



อย. Report

ปีที่ 2 ฉบับที่ 17 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2554

www.fda.moph.go.th

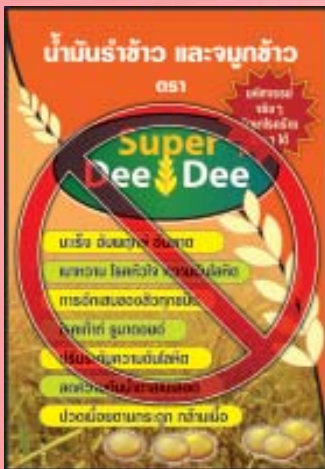
อย่าเชื่อ... อาหารไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้...

เป็นไปได้หรือ วิตามินบี 12 กินแล้วฉลาด บำรุงสมอง ช่วยให้มีความคิดดี ๆ



บ่อยครั้งที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ออกมาออกกล่าวผู้บริโภคด้วยการย้ำเตือนอย่างสม่ำเสมอว่าอย่าได้หลงเชื่อการโฆษณา

ในลักษณะโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างเป็นยารักษาโรคไม่ว่าจะเป็น มะเร็ง หัวใจ อัมพฤกษ์ เบาหวาน ความดัน เป็นต้น ก็เพราะอาหารเหล่านั้นไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ และที่สำคัญการกล่าวอ้างเช่นนี้ถือเป็นการผิดด้วย ที่ผ่านมามีทั้ง “น้ำมันงาคั่ว” “น้ำมันรำข้าว” และ “จมูกข้าว” “ลูกก็ผสมกวาวเครือ” และ



ล่าสุด “เอนไซม์” ซึ่งขอขึ้นทะเบียนกับ อย. เป็นเครื่องดื่มพืชผักผลไม้ผสม แต่โฆษณาอ้างว่าเป็น “เอนไซม์” ทางสื่อโทรทัศน์ดาวเทียมและเคเบิลทีวี มีข้อความโฆษณาอวดอ้างรักษาได้สารพัดโรค เช่น ป้องกัน ยับยั้งต่อต้าน ทำลายโรคต่างๆ โดยเป็นทางเลือกที่ได้ผลสูง รักษาแผลกดทับเนื่องจากอัมพฤกษ์ ใช้โรยแผลที่มีเนื้อมะเร็ง แผลบวม มีหนอง

(อ่านต่อหน้า 15)

ติดตามข้อมูลข่าวสารทาง Social Media ของ อย. ได้ที่นี่.....
คลิก Follow คลิก Like



FDATHAI



Fda Thai_Pr

● จริง..หรือ...แต่คำโฆษณา “กินคอลลาเจนช่วยชะลอความชรา” หน้า 6-7
● กินยาผิดเวลา....การรักษาไม่ได้ผล รอนรู้เรื่องยา หน้า 10-11



นายจурินทร์ ลักขณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการ
กระทรวงสาธารณสุข แลงข่าวกรณีเจ้าหน้าที่ อย.
ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำ
ความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.)
ทลายโรงงานลักลอบผลิตเครื่องสำอาง ยา ผิดกฎหมาย
ย่านบางกรวย จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2554



นายจурินทร์ ลักขณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการ
กระทรวงสาธารณสุข แลงข่าวกรณีเจ้าหน้าที่ อย.
ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปราม
การกระทำผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
(บก.ปคบ.) ตรวจจับร้านขายยา Body Design
ขายยาผิดกฎหมาย ย่านพัฒน์พงษ์ กทม.
เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2554





นิรัตน์ เตียสุวรรณ

เรื่องความสวย ความหล่อ เป็นอะไรที่คนปรารถนา กัน คนที่เกิดมาสวย มาหล่อ ก็ถือเป็นบุญเก่า คติทางพุทธศาสนา บอกว่าชาติก่อนๆ รักษาศีลมาดี คนที่เราว่าสวยแล้ว บางทีเธอก็ไม่พอใจกับสิ่งที่ธรรมชาติให้มา ก็ต้องไปพึ่งพามีดหมอ จนเดี๋ยวนี้ ยอมรับเลยว่าจำดารานี้ไม่ค่อยจะได้ เพราะหน้าตาออกจะเหมือนๆ กัน

คนที่ไม่สวย (เจ้าตัวคิดเอาเอง) ก็พยายามทำให้สวย ต้องลงทุนอีกแหละ หมอศัลยกรรมรวยตามเคย แต่พอทำเสร็จแล้วก็ต้องยอมรับว่าดูดีขึ้น มีหนุ่มๆ มาหลงไหล แต่งงานแต่งงาน แต่บางคนก็ยังมีวิบาก เพราะพอลูกออกมาทำไมไม่มีตั้ง ทั้งที่พ่อแม่ แม่ก็มี ซึ่งเคยเป็นกรณีที่เกิดขึ้นที่ประเทศจีน ฟ้องร้องหย่ากัน เพราะผู้หญิงไปศัลยกรรม ผู้ชายเขาบอกว่าเหมือนลูกหลุดให้แต่งงานด้วย

คนที่หลงใหลในรูปร่างหน้าตาของตัวเองมาก ๆ เจอคำหึงอะไรนิดหน่อย ถือเป็นเรื่องใหญ่โตมาก คนประเภทนี้ มักจะบอกว่า “ยอมตายซะดีกว่า ยอมแก่” ทางกรมแพทย์ถือว่า เป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่ง เรียกว่า “Body Dysmorphic Disorder” เรียกสั้นๆ ว่า “BDD” บางทีก็เรียกว่าโรค “ดอเรียน เกรย์” ซึ่งก็มาจากหนังเรื่อง Dorian Gray ใครที่เข้าข่ายโรคนี้ ไม่ต้องตกใจนะครับ ยังมีเพื่อนร่วมโลกอีก 1-2 % เป็นโรคนี้เหมือนกัน พวกที่เป็นกันมากก็พวกดารานะ เซเล็บทั้งหลายนั่นแหละ ผู้ผลิตเครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ก็ยังคงทำมาค้าขายได้ดีอยู่ เพราะมีลูกค้าประจำอยู่นั่นเอง

อันที่จริงเรื่องความสวย ความหล่อ มันเป็นเพียงเรื่องสมมุติเท่านั้น แต่เราก็ยึดติดกับมันแน่นมาก คนที่คิดว่าตัวเองสวยหยดย้อย ลองไปที่แอฟริกาสิ เขาก็คงคิดว่าน่าเกลียดพิลึก เมื่อไหร่เราจะหันมาให้ความสำคัญกับค่านิยมด้านจิตใจและความประพฤติกันบ้าง

