



อ. Report



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
ยินดีต้อนรับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายวิทยา บุรณศิริ และ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวง
สาธารณสุข นายต่อพงษ์ ไชยสาส์น ด้วยความเคารพ
ในโอกาสนี้ขอเปิดตัวด้วยการแนะนำทั้ง 2 ท่าน
ผ่านทาง อย. Report พอสังเขป ดังนี้

นายวิทยา บุรณศิริ
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
การศึกษา ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาบริหารธุรกิจ สถาบันราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยา
ระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ประสบการณ์ทางการเมืองที่สำคัญ

- สมาชิกจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (17 ปี)
- ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา (อ่านต่อหน้า 15)

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



FDATHAI



Fda Thai_Pr

- “กดูตาโทอิน” ช่วยผิวขาว กระจ่างใส ได้จริงหรือ??? หน้า 6-7
- มาทำ “บันทึการช้ยา” ...กับเดอะ รอบรู้เรื่องยา หน้า 10-11



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย.
 เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการ
 งานเฝ้าระวังความปลอดภัย
 ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปี 2554
 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ
 เมื่อวันที่ 20-21 กรกฎาคม 2554





บก. บอกข่าว



เพียงฤทัย เสาร์มณี

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ฉบับนี้ทีมงาน อย. Report ขอต้อนรับท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ท่านวิทยา บุรณศิริ และรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ท่านต่อพงษ์ ไชยสาส์น ทั้งสองท่านได้เข้าปฏิบัติงานที่กระทรวงสาธารณสุขเรียบร้อยแล้ว ชาว อย. ขอต้อนรับด้วยความยินดียิ่งค่ะ

มาเข้าเรื่องราวที่ขอนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันสักหน่อยนะคะ เมื่อวันที่ 15-18 กรกฎาคม 2554 ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นวันหยุดเนื่องในโอกาสวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา ดิฉันได้มีโอกาสเดินทางไปประเทศพม่าเป็นครั้งที่ 3 เพื่อไปเยี่ยมลูกสาวและหลานชาย ซึ่งย้ายไปอยู่ประเทศนี้ได้ 2 ปีกว่าแล้ว ครั้นนี้ได้เดินทางจากย่างกุ้งต่อไปยังเมืองมัณฑะเลย์ ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ไม่แพ้ย่างกุ้ง โดยเครื่องบินภายในประเทศเป็นเครื่องบินเล็ก จุได้ประมาณ 30 ที่นั่ง กัปตันบินได้นิ่ง ปรากฏว่าเป็นผู้หญิง อายุน่าจะ 30 ต้นๆ ใช้เวลา บิน 1 ชั่วโมง 30 นาที มีอาหารเช้า แจกด้วย เข้าพักโรงแรมที่คนไทยเป็นเจ้าของสวยงาม ใหญ่โตมาก ราคา 85 US\$ ก็เป็นราคาที่ไม่ถูกไม่แพงเกินไป แล้วก็เช่ารถตู้เพื่อใช้เดินทางภายในเมืองนี้และต่อไปยังเมืองแม่เมียว ที่จริงกรีนเสียวเพียงเพื่ออยากเล่าสู่กันฟังถึงสิ่งต่างๆ ที่ไปพบเห็นมา ประเทศพม่านั้นจะถ้าหลังเราประมาณ 50 ปี ใครที่อายุวัย 50 กว่าๆ ไปแล้วเคยเห็นประเทศไทยเป็นอย่างไรในช่วงเด็กๆ พม่าก็เป็นอย่างนั้น แต่ที่น่าตกใจคือเด็ก 3 ขวบก็ดื่มเครื่องดื่มผสมกาแฟอื่นกันแล้วและส่งมาจากเมืองไทยด้วย ผงชูรสไม่ต้องพูดถึงใส่กันเหมือนน้ำตาลทราย น้ำมันทอดซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่ต่ำกว่า 20-30 ครั้ง จนเป็นสีดำเลย และ

อาหารพม่าส่วนใหญ่เป็นอาหารทอด ไม่ว่าจะอะไรก็เอาลงไปทอด ถ้าร้านอาหารดีๆ หน่อย รับประทานอาหารเสร็จ จะจัดของหวานมาให้กินฟรี ซึ่งรสชาติจะหวานเจี๊ยบ เพราะฉะนั้นคนพม่าจะเป็นเบาหวานค่อนข้างมาก (ประมาณ 10 % ของประชากร) ดังนั้น ตามห้างสรรพสินค้าจะมีอาหารที่ Low Sugar หรือ Sugar Free วางขายมากกว่าไทย คนพม่าจะเชื่อถือสินค้าที่มาจากประเทศไทยมากกว่าประเทศจีน ก็หวังว่าสักวันหนึ่งเมื่อพม่าเปิดประเทศมากกว่านี้ พม่าก็จะพัฒนาไปไกลกว่านี้ วันนั้นเนื้อที่ของ บก. มีจำกัด คราวหน้าถ้าสนใจจะเขียนเล่าให้ยาวกว่านี้ละ เรื่องเกี่ยวกับพม่ายังน่าสนใจอีกหลายเรื่อง

สำหรับเรื่องของเราในเล่มนี้ ขอแจ้งว่าการดูชุดใหม่มาแล้วคะ ตามคำเรียกร้อง ลูกๆ หลานๆ ติดตามให้ได้คะ เท่านั้นยังไม่พอ ยังมีรางวัลให้ร่วมสนุกกันด้วย มีเวลาแค่ 31 สิงหาคม 2554 นี้ เท่านั้น รีบๆ หน่อยนะคะ ท่านผู้อ่านทราบไหมว่ากลูตาไธโอนคืออะไร เคยได้ยินหรือเปล่านะ หาอ่านได้ในฉบับนี้ จะได้ช่วยกันเป็นหูเป็นตาแทน อย. หากใครมาหลอกว่าฉีดแล้วทำให้ขาว หรือกินเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะได้เฉยๆ ได้แล้วแอบแจ้ง อย. เละนะคะ

