอร์ใส่ใจต่อผู้บริโภคและสังคมที่เราเป็นสมาชิกเพียงใด และรางวัลนี้เป็นเสมือนกำลังใจให้ยูนิลีเวอร์ มุ่งมั่นที่จะผลิตสินค้าที่ปลอดภัยและได้มาตรฐานในระดับที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป”

การรับรางวัลในครั้งนี้ตอกย้ำความสำเร็จของยูนิลีเวอร์ในการดำเนินพันธกิจ “เติมพลังให้แก่ชีวิต” ด้วยการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทางด้านโภชนาการ สุขอนามัย และการดูแลเอาใจใส่ชีวิตส่วนตัว ด้วยผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ผู้บริโภครู้สึกดี มีลักษณะชวนมอง และแต่งเติมชีวิตให้มีความสุขมากขึ้นทุกวัน



ORYOR.com

“คุณรู้จัก ยาบปฏิชีวนะ ดีแค่ไหน”



กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

.....อีกไม่กี่วันก็จะย่างเข้าสู่เดือนที่ร้อนที่สุดของปีกันอีกแล้ว แต่อย่างน้อยเดือนนี้ก็มียิจกรรมสนุกๆ มาให้เราได้เล่นน้ำคลายร้อนกันนะค่ะกับประเพณีสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ของไทย แต่งานนี้คงต้องดูแลสุขภาพกันหน่อย เพราะเล่นสาดน้ำกันท่ามกลางแสงแดดจ้า แลมยังต้องใกล้ชิดกับผู้คนมากหน้าหลายตาอีก งานนี้อาจเป็นหวัดได้ไม่รู้ตัวนะค่ะ ทั้งวัดธรรมดาและไขหวัดใหญ่ 2009

สำหรับอาการเจ็บคอบางครั้งก็ต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา แต่จะเป็นอาการแบบไหน และจะมีวิธีใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไรที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงตามมา อยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะเพียงคลิก www.oryor.com เมนู อบ. Print Media กับ แผ่นพับ “จำเป็นหรือไม่ ต้องใช้...ยาปฏิชีวนะทุกครั้งที่มีน้ำมูก ไอ หรือเจ็บคอ??” จะได้ทราบข้อเท็จจริงที่ถูกต้องกัน และไม่ใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น



ถ้าเล่นสาดน้ำกันเพลิน จนรู้สึกมีอาการเจ็บคอ คัดจมูก มีน้ำมูก คล้ายจะเป็นไขหวัด อย่าเพิ่งรีบกินยาปฏิชีวนะนะค่ะ เพราะคนส่วนใหญ่เข้าใจผิด คิดว่าถ้าเป็นหวัดมีอาการเจ็บคอ น้ำมูกไหล มีเสมหะ ต้องกินยาปฏิชีวนะ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะอาการเหล่านี้เป็นอาการของโรคหวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะใช้สำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย จึงใช้ไม่ได้ผลกับโรคหวัด ซึ่งการรักษาโรคหวัดที่ถูกต้อง ควรรักษาไปตามอาการ เช่น ถ้าเป็นไขก็กินยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน หรือ เช็ดตัวเพื่อให้ไข้ลด หรือถ้ามีอาการเจ็บคอ เสียงแหบหรือไอ ควรดื่มน้ำอุ่น และอาจกินยาฟ้าทะลายโจรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ



***ยาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย อย่าซื้อใช้เอง
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง***



กินเป็นใช้เป็น

สูตรไม่ลับ...

สำหรับการลดความอ้วน

ปภัศสร ผลโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



ความอ้วนยังคงเป็นเรื่องรบกวนใจของใครหลาย ๆ คน รวมถึงตัวดิฉันด้วย ความอ้วนนั้นจะมาพร้อมกับความสุขและความเพลิดเพลินไปกับการกินเมื่อใดที่เรากินมากกว่าการเผาผลาญ เมื่อนั้นแหละความอ้วนก็จะคืบคลานเข้ามาอย่างไม่ทันตั้งตัว จนบางครั้งเกิดข้อสงสัยว่า ทำไมเราถึงอ้วนได้ อ้วนดีขนาดนี้ ทั้ง ๆ ที่พยายามหักห้ามใจ และควบคุมตัวเองแล้ว ถ้าเป็นอย่างนั้น เรามารู้ถึงสาเหตุของความอ้วนกันชัด ๆ ดีกว่าค่ะ

ความอ้วนเกิดจากอะไร...หนอ ?

