

อบ. Report

www.fda.moph.go.th



คนไทยฉลาด เพราะไม่ขาดไอโอดีน

นับเป็นความโชคดีของคนไทย ที่เจ้ากระทรวงมหาดไทยอย่าง นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฏ์ ให้ความสำคัญ เรื่อง สารไอโอดีน หลังจากที่ผลสำรวจระดับไอคิวของเด็กไทยอยู่ที่ระดับแค่ 91 ซึ่งพ้นค่าต่ำสุดของคะแนนเฉลี่ยสากลเพียง 1 คะแนนเท่านั้น (คะแนนเฉลี่ยสากล อยู่ที่ 90-110) แถมยังพบว่า มีหญิงตั้งครรภ์ขาดสารไอโอดีนสูงถึงร้อยละ 60 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ด้วยเหตุนี้เจ้ากระทรวงมหาดไทยจึงต้องลงมาดูแลเรื่องนี้อย่างจริงจัง เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์กันเลยทีเดียว โดยให้องค์การเภสัชกรรมผลิตยาเม็ดไอโอดีนแจกคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ฟรี ตั้งแต่เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ที่ผ่านมา ซึ่งก็จะได้รับการแจกอย่างทั่วถึง

ยัง.... ยัง.... นโยบายยังไม่หมดแค่นี้ เจ้ากระทรวงมหาดไทยยังออกกฎหมายบังคับ เป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุข ให้เกลือบริโภค

รวมทั้งเกลือที่ใช้ในการผลิตอาหาร ต้องผสมสารไอโอดีน เป็นผลให้ผู้ประกอบการผลิตอาหารทุกชนิดที่ต้องใช้เกลือเป็นวัตถุดิบ ต้องจัดหาเกลือเสริมไอโอดีนมาใช้เป็นวัตถุดิบ น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊วที่สามารถเลือกเสริมสารไอโอดีนในผลิตภัณฑ์สุดท้ายแทนได้ โดยประกาศที่เกี่ยวข้องทั้งหมด 4 ฉบับ จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 54 เป็นต้นไป

เอา..ใครที่เกี่ยวข้องทั้งผู้ผลิตเกลือ และเป็นผู้ประกอบการที่ต้องใช้เกลือเป็นวัตถุดิบโปรดรับทราบ และปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัดด้วย โดยประกาศเกลือบริโภคนั้น กำหนดให้ผู้ประกอบการผลิต/นำเข้าเกลือต้องจดทะเบียนเพื่อรับเลขสารบบอาหารกับ อย.

(อ่านต่อหน้า 15)



นายจурินทร์ ลักขณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าว หลังจาก เจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.) บุกทลายแหล่งลักลอบนำเข้ายาโดยไม่ได้รับอนุญาต และขายยาโดยไม่ได้รับอนุญาต มูลค่ากว่า 100 ล้านบาท ย่านประชาสงเคราะห์ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2553



นายจурินทร์ ลักขณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานแถลงข่าว โครงการ “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว” ณ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2553



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นสำหรับการผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งจะทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโต และการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ร่างกายเราผลิตไอโอดีนไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น การขาดไอโอดีนจะส่งผลต่อการเจริญของสมองและสติปัญญาด้วย ไอคิวเฉลี่ยของเด็กไทยเราจึงมีอยู่แค่ 91 ซึ่งเกือบตกเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่กำหนดไว้ที่ 90 - 110

เมื่อเรารู้สึกหนาวง่าย ผิวหนังแห้ง เหนื่อยง่าย ขี้ลืม หดหู่ อาจจะเป็นสัญญาณว่าเรากำลังขาดไอโอดีนแล้ว แต่ถ้าจะให้แน่ใจก็ต้องตรวจเลือด คงไม่ต้องรอให้คอหอยพอกออกมาก่อน การที่เกิดคอหอยพอก เนื่องจากต่อมไทรอยด์ที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งต้องใช้ไอโอดีนเป็นวัตถุดิบ ถ้าผลิตไทรอกซินได้น้อยเนื่องจากร่างกายได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ ร่างกายก็สั่งการให้ต่อมไทรอยด์ผลิตไทรอกซินให้มากขึ้น ต่อมไทรอยด์จำเป็นต้องขยายกำลังการผลิต โดยการขยายโรงงานให้ใหญ่ขึ้น ๆ จนไปออกมาเป็น “คอพอก” อย่างที่เห็นคอที่พอกจะทำให้กินอาหารหรือหายใจได้ลำบาก

ใครที่ชอบกินสาหร่ายทะเล อาหารทะเล คงไม่มีปัญหาเรื่องขาดสารไอโอดีน ใครไม่ชอบอาหารทะเล ก็คงต้องกินนมกินไข่ เพราะมีไอโอดีนอยู่ แต่ถ้าไม่ชอบสักอย่าง ก็ต้องกินอาหารที่ใช้เกลือผสมไอโอดีน ซึ่งขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศ กำหนดให้เกลือบริโภคและเกลือที่ใช้

เป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหาร ต้องมีไอโอดีนไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อเกลือ 1 กิโลกรัม นอกจากนี้ยังประกาศให้นำปลาน้ำเกลือปรุงอาหาร ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ที่ได้จากการหมักถั่วเหลือง ต้องใส่ไอโอดีน 2-3 มิลลิกรัม ต่อผลิตภัณฑ์ 1 ลิตร ประกาศนี้จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2554 เวลาซื้อก็ให้สังเกตฉลากจะมีคำว่า “ผสมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือไอโอดีน” หรือ “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” สรุปว่าถ้ามีคำว่า “ไอโอดีน” ก็ซื้อมากินเถอะครับ

เทคโนโลยียิ่งก้าวหน้า คนก็ให้ความสำคัญกับคนอื่นน้อยลง เพราะมัวแต่ก้มหน้าก้มตาเล่นกับเจ้าอุปกรณ์สี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ผมเคยไปญี่ปุ่น (คุย) ขึ้นรถไฟฟ้า เห็นพวกวัยรุ่น คนทำงาน พอขึ้นรถไฟบีบ จะคว้ามือถือ ไม่ว่าจะ 3G 4G ออกมาเล่นทันที ไม่รู้ว่าเล่นเกม เข้าเน็ต หรือส่ง SMS แต่ที่แน่ ๆ ไม่สนเลยว่าจะมีเด็ก สตรี คนชรา หรือคนท้องมายืนใกล้ ๆ เมืองไทยก็กำลังจะเป็นเช่นนั้น เราอยากให้เป็นอย่างนั้นหรือ เทคโนโลยีถ้าใช้เป็นใช้อย่างเหมาะสม ก็เป็นประโยชน์ ถ้าเอาไปเผยแพร่ข้อมูลที่จะเกิดความเสียหายต่อคนอื่นก็จะเป็นโทษ รวมถึงการโฆษณาที่ทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายด้วย อย่างเช่นที่มีการโฆษณาขายยาทำแท้งทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้ซื้อไปใช้เกิดอันตรายถึงเสียชีวิตจากการตกเลือด อย่างนี้เรียกว่าเห็นแก่ได้ ใครเจอช่วยแจ้งมาที่ อย. ได้เลย ที่ 1556 หรืออีเมลล์มาที่ 1556@fda.moph.go.th ช่วยกันนะครับ เพื่อสังคมที่มีความสุข

