

อย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 26 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2554

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

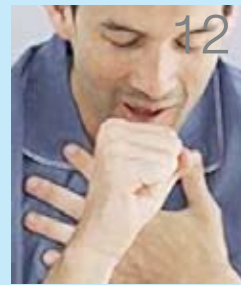
www.fda.moph.go.th



06 น้ำมันมะพร้าว กับทางเลือกธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าว เป็นอาหารไม่ใชยา ก่อนซื้ออย่าลืม อ่านฉลาก



10 “ยาอันตราย” ใช้ในทางที่ผิด... อันตรายยิ่งกว่า เป็นปัญหาที่ทุกคน ต้องช่วยกันระงับ เพราะเป็นพิษภัย ต่อสังคมและผู้บริโภค



12 “เจ็บคอ หลังตื่นนอน ทุกเช้า” ระวังสาเหตุ ป้องกันได้ ไม่อยากทนทรมาน กับอาการเจ็บคอ ทุกเช้า ต้องอ่าน...



อย. คุ้มครอง ห่วงใย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม

 FDAthai

 Fda thai_pr



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



เกาะติดสถานการณ์ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมของ อย.



สวัสดีค่ะ เรื่องราวเกี่ยวกับน้ำท่วมก็ยังคงเป็นประเด็นร้อนที่ทุกคนให้ความสนใจกันอยู่ คนที่อยู่ในพื้นที่แห้งก็กังวลว่า “น้องน้ำ” จะมาแฉะเยิ้มเยียนหรือเปล่านะ ส่วนคนที่อยู่ในพื้นที่น้ำท่วมก็เฝ้าภาวนาให้น้องน้ำวิ่งลงทะเลไปเร็วๆ จะได้ใช้ชีวิตเป็นปกติสุขเสียที อย่างไรก็ตามอย่าเครียดอย่างกังวลเกินไป เพราะไม่เป็นผลดีกับสุขภาพ ที่สำคัญสถานการณ์กำลังดีขึ้น หลายพื้นที่น้ำลดลง หลายพื้นที่น้ำแห้งแล้ว อีกไม่นานทุกอย่างจะกลับสู่สภาพเดิมแน่นอน ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนนะคะ

สำหรับ อย. Report ฉบับนี้ เกาะติดสถานการณ์การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมของ อย. ซึ่งมีทั้งในแง่มุมมองของบริจาคสำหรับผู้ได้รับความเดือดร้อน และการเปิด Fast Track ให้ผู้ประกอบการที่ประสบภัยน้ำท่วมได้ขออนุญาตผลิต/นำเข้าอย่างรวดเร็ว เพื่อแก้ไขปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพขาดตลาด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ยา นอกจากนี้ ยังมีเรื่องที่ต้องรู้กับการบริโภคอย่างไรให้ปลอดภัยในช่วงน้ำท่วมกับ ORYOR.COM เสริมด้วยความรู้มากมายในเรื่องน้ำมันมะพร้าวกับทางเลือกสุขภาพ ยาอันตราย ใช้ในทางที่ผิด...อันตรายยิ่งกว่า และ คำตอบสำหรับผู้ที่ถูกถามเข้ามาเกี่ยวกับยาเสื่อมคุณภาพ...อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม ส่วนมุมเครือข่าย ฉบับนี้พบกับเรื่องราวของเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย. น้อย มีเกณฑ์ประเมินอย่างไร โรงเรียนไหนที่สนใจสามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ www.oryornoi.com

เนื้อหาสาระที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณภาพคับแก้วแบบนี้ พลาดแล้วจะเสียดาย ขอเชิญติดตามอ่านกันในฉบับได้เลยค่ะ

ภญ.ศรีนวล กรกชกร

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
(รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค)

03 Hot Issue

อย. คุมครอง ห่วงใย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม

04 มิติมาโฮว์

รางวัล อย. คออลดี อวอร์ด ปี 2554(2)

05 อย. ดอกคอม

บริโภคปลอดภัยช่วงน้ำท่วมกับ ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

น้ำมันมะพร้าวกับทางเลือกสุขภาพ

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ยาเสื่อมคุณภาพ...อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