เกิดจากการตามใจปากมากเกินไป กินมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย อาหารที่กิน เช่น เนื้อไขมัน แป้ง ของหวาน จะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ถ้ามีมากเกินไปก็จะกลายเป็นไขมันพอกพูนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งหากขาดการออกกำลังกายด้วยแล้วการสะสมไขมันในร่างกายก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น

เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูริทารี ทำให้มีไขมันตามบริเวณต้นแขน ต้นขา และหน้าท้อง

เกิดจากกรรมพันธุ์ กรรมพันธุ์นี้พิสูจน์ไม่ได้ แต่ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 40

เกิดจากโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

เกิดจากการกินยาบางชนิด ก็ส่งผลกระทบต่อให้อ้วน ผู้ป่วยบางโรคได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ก็ทำให้อ้วนได้ และในผู้หญิงที่ฉีดยา หรือกินยาคุมกำเนิดก็ทำให้อ้วนง่ายเช่นกัน

เพศ เพศหญิงมักจะอ้วนง่ายกว่าเพศชาย เพราะธรรมชาติของผู้หญิงจะกินง่าย กินเยอะ อีกทั้งขณะตั้งครรภ์ก็กินมากขึ้น นอกจากนี้ยังใช้กำลังน้อยกว่าผู้ชายอีก จึงทำให้ผู้หญิงมีโอกาสอ้วนมากกว่าผู้ชาย 4 : 1

อายุ เมื่ออายุมากขึ้นความอ้วนก็จะถามหาเป็นเงาตามตัว โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มักจะอ้วนง่ายเพราะมีพฤติกรรมการกินมากกว่าการใช้พลังงาน

ยังไปถึงเรียกว่าอ้วน

อ้วนหรือไม่ บางทีดูเพียงแค่รูปลักษณ์ภายนอกยังไม่สามารถบอกได้ บางทีอาจเป็นเพียงแค่อวบระยะสุดท้าย ดังนั้นถ้าจะให้ชัวร์ เรามาใช้การคำนวณด้วยค่าดัชนีมวลกายกัน



ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index) หรือ (BMI) * ดัชนีมวลร่างกาย (กก. ต่อ ตรม.)*

$$\text{ดัชนีมวลกาย (กก. ต่อ ตรม.)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ตั้งแต่ 23 - 24.9	กก. ต่อ ตรม.	ถือว่า น้ำหนักเกิน
ตั้งแต่ 25 - 34.9	กก. ต่อ ตรม.	ถือว่า อ้วน
ตั้งแต่ 35	กก. ต่อ ตรม.	ถือว่า อ้วนรุนแรง

นอกจากนี้ ยังมีอีกวิธีคือ การวัดรอบเอว โดยผู้ชายตั้งแต่ 90 เซนติเมตร และผู้หญิง 80 เซนติเมตรขึ้นไป ถือว่า ลงพุง

สูตรเด็ด เคล็ดไม่ลับ 10 ข้อ เพื่อการลดน้ำหนัก

1. ในแต่ละวัน กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ไม่จำเป็นต้องกินครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละมื้อ
2. ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรลดปริมาณลง หรือเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำแทน ได้แก่ อาหารประเภท ต้ม นึ่ง และอาหารที่ไม่เติมน้ำตาลหรือซอสปรุงรสต่างๆ
3. กำหนดปริมาณและชนิดอาหารที่จะกินแต่ละมื้อ เมื่อหมดแล้วไม่ต้องเติมอีก
4. เคี้ยวอาหารช้าๆ และให้กินอาหารที่เป็นน้ำหรือดื่มน้ำบ่อยๆ ระหว่างกินอาหาร
5. ใช้เครื่องเทศ เช่น กะเพรา โหระพา พริกไทย แทนการใช้น้ำตาล น้ำมัน เนย กะทิ และซอสปรุงรสต่างๆ
6. ไม่กินเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือ หนังเป็ด หนังไก่ เป็นต้น
7. ใช้น้ำมันปรุงอาหารให้น้อยที่สุด และใช้ภาชนะที่ปรุงอาหารที่เคลือบด้วย Teflon
8. ไม่ควรบริโภคไขมันที่ลอยอยู่ในน้ำซุป
9. เลือกอาหารที่มีพลังงานต่ำแทนอาหารที่มีพลังงานสูง โดยดูได้จากฉลากโภชนาการ
10. หากน้ำหนักไม่ลดทั้งๆ ที่จำกัดอาหาร

แล้ว ให้ทบทวนอาหารที่กิน เพราะอาจมีบางชนิดที่แม้จะมีปริมาณน้อยแต่พลังงานสูงรวมอยู่ด้วย เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ข้าวมันไก่ น้ำสลัด ผลไม้รสหวานหรือรสเปรี้ยว ถ้าพบให้ปรับเปลี่ยนเป็นอาหารอื่นที่ให้พลังงานต่ำแทน

ความอ้วนใกล้ตัวเรานิดเดียวเองนะคะ สูตรไม่ลับ 10 ข้อนี้ จะเป็นตัวช่วยอีกหนทางหนึ่งที่จะผลักดันไม่ให้ความอ้วนเข้ามาใกล้กาย ดังนั้น เพื่อขจัดความอ้วนให้พ้นตัว เรามาเริ่มปฏิบัติกันตั้งแต่วันนี้เถอะคะ



*ข้อมูลจาก คู่มือ พิชิตอ้วน พิชิตพุง

เกาะติดข่าว

จурินทร์ สั่งจัดการ เครื่องดื่มรังกปลอม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ได้รับเรื่องขอหารือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง(สสจ.ระนอง) ว่า ปัจจุบันพบมีผู้ประกอบการจำหน่ายขวดพลาสติกเปล่า สำหรับบรรจุเครื่องดื่มรังกพร้อมปิดผนึกฉลากข้างขวด ซึ่งระบุเลขสารบบอาหารที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก อย. อย่างแพร่หลายในร้านค้าทั่วไป อีกทั้งยังมีผู้ผลิตซื้อขวดพลาสติกที่มีฉลากสำเร็จรูปซึ่งไม่ถูกต้อง โดยมีเลข อย. ปลอมระบุเลขสารบบอาหาร 10-2-15362-2-0082 นำมาบรรจุเครื่องดื่มรังกขาย นายจурินทร์ ลักษณ์วิศิษฐ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข จึงกำชับให้ อย. และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเร่งดำเนินการพิจารณากรณี