เดือนกุมภาพันธ์ มีวันที่สำคัญสำหรับชาวพุทธเรา คือ “วันมาฆบูชา” แปลว่า การบูชาพระในวันเพ็ญเดือน 3 เป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศหลักธรรม คือ “โอวาทปาฏิโมกข์” ซึ่งถือเป็นหลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นวันที่เราเรียกว่า “จาตุรงคสันนิบาต” นั่นคือ เป็นวันเพ็ญเดือนมาฆะ เป็นวันที่พระสงฆ์ 1,250 รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย พระสงฆ์ทั้ง 1,250 รูป เป็นพระอรหันต์ที่ได้ฉ้อสัญญา 6 และทั้งหมดได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า

เดือนนี้ยังมีอีกวันที่คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญ คือ “วันวาเลนไทน์” เป็นวันที่มอบดอกไม้ มอบช็อกโกแลต หรือของขวัญแทนความรัก บางคนอาจจะมอบอะไรที่มันเกินเลยกว่านั้น ก็เป็นเรื่องของความคิดที่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ แต่ “ความรัก” ในทางพุทธศาสนาแล้ว เป็นความรักที่แผ่ออกไปไม่จำกัดบุคคล สัตว์ให้ไม่ได้ทุกเวลา เป็นความรักที่บริสุทธิ์ที่ไม่เจืออามิส ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน เราน่าจะแผ่ความรักเช่นนี้ออกไปทุกวันเวลา เมืองไทยเราคงจะดีขึ้นอีกเยอะเลย

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ 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

นางสาวนันธิยา ถวายทรัพย์

นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์

นางสาวธิมาพันธ์ กุหลาบเพชรทอง

นางสาวปานิจ กัทรภานนท์

นายททชา 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. Quality Award 2010" รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ

บริษัท ซีพีเอฟ ผลิตภัณฑอาหาร จำกัด

รางวัล อย. Quality Award 2010 นับเป็นอีก 1 รางวัลแห่งความภาคภูมิใจของบริษัท ซีพีเอฟ ผลิตภัณฑอาหาร จำกัด ซึ่งเป็น 1 ใน 5 ของบริษัทผู้ผลิตอาหารในประเทศไทยที่ได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้เงื่อนไข บริษัทผู้ผลิตอาหารที่มี "คุณภาพ ปลอดภัย ใส่ใจสังคม"

บริษัท ซีพีเอฟ ผลิตภัณฑอาหาร จำกัด เป็นหนึ่งในบริษัทของกลุ่มบริษัท เจริญโภคภัณฑอาหาร จำกัด (มหาชน) หรือ CPF ซึ่งให้ความสำคัญกับระบบบริหารคุณภาพในทุกขั้นตอนการผลิต เริ่มตั้งแต่

โรงงานอาหารสัตว์



คัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพเข้ามาผลิตในโรงงานอาหารสัตว์ที่ทันสมัย ได้มาตรฐานระดับโลก เพื่อให้ได้อาหารสัตว์ที่มีคุณภาพ และความปลอดภัยกับสัตว์

ฟาร์มไก่เนื้อ



ใช้เทคโนโลยีโรงเรือนปิดและนำระบบคอมพิวเตอร์มาใช้ในทุกขั้นตอนของการเลี้ยงสัตว์

โรงชำแหละ



ผ่านกระบวนการชำแหละตามหลักสวัสดิภาพสัตว์ ในโรงงานที่สะอาด ถูกหลักอนามัยตามมาตรฐานสากล

โรงงานแปรรูป



นำผลิตภัณฑที่ได้รับ การแปรรูป ไปเพิ่มมูลค่าเป็นสินค้าอาหารปรุงสุก และผลิตภัณฑอาหารพร้อมรับประทานตามความต้องการของลูกค้า

ถึงวันนี้บริษัทไม่เพียงแต่จะมีความเชี่ยวชาญด้านการผลิตอาหารแปรรูปครบวงจร เพื่อรองรับกลุ่มผู้บริโภคคนไทยและต่างชาติเท่านั้น แต่ยังตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ผู้บริหารตลอดจนพนักงานทุกคนปฏิบัติตนตามค่านิยม CPF-WAYs 6 ประการ และยึดหลักปรัชญาในการทำธุรกิจของท่านประธานาธิบดี เจียรนวนนท์ ที่ให้ตระหนักอยู่เสมอว่า การทำธุรกิจจะต้องเกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ 1) ประโยชน์ต่อประชาชน 2) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ และ 3) ประโยชน์ต่อบริษัท ธุรกิจจึงจะดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

การได้รับรางวัล อย. Quality Award 2010 นับว่าเป็นความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งของบริษัท ซีพีเอฟ ผลิตภัณฑอาหาร จำกัด ซึ่งบริษัทจะยึดมั่นในหลักการ เพื่อผลิตสินค้าอาหารที่มีคุณภาพ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นตอบสนองความต้องการของลูกค้าและตลาด ตลอดจนให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้บริโภค รวมถึงผลิตอาหารมีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติที่ดีสม่ำเสมอ และปลอดภัยต่อผู้บริโภคต่อไป



ไม่พลาดเรื่องเด็ดกับ

www.ORYOR.com

ORYOR.com

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

มาอีกแล้ว.....มาให้ชม ให้อ่านกันอีกแล้ว กับเรื่องดี เรื่องเด็ด เปี่ยมสาระที่คัดสรรมาแล้วเพื่อทุกท่านโดยเฉพาะ เพราะอีกไม่นานนี้ทาง อย. กำลังจะมีสื่อใหม่ๆ มาให้แฟนคลับได้ติดตามและร่วมสนุกกันค่ะ ทั้งรายการสารคดีวิทยุ และ ทางคอลัมน์ประจำหนังสือพิมพ์

สำหรับใครหลายคนที่ยังคงจดจำเรื่องราวต่างๆ ของนิทานอีสป ได้อย่างชัดเจน กลับมาคราวนี้ อย. ขอนำเรื่องราวชวนฝันเหล่านี้มาให้ได้อ่านกันอีกครั้ง พร้อมสอดแทรกข้อคิดที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพกับ คอลัมน์ **“นิทานนานาชาติ เพื่อสุขภาพกับ อย.”** ทางหนังสือพิมพ์ข่าวสด และคมชัดลึก ทุกวันพุธและพฤหัสบดี ในหน้าบันเทิง นอกจากสนุกกับนิทานแล้ว อย่าลืมมาร่วมตอบคำถามลุ้นรางวัลโทรศัพท์มือถือ Motorola กันนะคะ ประกาศรายชื่อทางเว็บไซต์ oryor.com เริ่ม 16 กุมภาพันธ์นี้ค่ะ