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 |
| นางสุนีย์ สุขแสนาน | นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว |
| นางสาวดนิตา เทียบโพธิ์ | นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง |

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| นางสาวนระรัตน์ แสนสุข | นางสาวธิมาพันธ์ กุหลาบเพชรทอง |
| นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์ | นางสาวปานิจ กัทรภานนท์ |
| นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์ | 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

บริษัท อาร์เอ็กซ์ แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด
R.X. Manufacturing Co.,Ltd.

กับรางวัลคุณภาพ

"อย. Quality Award 2010"



บริษัท อาร์เอ็กซ์ แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด ก่อตั้งในปี พ.ศ. 2546 โดยผู้บริหารจากบริษัท อาร์เอ็กซ์ จำกัด ซึ่งอยู่ในธุรกิจยาและเครื่องมือแพทย์มานานถึง 30 ปี ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบริษัทฯ มุ่งมั่นผลิตสินค้าและให้บริการอย่างมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยคำนึงถึงลูกค้า พนักงานทุกคน และสังคม โดยยึดหลักการดำเนินงานที่มุ่งเน้นคุณภาพ และความสม่ำเสมอในทุกกระบวนการผลิต และการบริการ มีการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐานสากล เพื่อสร้างคุณค่าและตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้า
2. ใช้ทรัพยากรต่างๆ ในขบวนการต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ส่งมอบสินค้าได้ทันกับความต้องการและข้อกำหนดของลูกค้า



4. ให้ความสำคัญต่อพนักงาน มุ่งมั่นให้พนักงานได้รับการพัฒนา มีการเรียนรู้และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง
5. ส่งเสริมให้มีการสร้างนวัตกรรมในสินค้า กระบวนการทำงานและกระบวนการผลิตเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
6. ควบคุมป้องกันมลภาวะ ความสูญเสี และ ความเสี่ยงที่จะกระทบต่อพนักงาน ลูกค้า และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

จากการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ข้างต้น ตลอดจนสำนึกที่มีต่อสังคม ทำให้บริษัท อาร์เอ็กซ์ แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด ได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ให้ได้รับรางวัล อย. Quality Award 2010 ในฐานะผู้ประกอบการผลิตผลิตภัณฑ์ยาที่ดำเนินธุรกิจอย่างมีคุณภาพ และมีจริยธรรม ซึ่งนำความภาคภูมิใจมาสู่ผู้บริหารและพนักงานทุกคน

ภก.ชาญชัย อุดมลาภธรรม ประธานบริหาร บริษัท อาร์เอ็กซ์ แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด ได้กล่าวถึงการได้รับรางวัลในครั้งนี้ว่า “วิสัยทัศน์ของบริษัทของเรา คือ การสร้างคุณค่าแก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่าย นั่นคือคุณภาพต่างๆ ที่เราใส่ไว้ในผลิตภัณฑ์ยาของเรา ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้า รวมถึงการตอบแทนสังคม เรากุมใจในรางวัลที่ได้รับครั้งนี้ และจะไม่หยุดยั้งที่จะพัฒนาด้านคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยตลอดไป”



รู้จักเบาหวานผ่าน

ORYOR.com

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค


เคยสังเกตว่าตนเองมีอาการเหล่านี้หรือไม่

- ๑ ปัสสาวะมากขึ้นและบ่อยขึ้น
- ๒ หิวน้ำบ่อย และดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ
- ๓ เหนื่อยง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง
- ๔ สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน
- ๕ เป็นแผลหายช้า
- ๖ น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ

อาการดังกล่าวเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และหากคุณเป็นคนหนึ่งที่พบว่ามีอาการเหล่านี้ ก็อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ นะคะ แต่ความเสี่ยงของการเป็นเบาหวานเกิดได้จากปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะน้ำหนักตัวอายุ พฤติกรรม



การดำเนินชีวิต ซึ่งทุกวันนี้ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่มีโอกาสเป็นเบาหวานโดยที่ไม่รู้ตัว และที่สำคัญผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานก็มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในทุกกลุ่มอายุ

โรคเบาหวานนับเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกันเป็นเวลานานหรืออาจต้องรักษากันตลอดชีวิต แต่เราสามารถป้องกันตนเองจากโรคเบาหวานได้ หากรู้จักวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพียงคลิกอ่าน “คู่มือเบาหวาน..รู้แล้วอย่าเป็น เป็นแล้วต้องรู้” ได้ทางเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM ในเมนู  ซึ่งในคู่มือเล่มนี้มีข้อมูลเกี่ยวกับเบาหวานมากมาย เช่น จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน ลักษณะอาการของคนที่เป็นเบาหวาน คำแนะนำต่างๆ รวมถึงข้อแนะนำดี ๆ สำหรับวิธีในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานอีกด้วย...

อบ Academy
คาเฟ่คนชอบกาแฟ

ตอนที่ ๑ การกิน น้ำแข็งในร้านกาแฟที่ร้านกิน

ตอนที่ ๒ น้ำแข็งที่ร้านกาแฟ มีน้ำตาล

ตอนที่ ๓ น้ำแข็งที่ร้านกาแฟ มีน้ำตาล

ตอนที่ ๔ น้ำแข็งที่ร้านกาแฟ มีน้ำตาล

Tip : รือ น้ำแข็งที่ร้านกาแฟ ให้ดูที่ฉลากต้องมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ต้องสะอาด ไม่มีรอยฉีกขาด



กินเป็น ใช้เป็น

อ่อนเยาว์อย่างปลอดภัย กับ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

วิไลวรรณ หงอกพิลัย

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหันหน้าไปทางไหนก็คงหนีไม่พ้นข่าวสารโฆษณา และสินค้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตั้งแต่อาหารสำหรับบำรุงสุขภาพทั่วไป อาหารต้านโรค ไปจนถึงเสริมความงามและชะลอความแก่ กล่าวได้ว่า ไม่มีใครละเลยหรือไม่ใส่ใจกับวัยที่เพิ่มขึ้น จึงพยายามเสาะแสวงหาวิธีที่จะชะลอหรือกระชากวัยให้กลับมาสวยใส แลดูอ่อนเยาว์ โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยฟื้นคืนสภาพผิวที่หาได้ตามท้องตลาดในขณะนี้มักมีการเติมวิตามินหรือเอนไซม์ ดังนี้