ดังกล่าว ซึ่งสรุปได้ 2 กรณี ได้แก่

กรณีผู้ผลิตเครื่องดื่มรังกที่นำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุอาหารเพื่อจำหน่าย ถือว่ามีความผิดในข้อหาผลิตอาหารเพื่อจำหน่ายหรือจำหน่ายอาหารปลอม โดยใช้ฉลากเพื่อลวง มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 ถึง 100,000 บาท กรณีตั้งโรงงานผลิตเพื่อจำหน่ายเครื่องดื่มรังก โดยไม่ได้รับอนุญาตจะมี

(อ่านต่อหน้า 15)

อย. ย้ำเตือนผู้ประกอบการ ด้านเครื่องสำอางทุกชนิด ให้รีบจดแจ้งเครื่องสำอาง ให้เสร็จภายในสิ้นปี หากพ้นกำหนดจะถูกดำเนินคดีทันที

จากการที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้เครื่องสำอางทุกชนิดเป็นเครื่องสำอางควบคุม มีผลให้ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าเพื่อขายเครื่องสำอางทุกชนิด ต้องมาจดแจ้งเครื่องสำอางก่อนผลิตหรือนำเข้าเพื่อขาย ตั้งแต่วันที่ 26 กันยายน 2551 ที่ผ่านมา โดยเฉพาะเครื่องสำอางทั่วไปที่เคยได้รับอนุญาตให้นำเข้า หรือที่ผลิตเพื่อวางจำหน่ายในท้องตลาดก่อนวันที่ 26 กันยายน 2551 ผู้ประกอบการต้องมาจดแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เป็นเครื่องสำอางควบคุมที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) จังหวัดนนทบุรี หรือ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ที่สถานประกอบการผลิตหรือนำเข้าตั้งอยู่ในจังหวัดนั้นๆ หรือยื่นผ่านทางอินเตอร์เน็ตให้เรียบร้อยก่อนการผลิตหรือนำเข้าภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2553 นี้ ทั้งนี้ หากพ้นกำหนดและไม่มาจดแจ้งจะถูกดำเนินการตรวจจับเมื่อตรวจพบจะถูกดำเนินการตามกฎหมายอย่างเข้มงวด โดยจะต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีเป็นรายใหม่ต้องยื่นจดแจ้งทันที สำหรับฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ได้รับการจดแจ้งแล้ว

(อ่านต่อหน้า 14)



เรื่อง 6 ด้าน สู่สุขภาพดี กับ อย.

“น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม” บริโภคอย่างไรให้ปลอดภัย ในช่วงหน้าร้อน

อากาศร้อน ๆ อย่างนี้ วิธีคลายร้อนของคนส่วนใหญ่มักหนีไม่พ้นการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม แต่อย่าลืมนะค่ะว่า ในช่วงหน้าร้อน มักจะเกิดโรคจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ร้ายเหล่านี้ได้ง่าย เช่น เชื้อแซลโมเนลล่า วับริโอ อี.โคไล และสแตฟไฟโลคอคคัส ออเรียส เป็นต้น อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการ **คลื่นไส้ อาเจียนและโรคอุจจาระร่วงได้** ดังนั้น ผู้บริโภคไม่ควรละเลย และควรเอาใจใส่การบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีมให้มากขึ้น โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้



น้ำดื่ม

- ควรเลือกภาชนะบรรจุที่สะอาดและปิดสนิท ไม่รั่วซึมหรือมีรอยสกปรก ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้
- ลักษณะของน้ำที่บรรจุอยู่ต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น รสที่ผิดปกติ



น้ำแข็ง

- น้ำแข็งหลอดที่บรรจุถุง ควรสังเกตรายละเอียดบนฉลากให้ครบถ้วนพร้อมข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน
- น้ำแข็งหลอดที่ดักแบ่งขายตามร้านค้าทั่วไปจะไม่มีฉลาก ควรสังเกตสถานที่เก็บและภาชนะที่บรรจุ ต้องไม่มีการใส่น้ำแข็งปนกับอาหารประเภทอื่น ส่วนก้อนน้ำแข็งต้องมีความใส สะอาด
- น้ำแข็งของ ควรซื้อมารับบริโภคทั้งก้อน โดยนำมาล้างน้ำก่อนหุงหรือบดแล้วนำไปใส่ในภาชนะบรรจุที่สะอาด



ไอศกรีม

- ภาชนะบรรจุต้องสะอาดและปิดสนิท ไม่มีกษาด (ไอศกรีมไม่รั่วซึมออกมา)
- ส่วนไอศกรีมประเภทดักขาย ตัวไอศกรีมต้องไม่มีสี กลิ่น รส ผิดปกติ และไม่เหลว หรือไม่มีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว และต้องดูสัญลักษณ์ของผู้ขายด้วย เช่น เห็นมือ การแต่งกาย ภาชนะใส่ไอศกรีมที่สะอาด