และใครที่ติดตามรายการสารคดีวิทยุ **“ข่าวด่วน อย. เพื่อสุขภาพ”** เป็นประจำ มาคราวนี้ เตรียมพบกับ เสียงหล่อๆ จากคุณภานิต อภิญญาวาท ผู้ประกาศข่าวที่จะมาเล่าข่าวสุขภาพให้ฟังกัน เริ่มมีนาคมนี้ ออกอากาศทางสถานีวิทยุ FM 95 ลูกทุ่งมหานคร ทุกวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 6.40 น. ในรายการเล่าข่าวเช้า จากหน้า นสพ. และทาง FM 88.5 ลูกทุ่งไทยแลนด์ พลัส ทุกวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 17.25 น. ในรายการเพลงลูกทุ่ง พร้อมร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล โทรศัพท์มือถือ samsung champ ตอนละ 2 รางวัล

แฟนคลับเว็บไซต์ oryor.com คนไหนที่พลาดชมเรื่องเด็ด สารคดีๆ เหล่านี้ สามารถติดตามซ้ำอีกครั้งได้ใน อย. Print Media และ อย. Station ทาง www.oryor.com แล้วพบกันนะคะ

อย. Academy
คนหาคนสุขภาพดี

สอน การกิน เลือกคอนแทคเลนส์ คู่แรก

น้องนี่ นานสุดแล้ว ๗๓๕ ปีเชีย

พี่นี่ อีนี่ ๗๓๕ ๗๓๕ ๗๓๕ ๗๓๕

พี่นี่ คอนแทคเลนส์ คู่แรก ๗๓๕ ปี

พี่นี่ ให้อาหารแบบ เกาทัณฑ์ เป็นครั้งแรก ๗๓๕ ปี

พี่นี่ โอ ว๊อนท์ โนบอดี้ โนบอดี้

พี่นี่ อ้าวชีวิตมันดี คอนแทคเลนส์ กับเค้า เกออดครับ

พี่นี่ ชิต โฟอันเกรนส์ เกาทัณฑ์

พี่นี่ จินนี่ว่า เป็นโรคนี้เอง วิดีโอบิน เพราะการเลือกคอนแทคเลนส์คู่แรก ล้อตลิดในการตรวจดวงตา กับ ว่ามันมีเรื่องกับอากาศวิ และเกิดปัญหา ประกอบโรคภัยในแง่แสง เพราะแสงจาก จิตคุณแพทย์ หรือผู้ให้บริการทำแว่น ไม่ควรรับเรื่อง เพราะการวิ คอนแทคเลนส์ที่ไม่พอดีกับ ดวงตา อาจทำให้เกิดอันตราย กับดวงตาได้ในวัน การกิจ วิดีโอบิน

พี่นี่ เปิ้ล!

พี่นี่ จินนี่ว่า เป็นคอนแทคเลนส์ คู่แรก

พี่นี่ จินนี่ว่า เป็นคอนแทคเลนส์ คู่แรก

พี่นี่ จินนี่ว่า เป็นคอนแทคเลนส์ คู่แรก

พี่นี่ จินนี่ว่า เป็นคอนแทคเลนส์ คู่แรก

Tip : ไม่ว่าจะคอนแทคเลนส์สายตา หรือ คอนแทคเลนส์แว่น ต้องตรวจดวงตาก่อนหรือมาใส่แว่น

กินเป็นใช้เป็น

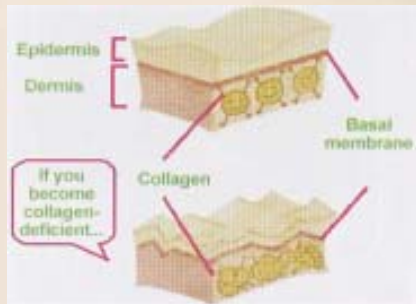
จริง...หรือ...แค่คำโฆษณา

“กินคอลลาเจนช่วยชะลอความชรา”

โดย อรสา จงวรกุล

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

ในปัจจุบันเราจะพบว่าอุตสาหกรรมเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีการแข่งขันกันสูงขึ้น ทั้งนี้สังเกตได้จากการโฆษณาชวนเชื่อจูงใจคนอยากสวยทั้งหลายให้ยอมควักกระเป๋าซื้อหามาใช้ นั่นถือเป็นตลาดที่คึกคักตลอดทั้งปีไม่ว่าช่วงนั้นๆ สภาพเศรษฐกิจจะเป็นเช่นไร โดยเฉพาะถ้าหากผลิตภัณฑ์หรือสินค้าได้มีการโฆษณาว่าสามารถพิชิตความเหี่ยวและชะลอความแก่ชราได้ด้วยแล้ว ก็จะมีผู้สนใจมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัดก็คือการโฆษณาขายคอลลาเจน ...หลายคนคงสงสัย แล้วเจ้าคอลลาเจน คืออะไร



คอลลาเจนคือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ที่ชั้นหนังแท้ เป็นโปรตีนสำคัญของผิวหนัง เพราะเป็นส่วนสปริงของผิวหนัง ในการสร้างความตึงให้กับผิวหนังชั้นหนังแท้ ปัจจุบันนี้จะมีการพูดถึงคอลลาเจน กันอย่างกว้างขวาง

ในวงการความงาม ร่างกายของคนเรานั้นจะมีคอลลาเจนหนาแน่นในวัยเด็ก และจะค่อยๆ เสื่อมสภาพลงตามกาลเวลา จึงเห็นได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น เส้นใยคอลลาเจนเหล่านี้จะเสื่อมสลาย ทำให้ชั้นผิวหนังยุบตัวลงอันเป็นสาเหตุของความเหี่ยวช่นและริ้วรอย รวมถึงการเกิดปัญหาข้อเสื่อม กระดูกเสื่อม อันเนื่องมาจากคอลลาเจนในกระดูกลดลง ทำให้กระดูกไม่สามารถรับน้ำหนักได้ขาดความยืดหยุ่นเปราะหักง่าย เป็นต้น

ปริมาณของคอลลาเจนในร่างกายจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 20 ปี เป็นต้นไป และคนที่มียอายุ 25 ขึ้นไปจะมี

ปริมาณคอลลาเจนลดลงทุกปี ปีละ 1.5%

ดังนั้นจึงมีการพัฒนาวิธีที่จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่ความวัยเยาว์ โดยการเพิ่มคอลลาเจนให้กับผิวพรรณ เช่น การทา การรับประทาน และการฉีดเข้า ซึ่งมาดูข้อเท็จจริงทีละประเด็น

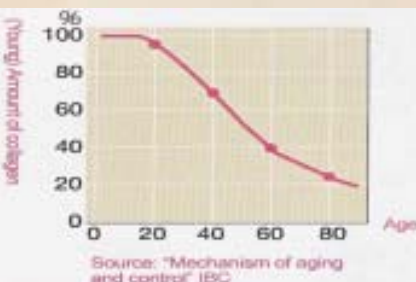
การทา : คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่มีโครงสร้างโมเลกุลใหญ่มาก ดังนั้นคอลลาเจน ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ ด้วยการทา



จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาริ้วรอยได้อย่างแท้จริง เพียงแค่ทำให้ผิวหนังกำพร้าชุ่มชื้นขึ้นเท่านั้น เนื่องจากคอลลาเจนมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ประมาณ 30 เท่าของน้ำหนักตัวมัน ...การเสริมสร้างคอลลาเจน จะต้องเข้าสู่ด้วยการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง และการรับประทานเท่านั้น

การฉีดเข้าใต้ผิวหนัง : เพื่อนำมาแก้ปัญหาริ้วรอยเหี่ยวย่น ได้มีการนำมาใช้ในระยะเวลา 20 กว่าปีที่ผ่านมา (ค.ศ.1981) กันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะด้านศัลยกรรมตกแต่ง ซึ่งการเติมคอลลาเจนเข้าไปโดยตรงนี้ ข้อเท็จจริงไม่ได้ช่วยลบริ้วรอยแผลเป็นใดๆ เพียงแต่ทำให้แผลตื้นขึ้นดูดีขึ้น และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อผิวหนังได้ 3 ลักษณะ

1. ปฏิกิริยาจากการชอกช้ำ (Trauma) ซึ่งเป็นผลจากการแทงเข็ม และคันสารคอลลาเจนเข้าไป โดยจะพบเป็นรอยแดง หรือฟกช้ำ ซึ่งอาจหายได้เอง ภายใน 1-7 วัน
2. ปฏิกิริยาจากการแพ้ ซึ่ง 3 % ของคนที่ฉีดคอลลาเจนจะเกิดอาการแพ้ เนื่องจากสารคอลลาเจนเป็นสารแปลกปลอม แม้จะได้ทำการสังเคราะห์ลดปฏิกิริยาการแพ้แล้ว ก็อาจมีโอกาสขึ้นได้ ดังนั้นก่อนทำการฉีดแพทย์ส่วนใหญ่จะทำการทดสอบการแพ้ โดยลองฉีดสารคอลลาเจนเข้าที่บริเวณท้องแขน แล้วรอแปลผลประมาณ 4 สัปดาห์ ว่าบริเวณที่ฉีดที่อาการแพ้ แล้วเกิด





บวมแดง หรือบวมนูน (ซึ่งบ่งบอกการแพ้) ถ้าไม่พบรอยดังก่ำว ก็น่าจะฉีดได้ นอกจากนี้อาการแพ้ อาจเกิดอาการกับร่างกายบริเวณอื่น เช่น ใจข้ออักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ เป็นต้น



3. ปฏิกริยาจากการฉีด มักเกิดจากการฉีดที่ไม่ชำนาญ โดยอาจฉีดตื้น หรือ ปริมาณมากเกินไปทำให้เกิดเป็นตุ่มนูน เรือรัง หรืออาการติดเชื้อบวมแดง

นอกจากนี้ในการฉีดสารคอลลาเจนยังมีข้อจำกัดคือ ไม่คงตัวถาวร ต้องฉีดซ้ำ ภายใน 6-8 เดือน ริวรอยที่มีขนาดเล็ก อาจทำให้เห็นเป็นรอยนูน เนื่องจากปริมาณที่ฉีดไม่พอดีกับรอยร่องหลุม และราคาแพง

การรับประทาน : ในท้องตลาดที่ผลิตกันที่คอลลาเจนจำนวนมาก ทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่ม เป็นต้น ข้อสังเกตคือ คอลลาเจนมีขนาดใหญ่เกินกว่าที่ร่างกายจะดูดซึมไปใช้โดยตรงได้ การรับประทานคอลลาเจนเข้าไปเมื่อถึงกระเพาะอาหารจะถูกย่อยกลายเป็นกรดอะมิโนและเปปไทด์สายสั้นๆ และกลายเป็นกรดอะมิโนทั้งหมดในกระบวนการย่อยที่ลำไส้เล็กและถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านั้นไม่ได้เข้าไปแล้วพุ่งไปที่ใบหน้าหรือที่ผิวเลยอย่างที่โฆษณา แต่มันจะถูกส่งไปทั่วร่างกายไปซ่อมในจุดที่ต้องการโปรตีน แทนไม่ได้ถูกนำกลับมาผลิตเป็นคอลลาเจนเลย ไม่ต่างอะไรกับการกินไก่ทอด มันก็กลายเป็นกรดอะมิโนเหมือนกัน สรุปว่ากินคอลลาเจนได้โปรตีน ซึ่งกินไข่ก็ได้โปรตีนเหมือนกัน... แต่ทุกวันนี้ที่ฮิตติดตลาดก็เพราะเป็นเรื่องของการค้า และกลยุทธ์ทางการตลาดด้วยการสร้างความคาดหวังของ



ผู้หญิงอยากสวย

เมื่อวิธีแก้ไขไม่ได้ผล... มาดูวิธีป้องกัน การเสื่อมสลายของคอลลาเจน...ง่ายๆ คือ หลีกเลี่ยงการรับประทาน

อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย หลีกเลียงแสงยูวี เพราะจะทำให้คอลลาเจนรวน จับกันสะเปะสะปะ แทนที่จะยืดหยุ่นก็เป็นเสมือนยางที่เสื่อมสภาพ ทำให้เปราะและเหี่ยวง่าย ที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย เช่น ผักใบเขียว ผักสีส้ม ผักสีแดง จำพวกแครอท มะเขือเทศ ผักใบต่างๆ สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากธรรมชาตินี้จะช่วยกำจัดการสร้างอนุมูลอิสระให้หมดไปและไม่ทำลายเซลล์ผิวหนัง ซึ่งได้แก่



เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สารเหล่านี้เป็นสารที่มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อคอลลาเจน และ อิลาสติน นอกจากนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เครียดพักผ่อนเพียงพอ เท่านั้น

ช่วยชะลอวัยได้แล้ว

บทสรุปในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ใดๆ ก็ตาม... ผู้บริโภคควรได้ศึกษาข้อมูลให้ดีเสียก่อนการตัดสินใจซื้อ ไม่ควรหลงเชื่อตามคำโฆษณาหรือ ข้อมูลจากฉลากต่างๆ ...ต้องขั้งใจไว้หน่อยว่า “ควรจะเชื่อหรือไม่?” เพราะส่วนใหญ่ก็จะบอกกว้างๆ เช่น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น ช่วยทำให้ตับทำงานดีขึ้น ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ฯลฯ เพื่อไม่ให้เราต้องสูญเสียเงินไปเกินความเป็นจริง สังเกตว่ามักจะใช้คำว่า “ช่วย” หรือ “เสริม” ไม่ระบุชัดเจน ไม่ได้รับรองว่าจริงตามนั้น ถ้าไม่ได้ผล เขาก็จะบอกวาก็เข้าไปช่วย เข้าไปเสริม เท่านั้นไม่ได้บอกว่หาย ...กลายเป็นว่าคนซื้อเข้าใจผิดไปเอง