วิตามินซี หรือแอสคอบิกแอซิด (Ascorbic Acid) วิตามินซีจำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจนและอิลาสตินที่อยู่ในชั้นหนังแท้ ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญสำหรับผิวหนัง ทำให้ผิวหนังไม่ห่อ่นยานและแข็งแรง เวลาที่เนื้อเยื่อคอลลาเจนเสื่อมสภาพจะทำให้ผิวหนังห่อ่นยาน



เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ห้อยเป็นถุงได้ง่าย แม้งานวิจัยจะสนับสนุนผลของวิตามินซีต่อสุขภาพที่ดีของผิวพรรณ แต่โดยทั่วไปแล้วคนเราไม่จำเป็นต้องเสริมเพราะการเสริมมิได้เป็นหลักประกันแน่นอนว่าจะทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวย่น สิ่งที่ดี ปลอดภัย และให้ผลมากที่สุด คือ การเลือกรับประทานอาหารธรรมชาติที่มี

สารแอนติออกซิแดนท์สูงๆ เช่น มะเขือเทศ ส้ม สับปะรด เป็นต้น ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำปัจจุบัน คือ วันละ 60 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณนี้สามารถได้รับจากผักและผลไม้ที่รับประทานได้อย่างเพียงพอในชีวิตประจำวัน

วิตามินอี วิตามินอีมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และอาจชะลอ

ความเสื่อมของผิวหนังจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากที่ได้รับรังสีจากแสงแดด วิตามินอีช่วยลดปฏิกิริยาออกซิเดชันที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โดยการเพิ่มเสถียรภาพให้กับออกซิเจน ในขณะที่ออกซิเจนถูกพาไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยป้องกันไม่ให้ไขมัน

ในเซลล์รวมทั้งเซลล์ผิวหนัง ทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระ ยังไม่พบรายงานความผิดปกติในการได้รับวิตามินอีมากเกินไปเกินควร ปริมาณที่แนะนำ หรือ Thai RDI ของวิตามินอี คือ 10 มิลลิกรัม แอลฟาทีอีต่อวัน แต่ปริมาณที่ป้องกันอนุมูลอิสระนั้นสูงกว่านี้ถึง 10 เท่า ซึ่งวิตามินอีมักจะ



พบมากในน้ำมันพืช เช่นน้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

โคเอนไซม์คิวเท็น เป็นเอนไซม์ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการสร้างพลังงาน ร่างกายสังเคราะห์โคเอนไซม์คิวเท็นได้เอง เนื้อเยื่อที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต และตับอ่อน ปริมาณของโคเอนไซม์คิวเท็นในเนื้อเยื่อจะสัมพันธ์กับอายุ และมีปริมาณสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดลง การเสริมโคเอนไซม์คิวเท็นยังไม่มีหลักฐานว่าจะช่วยชะลอความแก่ได้ อาหารที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ รองลงมา ได้แก่ ปลาเทราท์ และแซลมอน ส้ม และบร็อคโคลี่ ตามลำดับ ความร้อนที่ใช้ปรุงอาหารมีผลต่อปริมาณโคเอนไซม์คิวเท็น การทอดทำลายโคเอนไซม์คิวเท็น 14-34% ในขณะที่การต้มแทบจะไม่มีผล



แอลฟาไลโปอิกแอซิด หรือ ALA เป็นวิตามินที่มีคุณสมบัติพิเศษในการรีไซเคิลวิตามินซี อี โคเอนไซม์คิวทีน และกลูตาไทโอน ที่ถูกใช้ไปแล้ว ให้ร่างกายนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก หรืออีกนัยหนึ่งคือ เพิ่มระดับของวิตามินตัวอื่นๆ ในร่างกายเรานั้นเอง นอกจากนี้ ALA ยังสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ ทั้งในบริเวณที่เป็นไขมัน เช่น เยื่อหุ้มเซลล์ หรือบริเวณที่เป็นน้ำ เช่น ในเซลล์ ปริมาณที่แนะนำสำหรับการรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั่วไปอยู่ที่ 50-100 มิลลิกรัมต่อวัน

กลูตาไทโอน วิตามินฮอตฮิตของสาว ๆ ในช่วงปีนี้ ด้วยความเชื่อที่ว่ารับประทานแล้วจะช่วยให้ผิวขาวขึ้น ความจริงในหลอดทดลอง กลูตาไทโอนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมาก และช่วยยับยั้งการผลิตเมลานินหรือเม็ดสีได้จริง แต่กลูตาไทโอนในแบบรับประทานนั้น ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้จริงได้น้อยที่สุด แต่การรับประทาน ALA เสริม จะช่วยให้ระดับกลูตาไทโอนในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจาก ALA ช่วยรีไซเคิลกลูตาไทโอนที่ใช้แล้วให้กลับมาทำงานได้อีกครั้ง

ในแง่ของโภชนาการเราสามารถได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้ครบถ้วน โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายชนิด ความสนใจในเรื่องอาหารเสริมสุขภาพ คือ การหวังประโยชน์จากอาหาร

ในแง่ของการป้องกันรักษาโรค หรือผลทางสรีรวิทยา ต่อระบบการทำงานของร่างกาย แต่เนื่องจากข้อมูลการศึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จำพวกนี้ ยังค่อนข้างจำกัด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสรรพคุณ หรือผลในระยะยาว

ดังนั้นควรเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารด้วยความระมัดระวัง หากจำเป็นต้องใช้ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น มีปัญหาการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม ร่างกายไม่ปกติ มีความกังวล เครียดมาก เป็นต้น ก็ขอให้พิจารณาให้รอบคอบ ก่อนอื่นคงต้องคิดว่าให้ถ่องแท้ว่าเราจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์

เสริมอาหาร หรือไม่ หากจำเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา คือ ตัวผลิตภัณฑ์นี้มาเชื่อถือหรือไม่เป็นขั้นถัดมา โดยการศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประโยชน์ ผลดีผลเสียหรือโอกาสที่จะเกิดความเป็นพิษ เกิดโทษจากการบริโภคอาหารนั้นด้วยอย่าซื้อเพราะว่าชอบหรือตามกระแส หรือหลงเชื่อตามโฆษณา เมื่อตัดสินใจซื้อมาแล้วควรบริโภคไปสักระยะหนึ่งว่าจะเกิดอาการแพ้ หรืออาการผิดปกติหรือไม่ และไม่ควรรู้ในปริมาณที่มากกว่าที่ผู้ผลิตแนะนำไว้เด็ดขาด หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ใดๆ หรือพบเห็นโฆษณาที่ดูว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ กรุณาแจ้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. ได้ที่สายด่วน ออย. 1556

