

อย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 25 ประจำเดือนตุลาคม 2554

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



จำเป็นหรือไม่...
ที่ต้องใช้ยา
ปฏิชีวนะทุกครั้ง
ที่มีน้ำมูก ไอ หรือ
เจ็บคอ??
เรื่องน่ารู้ สำหรับ
การใช้ยาอย่างถูกต้อง

06



10

“น้ำกัดเท้า”
สิ่งพึงระวังเมื่อต้อง
ลุย“น้ำ(ท่วม)”
ผลไม่พึงประสงค์
จากน่องน้ำ
จะรักษาอย่างไรดี...
ต้องติดตาม

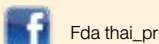


12

5 เคล็ดลับ
หลับสบาย
ช่วยสมองใส
ยามเช้า
วิธีง่ายๆ ที่ทำได้
ด้วยตัวเอง
เพื่อความสดใส...ทุกเช้า



เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่(2555) กับความเป็นไปใน อย.



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



เริ่มปีงบประมาณใหม่

อย. REPORT เปิดตัวรูปลักษณ์ใหม่



สวัสดีค่ะ แฟนๆ อย. REPORT ทุกท่าน แลกใจกันไหมคะว่าทำไมไม่ใช่ บก. หน้าเดิม เพราะ ผอ.เพียงฤทัย ได้รับการแต่งตั้งให้ไปดำรงตำแหน่งเลขานุการกรม ตั้งแต่ตุลาคม 2554 เป็นต้นไป ระหว่างรอการคัดเลือก ผอ. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคนใหม่ก็คุยกันไปพลางๆ ก่อนแล้วกันนะค่ะ ฉบับนี้ต้องบอกวามากับน้ำ น้ำมากมาจริงๆ จนเข้าท่วมพื้นที่หลายๆ จังหวัด สร้างความเสียหายต่อทั้งชีวิตและทรัพย์สิน บางคนหมดเนื้อหมดตัว แถมด้วยหมดกำลังใจ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตต่อไป ก็อย่าเพิ่งท้อแท้หมดหวังกันนะค่ะ เพราะในยามนี้คนไทยไม่ทิ้งกันอยู่แล้ว ทุกหน่วยงานเร่งให้ความช่วยเหลือส่งข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วมอย่างไม่ขาดสาย โดยเฉพาะ อย. เรา ได้ระดมเจ้าหน้าที่ช่วยกันบรรจุสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ที่มีผู้นำมาบริจาคและที่เร่งซื้อหามา นำไปแจกจ่ายให้กับผู้ได้รับความเดือดร้อนจากน้ำท่วมในหลายจังหวัด ก็คงจะพอบรรเทาทุกข์กันไปได้นะค่ะ

มาเข้าเรื่องของเรานะฉบับนี้ เริ่มปีงบประมาณใหม่ อย. REPORT ขอเปิดตัวด้วยรูปลักษณ์ใหม่ เก๋ไก๋น่าอ่านมากขึ้น ชอบหรือไม่ชอบก็เขียนแสดงความคิดเห็นกันเข้ามาได้ ส่วนเนื้อหาได้เพิ่มความเข้มข้นมากกว่าเดิม เริ่มจากเรื่องราวใหม่ๆ “เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่กับความเป็นไปใน อย.” ที่ท่านเลขาธิการฯ ได้ปรับการบริหารงานภายในใหม่ ใครรับผิดชอบอะไร ผู้บริหารคนใหม่เป็นใครบ้าง ติดตามอ่านกันได้ สำหรับท่านที่ชอบเล่นเกม พลาดไม่ได้กับเกมใหม่ล่าสุด สนุกแถมความรู้ใน “เกมชนชนสุขภาพดีกับ อย.” จาก www.oryor.com ของดีๆ อย่างนี้ต้องบอกต่อ อีกเรื่องที่น่าสนใจที่เข้าสู่สถานการณ์ซึ่งควรรู้อย่างยิ่งเกี่ยวกับ “น้ำกักเก็บ” สิ่งพึงระวังเมื่อต้องลุย (น้ำท่วม) พร้อมด้วยเรื่อง “จำเป็นหรือไม่...ที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้งที่มีน้ำมูก ไอ หรือเจ็บคอ??” และต่อไปนี่ แฟนๆ อย. REPORT ไม่ตกข่าวแน่นอน เพราะมีคอลัมน์ใหม่ “เก็บข่าว...เล่าเรื่อง” ที่จะคอยเก็บทุกเรื่องราวข่าวสารของ อย. มาเล่าสู่กันฟังในบรรยากาศสบายๆ

นอกจากนี้ ยังมีเรื่องน่าสนใจอื่นๆ เช่น เกษตรกรร้านยา...ที่ปรึกษาด้านยาประจำบ้าน ผิวขาวได้ด้วยกลูตาไทโอน จริงหรือ? เคล็ดลับหลับสบาย ช่วยสมองใสายามเช้า เห็นไหมคะ อัดแน่นด้วยคุณภาพจริงๆ และเช่นเคย หากคุณผู้อ่านมีคำถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ต้องการคำตอบ ก็เขียนเข้ามาถามได้ กอง บก. ยินดีไปหาคำตอบมาให้ ขอให้สนุกกับการอ่าน สวัสดีค่ะ

ภญ.ศรินวล กรกชกร

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
(รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค)

03 Hot Issue

เริ่มต้นปีงบฯ ใหม่(พ.ศ.2555) กับความเป็นไปใน อย.

04 มีดีมาโชว์

รางวัล อย. คออลดี อวอร์ด ปี 2554

05 อย. ดอกคอม

สนุกกับเกมสุดมันส์ทาง ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

จำเป็นหรือไม่...ที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้งที่มีน้ำมูก ไอ หรือเจ็บคอ??

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ผิวขาวได้ด้วย “กลูตาไทโอน” จริงหรือ?