เรื่องที่จะขอฝากหากพบเว็บไซต์โฆษณาจะเป็นลดความอ้วน ฉีดโบท็อกซ์ ทำแท้งเถื่อน อะไรก็ตามที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ โทรมั่วมาเลย 1556 พร้อมทั้งเรื่องน่าสนใจประจำฉบับ ทั้งเกร็ดเล็กน้าว เรื่องการบันทึกการใช้จ่าย เรื่องไอโอดีน ที่จากนี้คนไทยต้องไม่ขาดสารไอโอดีนอีกต่อไป เพราะทุกคนช่วยกันแก้ไข แล้วพบกันใหม่ฉบับเดือนกันยายนะคะ ถึงวันนั้นเราคงได้รัฐบาลชุดใหม่แล้ว สวัสดิ์ค่ะ

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ 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

นางสาวปานิจ 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



โรคหลายชนิดเกี่ยวพันกับการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็มต่าง ๆ เช่น เกลือ ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ขณะนี้ไม่มีข้อแนะนำให้อ่านฉลากเลือกชนิดที่ระบุว่ามีการเติมไอโอดีน เพราะการขาดไอโอดีน มีผลทำให้เด็กน้อยไอคิวต่ำกว่าเด็กที่ได้รับไอโอดีนเพียงพอ ผู้ใหญ่อาจเป็นคอพอก โหนงสูงตั้งครรภอาจแห้งได้ แต่หากบริโภคเครื่องปรุงรสเหล่านี้เกินพอดีก็อาจได้รับโซเดียมปริมาณมาก ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ได้

เท่าไร ไอโอดีนเพียงพอ และกินเค็มพอดี?

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน 1 ช้อนชา (5 กรัม) เป็นประจำทุกวัน จะได้รับไอโอดีนเพียงพอ ซึ่งปริมาณนี้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาได้รับโซเดียมเกินพอดีอีกด้วย

ผู้ที่ขึ้นชอปรสเค็ม ควรระวังการบริโภคน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส โดยบริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งหากเทียบปริมาณแล้วจะเท่ากับน้ำปลา 4 - 5 ช้อนชา หรือ ซีอิ๊วขาว 5 - 7 ช้อนชา หรือ ซอสปรุงรส 6 ช้อนชา* อย่างไรก็ตามควรบริโภคน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ให้น้อยกว่าที่กล่าวไว้ข้างต้น

* นำข้อมูลการวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมของสถาบันวิจัยโภชนาการมาคำนวณ



ORYOR.com

ร่วมสมาชิก ชุมชนสุขภาพดีกับ

www.ORYOR.com

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

อย. Animation ชุดใหม่ มาแล้วจ้า !!!!



สำหรับน้องๆ หนูๆ ที่รอคอย Animation ชุดใหม่ ไม่ต้องรออีกต่อไปแล้วนะคะ เว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM ไม่มีให้แฟนคลับผิดหวังอยู่แล้ว..... มาคราวนี้ ขอนำเสนอการ์ตูนชุดใหม่ล่าสุด ชุด “ชุมชนสุขภาพดีกับ อย.” โดยจะมีทั้งหมด 3 เรื่อง ได้แก่ “หวานมันฉ่ำคือเธอ (หวาน มัน เค็ม)” “ยาปฏิชีวนะ อย่าใช้เรื่อยเปื่อย” และ “ว่าด้วยเรื่อง ไอโอดีน” ซึ่งจะนำทีมตัวละครเอกโดยมี “ผู้ใหญ่นั่นนั่นนั่น” ผู้มีความรู้แน่นปึกทั้งเรื่องอาหารและยา มาให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพแก่คนในชุมชน “พยาบาลอารีย์” พยาบาลสาวใจดีที่คอยดูแลสุขภาพของคนในชุมชน และยังมี “เจ้าแกละ” เด็กแก่น แสนรู้ ช่างสังเกต อีกทั้งยังมีชาวบ้านในชุมชนที่ทำให้เกิดเรื่องราวน่ารักต่างๆ มากมาย

ทั้งหมดนี้จะมาสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้น ติดตามชมกันให้ได้นะคะ ทางเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM ใน อย. Animation..... คลิกชมกันเลยนะคะ

ขอเชิญทุกท่านร่วมลุ้นรางวัลจาก WWW.ORYOR.COM เพียงตอบแบบสอบถาม พร้อมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเว็บไซต์ สำหรับผู้โชคดีรับรางวัลไปเลย เสียชีวิตสวยๆ และกระเป๋ามีใจ เริ่มแล้วตั้งแต่วันที่ - 31 สิงหาคม 2554 นะคะ

อบ Academy
คนหาคนสุขภาพดี

ภารกิจซื้อให้ปลอดภัย ไม่ใช่แค่อย.

ดูงานที่ดี ต้องเริ่มจากการเลือกผลิตภัณฑ์
ดูงานให้เป็น การกินวันไหนจะโดนทุกคน
ดูว่า ฟันฉ่ำมันนี่ น่าซื้อหรือไม่
เชิญคนขายแบบครบ

ภารกิจในสนามมาก

นี่ อย. รับรองสรรพคุณด้วยสินค้าบนฉลากครบ
ผู้เข้าแข่งขัน จะซื้อแบบนี้

เก่งมากครับ วีดี ที่อ่านสรรพคุณข้างกล่องก่อนซื้อ ไม่ใช่แค่ว่ามีเครื่องหมาย อย. เพราะเครื่องหมาย อย. เป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้ผู้บริโภคทราบถึงผลิตภัณฑ์
ถ้าหากไม่มาร่วมกิจกรรม อนุญาตให้โฆษณาไอวดสรรพคุณทางยี่ห้อเราควรเลือกรูปแบบหลากหลายเท่านั้น จะได้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้นละครับ วีดี นะครับ

ไม่รู้สึกตัวข้างกล่องไม่เห็นบอกอย่างงั้นเลย ไม้,

เราเก่งเหมือนกันนะเนี่ย

ชมตัวเองก็เป็นที่น่า

Tip : สรรพคุณดีเกินไป ต้องระวังก่อนซื้อ แต่ถ้าจะให้วีวี โทรถาม สายด่วน อย. 1556 ครับ

กินเป็น ใช้เป็น

“กลูตาไทโอน”

ช่วยผิวขาว กระจ่างใส ได้จริงหรือ?