เอกสารอ้างอิง

1. ผิวหนัง อวัยวระมัทศรัทธ, นายแพทย์จิโรจ สินชวานนท์, สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์, เข้าถึงได้จาก www.dms.moph.go.th/inderm/Health/health_00.html
2. ผิวหนัง : การดูแลผิวพรรณให้อ่อนเยาว์ ตอนที่ 1 , พญ. สุภาณี สุกระฤกษ์, บทความสุขภาพของโรงพยาบาลพระราม 9 , เข้าถึงได้จาก www.praram9.com/life_lib/artcal-print.asp
3. การเสริมความงามด้วยการฉีดคอลลาเจน, อัจจิมา สุวรรณจินดา, สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, วารสาร สสท. ฉบับเทคโนโลยี, มิถุนายน-กรกฎาคม, 2537, ปีที่ 21, ฉบับที่ 115, หน้า 77-81.
4. Collagen, Glossary word, www.dermatology.co.uk/explanation.asp?Glossary_WordID=334
5. Tissue engineering: chondrocyte culture on type 1 collagen support, Negri S, Fila C, Farinato S, Bellomi A, Pagliaro PP, 2007, Cytohistological and immunohistochemical study. J Tissue Eng Regen Med. 1(2):158-9.



เกาะติดข่าว

เรื่อง อาหารฉายรังสี ฉบับใหม่ล่าสุด บังคับใช้เครื่องหมายการฉายรังสี

สธ. คลอดประกาศ

อย. ได้ยกเลิกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 257) พ.ศ. 2549 เรื่อง อาหารฉายรังสี ลงวันที่ 7 สิงหาคม 2549 และได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง อาหารฉายรังสี ลงวันที่ 14 กันยายน 2553 ขึ้นใหม่ โดยให้นำอาหารมาฉายรังสีนั้น ผู้ผลิตจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี (Good Manufacturing Practices: GMP) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการนำผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้คุณภาพผ่านกระบวนการฉายรังสี เพื่อปิดบังข้อบกพร่องของผลิตภัณฑ์ ปริมาณรังสีดูดกลืนสูงสุดที่ใช้ต้องอยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค สามารถคงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร โดยไม่ทำลายโครงสร้างคุณสมบัติและคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของอาหาร ทั้งนี้ ปริมาณรังสีดูดกลืนจะต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการฉายรังสี และไม่เกินค่าที่ประกาศกำหนด สำหรับอาหารที่ผ่านการฉายรังสีมาแล้ว จะนำมาฉายรังสีซ้ำอีกไม่ได้ ยกเว้นอาหารที่มีความชื้นต่ำ

ประกาศฉบับล่าสุดนี้ ได้กำหนดให้มีการแสดงผลภาพของอาหารฉายรังสี ซึ่งประกอบด้วย ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตอาหารและผู้ฉายรังสี ข้อความว่า “ผ่านการฉายรังสีแล้ว” หรือข้อความในทำนองเดียวกัน เช่น มั่นใจ

ฉายรังสี หรือ มั่นใจผ่านการฉายรังสีแล้ว เป็นต้น ระบุวัตถุประสงค์ของการฉายรังสี “เพื่อ.....” เครื่องหมายการฉายรังสี และวันเดือนและปีที่ฉายรังสี กรณีผู้นำเข้าอาหารฉายรังสี จะต้องมิใช่รับรองสถานที่การฉายรังสี สำหรับการนำเข้าที่เป็นไปตามวิธีการ เครื่องมือการฉายรังสี และการเก็บรักษาอาหารฉายรังสีไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ประกาศกำหนด หรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่าจากหน่วยงานของรัฐ ที่รับผิดชอบของประเทศผู้ผลิต หรือหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบของประเทศผู้ผลิต หรือองค์กรที่ได้รับการเห็นชอบจากคณะกรรมการอาหาร ทั้งนี้ ผู้ฉายรังสีอาหาร หรือผู้นำเข้าอาหารฉายรังสี หรือผู้ผลิตอาหารฉายรังสีต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศนี้ ซึ่งเริ่มบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2553 แต่ผ่อนผันให้ใช้ฉลากเดิมต่อไปได้ไม่เกิน 1 ปี อย. ขอให้ผู้ประกอบการปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวอย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภค หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักอาหาร 0 2590 7173 และ 0 2590 7185 ในวันและเวลาราชการ

อย. เปิดตัวสังคมออนไลน์ Facebook/Twitter “FDATHAI”



FDATHAI



Fda Thai_Pr

รวดเร็ว ฉบับนี้ โดใจผู้บริโภค

อย. เล็งเห็นประโยชน์จากการนำ Social Media มาใช้สื่อสาร ให้ความรู้แก่ผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ไม่ให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและตกเป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย และการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง สอดคล้องกับการทำงานของ อย. ที่มุ่งเน้นการสื่อสารและเข้าถึงผู้บริโภคในเชิงรุก จึงได้ขับเคลื่อน Social Media ของ อย.

โดย บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย เทรดดิ้ง จำกัด และบริษัท เนชั่น บรอดแคสติ้ง คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ที่คอยให้การปรึกษา และคำแนะนำเกี่ยวกับการนำ Social Media มาสื่อสารกับผู้บริโภค ซึ่งในปัจจุบัน อย. มีสมาชิก Facebook กว่า 2,000 คน และ Twitter มี Follower กว่า 1,700 คน โดยมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

(อ่านต่อหน้า 11)



เกาะติดข่าว

อ.ย. เผยผลผู้กระทำผิด

เฉพาะ พ.ร.บ. อาหาร เพียง 1 ปี กว่า 500 ราย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อ.ย.) ได้ดำเนินการกับผู้กระทำผิดฝ่าฝืนพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ประจำปีงบประมาณ 2553 (กันยายน 2552 - ตุลาคม 2553) โดยดำเนินคดีกับผู้ฝ่าฝืนในลักษณะความผิดต่างๆ รวมแล้ว 553 ราย รวมเป็นเงินกว่า 3 ล้านบาท โดยส่วนมากที่พบคือความผิดฐานโฆษณาคุณภาพ ประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารเพื่อประโยชน์ในทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก อ.ย. นำเข้าเพื่อจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน และนำเข้าเพื่อจำหน่ายอาหารฝ่าฝืนประกาศกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบอีกหลายรายทำผิดซ้ำซากจนต้องปรับเพิ่มอีก สำหรับโทษของผลการดำเนินคดี

ในข้อหาต่างๆ คือ ความผิดฐานโฆษณาคุณภาพ ประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารเพื่อประโยชน์ในทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก อ.ย. มีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท นำเข้าเพื่อจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน มีโทษคือปรับไม่เกิน 50,000 บาท และนำเข้าเพื่อจำหน่ายอาหารฝ่าฝืนประกาศกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งออกตามมาตรา 6(4) (5) มีโทษคือปรับไม่เกิน 20,000 บาท สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดของผู้กระทำ ความผิดได้ในเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th เข้าไปที่ ข่าวผลการดำเนินคดี