10 รอบรู้เรื่องยา

“น้ำกักเก็บ” สิ่งพึงระวังเมื่อต้องลุย “น้ำ(ท่วม)”

12 เคล็ดลับน่ารู้

5 เคล็ดลับหลับสบาย ช่วยสมองใสายามเช้า

13 มุมเครื่อง่าย

สรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2554

15 อย.แฉอีกชั้น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแจ้งคิดที่นำเสนอใจเจ้าของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภญ.ศรินวล กรกชกร

กองบรรณาธิการ

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง | นางสาวทิพากร มีไฉเย็น |
| นายศุภกาญจน์ โภคัย | นางศิริกุล อ่าพันธ์ |
| นางมุสดี เวชชีพิพัฒน์ | นายบุญทิพย์ คงทอง |
| นางสุวนีย์ สุขแสนนาน | นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | นางสาวตนิดา เทียบโพธิ์ |
| นางสาวพิชชาวดี ศรีบุญเรือง | นางสาวปานิจ ภัทรภานนท์ |

นางสาวรมิตา ธนธวัฒน์ นางสาวกรกมล พิพัฒน์ภูมิ

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์

นายทวชา เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474

e-mail address : fdanews@fda.moph.go.th

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่(พ.ศ.2555) กับความเป็นไปใน อย.



6 เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ (พ.ศ.2555) กับการเป็นไปใน อย. หลังจากที รอลุ้นผลการแต่งตั้งโยกย้ายผู้บริหาร ระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข กันมานาน คณะรัฐมนตรี (ครม.) ก็มีมติเห็นชอบแต่งตั้งอธิบดี และรอง ปลัดกระทรวง รวมทั้งสิ้น 9 ตำแหน่ง ซึ่งผลที่ออกมาอาจถูกใจ หรือไม่ถูกใจ ใครหลายคน แต่ที่แน่ ๆ ชาว อย. ต่างยินดีกันถ้วนหน้าที่ยังคงมี นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี ผู้บริหารคนเก่ง นั่งเก้าอี้เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาต่ออีกสมัย

แม้ว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง หัวเรือใหญ่ดังเช่นกรมอื่นๆ แต่เชื่อได้ เลยว่าในปีงบประมาณ พ.ศ.2555 อย. ภายใต้การบริหารงานของ นพ.พิพัฒน์ จะยังคงเป็นหน่วยงานที่มีการพัฒนา อย่างต่อเนื่องในทุกๆ ด้าน และเป็น องค์กรที่ดำเนินงานเพื่อคุ้มครอง ผู้บริโภคอย่างไม่หยุดยั้ง ดังจะเห็นได้

จากผลงานตลอดระยะเวลา 2 ปี ที่ ท่านดำรงตำแหน่ง เลขาธิการ ฯ อย. อาทิ จัดตั้งศูนย์อำนวยการป้องกัน และปราบปรามการกระทำฝ่าฝืน กฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ศปป.) จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่อง ร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ(ศร.) ซึ่ง การดำเนินงานของ 2 หน่วยงานนี้ ทำให้อย. โดยความร่วมมือกับตำรวจ บก.ปคบ. สามารถขยายผลจับกุมผู้กระทำ ผิดกฎหมายด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ มากมายหลายแห่ง ช่วยให้ประชาชน ได้ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค มากขึ้น นอกจากนี้ยังได้ปรับปรุง การนำเสนอข่าวสาร อย. ไปสู่ผู้บริโภค โดยการใช Social Media อย่าง Facebook และ Twitter ทำให้การ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของ อย. ทำได้ รวดเร็วกว้างขวางยิ่งขึ้น

สำหรับในปีงบประมาณ พ.ศ.2555 เริ่มการทำงานวันแรก

ท่านเลขาธิการ ฯ ได้เรียกประชุม ผู้บริหารทั้งหมด โดยประเด็นแรก ที่แจ้งคือ การเปลี่ยนแปลงการบริหาร งานภายใน อย. ให้มีความเหมาะสม มากยิ่งขึ้น และเพื่อให้เกิดมิติใหม่ ในการบริหารงาน ด้วยการปรับเปลี่ยน อำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแล หน่วยงานภายในของรองเลขาธิการฯ อย. ทั้ง 3 ท่าน เริ่มจาก

นพ.นรงค์สันต์ พิรกิจ มี อำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแล

- สำนักควบคุมเครื่องสำอาง และวัตถุอันตราย

- สำนักงานเลขานุการกรม
- กองแผนงานและวิชาการ
- กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

นพ.พงศ์พันธ์ วงศ์มณี มี อำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแล

- สำนักยา

รางวัล **อย. คิวอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554**

เชิดชู 36 สถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น (1)

ตามไปเกาะติดสถานการณ์อย่างใกล้ชิดติดขอบเวทีมอบรางวัล อย.คิวอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554 ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน ที่ผ่านมา ณ ห้องแกรนด์ บอลรูม โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพฯ ซึ่งในปีนี้ได้รับเกียรติจาก นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มาเป็นประธาน และมอบรางวัลให้แก่สถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย และผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน 36 ราย ที่มีการประกอบการอย่างมีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม



ประเดิมฉบับเริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ด้วยโฉมหน้าสถานประกอบการด้านอาหาร 3 ราย จาก 11 ราย ที่ได้รับรางวัล อย.คิวอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554

บริษัท จอมรนา จำกัด ผู้อยู่เบื้องหลังความอร่อยของ “ไอศกรีมครีโม” ที่มีรางวัลการันตีคุณภาพจากหลายหน่วยงาน อาทิ ประกาศนียบัตรรับรองตราสัญลักษณ์สินค้าไทย ‘Thailand Brand Certification’ หนังสือรับรอง Halal Certification HACCP GMP ISO 22000 : 2005 รวมทั้งมีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย เช่น มอบทุนการศึกษาแก่เด็กและเยาวชน ช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสและผู้ประสบอุทกภัยน้ำท่วม

บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) หรือ CPF ผู้ผลิตกึ่งขี้เหล็กแช่แข็งขามอรร้อย และอาหารแปรรูปจากสัตว์น้ำ เช่น กุ้งสด กุ้งชุบแป้งแช่เยือกแข็งฯ ผ่านกระบวนการผลิตที่ทันสมัย มีคุณภาพได้รับการรับรองมาตรฐานสากล อาทิ ISO 22000, ISO 9002, ISO 14001, TIS/OHSAS 18001, GMP, HACCP, BRC และ IFS ฯ นอกจากนี้ ยังได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมมากมาย อาทิ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ดูแลสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาสังคมจนได้รับรางวัล CSR-DIW ในปี 2553

ผ่านไปแล้ว 2 ราย ไปพักใจชาอู่หลงร้อนๆ ที่ส่งตรงจากยอดดอยใน จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นผลผลิตจาก

บริษัท ใบชาโชคจำริญ จำกัด ที่มีมาตรฐานการผลิตที่มีคุณภาพ โดยได้รับหนังสือรับรองจากหลายหน่วยงาน เช่น สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย รวมทั้งได้รับรางวัล OTOP 5 ดาว และรางวัลคอฟฟี่แอนด์ทีอิกทั้งยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมหลายกิจกรรม อาทิ โครงการร่วมปลูกป่า และมอบทุนการศึกษาให้แก่เด็กยากจน ฯ

ในฉบับหน้าจะพาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการด้านอาหารอีก 3 ราย ที่ได้รับรางวัล อย. คิวอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 จะเป็นสถานประกอบการใดบ้าง ติดตามได้ใน “มีติมาโชว์” นะคะ

จำเป็นหรือไม่... ที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะทุกครั้ง ที่มีน้ำมูก ไอ หรือเจ็บคอ??



ด้วยสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เดี๋ยวฝนตก เดี่ยวแดดออก เดี่ยวร้อน เดี่ยวหนาว ทำให้หลายคน ปรับสภาพร่างกายไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ จนมีอาการป่วยเป็นโรคหวัด และหลายคนคิดว่าเมื่อเป็นหวัด มีอาการเจ็บคอบ น้ำมูกไหล เสียงแหบ มีเสมหะต้องกินยาปฏิชีวนะ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะ.....

‘ยาปฏิชีวนะ’ คือ ...

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เป็นยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งยาในกลุ่มนี้จะมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น เพนนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน เตตรา-

ซัยคลิน อิริโทรมัยซิน โคทริยม็อกซาโซล ซัลฟา เป็นต้น โดยแต่ละชนิดใช้รักษาแบคทีเรียต่างชนิดกัน ฉะนั้น หากไม่สบายมีอาการเจ็บคอบและมีไข้สูง โดยไม่มีอาการหวัดหรือไอ มีจุดสีขาวที่ต่อมทอนซิล หรือคลำบริเวณขากรรไกรแล้วพบต่อมน้ำเหลืองโต กดเจ็บ ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยโรคและเชื้อที่เป็นสาเหตุ ซึ่งแพทย์จะเลือกใช้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบ และเจาะจงต่อเชื้อเพื่อป้องกันปัญหาเชื้อดื้อยา และลดอันตรายจากยาที่ออกฤทธิ์กว้าง อีกทั้งเพื่อรับการรักษาหรือใช้ยาปฏิชีวนะที่เหมาะสมทั้งชนิด ขนาด และระยะเวลาที่รักษา ที่สำคัญไม่ควรหาซื้อยามากินเองอย่างเด็ดขาด เพราะหากใช้ยาปฏิชีวนะไม่เหมาะสม อาจเกิดอันตรายได้ อาทิ

- **การแพ้ยา** ที่มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น ผื่นคัน จนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก และช็อคได้
- **อาการข้างเคียง** ตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น คลื่นไส้ ท้องเดิน ไปจนถึงอาการรุนแรง เช่น ตับอักเสบ ตาบอด
- **เชื้อดื้อยา** ทำให้ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาปฏิชีวนะอื่นที่แพงขึ้น มีผลข้างเคียงหรืออันตรายมากขึ้น สุดท้ายยาอะไรก็รักษาไม่หาย ที่สำคัญเชื้อที่ดื้อยานั้นสามารถติดต่อสู่คนรอบข้างได้ทางการไอ จาม กิน และสัมผัส ซึ่งเป็นอันตรายร้ายแรงมากต่อสังคม
- **ติดเชื้อแทรกซ้อน** เช่น เชื้อราทำให้มีตกขาว เป็นฝ้าขาวในช่องปาก หรือติดเชื้อแบคทีเรียที่รักษายากทำให้ป่วยหนัก ต้องเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล

ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้ทุกการอักเสบ...

อย่างที่ทราบกันไปแล้วว่า... ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เป็นยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ในขณะที่การอักเสบเป็นผลมาจากการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแปลกปลอมหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย ก่อให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อน หรืออาจมีไข้ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ได้แก่ การอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย การอักเสบจากการติดเชื้อไวรัส การอักเสบจากการไม่ติดเชื้อ เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดข้อ ปวดประจำเดือน เป็นต้น ซึ่งการอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่ “ยาปฏิชีวนะ” เป็นยาที่ใช้รักษาอาการอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ไม่ได้รักษาอาการอักเสบจากการติดเชื้อไวรัส (เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่) หรือการอักเสบจากสาเหตุอื่นๆ ดังนั้น การเรียก “ยาปฏิชีวนะ” ว่า “ยาแก้อักเสบ” จึงไม่ถูกต้อง

หากมีน้ำมูกหรือเสมหะสีเขียวเหลือง ต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การมีน้ำมูกหรือเสมหะขึ้นเป็นสีเขียวหรือเหลืองเพียงอย่างเดียว ไม่ได้แปลว่าเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือมีอาการแย่ง เพราะโรคหวัดในระยะใกล้หาย ปริมาณน้ำมูกจะลดลงแต่ลักษณะข้นขึ้น และอาจเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือเหลืองโดยเฉพาะในตอนเช้า ซึ่งไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

จึงไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ หรืออีกกรณีหนึ่งสำหรับคนที่เป็นหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน มักจะไอนานเป็นสัปดาห์และมีเสมหะสีเขียวเหลืองได้ โดยไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หากมีน้ำมูกหรือเสมหะสีเขียวเหลืองก็ไม่ได้หมายความว่าต้องกินยาปฏิชีวนะทุกครั้งไป



ใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไรให้ถูกต้อง...