ที่สำคัญ...ไม่ว่าจะเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด น้ำแข็งหลอดบรรจุถุง หรือไอศกรีมในภาชนะบรรจุ ผู้บริโภคควรตรวจสอบฉลาก ต้องมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ครบถ้วน ซึ่งแสดงว่าผ่านการขออนุญาตจาก อย. แล้ว มีใจความปลอดภัยได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของสุขภาพในช่วงหน้าร้อน

โรงเรียน แจ็งเบาะแสด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สุภาพ
(อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน) ได้ที่
• สายด่วน อย. **1556** • อีเมล: 1556@fda.moph.go.th
• ศูนย์ฟาร์ม-วังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย.
หรือที่ ตู้ ปณ.1556 ปณพ. กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11004



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



รอบรู้เรื่อง ยา



การจัดแบ่งประเภทของยา

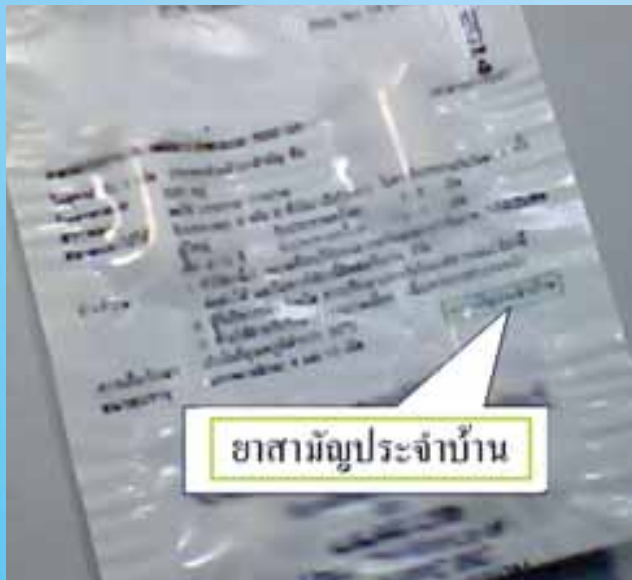
ตามกฎหมาย



ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงษ์
สำนักงานโครงการพัฒนาร้านยา กอควบคุมยา

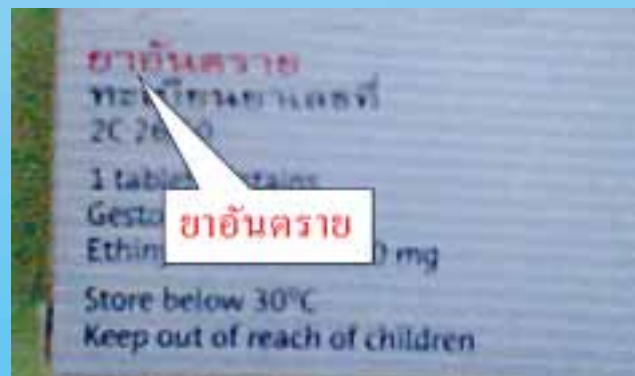
ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับต่างๆ ที่ออกตามความพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติมได้จำแนกยาแผนปัจจุบันออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ และยาสามัญประจำบ้าน ทั้งนี้เพื่อเจตนารมณ์ในการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัยจากยา และเป็นการวางบทบาทของผู้ที่จะรับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยจากการใช้ยา โดยรายละเอียดของยาแต่ละกลุ่มนั้น เป็นดังนี้

ด้วยตนเองตามอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ดี ยาที่จะเป็นยาสามัญประจำบ้านได้นั้นต้องเป็นตำรับยา สรรพคุณ ขนาด วิธีใช้ คำเตือนการเก็บรักษา และขนาดบรรจุ และการแสดงฉลากตามที่กฎหมายกำหนดเท่านั้น ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาเม็ดบรรเทาปวดลดไข้พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม (เฉพาะขนาดบรรจุ 4 และ 10 เม็ด) ยาเม็ดแก้แพ้ลดน้ำมูกคลออร์เฟนิรามีน 2 มิลลิกรัม(ขนาดบรรจุ 4 และ 10 เม็ด) เป็นต้น



ยาสามัญประจำบ้าน ยาในกลุ่มนี้เป็นยาที่ได้รับการพิจารณาแล้วว่าปลอดภัย โอกาสเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีน้อย กฎหมายจึงอนุญาตให้วางจำหน่ายได้ทั่วไป และให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกใช้ได้

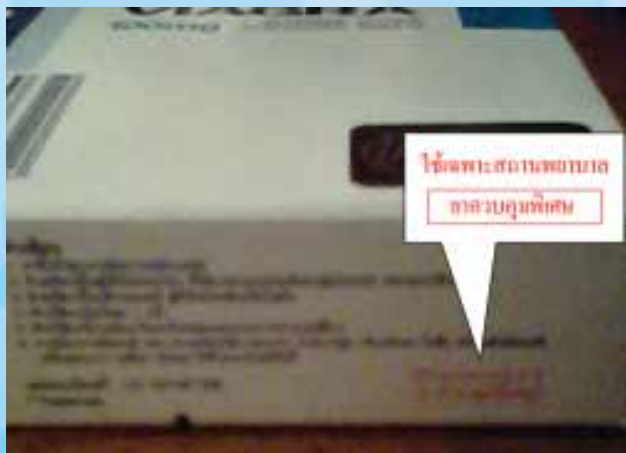
ยาอันตราย เป็นยาที่กฎหมายอนุญาตให้ขายได้เฉพาะในร้านขายยาแผนปัจจุบัน(ข.ย.1) เท่านั้น และต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของเภสัชกรผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการไม่ว่าจะการจัดทำบัญชีชื้อบัญชียา การควบคุมการจัดเก็บยา ตลอดถึงการส่งมอบยาพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย ทั้งนี้เนื่องจากยาในกลุ่มนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ง่ายหากใช้ไม่ถูกต้อง





ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก “อักษรสีแดง” ที่ระบุว่า “ยาอันตราย” บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาคุมกำเนิด ยาลดความดันโลหิต ยาโรคไตรอยด์ ยาเบาหวาน ยาลดไขมัน ยาแก้ปวดชนิดต่างๆ เป็นต้น

ยาควบคุมพิเศษ เป็นยาที่ผู้ป่วยจะใช้ยานี้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน กล่าวคือ จะซื้อยาในกลุ่มนี้จากร้านขายยาแผนปัจจุบันได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาแพทย์เท่านั้น และเภสัชกร



จะต้องเป็นผู้ควบคุมการทำบัญชีและเป็นผู้ส่งมอบยา พร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสมด้วย ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก “อักษรสีแดง” ที่ระบุว่า “ยาควบคุมพิเศษ” บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้เช่น ยาเม็ดสเตียรอยด์ เป็นต้น

หนึ่ง เนื่องจากมียาควบคุมพิเศษบางรายการที่อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาได้สูง จึงจำเป็นต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด ยาควบคุมพิเศษดังกล่าวจึงถูกจำกัดการใช้ให้อยู่ในสถานพยาบาล หรือโรงพยาบาล เท่านั้น ห้ามจำหน่ายในร้านขายยาทุกประเภท และยังได้กำหนดให้ผู้รับอนุญาตนำเข้าหรือสั่งยาเข้ามาในราชอาณาจักร ต้องจัดทำบัญชีรายชื่อยาที่ผลิตหรือนำหรือสั่งฯ รายงานให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาทราบทุก 4 เดือน ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้เช่น ยารักษาสิ่วกลุ่มเรตินอยด์ ยากลุ่มที่ใช้ในการรักษาภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมี “ยาใหม่” ซึ่งยากลุ่มนี้จะต้องมีระบบการติดตามความปลอดภัยและประสิทธิภาพของยา (Safety Monitoring Program : SMP) ซึ่งจะจำกัดการใช้เฉพาะในสถานพยาบาล หรือเฉพาะในโรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิดเท่านั้น และจะต้องรายงานผล



ความปลอดภัย และรายงานอาการไม่พึงประสงค์จากยาใหม่นี้ต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 ปี

จะเห็นได้ว่า กฎหมาย ได้กำหนดมาตรการต่างๆ และการแบ่งประเภทตามการควบคุมกำกับ เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัยจากการใช้ยา ดังนั้นจะเลือกให้ยาครั้งใดควรอ่านฉลากอย่างละเอียด และกรณีที่เป็นยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษก็ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

และที่สำคัญทุกครั้งที่ใช้ยาอย่าลืมถามหาเภสัชกร เพื่อความปลอดภัยของคุณเอง.....



ถามมา-ตอบไป

คำถามจากผู้อ่านฉบับนี้ เป็นคำถามที่เหมาะสมกับช่วงนี้พอดีเลยล่ะ เพราะใกล้จะเข้าฤดูร้อนแล้ว อากาศก็เริ่มร้อนขึ้นเรื่อย ๆ หลายคนต้องหันมาปกป้องผิวเป็นพิเศษ เรามาดูกันเลยดีกว่าค่ะ ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร..

Q : ช่วงนี้ใกล้ฤดูร้อนแล้ว แสงแดดก็แรงเหลือเกิน จึงอยากขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีเลือกซื้อและวิธีใช้ครีมกันแดดอย่างถูกต้อง เพื่อปกป้องผิวจากแสงแดดค่ะ

A : การทาครีมกันแดดเป็นวิธีปกป้องผิวที่ดีอีกวิธีหนึ่ง เพียงแต่ว่าคุณอาจจะยังไม่ทราบถึงวิธีการเลือกซื้อหรือวิธีใช้อย่างถูกต้อง ก่อนอื่นเราควรมาทำความรู้จักกับแสงแดดกันก่อนค่ะ...

ในแสงแดดมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต(UV) ซึ่งแบ่งเป็น รังสียูวีเอ และ รังสียูวีบี ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผิวเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา และ ทำให้เกิดฝ้า กระ ผิวดำไหม้ แสบแดงและอักเสบได้ หากตากแดดเป็นเวลานาน นอกจากนี้หากได้รังสีทั้งสองชนิดมากเกินไปจะทำให้เซลล์ผิวหนังตาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย ทีนี้มาถึงวิธีเลือกซื้อครีมกันแดดกันบ้าง...