10 รอบรู้เรื่องยา

“ยาอันตราย” ใช้ในทางที่ผิด...อันตรายยิ่งกว่า

12 เกร็ดเล็กน้อย

“เจ็บคอหลังตื่นนอนทุกเช้า” ระวังเชื้อป้องกันได้

13 มุมเครือข่าย

เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย. น้อย

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแจ้งคิดที่น่าสนใจ
- เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

- รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
- บรรณาธิการ**
ภญ.ศรีนวล กรกชกร
- กองบรรณาธิการ**
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
นายศุภกาญจน์ โภคัย
นางสุสติ เวชพิพัฒน์
นางสุนีย์ สุขแสนาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวพิชชาวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวรมิดา ธนธนวัฒน์ นางสาวกรมล 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@fdamoph.go.th

พิมพ์ที่
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

อย. คุ่มครอง ห่วงใย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม



อ ทกภัยได้สร้างความเดือดร้อนไปถ้วนหน้า วิกฤตการณ์น้ำท่วมใหญ่ครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นอะไรหลากหลาย ด้านร้ายก็มากมี ด้านดีก็มากมาย ด้านร้ายที่พอเห็น เช่น การกักตุนสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็น โดยเฉพาะน้ำดื่ม ไข่ ที่มีราคาแพงและหาซื้อได้ยาก ซึ่งบางทีมีเงินก็ไม่อาจซื้อได้เพราะของหมด อุปสรรคกันน้ำทั้งหลายต่างพากันขึ้นราคาแพ้นรองเท่าบูทที่มีให้เลือกตามฐานะ เรือลากชนิดพร้อมค่าโดยสารที่แพงหูฉี่ จะซ้ำเติมกันไปถึงไหนเนี่ย แต่ถ้ามองในด้านดี เรากลับได้สัมผัสถึงพลังของความสามัคคีที่มีค่ายิ่ง รู้จักคำว่า “จิตอาสา” ได้ช่วยกันกรอกกระสอบทรายสร้างพนังกั้นน้ำ ได้อาศัยรถโบกจากคนที่ไม่รู้จักแต่มีน้ำใจได้ขึ้นรถทหารซึ่งยามปกติไม่อาจทำได้ ได้ไต่ถามสารทุกข์สุกดิบจากเพื่อนร่วมชะตากรรมที่รวมเรียกว่า

“ผู้ประสบภัย” ได้อาศัยศูนย์พักพิงที่มีทั้งน้ำ อาหาร และที่นอนอย่างอบอุ่นไว้คอยบริการ ฯลฯ

สำหรับภาครัฐได้ทำงานอย่างหนักเพื่อบรรเทาความทุกข์ยากของประชาชน โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ซึ่งรับผิดชอบในการคุ้มครองผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีความห่วงใยประชาชนที่ได้รับความสะดวกร้อนจากการขาดตลาดของผลิตภัณฑ์สุขภาพหลายประเภท เช่น ผลิตภัณฑ์อาหาร ยาบางประเภท และเวชภัณฑ์ต่างๆ ซึ่ง อย. ก็ได้ลงมือแก้ไขปัญหาทันที โดยนำมาตรการเร่งด่วนมาใช้ นั่นคือ บริการ **Fast Track** เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตการณ์น้ำท่วม มาขออนุญาตผลิต กรณีย้ายสถานที่ผลิตใหม่ หรือขออนุญาตนำเข้าผลิตภัณฑ์ที่มีความจำเป็น เพื่อ

ให้ผู้ประกอบการสามารถนำสินค้าออกวางตลาดได้อย่างทันท่วงที โดยดำเนินการด้วยความรวดเร็วภายในระยะเวลา 1-2 วันทำการ ในขณะที่เดียวกันก็จับมือกับสมาคมร้านขายยาและชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทย แจ้งให้ร้านขายยาที่พอเปิดขายยาได้เปิดขายตามปกติ อีกทั้งขอให้ร้านขายส่งกระจายยาอย่างทั่วถึง ประสานงานกับองค์การเภสัชกรรม บริษัทผู้ผลิตยาและเครื่องมือแพทย์ที่ยังไม่ถูกน้ำท่วมเร่งผลิตยาและเวชภัณฑ์เพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลิตภัณฑ์ขาดตลาด รวมไปถึงเรียกประชุมผู้ประกอบการยาและเวชภัณฑ์รวมถึงผู้เกี่ยวข้องวางแผนอย่างเป็นระบบ ป้องกันไม่ให้น้ำท่วมและเวชภัณฑ์ขาดตลาด นอกจากนี้ อย. ยังได้จัดหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร หรือรถโมบาย