- เมื่อจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร โดยกินยาให้ครบตามขนาดและตามกำหนดอย่างเคร่งครัด

- อย่าแบ่งยาให้ผู้อื่น เพราะเราไม่รู้ว่าคนอื่นแพ้อะไร มีโรคประจำตัวอะไร และอาจทำให้เขาได้รับยาในขนาดต่ำหรือสูงกว่าที่ควรจะเป็น เพราะยาปฏิชีวนะ 1 ชนิดมีหลายขนาดความแรง

- อย่าเก็บไว้กินครั้งต่อไป เพราะยาอาจหมดอายุ หรืออาจเป็นเชื้อชนิดอื่นที่ไม่สามารถใช้อันนี้รักษาได้

- อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่คนอื่นแนะนำ เพราะอาจเป็นอันตรายกับเราได้

ดังนั้น หากป่วยเป็นโรคหวัด ควรรักษาตามอาการ เช่น ถ้าเป็นไขก็กินยาลดไข้ (เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้แอสไพริน) หรือเช็ดตัวให้ไข้ลด, ถ้ามีน้ำมูกมาก อาจล้างจมูกด้วยน้ำสะอาดเพื่อให้จมูกรู้สึกโล่ง, ถ้าคัดจมูก อาจกินยาเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก, ถ้ามีอาการเจ็บคอ เสียงแหบหรือไอ ควรลดการใช้เสียง ดื่มน้ำอุ่น อาจกินยาฟ้าทะลายโจร เพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ หรืออมยาอมมะแว้ง เพื่อชุ่มคอ และหากไอบ่อยอาจใช้ยาแก้อาการบรรเทาอาการ ที่สำคัญ...ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้หวัดหายได้เร็วขึ้น

ยาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย อย่าซื้อยาปฏิชีวนะใช้เอง ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง



ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติ

อย. ควอลิตี้ อวอร์ด 2554

ด้วยการผลิตที่ได้มาตรฐาน ด้วยการประกอบการอย่างมีคุณธรรม



“เก็บข่าว..เล่าเรื่อง” ฉบับเดือนตุลาคมนี้ เป็นฉบับพิเศษเปิดใหม่ในวารสาร อย.Report ที่จะนำท่านเข้าสู่โลกของข่าวสด ข่าวเด่น ข่าวดัง ที่น่าสนใจ ในแวดวงอาหารและยาฯ ..ก่อนอื่นต้องขอเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ประกอบการทุกท่านด้วยค่ะ ขอให้เข้มแข็ง อดทน เชื่อว่าคนไทยไม่ทิ้งกัน สู้ สู้ ค่ะ...

เริ่มต้นด้วยข่าวงาน อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554 ซึ่งได้จัดพิธีมอบรางวัลกันไปแล้วเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2554 ที่ผ่านมา โดยได้รับเกียรติจากท่านวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานมอบรางวัลให้แก่สถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหาร , ยา , เครื่องสำอาง , เครื่องมือแพทย์ , วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน และผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน จำนวนทั้งสิ้น 36 ราย โดยรางวัลเชิดชูเกียรตินี้มอบให้แก่สถานประกอบการที่มีการผลิตที่ได้มาตรฐานและมีการประกอบการที่มีคุณธรรมและจริยธรรมค่ะ

ข่าวที่เก็บมาบอกเล่าต่อมามีหลายเรื่องที่น่าสนใจนำเสนอค่ะ..... เมื่อเร็วๆ นี้ อย. ร่วมกับตำรวจ ปคบ.

ได้แถลงข่าวจับกุมผู้ลักลอบขายยาฉีดเสริมความงามผิดกฎหมาย ใช้ชื่ออีเมล 108 healthyplus โดยกระทำการแจกใบปลิวซึ่งเป็น list รายการผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ผ่านการขึ้นทะเบียนจาก อย. ส่งรายการให้โรงพยาบาลและคลินิกทั่วประเทศสั่งซื้อ ขอให้แพทย์ประจำคลินิกหรือโรงพยาบาลต่างๆ ตรวจสอบและสั่งซื้อยาที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาถูกต้องตามกฎหมายด้วยค่ะ.... สำหรับข่าวต่อไปเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร“ชันคลาร่า” ผู้อ่านคงเคยได้ยินโฆษณาผลิตภัณฑ์นี้ตามสื่อต่างๆ กันบ้าง อย่าไปหลงเชื่อซื้อหามารับประทานกันนะคะ เพราะเมื่อเร็วๆ นี้ อย. ได้ออกข่าวเตือนอย่าหลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร “ชันคลาร่า” ที่อวดอ้างทำให้ผิวสวย หน้าใส ลดน้ำหนัก ป้องกันโรค

เบาหวาน พาร์กินสัน อัลไซเมอร์ โดย อย. ได้ตรวจสอบข้อความโฆษณาดังกล่าว พบว่าไม่ได้รับอนุญาตโฆษณาจาก อย. แต่อย่างไร ขอให้ผู้บริโภคใช้วิจารณญาณก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกครั้ง อย่าหลงเชื่อโฆษณาว่าสามารถป้องกันหรือรักษาโรค เพราะหากท่านมีโรคประจำตัวอาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้มาดูข่าวเกี่ยวกับวัตถุอันตรายกัน สักนิดค่ะ ขณะนี้ อย.ได้ออกข่าวเตือนเกษตรกร อย่าได้นำวัตถุอันตรายทางสาธารณสุขไปใช้ทางการเกษตร เพราะอาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคและการส่งออกสินค้าเกษตรของไทย โดยได้ออกมาตรการคุมเข้มการขึ้นทะเบียนและการแสดงฉลากวัตถุอันตรายทางสาธารณสุข ขอให้ปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้บริโภคกันด้วย นะคะ..