1. ฉลากผลิตภัณฑ์จะต้องเป็นภาษาไทย แสดงชื่อและประเภทของผลิตภัณฑ์ ชื่อและปริมาณ ส่วนประกอบสำคัญ ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ และค่าเตือน ค่ะ

2. ควรพิจารณาเลือกซื้อครีมกันแดดที่มีสารกรองแสงรังสีทั้งยูวีเอและยูวีบีเป็นองค์ประกอบ เพื่อป้องกันการเกิดริ้วรอย และปกป้องไม่ให้ผิวดำคล้ำหรือเกิดการอักเสบจากการถูกแดดเผาได้

3. ควรเลือกซื้อครีมกันแดดบอกค่าป้องกันแสงแดด(SPF- Sun Protection Factor) เช่น SPF 12, 15 หรือ 30 เป็นต้น และควรเลือกใช้ตามความเหมาะสม เช่น ถ้าต้องทำงานนอกสถานที่หรือต้องได้รับแสงแดดจัดเป็นเวลานาน ควรเลือกซื้อค่าที่สูง เช่น SPF 15 หรือมากกว่านั้น

4. กรณีต้องการป้องกันแสงแดดขณะว่ายน้ำควรเลือกชนิดที่กันน้ำ(Water resistance) ถ้าใช้ขณะอากาศร้อนมากเหงื่อออกง่าย หรือป้องกันแสงแดดเมื่อเล่นกีฬา ควรเลือกชนิดทนต่อเหงื่อ(Sweat resistance)

อนึ่ง การใช้ครีมกันแดดเป็นเพียงการปกป้องผิวจากแสงแดดวิธีหนึ่งเท่านั้นนะคะ ทางที่ดีเราควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาแดดจัด โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00-16.00 น. แต่หากใครไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ไม่ควรถูกแสงแดดนานเกิน 20 นาที และควรทาครีมก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาทีนะคะ เพื่อให้เนื้อครีมเคลือบติดที่ผิวได้ดี และหากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานก็ควรทาซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมงค่ะ เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการปกป้องผิวจากแสงแดดค่ะ อ้อ..อีกประการหนึ่งที่ขาดไม่ได้ คือ การทดสอบการแพ้ก่อนใช้เครื่องสำอางค่ะ โดยก่อนใช้เครื่องสำอางใดๆ ขอให้ทดสอบโดยทาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางนั้นๆ ในปริมาณเล็กน้อยที่ท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ แสดงว่าใช้ได้ค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ



การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อบ.

กลุ่มบริโกลสัมพันธ
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโกล



จากที่ได้กล่าวไว้ในฉบับที่แล้วว่า ฉบับนี้จะเป็น การนำเสนอผลงานกิจกรรมต่างๆ ที่คณะทำงาน ภาคประชาชนแต่ละหน่วยงานได้ดำเนินการในการพัฒนา ให้ผู้บริโกลมีความรู้และมีพฤติกรรมกรบริโภคเพื่อ สุขภาพ ซึ่งกลวิธีหลักที่ใช้ คือ การเผยแพร่ความรู้ผ่าน ช่องทางต่างๆ โดยใช้สื่อเผยแพร่หลากหลายตามศักยภาพ ของคณะทำงานและเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายในการ ดำเนินงานของแต่ละหน่วยงาน

ทั้งนี้หากจะกล่าวถึงช่องทางที่ใช้ในการเผยแพร่ ความรู้พบว่ามามีมากถึง 8 ช่องทาง ที่นิยมคือทางวิทยุ/วิทยุ ชุมชน ประชุมสัมมนา ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรม พิเศษ และบอร์ดความรู้ นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่ผ่าน เสียงตามสาย เคเบิลทีวี และนิทรรศการ โดยสื่อความรู้ ที่ใช้เป็นสื่อที่ อบ. สนับสนุนให้ ประกอบด้วย สื่อซีดี วีซีดี แผ่นพับ โปสเตอร์ และโปสเตอร์ชุด รวมทั้งสิ้น 38 รายการ

หากจะกล่าวถึงคณะทำงานภาคประชาชนในกลุ่ม ผู้ประกอบการ ไม่ว่าจะเป็นสภาอุตสาหกรรม สมาคม โฆษณาแห่งประเทศไทย เครือข่ายวิสาหกิจชุมชนที่ 8 และสมาคมอาหารเสริมสุขภาพ จะเน้นดำเนินการ เผยแพร่ความรู้ผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ไปสู่สมาชิก และนำสื่อเผยแพร่ไปแจกจ่ายในการจัดประชุมสัมมนา สมาชิกในโอกาสต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

สำหรับกลุ่มที่เป็นภาคประชาชน ซึ่งประกอบด้วย สมาคมคุ้มครองผู้บริโภคไทย สมาคมอาสาสมัคร สาธารณสุข สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย และสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน จะดำเนินการ โดยแจกจ่ายสื่อความรู้เผยแพร่ให้แก่สมาชิก ร่วมกับการ จัดกิจกรรมในพื้นที่ อาทิ ตลาดนัด โรงเรียน และชุมชน ในหมู่บ้าน ให้กับประชาชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของแต่ละ สมาคม