โดย รมิดา ธนธนวนันท์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



ต้องยอมรับว่าเทรนด์ผิวขาวแบบสาวเกาหลี ฟีปุ่นมาแรงจริงๆ ทำเอาบรรดาสาวไทยต่างพากันหาสารพัดวิธีมาทำให้ผิวขาว ทั้งขัดตัว อาบน้ำแร่ แช่น้ำนม แต่ผิวก็ยังไม่ขาวสักที จนทำให้สาว ๆ หลายคนต้องตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อโฆษณาบนเว็บไซต์ การันตีว่า “ฉีดสาร “กลูตาไทโอน” แล้ว ผิวขาวซัวร์!!” โดยลืมนึกถึงอันตรายจากผลข้างเคียงที่จะตามมา

สารกลูตาไทโอนคืออะไร ?

กลูตาไทโอน (Glutathione) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในร่างกายตามธรรมชาติ ประกอบด้วยกรดอะมิโน 3 ชนิด คือ cysteine, glutamate และ glycine ซึ่งร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้จากการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน ผักและผลไม้ เช่น



เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไข่ นม อะโวคาโด แดงโม อุ่น และ หน่อไม้ฝรั่ง ทำหน้าที่เป็นตัวพาหรือกำจัดอนุมูลอิสระ (free radical) ตลอดจนสารพิษออกจากร่างกาย

ซึ่งเป็นกระบวนการป้องกันการเสื่อมของเซลล์ สำหรับแหล่งกำเนิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายเกิดจากการทำงานของเซลล์ในร่างกายตามปกติ ส่วนแหล่งกำเนิดอนุมูลอิสระภายนอกร่างกายมาจากการกินอาหารปิ้งย่าง ทอด อาหารปนเปื้อนสารกำจัดแมลง สารกันเสีย ยา น้ำที่ไม่สะอาด การติดเชื้อ ความเจ็บป่วย ความเครียด และการอยู่ในสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ

ประโยชน์และโทษของกลูตาไทโอน....

ในทางการแพทย์ตามที่ระบุในเอกสารวิชาการ คือ การนำมารักษาพิษจากยาพาราเซตามอล โดยใช้เบื้องต้นสำหรับรักษาโรคมะเร็งบางชนิด สำหรับในต่างประเทศมีรายงานว่า มีการนำกลูตาไทโอนชนิดฉีดมารักษา ผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท เช่น พาร์กินสัน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานในคนไข้โรคเอดส์ โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งผลข้างเคียงที่คนไข้จะได้รับจากการฉีดสารนี้ คือคนไข้จะรู้สึกผิวขาว แต่เป็นผลชั่วคราวเท่านั้น ส่วนโทษหรือผลข้างเคียงที่อาจเป็นอันตรายจากการฉีดสารกลูตาไทโอน เช่น ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน ไปจนถึงอาการแพ้อย่างรุนแรง เช่น ทำให้ตัวบวม หลอดเลือดตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้





กลูตาไทโอนทำให้ผิวขาวจริงหรือ ?



ในปัจจุบันพบว่าการนำกลูตาไทโอนมาฉีดเข้าเส้นเลือด โดยมุ่งหวังให้ผิวขาวใสกว่าเดิม เนื่องจากเชื่อว่าสารกลูตาไทโอน จะไปเร่งการผลิตเม็ดสีชนิดฟีโอเมลานิน (Pheomelanin)

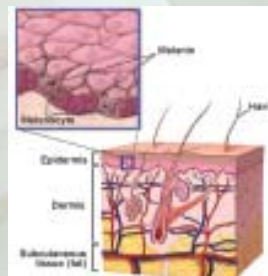
ซึ่งเป็นเม็ดสีชนิดที่พบมากในชาวตะวันตกที่มีผิวขาว และในขณะเดียวกันจะมีผลทำให้เม็ดสีชนิดยูเมลานิน (Eumelanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีที่พบมากในชาวเอเชียลดลง ผลที่ได้ก็คือ จะรู้สึกว่ามีผิวขาวขึ้นซึ่งเป็นผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนการรับประทานกลูตาไทโอน ชนิด



เม็ด แคปซูล ของเหลว ที่มีจำหน่ายในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ในผลิตภัณฑ์จะต้องมีกลูตาไทโอนเป็นส่วนประกอบไม่เกิน 250 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 วัน แต่พบข้อมูลว่าการรับประทานกลูตาไทโอนนั้นร่างกายสามารถดูดซึมได้น้อยมาก เนื่องจากเอนไซม์และน้ำย่อยในระบบทางเดินอาหารจะทำลายกลูตาไทโอน จนกลายเป็นกรดอะมิโนอันที่จริง...การที่ชาวเอเชียหรือคนไทยมีผิวคล้ำถือเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ เพราะการที่คนไทยมีผิวคล้ำไม่ขาวผ่องเหมือนคนที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบทวีปยุโรปและทวีปอเมริกาเหนือ นั้น สามารถป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ที่อาจทำให้ผิวหนังไหม้ เกิดรอยเหี่ยวย่น ไปจนถึงเป็นมะเร็งผิวหนังได้ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนที่มีสีผิวขาว ดังนั้น จึงไม่ควรมัวค่านิยมที่ผิดในการเปลี่ยนสีผิวให้ผิดธรรมชาติ

สิ่งที่ควรทราบ....

