



อย. Report

www.fda.moph.go.th



รวมพลังเครือข่าย... เฝ้าระวังโฆษณาหลง

การกำกับดูแลและเฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ถือเป็นภารกิจสำคัญของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งจากการตรวจสอบการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพมักพบว่าการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เป็นเท็จอยู่เสมอ ทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ ซื้อและนำผลิตภัณฑ์สุขภาพไปบริโภค ซึ่งนอกจากใช้ไม่ได้ผลตามโฆษณาที่กล่าวอ้างแล้ว บางครั้งยังก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

เพื่อเป็นการป้องกันและเฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพหลอกลวงเหล่านั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครือข่ายภาคประชาชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคมาช่วยดูแล เมื่อเร็วๆ นี้ อย. จึงได้ร่วมมือกับเครือข่ายภาคประชาชนจัดอบรม



เฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพขึ้น ณ ห้องจูปีเตอร์ ชั้น 3 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ โดยได้รับเกียรติจาก นายแพทย์พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธาน วัตถุประสงค์สำคัญของการจัดอบรมคือ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการเฝ้าระวังโฆษณา สามารถจำแนกลักษณะของโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โอ้อวดเกินจริงได้ สามารถป้องกันและลดความเสี่ยงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ

(อ่านต่อหน้า 15)

ติดตามข้อมูลข่าวสารทาง Social Media ของ อย. ได้ที่นี่.....

คลิก Follow

คลิก Like



FDATHAI



Fda Thai_Pr

● กัวเหลียงดีต่อสุขภาพสตรีวัยทองอย่างไร? หน้า 6-7

● “แพ้ยาล”...เป็นอย่างไร รอรู้เรื่องยา หน้า 10-11



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย.
 รับโล่จากสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
 เนื่องในงานวันคุ้มครองผู้บริโภค ประจำปี 2554 และ
 อย. ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมงาน
 ณ ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ กทม.
 เมื่อวันที่ 28-29 เมษายน 2554



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย.
 เป็นประธานเปิดการประชุม
 FIRST WHO NRA STRATEGIC FORUM
 OF REGULATOR BANGKOK THAILAND
 ณ โรงแรมเซนทารา แกรนด์
 เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2554





บก. บอกข่าว



Print Media

เพียงฤทัย เสาร์มณี

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เพิ่งผ่านปีใหม่มาได้ไม่นาน เผลอแว็บเดียว เข้ากลางปีอีกแล้ว ปีนี้เป็นปีที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ ดิน ฟ้า อากาศ หนาวยามาจนถึงมีนาคม พอถึงหน้าร้อน ก็ร้อนยาวเลยมาจนถึงเดือนนี้ มิถุนายน ก็ยังร้อนมากอยู่ สลับกับฝนตกหนักถึงหนักมาก หนักขนาด น้ำท่วมถนนภายในกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งไม่ค่อยเคยเห็นมาก่อน แต่ก็ดีที่ทำให้ชุ่มฉ่ำ ที่นาที่สวนดูสดชื่น เขียวขจี ผิดกับ 2-3 ปีที่ผ่านมาที่แห้งแล้ง น้ำในเขื่อนลดต่ำลง ขอให้ท่านผู้อ่านดูแลสุขภาพด้วยนะคะ

เรื่องที่ต้องชี้แจงนิดหน่อยก็คือ อย. Report ฉบับเดือนเมษายน เกิดปัญหาเล็กน้อยที่ไม่สามารถออกตามกำหนดได้ เนื่องจากมีพระราชบัญญัติสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ดังนั้น อย. Report ของเดือนเมษายน จึงขอเลื่อนไปออกในเดือนกรกฎาคม 2554 แทน แม้ว่าบางเรื่องบางราวอาจจะล้าสมัยไปบ้าง แต่โดยภาพรวมยังทันเหตุการณ์อยู่ จึงขอทำความเข้าใจในเล่มนี้

สำหรับในเล่มนี้ มีเรื่องที่น่าสนใจ และควรแก่การติดตามหลายเรื่อง ได้แก่ การประชุมเครือข่ายภาคประชาชน โดยเน้นในเรื่องการเฝ้าระวังโฆษณา ซึ่งต่อไปเมื่อเครือข่ายมีความเข้มแข็งครอบคลุมพื้นที่มากขึ้น

เชื่อว่าประชาชนจะได้รับความปลอดภัย รู้จักพิทักษ์ประโยชน์ตนเองและครอบครัวและคนใกล้ชิดได้มากยิ่งขึ้น ถึงแม้จะใช้เวลาอันยาวนาน ในที่สุดประชาชนคนไทยก็จะมีความเข้มแข็ง มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความยั่งยืนตลอดไป

นอกจากนี้ในเรื่องการอ่านฉลาก โดยเฉพาะเรื่องจีดีเอ (Guideline Dairy Amounts : GDA) ที่ อย. ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก จะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 24 สิงหาคม 2554 ที่จะถึงนี้เป็นก้าวต่อไปของการอ่านฉลากที่เจาะจงเฉพาะข้อมูลโภชนาการ แต่ก็ไม่มีคำว่า สังคมทุกวันนี้มีผู้สูงอายุมากขึ้น จึงมีหัวข้อการบริโภคถั่วเหลืองเพื่อหญิงวัยทองที่มีอยู่มากขึ้นในทุกหนทุกแห่ง แล้วยังมีเรื่องการแพ้ยาล เรื่องของการจัดซื้อและเช่าเครื่องมือแพทย์ เรื่องที่ธรรมดาแต่ไม่ธรรมดา ได้แก่ เรื่องยาพาราเซตามอล และตกท้ายด้วยเรื่องแถมท้ายสำหรับคุณแม่บ้านในเรื่องกลิ่นอับของเสื้อผ้า ในช่วงหน้าฝน ที่อาจจะเป็นเสน่ห์ปลายจวักสำหรับคุณแม่บ้านและสาว ๆ อยากรู้เรื่องอะไร ลองเขียนมาคุยกับ บอ.กอ. หน้าใหม่ได้นะคะ และพบกันใหม่ฉบับหน้าถึงวันนั้นเราคงได้ไปเลือกตั้งกันนะคะ