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เกิดขึ้นท่ามกลางกระแส

การส่งเสริมรักษาสุขภาพ

หลายอย่างยังไม่มีข้อมูล

วิชาการยืนยันถึง

ประสิทธิภาพและอาจ

รวมถึงความปลอดภัยด้วย

คงเป็นไปได้ที่จะทำให้

ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้หายไป

จากท้องตลาด ในทางตรงกันข้าม

ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มีการเติบโตในท้องตลาดอย่างรวดเร็วมาก

หากท่านผู้อ่านหวังผลเพื่อชะลอการแก่ก่อนวัยอันควร หรือ

ให้มีสุขภาพดีและมีความจำเป็นต้องใช้อาหารเสริมสุขภาพ

ขอให้พิจารณาข้อมูลผลิตภัณฑ์ในส่วนที่เป็นประโยชน์

และโทษอย่าง

รอบคอบ และเลือก

บริโภคให้ถูกต้อง

คุ้มค่าสมควรค่า

การรับประทาน

อาหารให้ครบ 5 หมู่

และออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ ทำจิตใจ

ให้สงบ ไม่เครียด ก็จะทำให้สวยใสอย่างสมวัย ไม่ต้อง

พึ่งพาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



เอกสารอ้างอิง

ศิริรัตน์ รุ่งโรจน์ชัยพร. เอกสารวิชาการ เรื่อง การพัฒนาการกำกับดูแลการแสดงผลฉลากโภชนาการ. สำนักงานคณะกรรมการ

อาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

ธิดากานต์ รัตนบรรณางกูร. Anti-Aging สูตรลับชะลอวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2551

วินัย ดะห์ลัน และคณะ. อาหาร โภชนาการและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายเอกสารและตำรา

คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545

อาณัติ นิติธรรมยง. อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่บ้าน , 2544



เกาะติดข่าว

“จูรินทร” เผยผลงาน ปราบปรามชิ้นโบว์แดง ส่งท้ายปีงบประมาณ ’ 53

อย. ลุยร่วมตำรวจ บก. ปคบ. จับกุมขบวนการลักลอบค้ายาเถื่อนกลางกรุง มูลค่ากว่า 100 ล้านบาท

วันที่ 28 ก.ย. 53 อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก. ปคบ. ลุยตรวจค้นแหล่งขายยาผิดกฎหมาย 4 แห่ง ย่านดินแดง พบลักลอบนำเข้ายาโดยไม่ได้รับอนุญาต ตำรับยา และขายยาโดยไม่ได้รับอนุญาต จำนวนกว่า 200 รายการ ตัวอย่างเช่น ยารักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ยาปลูกเชื้อซี่ง ยาลดความอ้วน ยาเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ยารักษาโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ เบาหวาน ยาทามิฟลู ยานอนหลับ ยาคลายเครียด และ ยาเสพติดประเภทยาแก้ปวดผสมโคเคอีน เป็นต้น รวมของกลางมูลค่ากว่า 100 ล้านบาท โดยมีความผิดฐานขายยาโดยไม่ได้รับอนุญาต, ขายยาที่ไม่ได้รับอนุญาตตำรับยา, ขายยาปลอม และขายวัตถุออกฤทธิ์ประเภท 2 โดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษทั้งจำและปรับสูงสุดถึง 400,000 บาท ปราบเจ้าของร้านขายยาอย่าได้ขายยาที่ไม่ขึ้นทะเบียนตำรับยา หากฝ่าฝืนนอกจากได้รับโทษขั้นสูงสุดแล้ว ยังอาจขึ้น

บัญชีดำในการประกอบกิจการได้ เตือนผู้บริโภครออย่านำกล่องเปล่า ยา หรือนำตัวอย่างยาที่เคยได้จากแพทย์และรับประทานหมดแล้วไปหาซื้อเองตามร้านขายยา เพราะอาจได้รับยาเลียนแบบ และยาปลอม อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยยาที่ผิดกฎหมายลักลอบนำเข้าอาจมีการเก็บในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม ต้องแอบซุกซ่อนในที่อับ ที่ร้อน คุณภาพของยาที่จะไม่ได้มาตรฐานรวมทั้ง ขอเตือนมายังเจ้าของร้านขายยาและผู้ขายยาทุกราย อย่าได้กระทำการฝ่าฝืนกฎหมายในการขาย / นำเข้า ยาใดก็ตามที่ได้ขออนุญาตอย่างถูกต้อง และอย่าซื้อยาจากแหล่งที่ผู้ขายไม่มีใบอนุญาตชัดเจนมาจำหน่าย หากผู้บริโภคท่านใดพบเห็นการผลิต/จำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายที่คาดว่าจะอันตราย โปรดแจ้งร้องเรียนได้ สายด่วน อย. 1556

ระวัง! ยาปลอม

“สมุนไพรละลายไขมันสูตร 1.สูตร 2” สวมทะเบียนยาอื่น หลอกลวงผู้บริโภค อย่าซื้อ อย่าใช้

หลังจากที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้รับแจ้งจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลยว่าได้ดำเนินการตรวจสอบร้านขายยาภายในจังหวัด พบมีการจำหน่ายยาชื่อ “สมุนไพรละลายไขมันสูตร 1” กระปุกพลาสติกสีขาว ฉลากสีส้ม และ “สมุนไพรละลายไขมันสูตร 2” กระปุกพลาสติกสีขาว ฉลากสีเขียว บนฉลากระบุ สมุนไพรแผนโบราณ บรรจุ 30 แคปซูลทะเบียนยาเลขที่ G575/47 ผลิตโดยผู้ผลิตยาแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งทั้ง 2 สูตรบรรจุในแพ็คเกจเดียวกัน และระบุเลขทะเบียนยาดำรับเดียวกัน นอกจากนี้ยังระบุคำแนะนำให้รับประทานควบคู่กันทั้ง 2 สูตร โดยจากการตรวจสอบพบว่าเลขทะเบียนตำรับยา

ดังกล่าวไม่ได้เป็นความจริง ดังนั้นยา “สมุนไพรละลายไขมันสูตร 1” และ “สมุนไพรละลายไขมันสูตร 2” จึงจัดเป็นยาปลอม ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 จึงขอเตือนผู้บริโภคอย่าได้ซื้อยาดังกล่าวมารับประทาน เพราะอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ทั้งนี้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลยได้มีการประสานไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อดำเนินการตรวจสอบสถานที่ผลิตยาดังกล่าวแล้ว หากพบจะมีความผิดเข้าข่ายผลิตยาปลอม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 3 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1 หมื่นบาท ถึง 5 หมื่นบาท