อ.ย. ร่วมกับ บก.ปคบ. บุกทลายแหล่งค้าปลีกและขายส่งกาแฟใส่สารไซบูทรามิน ย่านบึงกุ่ม มูลค่ากว่า 6 แสนบาท

เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2553 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อ.ย.) ร่วมกับกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก. ปคบ.) บุกทลายแหล่งขายปลีกและขายส่งผลิตภัณฑ์กาแฟอันตราย หลังพบมีผู้เสียชีวิตจากการกินกาแฟลดความอ้วนคอฟฟี่ สลิมมิ่ง ซึ่งตั้งอยู่เลขที่ 10/430 เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ในการสืบสวนพบผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายจำนวนมากทั้งผลิตภัณฑ์กาแฟ Coffee...Slimming ที่เคยมีประวัติพบสารไซบูทรามิน ผลิตภัณฑ์อาหารแสดงผลไม่ถูกต้อง ได้แก่ L-Glutathione H₂O & 10, ผลิตภัณฑ์กาแฟ Fashion Slimming Coffee ฯ ผลิตภัณฑ์อาหารปลอมที่ยกเลิกเลขสารบบแล้ว ได้แก่ 3-เอส นอกจากนี้ยังพบจำหน่ายยาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น จิวเจิ้งปูเซินเจียวหนิง เจ้าหน้าที่จึงได้ยึดและอายัดของกลางรวมมูลค่ากว่า

600,000 บาท และส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ตรวจวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์พร้อมดำเนินคดีผู้กระทำผิดทันทีในกรณีกระทำผิดด้านอาหาร โดยแจ้งข้อหาจำหน่ายอาหารที่มีการแสดงผลไม่ถูกต้องมีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท, จำหน่ายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 100,000 บาท และ หากผลการตรวจวิเคราะห์พบยาลดความอ้วนไซบูทรามินในผลิตภัณฑ์อาหาร จะจัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และดำเนินคดีในกรณีกระทำผิดด้านยา ดังนี้ ขายยาแผนโบราณโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี และปรับไม่เกิน 5,000 บาท เนื่องจากสถานที่ดังกล่าวไม่มีใบอนุญาตขายยาแต่อย่างใด และข้อหาโฆษณาขายยาโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท



รอบรู้เรื่อง ยา

กินยาผิดเวลา... การรักษาไม่ได้ผล



ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงศ์
สำนักงานโครงการพัฒนาร้านยา สำนักงานยา

ภญ.จุ๊บแจง : น้องหมวยเป็นยังไงบ้าง? อาการ
ท้องเสียดีขึ้นบ้างหรือยังคะ...

น้องหมวย : ยังไม่ค่อยดีขึ้นเลยคะ กินยามา
ตั้ง 2 ครั้งแล้ว มีทั้งคลื่นไส้ และ
ท้องเสียเป็นพักๆ

ภญ.จุ๊บแจง : แล้วกินยาอะไรไปหรือยัง

น้องหมวย : นี่ไงคะ... ยาแก้อาเจียน 1 เม็ด
ยาฆ่าเชื้อท้องเสีย 1 เม็ด ยา
ดูดซับสารพิษสีดำๆ คล้ายถ่าน อีก
3 เม็ด โดยกินพร้อมกันทั้งหมดที่เดียวหลังอาหาร



ภญ.จุ๊บแจง : พี่ว่าคงไม่เหมาะสมคะที่น้องหมวยกินยานี้
พร้อมกัน เพราะจะทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ไม่ดี
เท่าที่ควร

น้องหมวย : จริงหรือคะ... หมวยคิดว่าแก้ท้องเสียเหมือนๆ
กัน ก็เลยกินพร้อมกัน แบบว่าซี้เกียจอ่านฉลาก
ยาคะ

ภญ.จุ๊บแจง : ไม่ได้นะคะ ยังไงก็ต้องอ่านฉลากให้เข้าใจก่อน



คืออย่างนี้ พี่จะอธิบายให้ฟัง... ยาแก้ปวดจะออกฤทธิ์ในการปรับการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารให้เป็นไปโดยเหมาะสม ดังนั้นจึงควรที่จะกินยานี้ก่อนอาหารสักครึ่งชั่วโมงเพื่อให้ยาสามารถดูดซึมและเข้าไปออกฤทธิ์ได้ ส่วนยาคุดซัซสารพิกก็ควรกินยานี้ให้ห่างจากยาชนิดอื่นๆ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้ยานี้ไปดูดซัซเอา ยาชนิดอื่น ๆ เข้าไปด้วยทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ไม่ดีนัก

น้องหมวย : อ้อ...ถึงว่าซิคะ ทำไมไม่ดีขึ้นซะที.....

จากกรณีข้างต้นการรับประทานยาผิดเวลา การรักษาจึงไม่ได้ผล ดังนั้น เมื่อเราได้รับยามาจึงควรที่จะศึกษาให้เข้าใจถึงวิธีการใช้ยา เพื่อให้เกิดผลในการรักษาที่ดี รวมถึงลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ยาแก้ปวดในกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือที่เรียกว่า “เอ็นเสด”(Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs : NSAIDs) ซึ่งมักใช้ในการแก้ปวดอักเสบข้อกระดูก รวมถึงการปวดเมื่อยตามร่างกายนั้น ยากลุ่มนี้จะส่งผลให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารได้ จึงควรที่จะรับประทานหลังอาหารทันที เป็นต้น



ทำให้ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ได้เต็มประสิทธิภาพ



แต่หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมอย่างไร ท่านสามารถสอบถามจาก “เภสัชกร” ในร้านยาใกล้บ้านท่านได้ครับ

จะใช้ยาครั้งใด ปรีกษา “เภสัชกร”
ก่อนนะครับ

(ต่อจากหน้า 8)

อย. ในฐานะหน่วยงานที่ดูแลคุ้มครองประชาชนให้ได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี จึงจำเป็นต้องก้าวให้ทันยุคสังคมออนไลน์ ด้วยการนำเทคโนโลยีและกลยุทธ์การสื่อสารใหม่ๆ มาสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้บริโภค เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่ “รวดเร็ว ฉับไว โดนใจผู้บริโภค” และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการสื่อสารให้เข้าถึงประชาชนอย่างแท้จริง จึงขอเชิญชวนผู้บริโภคคลิก “ถูกใจ” (Like) อย. ใน Facebook ได้ที่ <http://www.facebook.com/fdathai> หรือ