อย. คว้าลิตี อวอร์ด ปี 2554

เชิดชู 36 สถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น (2)

ในฉบับที่แล้ว (เดือนตุลาคม) “มีดีมาโซว์” พาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหารที่ได้รับรางวัล อย. คว้าลิตี อวอร์ด ประจำปี 2554 จำนวน 3 รายกันไปแล้ว มาถึงฉบับนี้จะพาไปพบกับสถานประกอบการคุณภาพอีก 4 ราย เริ่มจาก.....

สถานประกอบการที่ได้รับรางวัลการันตีคุณภาพ “อย. คว้าลิตี อวอร์ด” ติดต่อกัน 2 ปีซ้อน นั่นคือ



บริษัท เพอร์ซิเดนที เบเกอร์ จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตขนมปังและเบเกอรี่ภายใต้ชื่อ “ฟาร์มเฮ้าส์” ที่นอกจากจะมีการควบคุมคุณภาพการผลิตตามมาตรฐานและกระบวนการผลิตที่ดี ตั้งแต่การคัดสรรวัตถุดิบจนได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพแล้ว ยังดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมในหลายด้าน อาทิ ให้ความรู้ผู้บริโภคเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการ ร่วมกิจกรรมสาธารณกุศล และให้ความรู้แก่เยาวชน รวมทั้งรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้ก๊าซ NGV เป็นเชื้อเพลิงในโรงงานและรถขนส่ง

สถานประกอบที่ 2 คือ **บริษัท แพชั่นฟู้ด จำกัด** ผู้ผลิตขนมปังกึ่ง-



สำเร็จรูป เอฟเอฟ (FF) ขนมอบกรอบคุกกี้ ที่มีการควบคุมมาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิตตามหลัก GMP, HACCP, HALAL รวมทั้งมีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ การส่งเสริมกิจกรรมในวันเด็กทั่วประเทศ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติต่างๆ การส่งเสริมทางด้านวัฒนธรรมและทางด้านสิ่งแวดล้อม

สถานประกอบการรายที่



3 คือ **บริษัท วันไทยอุตสาหกรรมอาหาร จำกัด** ผู้ผลิตขนมปังกึ่งสำเร็จรูป “ยำยำ” มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐาน โดยยึดนโยบายหลัก 3 ประการเป็นหัวใจในการบริหารงาน คือ Quality การควบคุมคุณภาพ Safety ความปลอดภัย Environment การร่วมดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ได้รับรางวัล GMP, HACCP, ISO 22000, BRC, IFS และ Halal มีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ การบริจาค เมื่อสังคมได้รับความเดือดร้อน และการเข้ามาเยี่ยมชมโรงงานของนักเรียน นิสิต นักศึกษา

และสถานประกอบการสุดท้าย



ที่จะนำเสนอในฉบับนี้ คือ **บริษัท ศิริวานิช (เอส แอนด์ ดับเบิ้ลยู) จำกัด** ผู้ผลิตกล้วยน้ำว้าแปรรูป ที่มีกระบวนการผลิตที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยผ่านการตรวจประเมินจากคณะกรรมการคัดสรรผลิตภัณฑ์ชุมชน หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ OTOP ทั้งในระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ และผ่านเกณฑ์การผลิตอาหารปลอดภัย GMP/HACCP : Codex นอกจากนี้ยังได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม อาทิ สร้างกลุ่มเครือข่ายห่วงโซ่อุปทานอาหารกับกลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกกล้วยน้ำว้าจังหวัดพิษณุโลก และเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ และดูงาน ให้แก่นักเรียนนักศึกษา กลุ่มอาชีพต่างๆ

ในฉบับหน้า มีดีมาโซว์ยังคงมีสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหารอีก 4 รายที่ได้รับรางวัล อย. คว้าลิตี อวอร์ด ประจำปี 2554 มาแนะนำ จะเป็นสถานประกอบการใดบ้าง อย่าลืมติดตามนะคะ