เกาะติดข่าว

อบ. คุมวิชาการใช้ยาสำหรับสัตว์

ต้องใช้ยาที่ขึ้นทะเบียนถูกต้อง ลดปัญหาการตายของสัตว์ และไม่ให้ส่งผลกระทบต่อประชาชน ติวเข้มให้ความรู้ผู้ขายยาสัตว์ ปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย

เมื่อเร็วๆ นี้ **อบ.** ได้เชิญผู้ประกอบการตลาดนัดจตุจักรที่มีสัตว์เลี้ยงสำหรับขาย และผู้ที่ขายยาสัตว์ ทั้งรายเล็กและรายใหญ่ จำนวน 30 คน เข้าร่วมประชุมพร้อมกันในหัวข้อ “จำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับสัตว์อย่างไรให้ถูกต้องตามกฎหมาย” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจำหน่ายยาสัตว์ที่ถูกต้องตามกฎหมายรวมทั้งการขออนุญาตขึ้นทะเบียนยาสัตว์อย่างถูกต้องและข้อกำหนด/บทลงโทษการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาสัตว์ เพื่อมิให้มีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับสัตว์ที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายอย่างแพร่หลายในสัตว์เลี้ยง ซึ่งคาดว่าผู้ประกอบการจะนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติให้ถูกต้อง อันจะทำให้เกิดความปลอดภัยทั้งในสัตว์และอาจกระทบมาถึงตัวคน อีกทั้งยังเป็นการสร้างคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีในสังคม ทั้งนี้สืบเนื่องจากพบว่าผู้ประกอบการบางรายลักลอบผลิต/นำหรือสั่ง/จำหน่าย และใช้ยา รวมถึงผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สำหรับสัตว์ ที่ไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนยาสัตว์อย่างถูกต้องตามกฎหมาย อีกทั้งการใช้ยาและผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่อยู่ภายใต้การควบคุมและการกำกับดูแลของสัตวแพทย์ชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย และก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อตัวสัตว์ โดยเฉพาะในสัตว์เลี้ยง ที่ยังพบมีการใช้ยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน และไม่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของสัตวแพทย์ชั้นหนึ่ง ทำให้สัตว์ที่ได้รับยาอย่างไม่ถูกต้องเกิดอันตรายจากการใช้ยา ซึ่งอาจถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ ต่อไป **อบ.** จะมีมาตรการตรวจสอบการผลิต/จำหน่ายยาสัตว์ หากพบผิดกฎหมายจะดำเนินคดีอย่างเคร่งครัดอย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคท่านใดพบเห็นการจำหน่ายยาสัตว์ที่คาดว่าไม่ได้ขึ้นทะเบียนตามกฎหมาย ขอให้แจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน **อบ.** 1556

อบ. ร่วมกับ บก.ปคบ.

ทลายแหล่งผลิตและนำเข้าอาหารเจ ผสมเนื้อสัตว์ มูลค่ากว่า 3 ล้านบาท

เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2553 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ร่วมกับกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก. ปคบ.) เข้าตรวจค้นบริษัท อาหารเจหยงผืน จำกัด เลขที่ 48/31 หมู่ 1 ซอยบางกระเดี่ 19 (จุลพงษ์) ถ.บางขุนเทียน แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร หลังจากได้รับเรื่องร้องเรียนจากชมรมเจแห่งประเทศไทยให้ตรวจสอบอาหารเจ เนื่องจากสงสัยว่ามีการลักลอบผสมเนื้อสัตว์ ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) จึงได้ลงพื้นที่เพื่อสุ่มเก็บตัวอย่างอาหารเจจากท้องตลาดจำนวน 18 รายการ ส่งตรวจวิเคราะห์ พบว่ามี DNA จำเพาะของเนื้อสัตว์ในอาหารเจจำนวน 2 รายการ จึงได้ขยายผลตรวจสอบสวนบริษัทดังกล่าว พบอาหารเจไม่ถูกต้องตามกฎหมายอยู่ในตู้คอนเทนเนอร์ จำนวน 5 ตู้ โดยเป็นอาหารเจที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้องกว่า 20 รายการ และพบอาหารเจที่เคยมีประวัติตรวจพบ DNA จำเพาะของเนื้อสัตว์ 3 รายการ ได้แก่ กุ้งส้มเล็กเจ เลขสารบบ อย.10-3-05445-1-0001, ลูกชิ้นปู้อัดเจ เลขสารบบ อย.10-3-05445-1-0066,

ลูกชิ้นเอ็นหมูเห็ดหอมเจ เลขสารบบ อย. 10-3-05445-1-0009 นอกจากนี้ยังพบการผลิตอาหารเจที่ฉลากแสดงเป็นอาหารที่นำเข้า คือ ลูกชิ้นเห็ดหอมเจ เลขสารบบ อย. 10-3-005445-1-0027 และในวันเดียวกันเจ้าหน้าที่ยังได้นำหมายค้นเข้าตรวจสอบสถานที่เก็บอาหารเจของบริษัท อาหารเจ หยงผืน จำกัด เลขที่ 66/8 หมู่ 3 ถนนเอกชัย ตำบลนาดี อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสาคร พบอาหารเจแสดงฉลากไม่ถูกต้อง 17 รายการ จำนวน 1,397 กิโลกรัม อาทิ ไก่แช่เหลว, เอ็นหมูแม็คโคร, เนื้อห่านรมควัน, แสมรมควัน จึงได้อายัดของกลางทั้งหมดจากทั้ง 2 แหล่ง รวมมูลค่ากว่า 3 ล้านบาท พร้อมเก็บตัวอย่างอาหารเจดังกล่าวส่งตรวจวิเคราะห์ ณ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พร้อมแจ้งข้อหาผลิตและนำเข้าอาหารที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท และหากผลการตรวจวิเคราะห์พบว่ามี DNA จำเพาะของเนื้อสัตว์จะเข้าข่ายเป็นอาหารที่มีฉลากเพื่อลวงหรือพยายามลวงผู้อื่นให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพหรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5 พันบาทถึง 1 แสนบาท



รอบรู้เรื่อง ยา

หลัก 5 ประการ... ที่ควรคำนึงก่อนใช้ ยา

ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงศ์
สำนักงานโครงการพัฒนาร้านยา กองควบคุมยา