วัตถุประสงค์ อย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางเพียงฤทัย เสาร์มณี

กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง นางสาวทิพากร มีใจเย็น

นายบุญฤทธิ์ คงทอง นายศุภกาญจน์ โภคย์

นางสุนีย์ สุขแสนาน นางสุสติ เวชชพิพัฒน์

นายวัชรินทร์ เครือเนียม นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว

นางสาวณิศา เทียบโพธิ์ นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์

นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์

นางสาวปภาณี ภัทรานนท์

นายทวชา เพชรบุญยัง

นางสาวกรกมล พิพัฒน์ภูมิ

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

ผลการประกวดคำขวัญ

ตามโครงการส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่ดี

รางวัลที่ ๑

นายนิรัตน์ เตียสุวรรณ

ผู้อำนวยการกองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น

วัฒนธรรม นำทาง สร้างคุณค่า	จิตอาสา ปลูกฝังไว้ ให้คนชาน
จริยธรรม นำชีวิต กิจการงาน	เป็นรากฐาน ความดี ทุกที่ไป
หมั่นเรียนรู้ พัฒนา มืออาชีพ	ขยายกลีบ ปัญญา พาสดใส
สามัคคี ร่วมคิดทำ มีน้ำใจ	คือสายใย คือพลัง สร้าง อย.

รางวัลที่ ๒

นางศิริลักษณ์ กุลวิฑิต สำนักยา

วัฒนธรรม องค์กรดี นีมีสี	หนึ่งต้องมี ความเป็นมิตร จิตอาสา
มีจิตใจ เอื้อเฟื้อ เหลือคนลา	สองนั้นหนา อย่าเลยละ จริยธรรม
ต้องซื่อสัตย์ สุจริต คิดถูกต้อง	ไม่เห็นแก่ พวกพ้อง ต้องโปร่งใส
สามัคคีปรอง มืออาชีพ รับผิดชอบ	สิ้นนั้นไซริ สำคัญนัก สามัคคี

รางวัลชมเชยลำดับที่ ๑

นางสาวศุจินาด จันทรวงศ์ สำนักอาหาร

จงรักสามัคคีมีความคิด	จงมีจิตอาสาพาเกื้อหนุน
จงคุ้มครองป้องประชาเกื้อการุณ	จงคำจุนยาอาหารให้ปลอดภัย
จงยึดถือจริยธรรมจำให้มั่น	จงช่วยกันสร้างศรัทธาความเลื่อมใส
ด้วยทักษะมืออาชีพไม่แพ้ใคร	เพื่อชาติไทยเพื่อปวงชนสุขภาพดี

รางวัลชมเชยลำดับที่ ๒

นางสาวจินดาสา สิงห์เพชร กองควบคุมเครื่องมือแพทย์

ชาว อย.รวมใจสามัคคี	สำนึกดีมีไมตรีจิตอาสา
มุ่งมั่นจริยธรรมเปี่ยมศรัทธา	พัฒนามืออาชีพช่วยสังคม

สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา
 FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

กินเป็นใช้เป็น

ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพ สตรีวัยทองอย่างไร?

โดย พิมพิวัฒน์ สกุกกันต์



สำหรับสตรีวัยทอง(menopause) หรือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน มักจะสับสนสับสนหาผลิตภัณฑ์อาหารที่จะช่วยลดอาการที่น่ารำคาญที่สุด คืออาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด รวมทั้งยังมีอัตราการเป็นโรคกระดูกพรุน(Osteoporosis) และอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดสูงขึ้น ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความสนใจประโยชน์ของถั่วเหลือง



“ถั่วเหลือง” เป็นพืชที่ชาวเอเชียใช้ประกอบอาหารมานานกว่า 2,000 ปี ชาวเอเชียรับประทานถั่วเหลืองในรูปผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ถั่วหมัก และนมถั่วเหลือง ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีนพืช ไขมันไม่อิ่มตัวไม่อิ่มตัวต่ำ และไม่มีคอเลสเตอรอล ในถั่วเหลืองมีสารที่สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ มะเร็งเต้านม มะเร็งในต่อมลูกหมาก โรคกระดูกพรุน และอาการร้อนวูบวาบในหญิงวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น คุณประโยชน์ในถั่วเหลือง คือ ซอร์โมนในพืชที่มีชื่อว่า ไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งพบมากในถั่วเหลือง ส่วนในพืชชนิดอื่น เช่น ข้าวไรย์ ข้าวสาลี เมล็ดงา เมล็ดดอกทานตะวัน แอปเปิล แครอท และข้าวโพด จะมีไฟโตเอสโตรเจนน้อยกว่า ไฟโตเอสโตรเจนที่พบในถั่วเหลืองมีชื่อเฉพาะว่า “ไอโซฟลาโวนส์” (ISOFLAVONES) ซึ่งเป็นสารประกอบที่มีโครงสร้างคล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจน แต่มีฤทธิ์น้อยกว่าเอสโตรเจนประมาณ 100 - 1,000 เท่า

ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพของสตรีวัยทองอย่างไร?

นากาตะและคณะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับความถี่ของอาการร้อนวูบวาบในผู้หญิงญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงญี่ปุ่นที่รับประทานผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองมาก



ทั้งในแง่ปริมาณรวมของถั่วเหลืองและไอโซฟลาโวนส์จะมีความถี่ของอาการร้อนวูบวาบน้อยกว่า มีรายงานว่าผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในยุโรปมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 70-80 ขณะที่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในมาเลเซีย จีนและสิงคโปร์มีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 57, 18 และ 14 ตามลำดับ

ดร.เคน เซทเชล (Ken Setchell) นักวิจัยถั่วเหลืองของวิทยาลัยแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (Cincinnati) ยังพบว่าไอโซฟลาโวนส์อาจช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล และขณะเดียวกันยังเพิ่มปริมาณเอชดีแอล ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวที่ดีและลดอาการร้อนวูบวาบและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สิ่งสำคัญที่นักวิจัยให้ความสนใจอย่างมากคือ ไอโซฟลาโวนส์ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงเช่นเดียวกับการใช้ยา ส่วนผลการป้องกันโรคหัวใจนั้น เนื่องมาจากทั้งโปรตีนถั่วเหลือง และสารไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งตัวหลังนี้ยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันของแอลดีแอลคอเลสเตอรอล ป้องกันการแข็งตัวของเลือดตามผนังหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ





ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่าง ๆ มีปริมาณไอโซฟลาโวนส์แตกต่างกันอย่างไร

วิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนส์สูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ตัวอย่างเช่น แป้งถั่วเหลืองจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนส์สูงกว่าน้ำถั่วเหลือง ปริมาณไอโซฟลาโวนส์ในผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ จากถั่วเหลืองดังแสดงในตาราง ปริมาณไอโซฟลาโวนส์ที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน หากคิดแบบคร่าว ๆ เทียบเท่ากับ น้ำถั่วเหลืองประมาณวันละ 2-4 แก้ว หรือเต้าหู้ในขนาดที่กำหนดประมาณวันละ 2-4 ก้อน

ตารางแสดงปริมาณไอโซฟลาโวนส์ในผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดจากถั่วเหลือง

ผลิตภัณฑ์อาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณไอโซฟลาโวนส์ (มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัมอาหาร)
ซอสปรุงรส (ซอสถั่วเหลืองที่ทำจากการย่อยสลายโปรตีนพืช)	0.10
ซีอิ๊วญี่ปุ่น (ซอสที่ทำจากถั่วเหลืองและข้าวสาลี)	1.64
น้ำถั่วเหลือง (Soy milk, fluid)	9.65
เต้าหู้ เนื้อแน่น (Tofu, firm, prepared with calcium sulfate and nigari)	24.74
เต้าหู้ เนื้ออ่อน (Tofu, soft, silken)	29.24
มิโซ (เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบด ใสในซุญี่ปุ่น) (Miso)	42.55
ใยอาหารจากถั่วเหลือง (Soy fiber)	44.43
ถั่วเหลืองแก่จัด ต้มสุก ไม้ใส่เกลือ	54.66
โปรตีนถั่วเหลืองเข้มข้น (Soy protein isolate)	97.43
ถั่วเหลืองสีเขียว แก่จัด ดิบ	151.17
แป้งถั่วเหลือง (Soy flour, full fat, raw)	171.89
ฟองเต้าหู้ดิบ (Soy milk skin or film, raw)	193.88

ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพของสตรีวัยทอง เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยังสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลายชนิด แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ดีที่สุด คือ การรับประทานอาหารธรรมชาติจากท้องถิ่นให้ได้หลากหลาย ไม่ผูกขาดกับอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันสัตว์ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ คาเฟอีน บุหรี่ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ยังสามารถลดอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ และภาวะซึมเศร้าได้ในสตรีวัยทองรายที่มีอาการต่างๆ รุนแรงได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง :

ถั่วเหลืองกับภาวะหมดประจำเดือน.(ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: <http://203.172.208.244/work/2551/suka/web/32/091532/page7.html> 17 ก.พ.54

ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองสำหรับสตรีวัยทอง.ภาควิชาอาหารเคมี.คณะเภสัชศาสตร์.มหาวิทยาลัยมหิดล.(ออนไลน์).เข้าถึง ข้อมูลได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=2> .10 ก.พ.54

ถั่วเหลืองกินมากไปไม่ดี.หนังสือพิมพ์ข่าวสด(ออนไลน์).เข้าถึงข้อมูลได้จาก : <http://www.banprak-nfe.com/webboard/index.php?topic=560.0> .10 ก.พ.54

ถั่วเหลืองลดปัญหาสุขภาพ.(ออนไลน์).เข้าถึงข้อมูลได้จาก : http://www.elib-online.com/doctors46/food_soybean001.html 17 ก.พ.54



เกาะติดข่าว

อย. ย้ำ! อำนวยลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ทุกครั้งก่อนซื้อ ปลอดภัยกว่า

อย. ห่วงใยความปลอดภัยในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารของผู้บริโภค จึงขอย้ำเตือนผู้บริโภคก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งต้องสังเกตรายละเอียดต่างๆ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ปริมาณอาหาร และส่วนประกอบที่สำคัญ โดยเฉพาะวันที่ผลิต หรือหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน... ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้รู้ว่าอาหารนั้นยังมีคุณภาพดีอยู่เหมาะแก่การบริโภคหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตาม ควรสังเกตรองศ์ประกอบอื่นๆ ด้วย อาทิ ลักษณะภายนอก ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นบูด ไม่ขึ้นรา ภาชนะบรรจุต้องปิดสนิท ไม่บวมเบี้ยว มีการวางจำหน่ายและเก็บรักษาในที่เหมาะสม ไม่อับชื้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค นอกจากนี้ อย. ขอเตือนซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านค้าปลีกให้หมั่นตรวจสอบผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่าย ต้องไม่พ้นกำหนดหมดอายุหรือพ้นกำหนดวันที่ควรบริโภคก่อน อีกทั้งร้านค้าควรดูแลการขนส่งและการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์อาหารให้อยู่ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ เพราะจะช่วยรักษาคุณภาพอาหารไม่ให้นำเสียก่อนพ้นกำหนดหมดอายุ โดยเฉพาะอาหารกลุ่มเสี่ยงดังต่อไปนี้ อาหารทารก

และอาหารสุตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสุตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก นมเปรี้ยว นมโคที่ผ่านกรรมวิธีพาสเจอร์ไรซ์ เช่น นมสดพาสเจอร์ไรซ์ นมแปลงไขมันพาสเจอร์ไรซ์ นมคั้นรูปพาสเจอร์ไรซ์ นมปรุงแต่งพาสเจอร์ไรซ์ และผลิตภัณฑ์ของนมพาสเจอร์ไรซ์ เป็นต้น