ปัจจุบัน อ.ย. ไม่มีการรับขึ้นทะเบียนตำรับยาที่จะใช้สารกลูตาไทโอนทางการแพทย์แต่อย่างใด และไม่มีข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับกลูตาไทโอนในแง่ความปลอดภัย ประสิทธิภาพที่ทำให้ผิวขาวขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปยาฉีด ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (dietary supplyment) หรือเครื่องสำอาง อย่าได้หลงเชื่อการโฆษณาผ่านทางเว็บไซต์ หรือตามคลินิกสถานเสริมความงามต่างๆ ที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณว่า ฉีด สาร กลูตาไทโอน ทำให้ผิวขาวใส เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เนื่องจากการที่ทำให้สีผิวขาวขึ้นมากกว่าเดิมหรือแตกต่างจากสีผิวเดิมตามธรรมชาติ เป็นการรบกวนการสร้างเม็ดสี และอาจ



ทำลายเม็ดสีอย่างถาวรทำให้ผิวด่างขาวโดยไม่มีวิธีการรักษาอีกด้วย ดังนั้น ควรจำไว้ว่า...“สารกลูตาไทโอน” หากได้รับในปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นสารต้าน

อนุมูลอิสระ แต่ถ้าได้รับมากเกินไปจะกลายเป็นอนุมูลอิสระซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ประกอบกับถ้าร่างกายผลิตเม็ดสีชนิดฟีโอเมลานิน (Pheomelanin) มาก และเม็ดสีชนิดยูเมลานิน (Eumelanin) น้อย ก็จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังได้ โดยเฉพาะในสภาพอากาศที่มีแสงแดดจ้าเกือบตลอดปี อย่างในประเทศไทย





เกาะติดข่าว

พบรถเร่ขายหนึ่ง

ขาย “ยาแผนโบราณผสมสารสเตียรอยด์”

เตือนผู้บริโภคเสี่ยงอันตราย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ขอเตือนให้ผู้บริโภคระมัดระวังการซื้อยาแผนโบราณ มารับประทาน เนื่องจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ได้รับแจ้งว่า มีรถเร่ขายหนึ่งจำหน่ายยาแผนโบราณให้กับประชาชนในเขตต.ทุ่งไ้ย้ง อ.เมือง จ.แพร่ จึงได้จัดส่งเจ้าหน้าที่เข้าไปดำเนินการตรวจสอบผลการตรวจพบ ยาประดง ตรารูปหมอเสาร์ ชนิดน้ำ เลขทะเบียนยาแผนโบราณ G 410/41 รุ่นผลิตวันที่ 6 เมษายน 2554, 7 เมษายน 2554, 15 เมษายน 2554 และยาน้ำประดงพรมลี เลขทะเบียนยาแผนโบราณ G 132/37 รุ่นผลิตวันที่ 2 เมษายน 2554 ซึ่งผลิตและจำหน่ายโดย มหาเสาร์ เวชเภสัช 69 หมู่ที่ 3 ถ.หนองแคน อ.ปทุมรัตน์ จ.ร้อยเอ็ด ซึ่งจากการใช้ชุดทดสอบเบื้องต้นในการตรวจหาสารสเตียรอยด์ ชุดทดสอบฯ ให้ผลบวก จึงส่งตัวอย่างยาดังกล่าวให้ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 13 ตรวจวิเคราะห์เพื่อยืนยันอีกครั้ง ปรากฏว่าตรวจพบสารสเตียรอยด์ชนิดเด็กซาเมทาโซน (Dexamethasone) ซึ่งหากประชาชนรับประทานยาแผนโบราณดังกล่าว ที่มีการปนเปื้อนของสารสเตียรอยด์

อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุ กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการสะสมไขมันผิดปกติ ไตวาย เป็นต้น ข้อสังเกตผลิตภัณฑ์ที่ต้องสงสัย หากพบว่ามียะตอกอนสีขาวที่ก้นขวดให้สงสัยว่า อาจมีการปนเปื้อนสารสเตียรอยด์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

อย. ขอความร่วมมือผู้บริโภค อย่าซื้อยาแผนโบราณ จากรถเร่ขายตามวัดหรือตามตลาดนัดโดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นยาปลอมหรือมีการลักลอบผสมยาแผนปัจจุบัน อาทิ สารสเตียรอยด์ เพื่อเร่งผลการรักษาให้เร็วขึ้น แต่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค หากมีอาการเจ็บป่วย ควรปรึกษาแพทย์ และหากจะซื้อยาแผนโบราณมาใช้ ควรซื้อจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตขายยาเท่านั้น ทั้งนี้ หากพบยาแผนโบราณที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับ การขายยาจากรถเร่แผงลอย ตามวัด และตลาดนัด ให้สงสัยว่าเป็นยาปลอม การโฆษณาขายยาแผนโบราณที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริงสามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง หรือ อย. ทางสายด่วน อย. 1556 เพื่อทางราชการจะได้ดำเนินการตรวจสอบต่อไป

อย. ไม่หยุดยั้ง!!

ขับเคลื่อนหลายมาตรการ มุ่งแก้ไขปัญหาคอนโทรลยาเสพติด

รัฐบาลได้กำหนดให้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทยเป็นวาระแห่งชาติ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้สนองตอบโดยออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 4 ฉบับที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ 4 ประเภท ได้แก่ เกลือบริโกล น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง ต้องเสริมไอโอดีน ในปริมาณที่กฎหมายกำหนด ในส่วนของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ดำเนินมาตรการแก้ปัญหาคอนโทรลยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง โดยได้ลงนามในข้อตกลงความร่วมมือกับสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) ในการพัฒนาเครื่องผสมเกลือบริโกลเสริมไอโอดีนขึ้น ซึ่ง อย. ได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาล จำนวน 32,430,000 บาท เป็นค่าใช้จ่ายในการผลิตเครื่องผสมเกลือบริโกลเสริมไอโอดีนให้แก่ผู้ประกอบการที่เข้าร่วมโครงการฯ เป็นจำนวน 50% ของ

ราคาเครื่อง เพื่อช่วยลดภาระทางการเงินและเพิ่มโอกาสให้ผู้ประกอบการขนาดกลางและเล็ก ได้ปรับปรุงและพัฒนาการผลิต โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสำหรับในก้าวต่อไป อย.ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สปสข. เพื่อมอบให้องค์การเภสัชกรรมเป็นผู้จัดหาและจำหน่ายโพแทสเซียมไอโอดีนในราคาถูกลงให้กับผู้ประกอบการเกลือบริโกล น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง ในส่วนภูมิภาค เพื่อเป็นการช่วยลดภาระในการจัดหาวัตถุดิบให้แก่ผู้ประกอบการทุกระดับ โดยคาดว่าจะดำเนินการได้ภายในเดือนกรกฎาคมนี้ ซึ่งการดำเนินการของ อย. ดังที่กล่าวมา ล้วนแล้วแต่มุ่งหวังให้ผู้บริโภคทั่วทุกหัวรีนได้รับไอโอดีนอย่างทั่วถึงและยั่งยืน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการขาดสารไอโอดีนในประเทศไทยได้ในที่สุด