การจะเลือกใช้นั้นจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือเภสัชกร ด้วยเพราะยาเป็นสิ่งที่ผู้บริโภคไม่สามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้เฉกเช่นผลิตภัณฑ์ทั่วไป การเลือกสรรยาให้มีความเหมาะสมแก่ผู้ป่วยแต่ละรายนั้น แพทย์ หรือเภสัชกร จะพิจารณาโดยคำนึงถึงหลักสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ถูกโรค : ผู้ใช้ยาควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ หรือ คำแนะนำจากเภสัชกร ก่อนที่จะใช้ยาเพื่อให้ได้ยาที่เหมาะสมกับโรค รวมถึงระยะเวลาการใช้ยาที่เหมาะสม ทั้งนี้ไม่ควรซื้อยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือ คำโฆษณาชวนเชื่อ เพราะโรค หรืออาการป่วยของคนอื่นนั้น อาจไม่ตรงกับอาการป่วยที่เราเป็น ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลในการรักษา ยังอาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรืออันตรายอื่นๆ ตามมาได้



2. ถูกคน : บุคคลที่จะใช้ยาเป็นสิ่งสำคัญ และต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้ยาที่เป็นเด็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ โรคไต โรคโลหิตจางทาลัสซีเมีย โรคพร่องเอนไซม์ จี-6-พีดี เป็นต้น ทั้งนี้รวมถึงประวัติการใช้ยา และประวัติการแพ้ยาด้วย



3. ถูกเวลา : ยาแต่ละตัวจะมีช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้ยาต่างกันออกไป เพื่อให้ยานั้นมีประสิทธิภาพในการรักษา และลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้รวมถึงการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และขณะใช้ยาจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารหรือยาอะไร เป็นต้น





4. **ดูขนาด :** แพทย์ หรือ เภสัชกรจะเป็นผู้แนะนำขนาดของยาที่เหมาะสมในการรักษา ผู้ป่วยจึงควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ไม่ควรปรับเพิ่ม หรือ ปรับลดขนาดยาด้วยตนเอง กรณียาน้ำควรใช้อุปกรณ์มาตรฐานในการตวงยา เพื่อให้ได้ขนาดยาตามที่ระบุ



5. **ดูวิธี :** ยาแต่ละชนิดจะมีวิธีการใช้แตกต่างกัน ตามรูปแบบของของยา โดยอาจจำแนกประเภทของยาได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

☛ **ยาใช้ภายนอก** ได้แก่ ยาใช้หยอด(เช่น ยาหยอดตา/หู/จมูก) ยาใช้ทา(เช่น ยาครีม/ขี้ผึ้ง) ยาฉุนวด(เช่น ยาหม่อง) ยาใช้โรย (เช่น ยาผงโรยแผล)

☛ **ยาใช้ภายใน** ได้แก่ ยาเม็ด(เช่น ชนิดที่ต้องกลืน

ทั้งเม็ดห้ามหักหรือบดหรือเคี้ยว/ชนิดที่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน) ยาแคปซูล(ต้องกลืนทั้งเม็ดห้ามหัก/บด) ยาผง (ยาที่ต้องชงละลายน้ำก่อนซึ่งควรตวงปริมาณน้ำตามที่กำหนด) ยาน้ำแขวนตะกอน (ต้องเขย่าขวด ให้ผงยาที่ตกตะกอนกระจายตัวเป็นเนื้อเดียวกัน) เป็นต้น

กรณียาที่มีวิธีใช้พิเศษ เช่น ยาป้ายตา ยาเหน็บทวารหนัก ยาเหน็บช่องคลอด ยาพ่นจมูก ยาฉีดอินซูลิน เป็นต้น ผู้ป่วยควรอ่านฉลากให้ละเอียด และศึกษาวิธีใช้ที่ถูกต้องก่อนใช้ยา ซึ่งหากใช้ผิดวิธี อาจไม่ให้เกิดผลในการรักษาเลย



จากองค์ประกอบต่างๆ ข้างต้นจะเห็นว่า การที่จะเลือกใช้อย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่มีความซับซ้อน และเป็นการยากที่ประชาชนทั่วไปจะพิจารณาได้อย่างครบถ้วนรอบด้าน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนที่จะใช้ยา เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ยาเอง

จะใช้ยาครั้งใด... นึกถึง
“เภสัชกร” นะครับ





ถามมา-ตอบไป

“ตารางข้อมูลโภชนาการ” ที่เราเห็นบนห่อขนม หรือกล่องนม หรือบนห่อบรรจุภัณฑ์อาหารอื่นๆ เขาอ่านกันอย่างไร มาติดตามอ่านกันเลย

Q : ดิฉันสังเกตเห็นตารางเขียนข้อความว่า ข้อมูลโภชนาการ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น ห่อขนมกรุบกรอบ กล่องน้ำผลไม้ กล่องนม แล้วก็มีข้อมูลต่างๆ มากมาย แต่ดิฉันอ่านแล้วไม่เข้าใจ รบกวน อย. ช่วยอธิบายรายละเอียดของข้อมูลโภชนาการด้วยค่ะ

A : ฉลากโภชนาการ หรือ ข้อมูลโภชนาการ ที่ปรากฏอยู่บนฉลากอาหารนั้น คือ ฉลากอาหารที่แสดงข้อมูลโภชนาการ โดยระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยมที่เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งฉลากโภชนาการจะมีประโยชน์มากต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ช่วยให้เลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ และช่วยให้เราหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการหรือจำกัดการบริโภคได้ อีกทั้งสามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้ (ไม่อยากจะเชื่อใช่ไหมละ ตารางเล็กๆ แค่นี้ช่วยเราได้เยอะทีเดียว) ที่นี้มาถึงวิธีอ่านฉลากโภชนาการกันบ้าง มีเคล็ดลับง่ายๆ นิดเดียว มาดูกันเลย

1. “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง กินครั้งละเท่าไรนั่นเอง เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน ซึ่งเมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้ว ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามข้อมูลที่ระบุใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

2. “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว ห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ รับประทานได้กี่ครั้ง เช่น นมพร้อมดื่มขนาด 250 มิลลิลิตร หากรับประทานหนึ่งครั้งหมดกล่องเลย จำนวนครั้งที่รับประทานก็คือ 1 แต่หากเป็นขวดลิตรก็รับประทานครั้งละ 200 มิลลิลิตร จำนวน 5 ครั้ง จึงจะหมด นั่นหมายความว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

3. “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค แล้วจะได้สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณน้ำหนักรจริงเท่าใด และปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในวันนี้

4. “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค สารอาหารที่มีในอาหารเมื่อคิดเทียบที่ควรได้รับต่อวันแล้ว คิดเป็นร้อยละเท่าไร เช่น ถ้าอาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรต 8% ของที่ต้องการต่อวัน ก็หมายความว่าต้องรับประทานคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 92%