บริโภคปลอดภัยช่วงน้ำท่วม กับ ORYOR.COM



ส วัสดีค่ะ แฟนคลับ ORYOR.COM ทุกคนช่วงนี้คงหนีไม่พ้นเรื่องวิกฤตน้ำท่วม นะคะ หลายคนคงได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม อาจมากหรือน้อยต่างกันแล้วแต่พื้นที่ แต่สิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญและห้ามละเลย คือ ปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงน้ำท่วม ซึ่งปัจจัยหนึ่งมาจากอาหารหรือน้ำที่เราบริโภคกัน ซึ่งอาจมีการปนเปื้อนสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคได้เนะคะ

การบริโภคอาหารในช่วงภาวะวิกฤตเช่นนี้ ความสะอาดยังคงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งหาก

รับประทานโดยไม่ระวัง อาจก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ นะคะ...ผู้ที่เป็นโรคอาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง บางครั้งอาจปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือเกิดอาการอักเสบที่อวัยวะต่าง ๆ ได้ แต่หากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตอาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษ หรือในรายที่อาการรุนแรงมาก ๆ อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ได้คะ

หากเพื่อน ๆ คนไหนอยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมหรือวิธีป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ เพียงคลิกไปที่เว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM แล้วเข้าไปที่เมนู อย. Print Media เลือกแผ่นพับ เรื่อง “อาหารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์” จะมีข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร และเรื่อง “บริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีมอย่างปลอดภัย” ซึ่งจะบอกข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการซื้ออาหารให้ปลอดภัย โดยมีเคล็ดลับ 5 ดู เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ไว้ให้เพื่อน ๆ นำไปใช้สังเกตในการเลือกอาหารกันนะคะ

เมื่อทราบแล้ว อย่าลืมนำไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงคะ!!!





น้ำมันมะพร้าว กับทางเลือกสุขภาพ

โดย กนต์ สวัสดิ์ไชย
หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระแสการบริโภคน้ำมันมะพร้าวกำลังได้รับความนิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพทั้งในและต่างประเทศ สืบเนื่องจากผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่วางขายในห้างสรรพสินค้าที่มีทั้งสบู่ ครีมทาผิว ลิปสติก น้ำมันหมักผม หรือแม้กระทั่งน้ำมันมะพร้าวในรูปแบบแคปซูล สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องยืนยันความนิยมของน้ำมันมะพร้าวได้เป็นอย่างดี โดยสรรพคุณที่วดอ้างบนบรรจุภัณฑ์ ฉลาก หรือโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ นั้น มีด้วยกันหลากหลาย เช่น รับประทานเพื่อลดความอ้วน ป้องกันโรคหัวใจ หรือแม้กระทั่งเสริมประสิทธิภาพของเอนไซม์ป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น เห็นสรรพคุณแบบนี้แล้วเรามาทำความรู้จักกับน้ำมันมะพร้าวกันดีกว่าครับ

น้ำมันมะพร้าวคือน้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อของผลมะพร้าว (*Cocos nucifera* L.) แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1.น้ำมันมะพร้าว RBD เป็นน้ำมันมะพร้าวที่สกัดได้จากเนื้อมะพร้าวห้าวโดยการบีบหรือใช้ตัวทำลายผ่านความร้อนสูงและใช้กระบวนการทางเคมี 2.น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็น สำหรับน้ำมันมะพร้าวที่ผู้บริโภคนิยมในท้องตลาดจะเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็นหรือสกัดเย็น เนื่องจากการสกัดเย็นนั้นหากทำในอุณหภูมิที่เหมาะสมจะทำให้องค์ประกอบทางเคมีไม่เกิด

การเปลี่ยนแปลง น้ำมันมะพร้าวมีองค์ประกอบสำคัญอยู่หลายชนิด เช่น กรดลอริก (Lauric acid) ที่สามารถต้านจุลินทรีย์และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เป็นต้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าในบ้านเรานั้นการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวนั้นยังมีอยู่น้อยมาก และยังไม่มีการวิจัยศึกษาและทดลองที่ชัดเจนถึงผลของการบริโภคน้ำมันมะพร้าว ดังนั้นก่อนการเลือกซื้อจึงควรศึกษาข้อมูลที่เชื่อถือได้จากหลาย ๆ แหล่งเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ



การใช้น้ำมันมะพร้าวในอุตสาหกรรมอาหารนั้นจะไม่ใช่ น้ำมันมะพร้าวแบบบีบเย็น เนื่องจากมีราคาสูงไม่เหมาะกับภาคธุรกิจซึ่งมีการแข่งขันกันสูง ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวเป็นส่วนประกอบจะเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทขนมอบ ครีมเทียมหรือขนมหวาน เป็นต้น ซึ่งน้ำมันมะพร้าวจะช่วยเพิ่มความหอมมันให้กับตัวผลิตภัณฑ์ แต่มีข้อเสียคือน้ำมันมะพร้าวแบบที่ไม่ผ่านกระบวนการบีบเย็นจะเกิดกลิ่นเหม็นหืนได้ง่าย



ฉลากไว้ที่ภาชนะบรรจุว่า “ห้ามใช้
รับประทาน” ด้วยตัวอักษรสีแดง
ดังนั้น ก่อนซื้ออย่าลืมอ่านฉลากก่อน
นะครับจะได้ไม่สับสน

น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหาร
ไม่ใช่ยา ดังนั้นผู้บริโภคควรถามตัวเอง
ก่อนว่าบริโภคเพื่ออะไร หากจะ



ก็จะเข้าไปสะสมเป็นไขมันส่วนเกินซึ่งเป็น
สาเหตุของโรคหัวใจในการรับประทาน
น้ำมันมะพร้าวในชีวิตประจำวันอาจ
นำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบ
อาหาร เช่น น้ำสลัด เป็นต้น และควร
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
พร้อมกับออกกำลังกายทุกวันควบคู่
กันไปด้วย เท่านั้นเราก็จะเป็นคนรักสุขภาพ
ที่มีสุขภาพดีครับ

น้ำมันมะพร้าวจัดเป็น
อาหารควบคุมเฉพาะตามประกาศ
กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 57
(พ.ศ.2524) โดยกำหนดให้น้ำมัน
มะพร้าวที่ผลิตเพื่อจำหน่าย นำเข้าเพื่อ
จำหน่าย หรือที่จำหน่ายเพื่อใช้
รับประทานหรือใช้ปรุงแต่งอาหารต้อง
มีคุณภาพหรือมาตรฐานตามประกาศฯ
และต้องแสดงเลขสารบบในฉลาก
อาหาร ผู้บริโภคจึงควรเลือกน้ำมัน
มะพร้าวที่มีเลขสารบบอาหาร (13
หลัก) สังเกตชื่อที่อยู่ผู้ผลิต และวันหมด
อายุก่อนซื้อทุกครั้ง ส่วนน้ำมันมะพร้าว
ที่ใช้ประโยชน์อย่างอื่นนอกจากใช้
รับประทานหรือใช้ปรุงแต่งอาหาร ให้
ได้รับการยกเว้นไม่ต้องมีคุณภาพหรือ
มาตรฐานตามประกาศฯ แต่ต้องแสดง



รับประทานทุกวันเพื่อหวังผลในสรรพคุณ
ที่กล่าวอ้างว่ารับประทานเพื่อลด
ความอ้วน หรือป้องกันโรคหัวใจนั้น อาจ
จะต้องรอกเรียนยันจากการศึกษาและ
วิจัยให้เป็นที่แน่ชัดก่อน แต่หากจะ
บริโภคเป็นอาหารก็ควรที่จะบริโภค
แต่น้อยเนื่องจากร่างกายคนเรานั้น
ต้องการไขมันเพียงวันละไม่เกิน
5 ช้อนชา หากรับประทานมากเกินไป
ก็จะเป็นส่วนเกิน ถ้าร่างกายใช้ไม่หมด