จับกุมเว็บไซต์มหากัย

พบโฆษณาฉีดโบท็อกซ์ และกลูตาไทโอน ผิดกฎหมาย หลอกหญิงสาวใช้บริการ

อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. ดำเนินการล่อซื้อ ยาฉีดโบท็อกซ์ ณ บ้านเลขที่ 228 ถ.สายไหม ซ.สายไหม 10 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ โดยได้จับกุม น.ส.บุษวรรณ สุวรรณวัฒน์ ขณะกำลังฉีดโบท็อกซ์ด้วยตนเอง ให้กับผู้ล่อซื้อในบ้านพักดังกล่าว โดย น.ส.บุษวรรณ ไม่ได้เป็นแพทย์ และบ้านพักไม่ได้เป็นสถานพยาบาลถูกต้องตามกฎหมายแต่อย่างใด พร้อมทั้งพบผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาและอุปกรณ์ทางการแพทย์ชนิดต่าง ๆ จำนวนมาก อาทิ Vitamin C (Ascorbic Acid USP 500 mg) Reg.No 1A1557/30 , L-Carnitine Lipolytic Solution กัดอง สีเทาดำ , Biome G-Alpha (Bione L-Glutathione 900 mg), Vitacicol Forte P-3000 Anti-Oxidant Whitening injection I.M.I.V. (Glutathione) และ Botulinum Toxin Type A Reg.No.1C87/40 (N) เป็นต้น รวมมูลค่าของกลางกว่า

400,000 บาท ทั้งนี้ ได้แจ้งข้อหาคำเนินคดี ได้แก่ ขยายแผนปัจจุบันโดยไม่ได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท , ขยายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ , โฆษณาขยายโดยไม่ได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท และ ประกอบวิชาชีพเวชกรรมโดยไม่ได้ขึ้นทะเบียนและรับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากผู้บริโภคพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผิดกฎหมาย หรือโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงผ่านทาง สื่อต่างๆ สามารถร้องเรียนมายังสายด่วน อย. โทร. 1556 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัดที่พบการกระทำ ความผิด

บุกทลายแหล่งเก็บ

เครื่องมือแพทย์ ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมายจำนวนมาก ยึดของกลางมูลค่ากว่า 60 ล้านบาท

อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบแหล่ง ที่คาดว่ามีการดำเนินการที่ผิดกฎหมาย จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ ตรวจสอบสถานที่เก็บสินค้าไม่มีชื่อ เลขที่ 2991/22 ซอยลาดพร้าว 101/3 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ผลการตรวจสอบ พบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ไม่มีฉลากและที่มีฉลากแต่ การแสดงฉลากไม่ถูกต้องและครบถ้วน เช่น ผลิตภัณฑ์กันแดด ครีมปรับสภาพผิว เจลแต้มสิว รวมทั้งยังพบผลิตภัณฑ์ ทาทำให้ผิวขาวอีกหนึ่งชนิดที่ทดสอบเบื้องต้นแล้วพบ สารห้ามใช้ไฮโดรควิโนน, ตรวจโกดังเก็บสินค้า ตั้งอยู่เลขที่ 799 หมู่บ้านสินธร แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ผลการตรวจสอบพบเครื่องมือแพทย์ เครื่องสำอาง ยา ที่ผิดกฎหมายจำนวนมาก และตรวจอาคารสำนักงาน เลขที่ 61 ซอยลาดพร้าว 115 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ พบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและยา ซึ่งมีไว้เพื่อจ่ายแจกให้กับ สำนักงานสาขาต่างๆ สำหรับเครื่องสำอางที่ตรวจพบลักษณะ เป็นกระปุก ไม่มีฉลาก ส่วนยา ลักษณะเป็นครีม บรรจุในกระปุก ไม่มีฉลาก ระบุเพียงตัวย่อเป็นรหัสสินค้าหรือรหัสตัวยา เช่น รหัส Keto ซึ่งชื่อย่อมาจาก คีโตโคนาโซล เป็นยารักษาเชื้อรา ที่ผิวหนัง เช่น ครีมนีซาว ครีมนีลีงอ่อน ครีมนีชมพู และ ครีมนีฟอกสีผิว รวมมูลค่าของกลางผิดกฎหมายจากทั้ง 3 แห่ง กว่า 60 ล้านบาท ในเบื้องต้นได้แจ้งข้อหาคำเนินคดี ได้แก่

1. นำเข้าเครื่องมือแพทย์โดยไม่จดทะเบียนสถานประกอบการ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ,
2. นำเข้าเครื่องมือแพทย์โดยไม่แจ้งรายการ ละเอียด มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ,
3. นำเข้าเครื่องมือแพทย์ที่ไม่มีหนังสือ รับรองประกอบการนำเข้า มีโทษจำคุก ไม่เกิน 5 ปี หรือปรับ ไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ,
4. ขยายยา แผนปัจจุบันโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และ ปรับไม่เกิน 10,000 บาท ,
5. ขยายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน ตำรับยา มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ,
6. ขายเครื่องสำอางที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ และขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ หากผู้บริโภคพบเห็นคลินิกหรือสถานเสริม ความงามใดทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ให้บริการ ด้วยเครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือโฆษณาโอ้อวดเกินจริง หรือใช้วัสดุทางการแพทย์ที่ไม่ถูกต้อง สามารถแจ้งร้องเรียน ได้ที่ สายด่วน อย. 1556 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ทุกจังหวัด ที่พบปัญหา



รอบรู้เรื่อง ยา

มาทำ

“บันทึกการใช้ยา”

....กันเถอะ



ภก.ทรงศักดิ์ วิมลิตติพิงศ์
เภสัชกรชำนาญการ สำนักยา อย.