กระแสรักสุขภาพกำลังมาแรง ขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างลดความอ้วน ทำให้ผิวขาว หากพบเห็นร้องเรียนมาได้ที สบายด่วน อย. โทร. 1556 ติดตามอ่าน “เก็บข่าว...เล่าเรื่อง” กันได้ใหม่รับรอง จะเก็บข่าวเด็ดๆ มาเล่าสู่กันฟังแน่นอน ค่ะ

ณินดา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ผิวขาวได้ด้วย “กลูตาไทโอน” จริงหรือ?

“กลูตาไทโอน” สารที่หลายคนเข้าใจว่า กินแล้วช่วยให้ผิวกระจ่างใส มีแสงอร่าเปล่งประกาย แต่...เจ้าสารนี้จะทำให้สวยได้อย่างง่ายดายจริงหรือ? ต้องมาติดตามอ่านกัน...



Q • หนูเห็นเพื่อนๆ ซื้อกลุตาทาไอโอนมากิน เพื่อนบอกว่ากินแล้วจะทำให้ผิวขาว แต่เท่าที่หนูทราบก็คือ ถ้าเราซื้อกลุตาทาไอโอนมากินเอง จะมีผลเสียต่อร่างกายไม่ใช่หรือคะ และถ้าเรากินกลุตาทาไอโอนทำให้ผิวขาวได้จริงหรือคะ รบกวนช่วยตอบด้วยคะ

A : แหม... หนูนี่อินเทรนด์จริงๆ นะคะ เพราะ “กลูตาไทโอน” เป็นสารที่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มสาวๆ ที่อยากมีผิวขาว และก็มีสาวๆ จำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อคำโฆษณา เพียงเพราะต้องการให้มีผิวขาวขึ้น โดยลืมนึกถึงอันตรายจากผลข้างเคียงที่จะตามมา อันที่จริง... กลูตาไทโอน (Glutathione) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในร่างกายตามธรรมชาติ ประกอบด้วยกรดอะมิโน 3 ชนิด คือ cysteine, glutamate และ glycine ซึ่งร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้จากการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน ผักและผลไม้ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไข่ นม อะโวคาโด แดงโม

องุ่น และหน่อไม้ฝรั่ง ทำหน้าที่เป็นตัวพาหรือกำจัดอนุมูลอิสระ (free-radical) ตลอดจนจนสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นกระบวนการป้องกันการเสื่อมของเซลล์ โดยในทางการแพทย์ตามที่ระบุในเอกสารวิชาการ จะนำมารักษาพิษจากยาพาราเซตามอล และใช้เบื้องต้นสำหรับรักษาโรคมะเร็งบางชนิด สำหรับในต่างประเทศมีรายงานว่า มีการนำกลูตาไทโอนชนิดฉีดมารักษาผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท เช่น พาร์กินสัน ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานในคนไข้โรคเอดส์ โรคมะเร็ง เป็นต้น โดยผลข้างเคียงที่คนไข้จะได้รับจากการฉีดสารนี้คือ คนไข้จะรู้สึกว่ามีผิวขาว แต่เป็นผลชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งในปัจจุบัน อย. ไม่มีการรับขึ้นทะเบียนตำรับยาที่จะใช้สารกลูตาไทโอนทางการแพทย์แต่อย่างใด และไม่มีข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับกลูตาไทโอน ในแง่ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ ที่ทำให้ผิวขาวขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปยาฉีด ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (dietary supplement) หรือ เครื่องสำอาง

ในปัจจุบันมีการนำกลูตาไทโอน มาฉีดเข้าเส้นเลือดโดยมุ่งหวังให้ผิวขาวใสกว่าเดิม เพราะเชื่อว่าสารกลูตาไทโอนจะไปเร่งการผลิตเม็ดสีชนิดฟีโอเมลานิน (Pheomelanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีชนิดที่พบมากในชาวตะวันตกที่มีผิวขาว และในขณะเดียวกันจะมีผลทำให้เม็ดสีชนิดยูเมลานิน (Eumelanin) ที่พบมากในชาวเอเชียลดลง ผลที่ได้ก็คือ จะรู้สึกว่ามีผิวขาวขึ้นแต่จะเป็นผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีอันตรายจากผลข้างเคียงที่อาจได้รับอีกมากมาย เช่น ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน ไปจนถึงอาการแพ้อย่างรุนแรง เช่น ทำให้ตัวบวม หลอดเลือดตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ส่วนการรับประทานกลูตาไทโอนชนิดเม็ด แคปซูล หรือของเหลว ที่มีจำหน่ายในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ในผลิตภัณฑ์จะต้องมีกลูตาไทโอนเป็นส่วนประกอบไม่เกิน 250 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 วัน แต่พบข้อมูลว่าการรับประทาน

“น้ำกัดเท้า” สิ่งพึงระวังเมื่อต้องลุย “น้ำ(ท่วม)”

จากที่ประเทศไทยต้องประสบกับอุทกภัยครั้งใหญ่ของประเทศหลายพื้นที่ในภาคกลางรวมถึงกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างถูกปกคลุมด้วยน้ำ และ “น้ำ” เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนัง และเป็นแผลติดเชื้อตามมา ที่เรียกกันว่า “น้ำกัดเท้า”



น้ำ กัดเท้า ไม่ใช่เชื้อโรค แต่เป็นภาวะที่มีการระคายเคืองของผิวหนังที่ต้องแช่น้ำเป็นระยะเวลานาน หากเป็นน้ำที่สกปรกก็มักจะทำให้ระคายเคือง และคันมากขึ้น ผิวหนังเปื่อย เกิดแผลถลอก ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