หากพบว่าร้านค้าใดมีการจำหน่ายอาหารที่พ้นกำหนดหมดอายุหรือพ้นกำหนดวันที่ควรบริโภคตามที่กำหนดไว้บนฉลากหรืออาหารนำเสียก่อนวันหมดอายุ ขอให้แจ้งร้องเรียนรายละเอียด ชื่อผลิตภัณฑ์ วันเดือนปีหมดอายุ และสาขาของห้างหรือร้านค้าที่นำมาจำหน่าย มาที่ อย. ทางหมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 7354 - 5 หรือทางสายด่วน อย. 1556 หรือส่งจดหมายมายังตู้ ปณ.1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือนำอาหารที่นำเสียก่อนวันหมดอายุมาร้องเรียนที่ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับต่างจังหวัดสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) นั้นๆ เพื่อทางราชการ จะได้ดำเนินการตรวจสอบ ต่อไป

อย. คลายกังวลหั่นกินเส้น เผย มาตรการคุมชั้นโรงงานเส้นก๋วยเตี๋ยว

อย. ในฐานะหน่วยงานที่คุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย คุ้มครองค่า และสมประโยชน์ กรณีเส้นก๋วยเตี๋ยวซึ่งเป็นอาหารที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคและอาจพบอันตรายในเส้นก๋วยเตี๋ยว อย. จึงมีมาตรการทางกฎหมายเพื่อกำกับดูแลหลายมาตรการ ได้แก่ ประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร, สารโพลารีนในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ฉลาก และภาชนะบรรจุ รวมทั้งได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดวิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร หรือ จีเอ็มพี (GMP) สำหรับก๋วยเตี๋ยว และเส้นหมี่ที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า ซึ่งประกาศฉบับใหม่นี้มีผลบังคับใช้แล้ว ตั้งแต่วันที่ 16 มีนาคม 2554 และสำหรับผู้ประกอบการที่ได้รับอนุญาตอยู่ก่อนวันที่ประกาศนี้มีผลบังคับใช้ให้ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ภายใน 2 ปี คือ ภายในวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2556 นอกจากนี้ อย. ได้มีมาตรการกำกับดูแลอย่างเข้มงวด ทั้งการสุ่มเก็บตัวอย่าง การเฝ้าระวังสถานที่ผลิตและจำหน่ายเส้นก๋วยเตี๋ยว รวมทั้งดำเนินโครงการพัฒนาสถานที่ผลิตเส้นก๋วยเตี๋ยวทั่วประเทศให้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์จีเอ็มพี ซึ่งหากปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ อย. จะยกระดับให้เป็นต้นแบบโรงงานเส้นก๋วยเตี๋ยว อีกทั้งยังจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการ

เส้นก๋วยเตี๋ยว เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคอย่างต่อเนื่องและยังมีมาตรการทางกฎหมายร่วมด้วย โดยห้ามมิให้ผู้ใดผลิตเพื่อจำหน่ายอาหาร โดยไม่ได้รับอนุญาต กรณีฝ่าฝืน อย. จะดำเนินคดีตามกฎหมายจำคุก 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีโรงงานผลิตก๋วยเตี๋ยวและเส้นหมี่ที่ทำจากเส้นแป้งข้าวเจ้าไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานจีเอ็มพี มีโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท และกรณีฉลากไม่เป็นไปตามกฎหมาย มีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท และเรื่องของคุณภาพเส้นก๋วยเตี๋ยว หากตรวจพบวัตถุกันเสียเกินมาตรฐาน มีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท

อย. ขอแนะวิธีการเลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวมาทำอาหารเพื่อบริโภค ควรเลือกเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท และสังเกตฉลากที่ระบุ ชื่อผลิตภัณฑ์ สถานที่ผลิต วันที่ผลิตหรือวันหมดอายุ และส่วนประกอบที่สำคัญ เป็นต้น นอกจากนี้ ควรซื้อเส้นแห้งมาบริโภค เนื่องจากสามารถเก็บไว้ได้นาน กรณีซื้อเส้นสดมาเพื่อบริโภค ไม่ควรเก็บไว้นาน ข้อสังเกตคือ หากเส้นสดสามารถเก็บไว้ได้นาน โดยยังคงสภาพเดิมให้พึงระวังเนื่องจากอาจมีส่วนผสมของวัตถุกันเสียที่เกินมาตรฐาน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ



เกาะติดข่าว

อย. ออกคู่มือแนะแนวทางจัดซื้อ

และเข้าบริการเครื่องมือแพทย์แก่สถานพยาบาลทุกแห่ง พร้อมคาดโทษ ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ขาย ชี้ออ มีโทษถึงติดคุก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดทำเอกสารแนวทางประกอบการพิจารณาจัดซื้อหรือเช่าบริการเครื่องมือแพทย์ของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับคำนิยามของเครื่องมือแพทย์ หลักการควบคุมเครื่องมือแพทย์ก่อนออกสู่ตลาด แนวทางการจัดซื้อหรือเช่าบริการ และวิธีการตรวจสอบเอกสารหรือหลักฐานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเผยแพร่ให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงได้มีการเผยแพร่ข้อมูลผ่านทางเว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th เลือกลงที่เครื่องมือแพทย์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับสถานพยาบาลอื่นๆ อีกด้วย โดยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางโทรศัพท์หมายเลข 0 2590 7283 หรืออีเมลล์ : mdsysdev@fda.moph.go.th นอกจากนี้ อย. ยังได้เตือนผู้ประกอบการผลิตหรือนำเข้า หรือขายเครื่องมือแพทย์ ทุกรายต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง

ตามกฎหมาย มิฉะนั้นจะมีโทษทั้งจำทั้งปรับ โดยมีโทษในหลายกรณี อาทิ 1. ผลิต หรือนำเข้าเครื่องมือแพทย์โดยไม่จดทะเบียนสถานประกอบการ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 2. ผลิต นำเข้า ขายเครื่องมือแพทย์โดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 300,000 บาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ 3. ผลิต นำเข้า เครื่องมือแพทย์ โดยไม่แจ้งรายละเอียด มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับ ไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 4. นำเข้าหรือขายเครื่องมือแพทย์ที่ไม่มีหนังสือรับรองประกอบการนำเข้า มีโทษจำคุก ไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 5. ผลิต นำเข้า เครื่องมือแพทย์ปลอม มีโทษจำคุก ไม่เกิน 10 ปี หรือปรับ ไม่เกิน 1,000,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 6. ขาย เครื่องมือแพทย์ปลอม มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ เป็นต้น