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับยาต่อเนื่องในการรักษา มักพบปัญหาจากการใช้ยา (Drug Related Problem : DRP) อาทิ การได้รับยาซ้ำซ้อนจากการที่ผู้ป่วยได้รับยาจากหลายแหล่ง ปัญหายาตีกันจากยาหลายตัวที่ได้รับ การเกิดผลข้างเคียงหรือแพ้ยา ทำให้ผู้ป่วยต้องหยุดยาส่งผลให้การรักษาไม่ได้ผล มีความสับสนในการรับประทานยา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ “เภสัชกร” จะเป็นผู้ที่ช่วยแก้ปัญหาได้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเภสัชกรในร้านยา หรือที่เรียกว่า “เภสัชกรชุมชน”

เภสัชกรชุมชน คือเภสัชกรที่มีความเป็นกันเองกับผู้ป่วย มีความใกล้ชิดกับคนในชุมชนโดยรอบที่ร้านยานั้นตั้งอยู่ มีช่วงเวลาเปิดทำการที่สะดวกต่อการเข้าถึงของประชาชน และมีเวลาที่จะให้คำปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับยาต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ สัปดาห์เภสัชกรรมในปี 2554 จึงรณรงค์ในเรื่อง “สมุดบันทึกยาประจำตัวผู้ป่วย” เพื่อให้ผู้ป่วยให้ความสำคัญกับการจดบันทึกยาที่ตนเองได้รับหรือในกรณีที่มีปัญหาจากการจดบันทึกก็สามารถที่จะให้เภสัชกรชุมชน เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยในการบันทึกโดยนำยาที่ได้รับทั้งหมดไปพบเภสัชกรชุมชนในร้านยา

ใกล้บ้าน และทุกครั้งที่ไปพบแพทย์ หรือซื้อยาในร้านยา ทุกครั้งก็ให้นำบันทึกยานี้ติดตัวไปด้วย

บันทึกการใช้ยา

ชื่อ-นามสกุล-อายุ-เพศ-เลขที่บัตรประชาชน-เลขที่บัตร
ยาพิษ-ยาคุม
โรงพยาบาล-คลินิก-โสตศอนาสิก-ทันตกรรม-...
ชื่อเภสัชกร-...
.....

วันที่รับยา	ชื่อ	ขนาด	วิธี	ผลข้างเคียง	อาการแพ้ยา	หมายเหตุ
๒๗/๗/๕๕	ยาคุมกำเนิด IUCTZ	๓ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
	พาราเซตามอล	๕ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
๒๗/๗/๕๕	Glibenclamide	๓ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
	Metformin	๓๐๐ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
๒๗/๗/๕๕	ยาคุมกำเนิด	๓๐ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
๒๗/๗/๕๕	ยาคุมกำเนิด	๕ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ
๒๗/๗/๕๕	ยาคุมกำเนิด	๓ เม็ด/วัน	รับประทาน	ไม่มี	ไม่มี	รับประทานตาม ปกติ

ซึ่งผู้ป่วยสามารถจดบันทึกยาของตนเองได้
ดังภาพตัวอย่าง

จากข้อมูลในบันทึกยานี้จะเห็นได้ถึงปัญหาจาก
ยาในผู้ป่วยรายนี้ อาทิ

- การลืมรับประทานยาลดความดันโลหิตที่ออกฤทธิ์โดยการขับปัสสาวะแล้วมารับประทานในช่วงบ่ายทำให้ผู้ป่วยต้องตื่นมาปัสสาวะบ่อยในช่วงกลางคืน



➢ การเกิดผลข้างเคียงจากยาลดความดันโลหิต อีนาลาพริล(Enalapril) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการไอเรื้อรัง

➢ การเป็นลมเนื่องจากผู้ป่วยรับประทานยาเบาหวาน ไกลเบนคลาไมด์(Glibenclamide) ล่วงหน้าก่อนอาหารนานเกินไป



ซึ่งหลังจากได้มาพบ “เภสัชกรชุมชน” พร้อมบัณฑิตยา ก็ได้มีการพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน และการบริโภคที่ส่งผลกระทบต่อโรคเรื้อรัง ทำให้ได้รับคำแนะนำ ดังนี้

1. ให้รับประทานยาขับปัสสาวะในช่วงก่อนเที่ยง โดยจัดแบ่งยาเป็นมื้อ ๆ ต่อวัน เพื่อป้องกันการลึ่มรับประทานยา

2. ให้ไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยเกี่ยวกับอาการไอเรื้อรัง โดยเภสัชกรชุมชนได้ให้ความเห็นว่า อาจเกี่ยวข้องกับยาลดความดันโลหิต อีนาลาพริล(Enalapril) ที่ได้รับ



3. ไม่ควรรับประทานยาเบาหวานไกลเบนคลาไมด์ ก่อนอาหารนานเกินไป ซึ่งปกติควรรับประทานยาล่วงหน้าก่อนอาหาร ประมาณ 20-30 นาทีเท่านั้น

4. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้ควบคุมภาวะความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือ ให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น จากการที่ผู้ป่วยทำ “บันทึกการใช้ยา” และปรึกษาเรื่องยากับ “เภสัชกรชุมชน”



“ บันทึกยา
รักษาต่อเนื่อง
ลดปัญหาเรื่องยา
ปรึกษาเภสัชกร ”



ถามมา-ตอบไป

ฉลาดโภชนาการ แบบ จีดีเอ (GDA)



อย. รีพอร์ตฉบับนี้ขอหยิบคำถามเกี่ยวกับ “ฉลาดโภชนาการ” มาตอบค่ะ หลายคนทำหน้าสงสัย เอ๊ะ! ก็เพิ่งตอบคำถามไป แล้วฉบับนี้จะตอบอะไรอีก?? เดี่ยวค่ะ อย่าเพิ่งสงสัยกันไป เอาเป็นว่า.. เรามาอ่านกันเลยดีกว่าค่ะ....