ในระยะแรกของการเกิดน้ำกัดเท้าจะยังไม่มีอาการติดเชื้อ แต่หากไม่มีการทำความสะอาดที่ดีก็มักจะเป็นเหตุให้เกิดอาการคัน เกิดแผล และมีการติดเชื้อแบคทีเรียตามมา ซึ่งจะมีอาการปวด บวม หรือเป็นแผลหนอง

ส่วนการติดเชื้อรา มักจะเกิดหลังจากที่เท้าต้องสัมผัสกับน้ำมาแล้วระยะหนึ่ง หรืออยู่ในภาวะอับชื้นอย่างต่อเนื่อง การติดเชื้อจะทำให้เกิดอาการคันมากขึ้น ผิวหนังลอกเป็นขุย เป็นสะเก็ด และมีกลิ่นเหม็น ทั้งนี้การติดเชื้อราอาจเกิดร่วมกับการติดเชื้อแบคทีเรียได้

การดูแลเพื่อป้องกันน้ำกัดเท้าทำได้โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำหรือแช่น้ำเป็นระยะเวลานาน หากจำเป็นก็ควรใส่รองเท้าบูทหรือถุงพลาสติกกันน้ำ หรืออาจใช้ปิโตรเลียมเจลลี่ (Petroleum jelly) ซึ่งมีลักษณะเป็นขี้ผึ้งใส ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น หรือขี้ผึ้งวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) หรืออาจใช้น้ำมันทาเคลือบเท้า โดยเฉพาะบริเวณง่ามเท้าก่อนสัมผัสน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำซึมผ่านผิวหนัง ลดการเปื่อยชื้นที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดน้ำกัดเท้าตามมา และ

หลังจากสัมผัสน้ำจะต้องล้างเท้าด้วยสบู่ให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า เนื่องจากบริเวณซอกนิ้วเท้าจะเป็นจุดที่หมักหมมสิ่งสกปรกและความอับชื้นได้ดี หากพบว่ามีบาดแผลบริเวณเท้า ควรทำความสะอาดแผลด้วยแอลกอฮอล์ และทาด้วยยาฆ่าเชื้อโพวิโดนไอโอดีน

หากเริ่มมีอาการของน้ำกัดเท้า อาจใช้ขี้ผึ้งวิทฟิลด์ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง เพื่อบรรเทาอาการคัน ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย และป้องกันการเกิดเชื้อรา

ขี้ผึ้งวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) เป็นตำรับยาที่ยอมรับโดยสากลว่ามีประสิทธิผลไม่ต่างจากยาต้านเชื้อราตัวใหม่ๆ และมีการใช้มาอย่างต่อเนื่องยาวนาน มีคุณสมบัติในการต้านเชื้อรา และยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย สามารถเกาะติด



ผิวแห้งได้ดี ไม่ถูกชะล้างโดยง่าย จึงเหมาะในการใช้ในภาวะที่มีน้ำท่วมขัง แต่ด้วยเหตุที่ปัจจุบันมีการพัฒนาตัวยาสำหรับต้านเชื้อราตัวใหม่ๆ ออกมาทำให้ขี้ผึ้งวิทฟิลด์ได้รับความนิยมลดลง ด้วยเพราะการใช้ขี้ผึ้งวิทฟิลด์มักจะทำให้ประอบเป็นเชื้อรา และเป็นตำรับยาที่ไม่สามารถทำกำไรให้แก่บริษัทผู้ผลิตได้มากเท่ากับยาด้านเชื้อราตัวใหม่ๆ จึงแทบไม่ค่อยเห็นยาดังกล่าวจำหน่ายในปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้เภสัชกร คณาจารย์ คณะเภสัชศาสตร์ต่างๆ และอาสาสมัครจิตอาสา ที่เห็นประโยชน์อันโดดเด่นของยาดังนี้ที่เหมาะสมกับการใช้ในภาวะน้ำท่วมจึงร่วมกันออกมาผลิตขี้ผึ้งวิทฟิลด์แจกจ่ายแก่ผู้ประสบภัยโดยไม่คิดมูลค่า และได้มีการผลิตมาแล้วอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงที่ประเทศไทยประสบอุทกภัยตั้งแต่ปี พ.ศ.2553 จวบจนปัจจุบัน

ยาดังอื่นๆที่ใช้บรรเทาอาการน้ำกัดเท้า ได้แก่

1. ยาครีมสเตียรอยด์ ใช้เพื่อบรรเทาอาการคันที่เกิดขึ้น ไม่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา และเชื้อแบคทีเรีย ยิ่งไปกว่านั้นการใช้ยาอย่างไม่ถูกต้องหรือต่อเนื่องนานเกินไปอาจทำให้

เชื้อราเจริญลุกลามมากขึ้น และอาจเกิดอาการข้างเคียงของสเตียรอยด์ได้ด้วย

2. ยาครีมต้านเชื้อรา เป็นยากลุ่มใหม่ที่มีการพัฒนาขึ้น มีคุณสมบัติในการต้านเชื้อราที่ไม่ต่างจากขี้ผึ้งวิทฟิลด์ แต่ด้วยการพัฒนาในรูปแบบครีม ทำให้ไม่เหนียวเหนอะหนะ หรือเป็นคราบติดเสื้อผ้า จึงเป็นที่นิยมใช้กันมาก แต่อาจไม่เหมาะหากต้องการสัมผัสน้ำเป็นประจำเนื่องจากยาสามารถล้างออกได้ง่ายด้วยน้ำ

อนึ่ง ในผู้ที่มีอาการน้ำกัดเท้ารุนแรงขึ้น เป็นแผลเปื่อย มีหนอง บวม แดง มีลักษณะของการติดเชื้อ หรือมีการติดเชื้อราที่เล็บ **โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคเบาหวาน (เพราะอาจติดเชื้อรุนแรงกว่าคนทั่วไป และเป็นเหตุถึงขั้นต้องตัดนิ้วหรือขาได้)** ควรจะรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป



“ เกสัชอาสารวมใจ
สู้ภัยน้ำท่วม 2554 ”

5 เคล็ดลับหลับสบาย ช่วยสมองใสยามเช้า

ใคร!! ที่ตื่นนอนตอนเช้าแล้วรู้สึกสมองตื้อ ความคิดแล่นช้า และยังมีอารมณ์พุ่งมัวตลอดวัน ลองปฏิวัติระบบการนอนและตื่นนอนกันใหม่ ด้วย 5 เคล็ดลับที่ช่วยให้สมองใสในยามเช้า...