อย. เดินหน้าคุ้มครองผู้บริโภค

ตะลุยตรวจผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่อกรุงเทพฯ และปริมณฑล

ปัจจุบันกระแสรักษาสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภค ทำให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพเกิดขึ้นในท้องตลาดเป็นจำนวนมาก แต่พบว่ามีการกระทำผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพในหลายรูปแบบ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงได้ลงพื้นที่เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยจะทำการตรวจสอบผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ในสถานที่จำหน่าย รวมถึงร้านขายยา และสถานเสริมความงามต่างๆ ซึ่งหากพบผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายหรือพบการกระทำผิดจะดำเนินคดีตามกฎหมายอย่างเข้มงวดทันที ซึ่งจะมีโทษในกรณีต่างๆ ดังนี้ กรณีอาหาร 1. ขายอาหารที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท 2. ขายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 3. ขายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 100,000 บาท 4. ขายอาหารผิดมาตรฐาน มีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท 5. โฆษณาสรรพคุณอาหาร โอ้อวดเกินจริง มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณียา 1. ขายยาแผนปัจจุบันโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุก ไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท 2. ขายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ 3. ขายยาเสื่อมคุณภาพ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 3,000

บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ 4. ไม่มีเภสัชกรอยู่ประจำร้านขายยา ตลอดเวลาที่เปิดทำการ มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับเป็นรายวันอีกวันละ 500 บาท จนกว่าจะปฏิบัติให้ถูกต้อง กรณีเครื่องสำอาง 1. ขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 2. ขายเครื่องสำอางที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีเครื่องมือแพทย์ 1. ขายเครื่องมือแพทย์ปลอม มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 2. ขายเครื่องมือแพทย์ผิดมาตรฐาน หรือเสื่อมคุณภาพ หรือที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 3. โฆษณาคุณประโยชน์ ปริมาณ คุณภาพ มาตรฐาน หรือแหล่งกำเนิดของเครื่องมือแพทย์เป็นเท็จ หรือหลอกลวง มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 4. โฆษณาเครื่องมือแพทย์โดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ 5. สำหรับสถานเสริมความงาม วัสดุอุปกรณ์ที่นำมาให้บริการส่วนใหญ่จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ต้องมาขออนุญาตให้ถูกต้อง หากฝ่าฝืนจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

รอบรู้เรื่อง ยา

“แพ้ยา” ... เป็นอย่างไร

ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงศ์
เภสัชกรชำนาญการ สำนักยา อย.

“แพ้ยา” เป็นอาการที่ผู้คนทั่วไปมักใช้เรียกรวมๆ ระหว่างผลข้างเคียงจากการใช้ยา (Adverse Drug Reaction : ADR) และปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อยาที่ได้รับ (Drug Allergy) ซึ่งทั้ง 2 อย่างนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนี้



ผลข้างเคียงจากการใช้ยา (Adverse Drug Reaction : ADR) จะเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ใช้ยานั้น สามารถคาดการณ์ได้ว่าเมื่อใช้ยานี้แล้วจะเกิดผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง และจะป้องกันผลข้างเคียงนั้นได้อย่างไร เช่น ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs : Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) ซึ่งมักใช้ในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อจะมีผลข้างเคียงที่สำคัญคือการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ผู้ป่วยที่ใช้ยานี้จึงควรได้รับยาในขนาดที่เหมาะสมและรับประทานหลังอาหารทันที



การแพ้ยา (Drug Allergy) เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับบางคนเท่านั้น เป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อยาหรือสารที่ได้รับ ไม่สัมพันธ์กับขนาดยา และไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าใครบ้างที่จะมีอาการแพ้ ผู้ที่เคยใช้ยาแล้วไม่มีอาการแพ้ ก็อาจมีอาการแพ้เกิดขึ้นได้ ลักษณะของการแพ้ยาอาจเกิดขึ้นได้หลายแบบ ตัวอย่างเช่น การแพ้ยากลุ่มซัลฟา หรือซัลโฟนาไมด์ ตลอดถึงยาที่มีโครงสร้างทางเคมีคล้ายซัลฟา เช่น ยาลดน้ำตาลในเลือดบางตัว (กลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย) ยาขับปัสสาวะบางตัว (เช่น ยาไฮโดรคลอโรไทอะไซด์ ยาฟูโรซีไมด์) อาจมีอาการตั้งแต่การผื่นคัน เป็นไข้ เกิดแผลพุพองตามผิวหนัง โดยเฉพาะผิวหนังรอบตาหรือปาก



ที่เรียกว่ากลุ่มอาการสตีเวน-จอห์นสัน (Stevens-Johnson Syndrome) เป็นต้น

ดังนั้นเมื่อเราไปพบแพทย์ หรือพบเภสัชกรในร้านยา แล้วมีคำถามว่า “ท่านแพ้ยาอะไร” จึงหมายถึงการแพ้ยาแบบที่เป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกัน (Drug Allergy) ซึ่งผู้ป่วยที่แพ้ยาแบบนี้ควรแจ้งชื่อยาหรือกลุ่มยาที่ตนเองแพ้ เช่น กลุ่มเพนิซิลิน กลุ่มซัลฟา เป็นต้น และแจ้งให้บุคลากรข้างเคียงทราบ เพื่อป้องกันการแพ้ซ้ำ ซึ่งการ “แพ้ยาซ้ำ” เป็นสิ่งที่ต้องพึงระวังอย่างยิ่ง เนื่องจากมักจะมีอาการรุนแรงมากกว่าการแพ้ครั้งแรก และอาจรุนแรงถึงขั้นส่งผลถึงชีวิตได้

อนึ่ง สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการข้างเคียง (ADR) จากการใช้ยาตัวใด ก็ควรที่จะแจ้งข้อมูลแก่แพทย์ หรือเภสัชกรด้วย เพื่อจะสามารถให้คำแนะนำในการป้องกันอาการข้างเคียง หรือปรับเปลี่ยนยาที่จะส่งผลข้างเคียงน้อยลง หรือปรับขนาดให้มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยมากขึ้น แต่หากท่านไม่แน่ใจว่าอาการที่เกิดขึ้นจะเป็นการแพ้ยาหรือไม่ ท่านสามารถที่จะขอข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเภสัชกรในร้านยาใกล้ๆ บ้านท่าน