รู้จักวิธีอ่านฉลากโภชนาการกันแล้ว อย่าลืมนำไปใช้กันด้วยนะค่ะ ที่สำคัญ ควรสังเกตจำนวนหน่วยบริโภคทุกครั้งเวลารับประทานด้วย เพราะถ้าระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5 แต่รับประทานหมดในครั้งเดียว จะทำให้เราได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ถึง 5 เท่า ของตัวเลขที่แสดงใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” ที่เดียว เห็นไหมคะ..ฉลากโภชนาการมีความสำคัญกับเราแค่ไหน หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะค่ะ

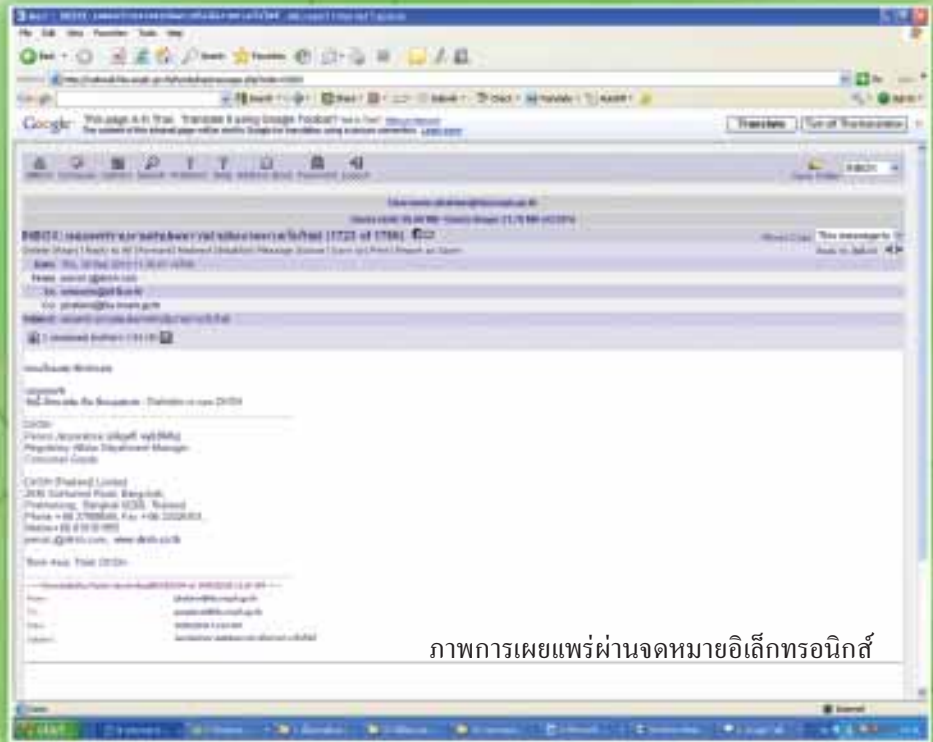


การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อย.

กลุ่มบริโกลค์สัมพันธ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ฉบับนี้ เราจะมาพูดถึงในประเด็นกิจกรรมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของคณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ 2553 ซึ่งดำเนินงานภายใต้โครงการการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังที่ได้กล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว

กิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการจัดประชุมสัมมนา เรื่อง รอบรู้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้ว คณะทำงานภาคประชาชนได้ดำเนินการในการเผยแพร่สื่อความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยกำหนดประเด็นเด่น คือ การให้ความรู้ เรื่อง “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” รวมทั้งได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันทอดซ้ำควบคู่ไปด้วย หากจะกล่าวถึงช่องทางที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้พบว่ามีมากถึง 8 ช่องทาง ที่นิยมคือทางวิทยุ/วิทยุชุมชน ประชุมสัมมนา ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรมพิเศษ และบอร์ดความรู้ นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่ผ่านเสียงตามสาย เคเบิลทีวี และนิทรรศการ โดยสื่อความรู้ที่ใช้เป็นสื่อที่ อย. สนับสนุนให้ ประกอบด้วย สื่อซีดี วีซีดี แผ่นพับ



ภาพการเผยแพร่ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์



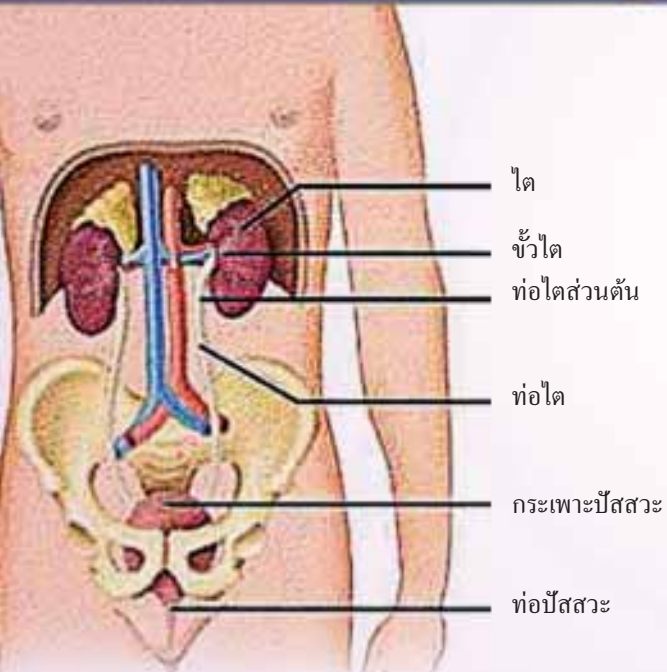
ภาพการเผยแพร่ความรู้แก่นักศึกษา ในงานปฐมนิเทศ คณะนิเทศศาสตร์ เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2553 ณ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต มีนักศึกษา เข้าร่วมงานประมาณ 2,500 คน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

นิรัตน์ เตียสุวรรณ หามาฝาก

นี่...ใครคิดว่าไม่สำคัญ



มีสักกี่คนจะสนใจเรื่องของตนเอง บางคนฉี่เสร็จยังไม่ยอมกดน้ำล้างด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไรหรือขาดจิตสำนึกที่ดี

การฉี่หรือปัสสาวะเป็นกระบวนการกำจัดของร่างกายเรา ไม่ว่าจะเป็นน้ำส่วนเกิน และของเสียที่กรองออกมาจากไต ถ้าเราไม่ฉี่ ของเสียและพิษก็จะสะสมในร่างกายจนเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สีและกลิ่นที่เปลี่ยนไปของฉี่อาจเกิดจากสิ่งที่เรากินเข้าไป ซึ่งไม่ใช่เรื่องอันตรายอะไร (ใครที่กินสะตอ หรือชะอม จะรู้ดี) ไปจนถึงอาจเป็นสัญญาณอันตรายของการติดเชื้อหรือมะเร็ง