เริ่มด้วย **การอาบน้ำอุ่นก่อนนอน** เพราะน้ำอุ่น จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น หรืออาจจะหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์เล็กน้อยลงอ่างน้ำ เพื่อช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย แถมยังช่วยคลายอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ได้อีกด้วย

ต่อมา **ควรเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้หลับไม่ลง** เช่น คาเฟอีน นิโคติน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหารรสหวาน จากกาแฟ ชา โคล่า โกโก้ ช็อคโกแลต และการสูบบุหรี่ รวมทั้งไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง แต่ถ้ารู้สึกหิวแนะนำให้ดื่มนมอุ่นๆ จะดีกว่า

ถัดมาคือ **ไม่ควรออกกำลังกายในช่วง 4 ชั่วโมงก่อนนอน** เพราะการออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ โดยร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา

จึงทำให้หลับยาก แต่ในทางกลับกัน หากออกกำลังกายช่วงเช้าหรือเย็น ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน จะช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนิน ที่สร้างจากสมอง ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

และอีกสิ่งที่ไม่ควรทำคือ **ไม่ควรเปิดไฟนอน**

ทั้งคืน จากรายงานของหน่วยงานที่ศึกษาด้านการนอนหลับของสหรัฐฯ พบว่า การสัมผัสกับแสงไฟน้อนอนยามนอน ส่งผลต่อคุณภาพการหลับลดลง เนื่องจากแสงดังกล่าวจะไปก่การทำงานของเมลาโทนิฮอร์โมนตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนควบคุมการนอนหลับ

เคล็ดลับสุดท้าย... เมื่อตื่นนอนตอนเช้า **ควรออกไปรับลม และแสงนอกระเบียง หรือหน้าต่าง สัก 5 นาที** เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น อารมณ์แจ่มใส และสมองตื่นตัวไปตลอดทั้งวัน

เอ้า... ใครอยากมีสมองใส จิตใจสมดุล ความคิดแล่นเร็ว และอารมณ์ดีไปทั้งวัน ก็ลองนำไปปฏิบัติกันดู และสำหรับท่านผู้อ่านที่มีเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลสุขภาพ สามารถส่งมาแนะนำกันได้นะคะ โดยเขียนจดหมายมาแนะนำเราได้ที่ **กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** รายินดีที่จะเป็นสื่อกลางในการบอกต่อเรื่องสุขภาพดีๆ ค่ะ

.....
ที่มา : http://www.truelookpanya.com/true/sarapan_detail.php?cms_id=8434



ภาพบรรยากาศการประชุมคณะทำงานภาคประชาชน ครั้งที่ ๖/๒๕๕๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อย.

โครงการการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการส่งเสริมให้เกิดการบริโภคที่ถูกต้อง
โครงการย่อย คือโครงการชุมชนต้นแบบเฝ้าระวังโฆษณา

ต อจากฉบับที่แล้ว การดำเนินงานการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๔ ก็ได้เดินทางมาถึงปลายทางแล้ว ซึ่งทั้งคณะทำงานภาคประชาชน และคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย. ได้จัดประชุมคณะทำงานภาคประชาชน ครั้งที่ ๖/๒๕๕๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๔ และประชุมคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ครั้งที่ ๒/๒๕๕๔ วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๔ เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน ซึ่งบทสรุปการดำเนินการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๔ คือ

โครงการการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการส่งเสริมให้เกิดการบริโภคที่ถูกต้อง โครงการย่อยคือ โครงการชุมชนต้นแบบเฝ้าระวังโฆษณา มีการดำเนินกิจกรรมระหว่างเดือนมกราคม - กันยายน ๒๕๕๔ โดย อย. และคณะทำงานภาคประชาชนสามารถดำเนินกิจกรรมได้ครบถ้วนแล้วเสร็จตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้ในโครงการฯ ตลอดจนคณะทำงานภาคประชาชนได้ดำเนินการเผยแพร่สื่อแก่เครือข่าย ผ่านช่องทางวิทยุชุมชน เคเบิลทีวี อินเทอร์เน็ต การจัดประชุมสัมมนาและการทำกิจกรรมในพื้นที่ รวมถึงประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการฯ ผ่านสื่อที่ อย. และคณะทำงานภาคประชาชนมีอยู่

และดำเนินการรวบรวมจัดเก็บข้อมูลผลการดำเนินงานของคณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๔ เมื่อนำผลการดำเนินการโครงการฯ มาประเมินผลโดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย/ผลสำเร็จ ตัวชี้วัด วิธีการวัดผล วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลาดำเนินการ ระบบหรือวิธีการจัดเก็บข้อมูล และวิธีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานที่คณะทำงานภาคประชาชนร่วมกันกำหนดพบว่า ผลการดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ตัวชี้วัด และวิธีการวัดผลที่ตั้งไว้ โดยมีจำนวนคณะทำงานภาคประชาชนที่เข้าร่วม

○ ต่อจากหน้า 3

- กองควบคุมเครื่องมือแพทย์
- กองควบคุมวัตถุเสพติด
- กลุ่มเงินทุนหมุนเวียน ยาเสพติด

ภญ.ศรินวล กรกชกร มีอำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแล

- สำนักงานอาหาร
- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
- สำนักด้านอาหารและยา
- กองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น