ทุกครั้งที่มึปัญหาเรื่องยา...นึกถึงเภสัชกรนะครั้บ



อะไรเอ๋ย ? “ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค” จะกินทั้งที อ่านฉลาก ด้วย



อะไรเอ๋ย ? รูปร่าง คล้าย ยา แต่ คือ อาหาร

ลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เมล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น คล้ายยา แต่ไม่ใช่ยา ให้กินนอกเหนือจากการกินอาหารหลักตามปกติ เพื่อเสริมสารบางอย่าง หลายคนเข้าใจผิดนำมากินเพื่อหวังพึ่งพาให้ช่วยป้องกัน หรือ รักษาโรค อาทิ มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ ซึ่งไม่แนะนำให้ทำเช่นนั้น เป็นการกินที่ผิดวัตถุประสงค์

ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว หากเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย เช่น กรณีอ่อนเพลียง่าย เลือดจาง ท้องผูก เลือกชนิดที่มีเส้นใยอาหาร ธาตุเหล็ก วิตามิน ย่อมเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หลายผลิตภัณฑ์โฆษณาโอ้อวดให้เข้าใจผิดว่าป้องกันหรือรักษาโรคได้ ซึ่ง อย. ไม่อนุญาตให้อวดอ้างในลักษณะนั้น อย่าเข้าใจผิดว่าบางชนิดสกัดจากธรรมชาติจึงกินได้บ่อย ตลอดเวลา ก่อนกินควรอ่านฉลาก ดูวิธีใช้ คำเตือน ข้อควรระวัง ด้วย มิเช่นนั้นอาจเกิดผลข้างเคียงจากการกินได้ (ดูเฉลยข้างท้าย)

จดจำไว้เสมอ สุขภาพดี มีองค์ประกอบใหญ่ 3 ประการ นั่นคือการได้รับสารอาหารครบถ้วน ลดความเครียด และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที อย่างหวังแต่พึ่งพาสินผลิตภัณฑ์เพียงอย่างเดียว

เฉลย **แผนกเภสัชกรรมพิเศษ**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



ถามมา-ตอบไป

“พาราเซตามอล” ยาแก้ปวดธรรมดา ที่ไม่ธรรมดา

ปวดหัว.. ปวดฟัน.. ปวดขา.. กินยาแก้ปวด “พาราเซตามอล” สิ เดี่ยวก็หาย!
ยาแก้ปวดที่ใครๆ มักจะนึกถึงเป็นประจำเวลามีอาการปวด แต่... รู้หรือไม่?? ยาแก้ปวดธรรมดา
หากใช้ไม่ถูกต้องจะมีโทษมหันต์ !!

Q : เคยได้ยินมาว่า กินยาพาราเซตามอลติดต่อกันเกิน 7 วันจะไม่ดี แต่ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร แล้วถ้ากินเป็นประจำแต่ไม่ติดต่อกัน จะเป็นอันตรายหรือไม่ครับ รบกวนช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วยครับ

A : หากเอ่ยชื่อยา...พาราเซตามอล (Paracetamol) คงไม่มีใครไม่รู้จัก และไม่มีใครไม่เคยได้ยิน เพราะเป็นยาที่คนส่วนใหญ่มักจะใช้ระงับอาการสารพัดปวด ไม่ว่าจะเป็น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดขา หรือปวดฟัน แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า... ยาแก้ปวดชนิดนี้ ไม่ได้เป็นแค่ยาแก้ปวดธรรมดา เพราะหากใช้อย่างไม่ถูกต้อง ก็อาจทำให้ได้รับอันตรายได้เช่นกัน เอาเป็นว่า... เรามาทำความรู้จักเจ้ายา “พาราเซตามอล” กันเลย

ยา “พาราเซตามอล (Paracetamol)” หรือชื่อสามัญอีกชื่อหนึ่ง คือ “อะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen)” เป็นยาที่มีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการปวด ลดไข้ ซึ่งมีทั้งแบบยาเม็ดและยาน้ำ รวมทั้งมีรูปแบบยาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ยาพาราเซตามอลเดี่ยวๆ ยาพาราเซตามอลที่ผสมอยู่ในยาแก้หวัดหลายๆ ยี่ห้อ และ ยาพาราเซตามอลที่ผสมรวมกับยากลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้ใช้ยาส่วนใหญ่มักจะไม่อ่านฉลากยาก่อนใช้ จึงทำให้เกิดการใช้ยาที่มีส่วนผสมของพาราเซตามอลซ้ำซ้อนกัน จนอาจได้รับยาพาราเซตามอลในปริมาณเกินกว่าที่แนะนำไว้ โดยเฉพาะผู้ที่มึนงงหากการทำงานระดับที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ผู้ที่ดื่มสุรามาก ภาวะตับแข็ง เคยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ หรือการได้รับแอลกอฮอล์ในอาหาร หรือใช้ยาอื่นที่มีพิษต่อตับร่วมกับพาราเซตามอล ทำให้มีโอกาสเกิดพิษต่อตับมากขึ้น จนอาจนำไปสู่ภาวะตับวายและเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้น หากต้องการใช้ยาพาราเซตามอลอย่างปลอดภัยควรรีดยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

○ **ใช้ยาในปริมาณที่เหมาะสม :** ผู้ใหญ่ ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม/ครั้ง หรือไม่เกิน 2 เม็ด/ครั้ง (ยาส่วนใหญ่ที่ขายในท้องตลาดมีขนาด 500 มิลลิกรัมต่อเม็ด) และไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัม/วัน หรือไม่เกิน 8 เม็ด/วัน ส่วนกรณีการใช้ยาพาราเซตามอลในเด็ก ต้องคำนวณขนาดยาให้พอเหมาะกับน้ำหนักตัวของเด็กเสมอ โดยให้ยาครั้งละไม่เกิน 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