สีเหลืองของฉี่ เกิดจากเม็ดสีที่ชื่อว่า ยูโรโครม(urochrome) ถ้าสีเข้มมาก แสดงว่าเราได้รับน้ำไม่เพียงพอ (รวมถึงน้ำในผัก ผลไม้ น้ำแกง) ถ้าสีขุ่นขาว แสดงว่าได้รับน้ำเยอะหรืออาจกินยาขับปัสสาวะอยู่ ถ้าเกิดมีสีแปลกๆ ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะอาจเกิดจากการที่เรากินอะไรเข้าไป เช่น กินยาบางชนิดอาจทำให้ฉี่เป็นสีน้ำเงินหรือเขียว กินแครอททำให้ฉี่เป็นสีส้ม กินวิตามินทำให้ฉี่เป็นสีเหลือง ใครที่การเผาผลาญผิดปกติ ฉี่ก็อาจเป็นสีแดงเหมือนไวน์ ถ้าฉี่เป็นสีแดงอาจเกิดจากการติดเชื้อหรือเป็นมะเร็ง ควรไปพบแพทย์ ถ้าฉี่มีเลือดแถมฉี่ยังขุ่น แสดงว่ามีโอกาสติดเชื้อ กลิ่นฉี่ปกติก็ไม่แรงมาก ถ้าเกิดมีกลิ่นฉุนคล้ายกลิ่นแอมโมเนีย แสดงว่าอาจติดเชื้อหรือมีนิ่วในไต ใครที่เป็นเบาหวาน กลิ่นฉี่จะออกหวานๆ (ก็กินน้ำตาลซะขนาดนั้น) ถ้าฉี่มีกลิ่นฉุนๆ เลย สมัยก่อนเขาก็ใช้

วิธีฉี่นี้แหละในการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานหรือเปล่า



ปกติเราจะเข้าห้องน้ำเพื่อฉี่วันละ 6-8 ครั้ง ถ้าดื่มน้ำน้อยก็อาจจะเข้าน้อย แต่ถ้าดื่มน้ำน้อยแล้วยังอยากเข้าห้องน้ำอยู่เรื่อย อาจมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ กระเพาะปัสสาวะทำงานผิดปกติ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ต่อมลูกหมากโตหรือเป็นเบาหวาน หรือ เป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาท และโรคพาร์กินสัน แต่ถ้าเกิดฉี่ไม่ออก แสดงว่าต้องมีการอุดตันหรือมีการอักเสบติดเชื้อ หรือเกิดจากนิสัยเข้าห้องน้ำไม่ค่อยดี ชอบอั้นฉี่ ทำให้กระเพาะปัสสาวะยืดตัวมากและหดไม่กลับเหมือนเดิม จะมีปัญหาฉี่ไม่สุดตามมา

เพื่อสุขภาพที่ดีของกระเพาะปัสสาวะ ดื่มน้ำให้เพียงพอ แต่อย่าดื่มมากเกินไป คำแนะนำที่ว่าให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ก็เป็นแค่ประมาณการ ถ้าเราไม่รู้สึกหิวกระหาย สีปัสสาวะก็ปกติ แม้จะดื่มน้ำไม่ถึง 8 แก้ว ก็แสดงว่าได้รับน้ำเพียงพอ ยกเว้นถ้าเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะหรือในไต ก็คงต้องดื่มน้ำมากหน่อย และถ้าไม่อยากจะตื่นกลางดึก เพื่อเข้าห้องน้ำ ก็ให้เว้นดื่มน้ำก่อนนอน สัก 3-4 ชั่วโมง รวมถึงเหล้า เบียร์ กาแฟต่อไปนี่ ก่อนที่จะกดน้ำล้าง ให้สังเกตดูฉี่ของเราก่อน ไม่ต้องชะงักไปดูของเพื่อนบ้านล่ะ เดี่ยวเขาจะหาว่า “โรคจิต”



หรือ สสจ. ไปแสดงบนฉลาก และผู้ผลิตอาหารต้อง ไข่เกลือบริโภคนเสริมไอโอดีนเป็นวัตถุดิบในการผลิต ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารอื่นๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว มีสารไอโอดีนไปด้วยโดยปริยาย ยกเว้น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ซึ่งมีประกาศเฉพาะฯ กำหนดให้ สามารถเลือกเติมไอโอดีนในผลิตภัณฑ์สุดท้าย ไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และไม่เกิน 3 มิลลิกรัมต่อ 1 ลิตร หรือเลือกใช้เกลือเสริมไอโอดีนก็ได้ โดย ต้องมีการกำกับดูแลสถานที่ผลิตและคุณภาพ



มาตรฐานผลิตภัณฑ์อย่างใกล้ชิด และต่อเนื่อง ที่นี้ จะหันไปทางไหน ไม่ว่าจะเป็น ในครัว ร้านค้า หรือ ซูเปอร์มาร์เก็ต ก็สามารถพบผลิตภัณฑ์ที่มี สารไอโอดีนได้ นอกจากนี้ฉลากของผลิตภัณฑ์ อาหารต้องมีข้อความแสดงว่ามีการใช้เกลือบริโภค เสริมไอโอดีน เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้อของ ผู้บริโภค

สำหรับประโยชน์ของเจ้าสารไอโอดีน ถ้าจะ พูดไปแล้วก็มีประโยชน์อยู่มากเลยทีเดียว เพราะ นอกจากจะไม่ทำให้เราเป็นโรคคอพอกแล้ว สารนี้ยังเป็น ส่วนประกอบที่จำเป็นในการผลิตฮอร์โมนของ ต่อมธัยรอยด์ ที่มีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์ของ ร่างกายและสมองให้มีการเจริญเติบโตอย่างปกติ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ถ้าขาด



สารไอโอดีนเมื่อไหร่ก็จะทำให้สมองเจริญเติบโต ไม่เต็มที่ ระดับสติปัญญา (ไอคิว) ของเด็กก็จะลดลง ที่สำคัญ ถ้าหญิงตั้งครรภ์ขาดสารไอโอดีนอาจทำให้ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แท้ง พิการ์ หรือ ปัญญาอ่อน และเป็นเด็กเอ๋อได้

นับเป็นผลงานเด่นส่งท้ายปี '53 ที่กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายนี้ขึ้นมา ทำให้ ผู้บริโภค ได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอและทั่วถึง แล้วยังป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้อย่างยั่งยืน อีกด้วย อย่างนี้..อนาคตสติปัญญาของคนไทยจะไม่ ด้อยกว่าชาติอื่นอย่างแน่นอน





นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แดลงข้าว หลังจาก เจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) บุกทลายบริษัทผลิตและนำเข้าอาหารเจผสมเนื้อสัตว์ ย่านบางขุนเทียน เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2553

ดร.พรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์ไพจิตร วราจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ผู้บริหารระดับสูงและข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข วางพวงมาลา ถวายราชสักการะ พระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวันมหิดล ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ณ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 24 กันยายน 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)