นอกจากนี้ ยังมี ความเปลี่ยนแปลงที่น่ายินดี คือ การแต่งตั้งผู้อำนวยการกอง และเลขานุการกรมคนใหม่ ซึ่งกองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น (กอง คบ.) ได้คนเก่งจากสำนักงานอย่าง คุณสมใจ สุตันตยาวลี มานั่งเก้าอี้ผู้อำนวยการ และกองควบคุมเครื่องมือแพทย์ (กอง พ.) ได้คุณชาพล รัตนพันธุ์ มารับหน้าที่ดูแล ในขณะที่สำนักงานเลขานุการกรม (สล.) ได้ ผอ.เพียงฤทัย เสารัมณี จากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (กอง พศ.) มานั่งเก้าอี้เลขานุการกรม ส่วนตำแหน่ง ผู้อำนวยการกอง พศ. ที่ว่างลงนั้น ต้องรอผู้ที่ผ่านการคัดเลือกมาสานงานต่อ ซึ่งคาดว่าจะได้คนเก่ง คนดีมาบริหารงานในระยะเวลาอันใกล้

แม้ว่าในปีงบประมาณนี้จะเป็นปีสุดท้ายของการทำงานในระบบราชการ แต่ท่านเลขาธิการ ฯ ยังคง

มุ่งมั่นที่จะทำงานให้หนักมากขึ้นเพื่อพัฒนา อย. ให้มีความก้าวหน้า อีกทั้งยังได้มีนโยบายในการพบปะกับเจ้าหน้าที่ อย. ทุกระดับ เพื่อรับฟังความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา อย. ซึ่งถือเป็นวิสัยทัศน์ในการบริหารงานที่น่าชื่นชมเป็นอย่างยิ่ง

นับว่าเป็นการเริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ที่สดใสสำหรับ อย. แต่ไม่ว่าจะเผชิญความเปลี่ยนแปลงใด ๆ อย. จะยังคงดำเนินตามเจตนารมณ์เดิมในการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมดังวิสัยทัศน์ของ อย. ที่ว่า “องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี”

○ ต่อจากหน้า 13

โครงการมากกว่าร้อยละ ๘๐ และองค์กรเครือข่ายของคณะทำงานภาคประชาชนร่วมดำเนินกิจกรรมการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพให้แก่ประชาชนทั่วไป สำหรับผลการดำเนินงานฯ และสรุปผลการดำเนินงานฯ ได้เผยแพร่ให้คณะทำงานภาคประชาชนและประชาชนทั่วไปรับทราบผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ และเว็บไซต์ อย. URL : <http://www.fda.moph.go.th/prac/watch/pcc.shtml>

ท่านที่สนใจสามารถติดตามความก้าวหน้าของโครงการ และผลการดำเนินงานที่ผ่านมาของคณะทำงานภาคประชาชน และสรุปผลดำเนินงานฯ ได้ที่ <http://www.fda.moph.go.th/prac/watch/pcc.shtml>

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

○ ต่อจากหน้า 9

กลูตาไทโอนีนในร่างกายสามารถดูดซึมได้น้อยมาก เนื่องจากเอนไซม์และน้ำย่อยในระบบทางเดินอาหารจะทำลายกลูตาไทโอนีนจนกลายเป็นกรดอะมิโน

ก่อนจะจากกันไปฉบับนี้.. ขอฝากข้อควรจำไว้ว่า “สารกลูตาไทโอนีน” หากได้รับในปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แต่ถ้าได้รับมากเกินไปก็จะกลายเป็นอนุมูลอิสระซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้น ไม่ควรหลงเชื่อโฆษณาทางเว็บไซต์ หรือคลินิกเสริมความงามที่อ้างว่าฉีดสารกลูตาไทโอนีนแล้วทำให้ผิวขาวใส เพราะเป็นการโอ้อวดเกินจริง และอาจได้รับอันตรายได้ หากผู้อ่านท่านใดมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถเขียนจดหมายมาถามได้นะค่ะ โดยส่งจดหมายมาหาเราที่ **กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** เรารอคำถามของท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



อย. และ บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว ผลงานปราบปรามผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายส่งท้ายปีงบประมาณ 2554
 นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมด้วย พ.ต.อ.กิตติศักดิ์ สุขวัฒน์ธนกุล รอง ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว ผลงานปราบปรามผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายครั้งใหญ่ ส่งท้ายปีงบประมาณ 2554 จับผลิตภัณฑ์ยา อาหาร เครื่องมือแพทย์ เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย 5 แห่ง รวมมูลค่ากว่า 13 ล้านบาท ณ ห้องประชุม ชั้น 6 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2554

เสวนาวิชาการและงานแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการ และผู้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานในการจัดเสวนาวิชาการและงานแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการ และผู้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด โดยมีการทำบุญตักบาตรที่โรงอาหารในช่วงเช้า และมีการเสวนาถ่ายทอดบทเรียนเรื่อง “สิ่งเล็กๆ ที่ประทับใจเมื่อทำงานที่ อย.” ในช่วงบ่าย ที่ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2554



อย. และ บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว บุกสถานที่จำหน่ายอาหารเจปลอม รายใหญ่

นพ.นรังสันต์ พีรกีจ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมด้วย พล.ต.ต.พุลทรัพย์ ประเสริฐศักดิ์ ผบก.ปคบ. และ พ.ต.อ.ทนายอภิชาติเสนีย์ รอง ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าวบุกสถานที่จำหน่ายอาหารเจปลอมรายใหญ่ ย่านสุขสวัสดิ์ ซึ่งพบว่าอาหารเจมี DNA เนื้อสัตว์ผสมอยู่ และมีอาหารเจที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง รวมมูลค่าของกลางประมาณ 1 ล้านบาท เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2554



พิธีเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางครั้งที่ 40

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางครั้งที่ 40 เพื่อร่วมปฏิบัติกรวาระแห่งชาติ พลังแผ่นดิน เอาชนะยาเสพติด ณ ศูนย์บริหารสาราณูปโภคและสิ่งแวดล้อม นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2554



พิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชา- นุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานในพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ บริเวณลานพระราชานุสาวรีย์ฯ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2554