○ **ใช้ยาดูติดต่อกันในระยะเวลาที่เหมาะสม :** ผู้ใหญ่ห้ามใช้ยาดูติดต่อกันเกิน 5-10 วัน ส่วนเด็กห้ามใช้ยาดูติดต่อกันเกิน 3-5 วัน และหากใช้แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อความปลอดภัยในการรักษาอย่างถูกต้อง

○ **หลีกเลี่ยงการใช้ยาพาราเซตามอลซ้ำซ้อนจนได้รับปริมาณที่เกินกำหนด**
ได้รู้จัก “ยาพาราเซตามอล” และรู้วิธีใช้ยาอย่างปลอดภัยกันแล้ว อย่าลืมนำไปปฏิบัติกันด้วยนะคะ ที่สำคัญ ควรอ่านฉลากยาทุกชนิด และทุกครั้งที่เป็นต้องกินยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาสูตรผสมแก้หวัด ยาสูตรผสมแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และควรซื้อจากร้านขายยาที่มีเภสัชกรให้คำแนะนำ หรือซื้อจาก “ร้านยาคุณภาพ” เพื่อรับยาที่มีคุณภาพและเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา... หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ส่งจดหมายมาถามเราได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจะคะ



มุม อย. น้อย

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรบรีโศก
กองพัฒนาศักยภาพผู้บรีโศก



มุม อย.น้อย ฉบับนี้ มีข่าวฝากหลายเรื่องด้วยกัน เริ่มจาก “การจัดอบรมครูและนักเรียนแกนนำ อย. น้อย ปี 2554” ซึ่งจะมีในช่วงเดือนนี้ 2 ครั้ง แต่ละครั้งจะมีกิจกรรมที่สนุก ให้ทั้งความรู้และทักษะในการทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ดังนี้

ครั้งที่ 1 เป็นการจัดอบรมครู/นักเรียน อย. น้อย สังกัด สพฐ./สช./กทม. ในเขตกรุงเทพมหานคร วันที่ 9-10 มิถุนายน 2554 ณ ภูเขาาม รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ผู้เข้าร่วมอบรมจะเป็นครู/นักเรียนแกนนำ อย. น้อย จากโรงเรียน 3 สังกัด ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และ สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร กว่า 200 คน ทำให้ถึงพากันไปจัดที่นครนายกละ!!! ก็เพราะว่าอยากให้ครูและนักเรียนทุกท่าน ได้สัมผัสกับธรรมชาติแบบใกล้ชิด (แค่นี้ก็สดชื่นแล้ว) ทั้ง 2 วันนี้ มีกิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การเรียนรู้เทคนิคการสร้างความคุ้นเคยแนวทางการเฝ้าระวังอันตรายของผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน รวมถึงการเขียนโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพในโรงเรียนให้ได้ผล เป็นไงละเจ๋งสุดๆ ขอบอกว่านำไปใช้ประโยชน์ต่อได้อีกเยอะ

ครั้งที่ 2 เป็นการจัดอบรมครู/นักเรียนแกนนำ อย. น้อย ระดับภูมิภาค ในวันที่ 27-29 กรกฎาคม 2554 ณ โรงแรมสอติเดย์ อินน์ รีเจนท์ บีช ชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เดินทางมาจาก 75 จังหวัดทั่วประเทศ เป็นครู/นักเรียน ที่ทำกิจกรรม อย. น้อย ประมาณ 400 คน เสียวนะ ขอบอกว่าเป็นการรวมพลคน อย. น้อย ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด (น่าจะสุดนี้ละ) บอกตามตรง

เลยคะว่าไม่เคยจัดกิจกรรมที่มีจำนวนคนเยอะเท่านี้มาก่อน รู้สึกประหม่านิดหน่อย กิจกรรมครั้งนี้จะมีการแบ่งฐานให้ความรู้ฝึกปฏิบัติเข้ามาเพิ่มเติมเพื่อความสนุกสนานและที่ขาดไม่ได้คือตามมาด้วยสาระอีกเช่นเคย

นอกจากนี้ ยังมีข่าวดีๆ มาบอกกล่าวอีกข่าวหนึ่งคือ นักเรียนสามารถได้รับของที่ระลึก อย. น้อย ได้โดยง่าย เพียงเข้าไปที่ www.orynoi.com และกรอกข้อมูลเกี่ยวกับชมรม อย. น้อย ของโรงเรียนให้ครบถ้วน เท่านั้นเองก็รับไปเลยนาฬิกาสายหูเอาไปติดโชว์ที่ชมรมได้เลย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณครูแกนนำ นักเรียนแกนนำ อย.น้อย ทุกท่าน ที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมโครงการ อย. น้อย และหวังว่าจะเป็นโครงการที่อยู่ในใจของท่านตลอดไป แล้วพบกันใหม่ สวัสดีคะ



พิชิตกลิ่นอับบนเสื้อผ้า ทำลมฝน

อย่างเข้าสู่ฤดูฝนกันแล้ว คุณแม่บ้านหลายท่านคงกำลังเตรียมตัวรับมือกับปัญหา “กลิ่นอับบนเสื้อผ้า” ที่แสนจะน่ารังเกียจกันยกใหญ่ ซึ่งคุณแม่บ้านหลายท่านอาจจะถอดใจกับการแก้ปัญหาหากกลิ่นอับบนเสื้อผ้า เพราะว่าลองมาสารพัดวิธีแล้ว เจ้ากลิ่นอับก็ยังติดอยู่บนเสื้อผ้าแบบฝังแน่นและไม่จางหายไปเลย แต่...อย่าเพิ่งยอมแพ้นะคะ เรามีวิธีพิชิตกลิ่นอับบนเสื้อผ้ามาฝาก ลองนำไปใช้กัน...