<http://www.facebook.com/fdathai> และ Twitter “FDAthai” หรือ Blog OK Nation ได้ที่ <http://www.oknation.net/blog/fdathai> เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวของ อย. เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ นอกจากนี้ ผู้บริโภคยังสามารถใช้ช่องทางสอบถาม/ร้องเรียนปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่ สายด่วน อย. 1556 อีกด้วย



ถามมา-ตอบไป

มีคำถามต่อจาก 2 ฉบับที่ผ่านมา โดยท่านผู้อ่านเขียนมาถามเกี่ยวกับวิธีดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ห่างไกลโรคไข้วัดใหญ่ มาติดตามอ่านกันเลยคะ

Q : ดิฉันได้ติดตามอ่าน อย. Report มาตลอด และฉบับที่ผ่านมาดิฉันได้ความรู้มากมายเกี่ยวกับโรคไข้วัดใหญ่ ทั้งวิธีดูแลผู้ป่วย วิธีปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นไข้วัดใหญ่ รวมถึงความรู้เกี่ยวกับหน้ากาอนามัยด้วย ดิฉันจึงขอรบกวน อย. ช่วยแนะนำวิธีดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อดิฉันจะได้ห่างไกลโรคไข้วัดใหญ่ด้วยคะ

A : การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงนั้น เป็นวิธีหนึ่งที่เราห่างไกลโรคไข้วัดใหญ่และอีกหลาย ๆ โรคได้ แถมยังอาจทำให้เรามีรูปร่างที่ดีอีกด้วย ซึ่งวิธีดูแลรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงนั้นประกอบด้วย 6 อ. อันได้แก่

1) **อาหาร :** ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ทุก ๆ วัน ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะไข่ ผัก ผลไม้ ที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่

2) **ออกกำลังกาย :** ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ที่สำคัญควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยด้วยนะคะ หากคนที่ยังหนุ่มยังสาวอาจจะเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค วิ่ง หรือตีแบดมินตัน ส่วนผู้สูงอายุแนะนำให้รำมวยจีน ไม้พลอง หรือเดิน จะดีกว่าคะ เพื่อป้องกันการได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการออกกำลังกายคะ

3) **อารมณ์ :** ควรรักษาอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ

4) **อนามัยสิ่งแวดล้อม :** ควรรักษาสภาพแวดล้อมในบ้าน และนอกบ้านให้ดีและน่าอยู่ เช่น ปลูกต้นไม้เพื่อให้ความร่มรื่น จัดและตกแต่งบ้านให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก กำจัดแมลงที่นำโรค เป็นต้น

5) **อโรครยา :** ควรรักษาสุขอนามัยที่ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

6) **อบายมุข :** ควรงดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา งดสารเสพติดทุกชนิด และไม่หมกมุ่นการพนันที่สำคัญ อย่าลืมรักษาร่างกายให้อบอุ่นด้วยนะคะ โดยสวมเสื้อผ้าให้เหมาะกับสภาพอากาศ อย่าปล่อยให้ร่างกายหนาวเย็นเป็นเวลานาน หากฝนตก ควรหลีกเลี่ยงการตากน้ำฝนนาน ๆ เมื่อกลับถึงบ้านต้องรีบอาบน้ำ สระผม เช็ดตัว และเป่าผมให้แห้งโดยเร็วที่สุด สำหรับใครที่ชอบอยู่ในห้องแอร์ แนะนำให้หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ 1-2 วัน โดยเปิดหน้าต่าง ผ้า màn ประตู ให้อากาศถ่ายเทและแสงแดดส่องเข้ามาในห้องได้ทั่วถึง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรควิวินยดค้างในห้อง โดยเฉพาะห้องนอนคะ

วิธีดูแลรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงกันแล้ว อย่าลืมนำไปปฏิบัติและบอกต่อกันด้วยนะคะ เพื่อทุกคนในสังคมจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลโรคคะ อย่าลืมนะคะหากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจะคะ



มุม อย. น้อย

นางฉวี นัยจิต
นางปัทมา ช่างกล
โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา)

อย.น้อย รวมพลังเพิ่มไอคิว เพิ่มไอโอดีน



นักเรียนแกนนำ อย.น้อย โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้เข้าร่วมกิจกรรม “รวมพลังประเทศไทย” เพิ่มไอคิว เพิ่มไอโอดีน ณ รอยัลพารากอนฮอลล์ 2 ศูนย์การค้าสยามพารากอน กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2553 โดยมีนายกรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ เป็นประธาน นอกจากนี้ยังมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข อีกหลายท่าน เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

ภายในงานมีการสาธิตการตำส้มตำ ที่มีสารไอโอดีน มีการแสดงตัวอย่างอาหารที่สามารถใส่สารไอโอดีนได้หลากหลายชนิด มีภาคเอกชนออกบูธแสดงสินค้าและแจกสินค้าที่มีไอโอดีนเป็นที่ระลึก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยสำนักอาหารได้มาจัดนิทรรศการ แสดงถึงประโยชน์จากไอโอดีน ข้อดีของการได้รับไอโอดีนเสริม และยังนำเกมส์มาเล่นพร้อมแจกของแก่ผู้ร่วมเล่นเกมส์



ไฮไลท์ของงาน (สำหรับ อย.น้อย) คือการที่นักเรียนแกนนำ อย.น้อย โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ได้มีโอกาสใช้ชุดทดสอบตรวจสอบสารไอโอดีน ต่อหน้านายกรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ และผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข นำความภาคภูมิใจและประทับใจของนักเรียน อย.น้อย โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) อีกครั้ง ที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมดี ๆ อันเป็นสาธารณประโยชน์และนำเสนอผลงานต่อหน้าผู้บริหารประเทศ นับเป็นประสบการณ์อีกครั้งที่ควรค่าแก่ความทรงจำจริงๆ



เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

10 พฤติกรรมที่ทำร้ายสมอง ที่ไม่ควรมองข้าม

“สมอง” กองบัญชาการใหญ่ของร่างกาย ถ้าเมื่อไหร่ใครที่กำลังอยู่ในภาวะสมองตื้อ คิดอะไรไม่ค่อยออก อย่างมองว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะสาเหตุนั้นอาจมาจากการที่สมองโดนทำร้าย จากพฤติกรรมที่ไม่ดีของเรา ได้แก่

1. การไม่ทานอาหารเช้า หลายคนคิดว่า มื้อเช้าเป็นมื้อที่ไม่สำคัญ อีกทั้งความเร่งรีบในชีวิตประจำวันจนทำให้ไม่ได้ทานอาหารเช้า หรือคิดว่าไม่ทานอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งอันที่จริงแล้วการไม่ทานอาหารเช้าเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และทำให้สมองเสื่อมได้

2. การทานอาหารมากเกินไป เป็นต้นเหตุทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

3. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุของโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์