Q : เมื่อไม่นานมานี้ดิฉันเห็นข่าวการปรับปรุงฉลาดโภชนาการอาหารแบบใหม่ แต่ดิฉันอ่านแล้วยังไม่ค่อยเข้าใจรบกวน อย. รีพอร์ต ช่วยอธิบายเพิ่มเติมสักหน่อย ดิฉันจะได้ไปอธิบายให้ลูกฟังและจะนำไปบอกต่อเพื่อนๆ ได้นะค่ะ

A : ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณในความช่างสงสัยของเจ้าของคำถามนี้ เพราะเรื่องที่สงสัยนั้นเป็นประโยชน์กับคนอื่นหลายคนทีเดียว โดยเมื่อไม่นานมานี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้แถลงข่าวเกี่ยวกับการปรับปรุงฉลาดโภชนาการแบบใหม่ เนื่องจากพบว่าฉลาดโภชนาการแบบเดิมอ่านและเข้าใจยาก ประกอบกับปัจจุบันมีการนำสัญลักษณ์ทางโภชนาการมาแสดงในรูปแบบที่แตกต่างกับบนฉลากบรรจุภัณฑ์จึงอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน ดังนั้น อย. จึงพิจารณาปรับปรุงให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกันเพิ่มเติมจากการแสดงข้อมูลโภชนาการเพื่อให้อ่านและเข้าใจง่ายเรียกว่าการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) โดยในเบื้องต้นฉลากรูปแบบ



ดังกล่าวจะบังคับใช้กับอาหาร 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ, ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ, ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง, ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้

ที่นำมาทำความรู้จัก “สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ หรือ ฉลาดโภชนาการรูปแบบ GDA” กัน... ฉลาดโภชนาการรูปแบบ GDA เป็นฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ภายในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน โดยด้านบนแสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง)”, “ควรแบ่งกิน...ครั้ง” หากผลิตภัณฑ์นั้นสามารถแบ่งกินได้มากกว่า 1 ครั้ง และข้อความ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอกดังตัวอย่าง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของเล็ก
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*3%	*28%	*12%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

จากภาพตัวอย่างสามารถอ่านค่าพลังงานได้ดังนี้ ผลิตภัณฑ์อาหารของนี้ให้พลังงาน 320 กิโลแคลอรี คิดเป็น 16% จากพลังงานที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (2,000 กิโลแคลอรี) แสดงว่าสามารถบริโภคได้อีก 1,680 กิโลแคลอรี มีน้ำตาล 2 กรัม คิดเป็น 3% จากปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (ไม่เกิน 65 กรัม) แสดงว่าสามารถบริโภคน้ำตาลได้อีกไม่เกิน 63 กรัม มีไขมัน 18 กรัม คิดเป็น 28% จากปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (ไม่เกิน 65 กรัม) แสดงว่าสามารถบริโภคได้อีกไม่เกิน 47 กรัม และมีโซเดียม 280 มิลลิกรัม คิดเป็น 12 % จากปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม) แสดงว่าสามารถบริโภคเกลือโซเดียมได้อีกไม่เกิน 2,120 มิลลิกรัม ทั้งนี้ การแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบ GDA เป็นการแสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ทำให้ผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการหรือฉลาดโภชนาการแบบเดิม ซึ่งผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลข และสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกบริโภคอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเองในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารอย่างสมดุลอีกด้วย

เห็นไหมคะ... ฉลาดโภชนาการรูปแบบ GDA อ่านและเข้าใจไม่ยากเลย แล้วอย่าลืมนำไปอธิบายต่อกันด้วยนะคะ เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินอย่างยั่งยืนค่ะ และสำหรับท่านผู้อ่านที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่าเก็บไว้ในใจ เขียนจดหมายมาถามเราได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



มุม อย. น้อย

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรบริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



มาแล้วค่ะมาแล้ว.....มุม อย. น้อย ฉบับเดือนสิงหาคมนี้ มีภาพบรรยากาศการประชุมเชิงปฏิบัติการครูและนักเรียนแกนนำ อย. น้อย ระดับภูมิภาค เมื่อวันที่ ๒๗ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ จัดขึ้นที่โรงแรมฮอติเดย์ อินน์ รีสอร์ท รีเจนท์ บีช ชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี มาฝากกัน อยากรู้แล้วสิว่าจะสนุกแค่ไหน ไปดูกันเลยดีกว่าค่ะ.....



เป็นไงกันบ้าง !!!! แค่เห็นภาพก็รู้สึกได้ถึงความสุขสานในการอบรมครั้งนี้ โรงเรียนใดที่ไม่ได้มาร่วมการอบรมในครั้งนี้ ก็ไม่ต้องเสียใจนะคะ โอกาสหน้าถ้ามีกิจกรรม หรือการอบรม ทาง อย. จะแจ้งให้ทราบโดยผ่านทางสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่โรงเรียนตั้งอยู่ เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้ทราบโดยทั่วถึงกันค่ะ

ขอฝากประชาสัมพันธ์การลงฐานข้อมูลเว็บไซต์ อย. น้อย โดยขอให้โรงเรียนที่ทำกิจกรรม อย. น้อย เข้ามาลงฐานข้อมูลการทำกิจกรรม อย. น้อย ได้ที่ www.oryoi.com พร้อมทั้งกรอกข้อมูลเกี่ยวกับชมรมให้ครบถ้วนเพียงเท่านี้ก็จะได้รับของที่ระลึก ได้แก่ นาฬิกา อย. น้อย (สุดสวยก็ฟเก้) นำไปแจวนไว้ในห้องชมรม อย. น้อย กันไปเลยทีเดียวนะ

อ้อ???? เกือบลืมไป โรงเรียนที่จะกรอกข้อมูลแต่ไม่ทราบ Username และ Password หรือมีปัญหาสงสัยในการลงฐานข้อมูล สามารถโทรมาสอบถามขอรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรบริโภค หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๗๑๒๒ ในวัน เวลา ราชการ แล้วพบกันใหม่ สวัสดีค่ะ

เกร็ดเล็กนารู้ฉบับนี้ขอเอาใจท่านผู้อ่านที่กำลังประสบปัญหาน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือที่เรียกกันว่า “ความอ้วน” นั่นเอง โดยข้อมูลที่เรานำมาฝากนี้เป็นข้อมูลทางด้านวิชาการเกี่ยวกับ “ทฤษฎีของการลดน้ำหนัก” เพื่อเป็นแนวทางให้ท่านผู้อ่านได้นำไปปฏิบัติกัน มาติดตามอ่านกันเลย.....