□ **เปลี่ยนนิสัยการซักผ้าของคุณ :** มีหลายคนที่มีมักจะสวมเสื้อผ้าไว้ที่ละหลายๆ แล้วค่อยซักทีเดียว จนเกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียทำให้เสื้อผ้ามีกลิ่นอับมากยิ่งขึ้น แนะนำให้เปลี่ยนนิสัยมาซักผ้าให้บ่อยขึ้น รวมถึงเลือกผงซักฟอกที่สามารถช่วยในการลดกลิ่นอับได้ และเวลาตากผ้าให้เว้นระยะห่างพอสมควร ให้ลมพัดผ่านได้ทั่วถึงก็จะช่วยลดกลิ่นอับได้

□ **ใช้เบกกิ้งโซดา หรือผงฟูมาเป็นผู้ช่วยในการขจัดกลิ่นอับบนเสื้อผ้า :** หากการซักผ้าวิธีธรรมดาไม่ได้ผล ลองใช้ผู้ช่วยอย่างผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา เพียงผสมผงฟู 3-4 ช้อนลงในน้ำ 1 กะละมัง นำผ้าลงแช่สักครู่ หรือจะแช่ทิ้งไว้สัก 1 คืนก็ได้ แล้วจึงนำซักตามปกติ เพียงเท่านั้นเสื้อผ้าของคุณก็ไร้กลิ่นอับอันไม่พึงประสงค์แล้วละค่ะ แต่ขอเตือนสักนิด สำหรับเสื้อผ้าที่บอบบางมากๆ อาจไม่เหมาะกับการลดกลิ่นอับด้วยวิธีนี้นะคะ

□ **แก้ปัญหาหากกลิ่นอับบนเสื้อผ้าที่ต้นเหตุ :** เพราะบางครั้งกลิ่นอับของเสื้อผ้าอาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น กลิ่นอับที่มาจากตู้ใส่เสื้อผ้าที่ไม่สะอาด โดยสามารถแก้ปัญหานี้ได้ด้วยการทำความสะอาดตู้เสื้อผ้าให้ทั่ว จากนั้นเพิ่มกลิ่นหอมให้ตู้เสื้อผ้าด้วยน้ำหอมปรับอากาศ ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เสื้อผ้ามีกลิ่นอับได้อีกทางหนึ่ง

□ **รีดผ้าด้วยเครื่องรีดผ้าไอน้ำ :** หากลองหลายวิธีแล้วกลิ่นอับบนเสื้อผ้ายังฝังแน่นในเนื้อผ้า แนะนำให้ใช้เครื่องรีดผ้าชนิดไอน้ำ เพราะพลังไอน้ำจะช่วยไล่กลิ่นอับขึ้นให้หมดไปจากใยผ้า และยังช่วยขจัดสิ่งสกปรกและไรฝุ่นซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมูมิแพ้อีกด้วย

เพียงเท่านั้นคุณแม่บ้าน ก็สามารถจัดการกับปัญหาหากกลิ่นอับบนเสื้อผ้าได้อย่างสบาย ไร้กังวล ไม่ว่าฝนจะตก หรืออากาศจะชื้นแค่ไหน ก็สามารถสวมเสื้อผ้าได้อย่างสบายใจค่ะ

ที่มา : ดาราเดลี



(ต่อจากหน้า 1)

ที่ไม่มีคุณภาพ และบอกต่อความรู้ให้แก่สมาชิก เพื่อให้รู้เท่าทันการโฆษณา และมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วย เครือข่ายภาคประชาชน ซึ่งเป็นชุมชนนำร่อง จำนวน 3 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนดิอินทร์พัฒนา จ.พิษณุโลก ชุมชนวัดไตรรัตนาราม บางเขน กรุงเทพฯ และ ชุมชนบ้านคอกหมู จ.ระยอง โดยทั้ง 3 ชุมชนนี้จะเป็นชุมชนต้นแบบ สำหรับการขยายผลโครงการเฝ้าระวังโฆษณาไปยังชุมชนอื่นๆ ต่อไป



การอบรมได้มีการทดสอบความรู้เกี่ยวกับการจำแนกลักษณะของโฆษณาทั้งก่อน-หลังการอบรม เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้มีความรู้ความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น สำหรับเนื้อหาของอบรมมีการอภิปรายหลากหลายมุมมองในเรื่องของ “รู้ทันโฆษณาเกินจริง” โดยครูจากหน่วยตรวจสอบกำกับดูแลการโฆษณาผลิตภัณฑ์ต่างๆ ของอย. ทั้งนี้ หากพบการโฆษณาไม่ขออนุญาต ไอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ต้องบอกต่อและช่วยกันเป็นหูเป็นตา โดยสามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ชั้น 1 ตึก อย. หรือ



สายด่วน อย. 1556 หรือ E-mail: 1556@fda.moph.go.th หรือ ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11004 ได้เช่นกัน

อย.ตระหนักดีว่า การแก้ปัญหาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำคัญที่สุดคือ ประชาชนต้องมีความรู้ในการเลือกบริโภค เพื่อให้ประชาชนหลงเชื่อถ้อยคำที่ผู้ประกอบการนำไปหลอกลวงให้หลงเชื่อและซื้อมาใช้ แม้ อย. จะควบคุมกำกับดูแลทั้งก่อนผลิตและช่วงวางขายอย่างเข้มงวดก็ตาม



อย. หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุมชนที่เข้มแข็งจะเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนเฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไอ้อวดเกินจริง ซึ่งจะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนของชุมชน โดยชุมชน เพื่อชุมชน จนสามารถขยายผลไปยังชุมชนอื่นๆ ต่อไป ซึ่งจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่เข้มแข็งไม่โอนเอนไปตามกระแสข้อมูลข่าวสารที่หลอกลวงเป็นสังคมที่มีคุณภาพและประชาชนมีสุขภาพดีในที่สุด...



นพ.นรงค์สันต์ พีรกิจ เลขานุการฯ อย.
เป็นประธานเปิดการประชุม “การบูรณาการเครือข่าย
สาธารณสุขเพื่อการกำกับดูแลโฆษณาอาหาร”
จัดโดยสำนักอาหาร ณ ห้องประชุม ชั้น 6 ตึก อย.
เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2554

นพ.พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการฯ อย.
มอบประกาศนียบัตรแก่ผู้ผ่านการอบรม
หลักสูตร “พิธีกรรมืออาชีพ” รุ่นที่ 1
จัดโดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคน
ณ ห้องประชุม ชั้น 6 ตึก อย.
เมื่อวันที่ 19-21 เมษายน 2554



คำนิยาม
“PROTECT”

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

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