4. การทานของหวานมากเกินไป มีผลมากต่อการทำร้ายสมอง เพราะการทานของหวานมากเกินไปจะขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาสมอง

5. การอดนอน คนที่อดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้

6. มลภาวะ สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอา

อากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลงเรื่อยๆ

7. ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดเป็นเวลานานเป็นต้นเหตุของอาการสมองฝ่อ

8. เป็นคนไม่ค่อยพูด ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง ถ้าไม่ค่อยพูดจากับคนอื่น สมองก็จะไม่ได้แสดงประสิทธิภาพเท่าที่ควร

9. นอนคลุมโปง เป็นเรื่องเล็กน้อยในความคิดของใครหลายคน แต่ที่จริงแล้วการนอนคลุมโปงเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

10. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมใส่ใจ ดูแลและรักษาสุขภาพสมองของตัวเองให้ดีนะคะ

แหล่งที่มา :

<http://www.trueplookpanya.com>

และ เติลนิวส์ออนไลน์



(ต่อจากหน้า 1)

ช่วยดูดซับสารพิษทั้งหมด เป็นต้น โดยนำทสัณภาพผู้ป่วย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน เบาหวาน ความดัน มะเร็ง ไขมันอุดตัน มะเร็งเต้านม หัวใจตีบ ฯลฯ ที่รับประทานผลิตภัณฑ์เอนไซม์ดังกล่าวแล้วอาการป่วยดีขึ้น หรือหายจากอาการป่วย หรือนำผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในสังคมมาโฆษณา เพื่อจูงใจให้ตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์มาใช้ คำนวณอ้างต่างๆ นานาเหล่านี้ถือเป็นการโกหกคำโตเลยทีเดียว หากผู้บริโภคหลงเชื่อซื้อหามารับประทาน นอกจากจะสิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับการรักษาโรคอย่างถูกต้อง รวมถึงอาจได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้อีกด้วย ซึ่งนับว่าน่าเป็นห่วงอย่างมาก

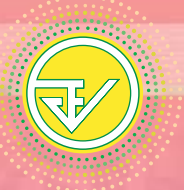


ไม่เฉพาะอาหารที่รักษาโรคได้ตามที่กล่าวอ้าง ยังพบว่าเครื่องดื่มผสมกาเฟอีนมากกว่า 1 ยี่ห้อ เชื่อมโยงให้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ของตนมีวิตามินบีหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินบี 12 ซึ่งอ้างว่าช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ผู้บริโภคอาจจะไขว้เขวได้ เพราะความจริงแล้ว ความฉลาดขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม การบริโภคอาหาร การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม เป็นต้น วิตามินบี 12

มีประโยชน์ต่อการทำหน้าที่ของระบบประสาทก็จริง แต่ไม่ได้หมายความว่ารับประทานแล้วจะทำให้ฉลาด เกิดความคิดดี ๆ ปกติผู้ใหญ่ต้องการวิตามินบี 12 วันละ 2.4 ไมโครกรัม นั่นก็คือ 0.0000024 กรัม เรียกว่าน้อยมาก วิตามินบี 12 พบได้ตามธรรมชาติในอาหารประเภทเนื้อหรือไข่ ถ้าเรารับประทานอาหารในขนาดปกติประจำวัน ก็จะได้วิตามินบี 12 ในปริมาณที่ต้องการแล้ว ดังนั้น ถ้าคิดจะดื่มเครื่องดื่มผสมกาเฟอีนเพื่อหวังให้ได้วิตามินบีต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 12 แล้วละก็ อาจได้รับอันตรายจากกาเฟอีนเกินขนาดก่อนก็ได้ ฉลากของเครื่องดื่มประเภทนี้จึงระบุค่าเตือน **“ห้ามดื่มเกินวันละ 2 ขวด เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน”** เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค ดังนั้นบรรดาผู้ปกครองจึงไม่ควรซื้อเครื่องดื่มผสมกาเฟอีนให้ลูกหลานดื่ม เพื่อให้สมองดีเด็ดขาด

กลยุทธ์ของการโฆษณามักมีการจูงใจ เพื่อหวังขายผลิตภัณฑ์เป็นหลัก จนบางครั้งลืมคำว่า “คุณธรรม” หรือ “จริยธรรม” ที่ดี จึงเป็นหน้าที่ของ อ.ย. ที่ต้องพิทักษ์ปกป้องผู้บริโภคมิให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาหลอกลวง โดยดำเนินการตามกฎหมายกับผู้กระทำผิดอย่างเคร่งครัด ซึ่งต่อไปเงินค่าปรับก็จะทวีคูณตามจำนวนครั้งที่พบการโฆษณา และจะมีคำสั่งระงับการโฆษณา หากฝ่าฝืนคำสั่งระงับโฆษณาจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมถึงจะมีการเสนอคณะกรรมการอาหารในการออกคำสั่งพักใช้ใบอนุญาตผลิตอาหารในกรณีที่ยังคงไม่ยุติการโฆษณา อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม... ถึงแม้หน่วยงานของรัฐจะมีมาตรการอย่างเข้มงวด แต่ก็อาจจะยังคงมีช่องโหว่ให้การโฆษณาหลอกลวง เล็ดลอดออกมาให้เห็นอยู่เสมอ ขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อง่าย มีวิจารณญาณในการเลือกซื้อเลือกจ่ายอย่างมีสติ สมเหตุสมผล สงสัยก็สอบถามมาที่ อ.ย. ซึ่งจะเป็นปราการป้องกันการโฆษณาหลอกลวงได้อีกทางหนึ่ง ให้ผู้บริโภคไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา



นพ.นรังสรรค์ พีรกิจ รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมคณะเจ้าหน้าที่ อย. ตรวจสอบโรงงานผลิตเกลือเสริมไอโอดีน บริษัท สยามทรัพย์มณี จำกัด จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554



นพ.นรังสรรค์ พีรกิจ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดโครงการอบรมเตรียมความพร้อมเจ้าหน้าที่ผู้ตรวจประเมินและผู้ประกอบการเข้าสู่มาตรฐาน GMP อาหารกระป๋อง HACCP อาหารแช่แข็งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ โรงแรมซิตีพาร์ค จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 10 -14 มกราคม 2554



นพ.พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการประชุมระดมสมองและจัดทำยุทธศาสตร์อย. น้อย ปี 2554 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กทม. เมื่อวันที่ 10 -11 มกราคม 2554

คำนิยาม
“PROTECT”

- P หัวใจประชา (People Centric) R สร้างศรัทธาความเชื่อมั่น (Reliability) O มุ่งมั่นเรียนรู้ (Ongoing Learning)
- T เชิดชูทีมงาน (Team work) E ยึดหลักคุณธรรม จริยา (Ethic) C พร้อมพัฒนาขีดสมรรถนะ (Competency) T ไม่ลดละความโปร่งใส (Transparency)