ต่อด้วยกลุ่มองค์กรวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย สภานายความ แพทยสภา ชมรมนักกฎหมาย เพื่อความมั่นคง ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย และ สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหาร แห่งประเทศไทย ดำเนินการโดยแจกจ่ายสื่อความรู้ และ ส่งข้อมูลความรู้ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ให้แก่สมาชิก นอกจากนี้ได้จัดทำข้อมูลเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมัน ทอดซ้ำ หัวข้อ “เลิกเสี่ยงมะเร็งร้าย เลิกใช้น้ำมันทอดซ้ำ” ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ รวมทั้งได้จัดกิจกรรมเสริม



ที่สนับสนุนการเผยแพร่ คือ การจัดรางวัลตอบปัญหาและ ความรู้ผ่านการจัดรายการทางเคเบิลทีวีและการจัดรายการ ทางสถานีวิทยุ

สำหรับฉบับหน้า...สามารถติดตามผลงานของ คณะทำงานภาคประชาชนกลุ่มอื่นต่อได้ค่ะ



เกร็ดเล็กน้าวรู้

วิธีจัดการผลิตภัณฑ์ (ตอนที่ 2)

“เกร็ดเล็กน้าวรู้” ฉบับนี้ นำวิธีจัดการกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ในที่อื่นๆ มาบอกต่อจากฉบับที่แล้วตามสัญญาค่ะ ไหนเรามาดูกันซิว่ามีวิธีดับกลิ่นอะไรบ้าง...

1. กลิ่นในตู้เสื้อผ้า ที่มีกลิ่นเก่าๆ กลิ่นอับรุนแรง ให้วางแผ่นขนมปังขาวลงในซาม แล้วเทน้ำส้มสายชูลงไป จากนั้นนำไปวางไว้ในตู้เสื้อผ้าทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง หากยังมีกลิ่นอยู่ให้ทำซ้ำอีกครั้ง

2. กลิ่นอับของกระเป๋าใบใหม่ ให้เอาผ้าเช็ดหน้าห่อใบชาที่ยังไม่ได้ขังใส่ไว้ในกระเป๋า แล้วทิ้งไว้สัก 2-3 วัน กลิ่นหนัง หรือ กลิ่นอับก็จะหายไป

3. กลิ่นรองเท้า ปัญหาใหญ่ของหลายๆ คน ที่มีวิธีจัดการกลิ่นง่ายมากค่ะ เพียงแค่คุณนำกระดาษหนังสือพิมพ์อัดเป็นก้อนมาใส่ด้านในรองเท้า หมึกของกระดาษหนังสือพิมพ์จะช่วยดูดกลิ่นจากรองเท้า แถมยังทำให้รองเท้าอยู่ทรงด้วยค่ะ และถ้าจะให้ดี..ควรใส่กระดาษหนังสือพิมพ์ทุกครั้งที่บ้านและเปลี่ยนแผ่นใหม่ทุกอาทิตย์ด้วยนะคะ

4. กลิ่นบูหรีในรถ ให้โรยเบคกิ้งโซดาลงที่กันบูหรีที่เขี่ยในรถ เพราะเบคกิ้งโซดาจะช่วยดับกลิ่น แต่ต้องไม่ลืมนำออกมาเททิ้งแล้วทำความสะอาดด้วยนะคะ และควรโรยเบคกิ้งโซดาไว้ที่ถาดเขี่ยบูหรีเสมอจะ

5. กลิ่นบูหรีในบ้าน ขจัดกลิ่นง่ายๆ ด้วยการเปิดหน้าต่างให้โล่ง แล้วใช้สาลีชุบแอมโมเนีย หรือน้ำส้มสายชูวางทิ้งไว้ตามจุดต่างๆ ภายในห้อง

6. กลิ่นในห้องน้ำ ให้จุดเทียนไขไว้ในห้องน้ำ จากนั้นดับเทียนให้สนิท แล้วปิดประตูทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ กลิ่นเหม็นก็จะหายไป

7. กลิ่นสีทาบ้าน ให้นำหอมหัวใหญ่มาผ่าครึ่ง แล้วไปวางตามมุมต่างๆ ในบ้าน เนื่องจากหอมหัวใหญ่มีคุณสมบัติในการดูดซับกลิ่นค่ะ

เพียงนำเคล็ดล้งง่าย ๆ เหล่านี้ไปใช้ ก็ช่วยให้คุณหมดปัญหาความใจจากเรื่องกลิ่นไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้แล้วค่ะ อ้อ..หากผู้อ่านท่านใดมีเคล็ดล้งอะไรดี ๆ ก็ส่งมาบอกเราได้นะคะ โดยส่งจดหมายมาที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วอย่าลืมติดตามอ่าน “เกร็ดเล็กน้าวรู้” ฉบับหน้ากันด้วยนะคะ

ที่มา : www.hometophit.com และ www.dailynews.co.th

(ต่อจากหน้า 8)

จะต้องใช้ข้อความภาษาไทยและมีข้อมูลครบถ้วนตามกฎหมาย อาทิ ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าชัดเจน ระบุประเภทและชนิดของเครื่องสำอาง ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิต วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต(กรณีผลิตในประเทศ) ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า/ชื่อผู้ผลิตและประเทศที่ผลิต(กรณีเป็นเครื่องสำอางนำเข้า) ปริมาณสุทธิ เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต เดือน/ปีหรือปี/เดือนที่ผลิต เดือน/ปีหรือปี/เดือนที่หมดอายุสำหรับกรณีที่เป็นเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน