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักอาหารกันก่อน... อาหารที่ทำให้อ้วนง่ายที่สุดคือ ไขมัน และอาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่ มันสัตว์ หนังสัตว์ เครื่องใน น้ำมัน อาหารทอด หากใครที่ชอบกินอาหารเหล่านี้ก็ทำให้ร่างกายได้รับไขมันเข้าไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ค่ะ รวมทั้งอาหารจำพวก แป้ง(คาร์โบไฮเดรต) เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และของหวาน น้ำตาล น้ำหวานต่างๆ ถ้ากินมากเกินไป แล้วร่างกายนำไปใช้ไม่หมดก็จะเปลี่ยนแป้งให้เป็นไขมัน ฉะนั้น การกินอาหารจำพวกแป้งมากๆ ก็จะทำให้อ้วนได้เหมือนกัน **ทางที่ดี...** ควรกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ได้แก่ ผักทุกชนิด ซึ่งมีส่วนช่วยลดการดูดซึมของไขมันและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมทั้งอาหารประเภทโปรตีนอย่างปลาทะเล และปลาน้ำจืด ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ แต่ไม่ควรกินไข่ปลานะคะ เพราะในไข่ปลามีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง

ต่อไปคือ เรื่องเกี่ยวกับกลไกของร่างกาย ท่านทราบหรือไม่ว่า ร่างกายของคนเรารู้ตัวว่าอ้วน จะต้องใช้เวลา 20 นาที ฉะนั้น เวลากินอาหารไม่ควรรีบกิน เพราะถ้ากินเร็วก็จะกินได้มากภายใน 20 นาที และพอ 20 นาทีผ่านไปก็จะรู้สึกจุก แน่น อึดอัดท้อง แต่ตรงกันข้าม ถ้าเรากินอาหารช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยว เวลา 20 นาทีผ่านไปถึงแม้ไม่ได้กินมาก เราก็มารู้สึกอิ่มเร็ว และขอแนะนำให้ดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้วก่อนกินอาหาร เพื่อลดปริมาณความจุอาหารที่เราจะกินเข้าไป

สุดท้ายเป็นเรื่องเกี่ยวกับสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละวัน คือ ควรกินอาหารเช้า 25% อาหารกลางวัน 50% และอาหารเย็น 25% ของปริมาณอาหารที่กินทั้งหมดต่อวัน โดยเฉพาะอาหารเย็นควรกินเบาๆ และควรกินก่อนนอนอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง เพื่ออาหารจะได้ไม่สะสมในร่างกาย และจะได้ช่วยลดการเป็นโรคกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารเข้าสู่หลอดอาหารด้วย นอกจากนี้ ควรแบ่งกินอาหารเป็นมื้อย่อยๆ เช่น 3 มื้อ หรือ 5 มื้อต่อปริมาณอาหารที่เท่ากันในแต่ละวัน ดีกว่าการกินอาหารให้หมดในครั้งเดียว เพราะการกินอาหารในแต่ละครั้งร่างกายจะต้องใช้พลังงานในการย่อยและดูดซึมอาหาร ดังนั้น หากกินอาหารให้หมดภายในครั้งเดียว จึงทำให้อ้วนกว่า

ลองนำทฤษฎีนี้ไปปฏิบัติกันดูนะคะ เพื่อรูปร่าง และสุขภาพที่ดีค่ะ

ที่มา : นิตยสารสรรพสารวงการแพทย์

คอลัมน์ เสี้ยวหนึ่งของชีวิต โดย ศ.ภิกษา นพ.พินิจ กุลละวณิชย์



(ต่อจากหน้า 1)



- สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร 2544, 2548, 2550, 2554
- ที่ปรึกษาคณะกรรมการนโยบายข้าว (กนข.) และโครงการช่วยเหลือเกษตรกร (คชก.)
- รองประธานกรรมการการเงิน การคลัง การต่างประเทศ การธนาคารและสถาบันการเงิน
- ประธานอนุกรรมการศึกษาการเปิดตลาดสินค้าให้ถูกต้องตามกฎหมายในประเทศ การฟอกเงิน และ เส้นทาง East-West Corridor
- ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์และกระทรวงการคลัง
- เลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม
- ประธานคณะกรรมการประสานงานพรรคร่วมรัฐบาล (วิปรัฐบาล) และพรรคร่วมฝ่ายค้าน (วิปฝ่ายค้าน)



นายต่อพงษ์ ไชยสาส์น

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
การศึกษา ระดับปริญญาตรี

- บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยอเมริกัน ประเทศสหรัฐอเมริกา
- จากสถาบันกอล์ฟซานดิเอโก ประเทศสหรัฐอเมริกา

ระดับปริญญาโท

- บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิทยาลัยอเมริกัน ประเทศอังกฤษ
- รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประสบการณ์ทางการเมืองที่สำคัญ

- ส.ส. อุดรธานี เขต 8 พรรคเสรีธรรม (ไปร่วมกับพรรคไทยรักไทย 6 ก.ย. 2544)
- โฆษกคณะกรรมการการสาธารณสุข
- กรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจ
- รองโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี
- ส.ส. อุดรธานี เขต 8 พรรคไทยรักไทย
- กรรมการการคุ้มครองผู้บริโภค
- ส.ส. อุดรธานี เขต 8 พรรคไทยรักไทย
- ส.ส. อุดรธานี เขต 2 พรรคพลังประชาชน
- ประธานคณะกรรมการการต่างประเทศ



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย.
 เป็นประธานเปิดการอบรม
 แนวทางการผลิตและการควบคุมคุณภาพเกลือบริโภค
 ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพมหานคร
 เมื่อวันที่ 7-8 กรกฎาคม 2554



นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย.
 แดลงข่าวหลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ.
 ทลายแหล่งเก็บเครื่องมือแพทย์ ยา และเครื่องสำอาง
 ผิดกฎหมาย ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อย.
 เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 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)