คำเตือน(ถ้ามี) เป็นต้น โดยผู้ประกอบการด้านเครื่องสำอางสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (www.fda.moph.go.th) หรือติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย โทร. 0 2590 7275-8 หรือศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ โทร. 0 2590 7441, 0 2590 7422-3 ในเวลาราชการ



(ต่อจากหน้า 1)

สารกกลูตาไทโอนเข้าสู่ร่างกาย นอกจากจะขาวไม่ถาวรแล้ว ยังสิ้นเปลืองเงินทอง แถมยังเสี่ยง หากได้รับสารนี้ในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดอันตราย เช่น ผิวหนังแดง ความดันต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน และช็อกหมดสติถึงขั้นเสียชีวิต หากได้รับเป็นเวลานาน อาจทำให้เม็ดสีเมลานินที่จอตาลดลง จนไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

ความจริงแล้วกลูตาไทโอน มีประโยชน์ในทางการแพทย์ตามที่ระบุในเอกสารวิชาการคือการรักษาพิษจากยาพาราเซตามอล และใช้เบื้องต้นสำหรับโรคมะเร็งบางชนิด และขณะนี้ อย. ยังไม่ได้รับขึ้นทะเบียนตำรับยาที่ใช้สารนี้แต่อย่างใด แต่ก็มีคนนำมาใช้ในทางที่ผิด เอาผลข้างเคียงของสารมาใช้เพื่อทำให้ผิวขาวขึ้น

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว จึงขอเตือนคุณสาว ๆ ทุกท่านไว้เลยว่าอย่าตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง ควรไตร่ตรองและพิจารณาอย่างรอบคอบ รวมทั้งตระหนักถึงอันตรายที่จะตามมาอีกด้วย ทั้งนี้ ไม่ว่าจะคุณ

จะมีผิวสีอะไร จะคล้ำ จะเกือบขาว หรือจะสีแทนก็ตาม คุณก็ดูดีได้ไม่แพ้ใคร เพราะนั่นคือสีผิวตามธรรมชาติ โดยกำเนิด เป็นสิ่งที่เหมาะกับสภาพร่างกายของคนไทยเราที่สุด เพื่อเป็นเกราะป้องกันจากรังสียูวี ตัวการสำคัญอันนำไปสู่โรคมะเร็งผิวหนัง ซึ่งการมีค่านิยมอยากให้ผิวขาวใส นั้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้อย่างแน่นอน

สีผิวธรรมชาตินี้แหละ ที่จะช่วยให้คุณสาว ๆ ดูดีได้ โดยไม่สิ้นเปลือง และไม่เสี่ยงภัย เพียงแค่หลีกเลี่ยงแสงแดดระหว่างวัน ใช้ผลิตภัณฑ์ผสมสารป้องกันแสงแดด รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้งผักผลไม้ และออกกำลังกายให้พอเหมาะ เท่านั้นก็จะช่วยส่งเสริมให้ดีได้ทั้งสุขภาพและผิวพรรณ แบบไม่ต้องพึ่งตัวช่วยใดๆ ที่เสี่ยงอันตรายอีกต่อไป

(ต่อจากหน้า 8)

โทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ นอกจากนี้ หากผู้รับอนุญาตผลิตอาหารไม่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับอาหารมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

กรณีผู้ผลิตภาชนะบรรจุและผู้จำหน่ายภาชนะบรรจุที่เป็นขวดพลาสติกเปล่าแก่ผู้ผลิตจะมีความผิดแห่งประมวลกฎหมายอาญาในฐานะผู้สนับสนุนให้กระทำความผิดในข้อหาผลิตเพื่อจำหน่ายอาหารปลอมหรือจำหน่ายอาหารปลอม ต้องระวางโทษสองในสามส่วนของโทษที่กฎหมายกำหนดไว้สำหรับความผิดข้อหาผลิตเพื่อจำหน่ายอาหารปลอมหรือจำหน่ายอาหารปลอม

ในส่วนของผู้บริโภค ขอให้ระมัดระวังในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มรังนก อย่าได้ซื้อเครื่องดื่มรังนกที่มีเลขสารบบปลอมดังกล่าว

ควรพิจารณาที่ราคาเหมาะสม มีฉลากระบุชื่อ ที่อยู่ ผู้ผลิต / ผู้จำหน่าย และมีเครื่องหมาย อย. ที่ชัดเจน หากต้องการซื้อรังนกนางแอ่นแท้ชนิดแห้ง ควรซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่น่าเชื่อถือไว้ใจได้ หรือหากสงสัยว่าเครื่องหมาย อย. ที่ผลิตภัณฑ์ถูกต้องหรือไม่สามารถสอบถามได้ที่ ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) โทร.0 2590 7442 หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด





ภญ.วีรวรรณ แต่งแก้ว รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการประชุมรับฟังความคิดเห็นของประชาชนต่อร่างบันทึกความเข้าใจ ASIQ และ KFDA ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553

ภก.วัฒนา อัครเอกฉालิน ผอ.สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย แถลงข่าว ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) กรณีเข้าจับกุมสถานเสริมความงาม “ร้อยมาลี” เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2553



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)