เอกสารอ้างอิง

ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา องค์การเภสัชกรรม น้ำมันมะพร้าวพบบาทต่อสุขภาพและความงาม.(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.manager.co.th/Ool/ViewNews.aspx?NewsID=9520000118657>. 2554
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 57 (พ.ศ.2524) เรื่อง น้ำมันมะพร้าว
ภญ.ธนิภา ปฐมวิชัยวัฒน์ น้ำมันมะพร้าวกับการลดน้ำหนัก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=17>. 2554
เอเอสทีวีผู้จัดการออนไลน์ ดี? ไม่ดี? เทรนด์สุขภาพใหม่ “น้ำมันมะพร้าว” 8 ตุลาคม 2552

ปฏิบัติการ “รวมพลังแผ่นดิน เอาชนะยาเสพติด” ให้หมดสิ้นไปจากประเทศไทย



“เก็บข่าว...เล่าเรื่อง” ขอแจ้งว่า เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2554 ที่ผ่านมา ได้จัดให้มีพิธีเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลาง ครั้งที่ 40 ณ ศูนย์บริหารสาธารณูปโภคและสิ่งแวดล้อมนิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา โดยมีนายกรัฐมนตรี (นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร) ให้เกียรติเป็นประธาน โดยงานดังกล่าวมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทูตานุทูต สื่อมวลชน ประชาชน ร่วมงานกันจำนวนมาก โดยยาเสพติดให้โทษของกลางที่นำมาเผาทำลายครั้งนี้ น้ำหนักกว่า 821 กิโลกรัม มูลค่ากว่า 2.45 ล้านบาท นอกจากนี้ กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติดได้นำกัญชาของกลางจำนวน 941 กิโลกรัม มูลค่ากว่า 4.7 ล้านบาท มาร่วมเผาทำลายด้วยค่านอกจากนี้ อย. ยังได้เดินหน้าขจัดภัยยาเสพติด โดยออกประกาศกำหนดให้ยาสูตรผสมที่มีซูโดอีเฟดรีนเป็นส่วนประกอบในรูปแบบยาเม็ด แคปซูล และยาน้ำ ยกเว้นสูตรผสมที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบเป็นยาควบคุมพิเศษ ซึ่งให้จำหน่ายได้เฉพาะ

สถานพยาบาลของรัฐ และสถานพยาบาลของเอกชนประเภทรับผู้ป่วยไว้ค้างคืนเท่านั้น โดยจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2554 เป็นต้นไปคะ

เก็บข่าวนำเสนอใจมาบอกเล่าต่อคะ.. เมื่อเร็วๆ นี้ อย. และตำรวจ ปคบ. ได้ร่วมกันแถลงข่าวเกี่ยวกับการจับกุมแหล่งผลิต/จำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผิดกฎหมาย จำนวน 5 แห่ง โดยเข้าไป



ตรวจสอบสำนักงานใหญ่ของ “เมโกะคลินิก” และเมโกะคลินิก สาขาจตุจักร พบผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา เครื่องสำอางที่จัดแจ้งแล้วแต่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้องและครบถ้วน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง , ตรวจสอบร้านตุ๋นซุ่ยและร้านใกล้เคียงย่านดอนเมือง พบเครื่องมือแพทย์นำเข้าโดยไม่มีใบแจ้งรายการละเอียดและไม่มีหนังสือรับรองการนำเข้าจาก อย. , ตรวจสอบบริษัท เนเซอร์ล กรีน เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด ย่านธัญบุรี พบเครื่องมือสำอางที่ไม่มีการจัดแจ้งและแสดงฉลากไม่ถูกต้องครบถ้วน และพบ

เครื่องมือแพทย์ที่ไม่ได้ขอแจ้งรายการละเอียดและไม่ได้ขออนุญาตนำเข้าจาก อย. รวมทั้งจับรถบรรทุกเครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย ย่านวังน้อย รวมของกลางที่ยึดได้ทั้งหมด มูลค่ากว่า 13 ล้านบาท... จากข่าว พบ แคน ตาลูป ปน เปื้อน เชื้อจุลินทรีย์ “ลิสเทอเรีย โมโนไซโตเจเนส” ในสหรัฐอเมริกา ที่เป็นต้นเหตุให้มีผู้เสียชีวิต ขอให้ผู้บริโภคอย่าตื่นตระหนกนะคะ อย. ขอแจ้งว่าไทยไม่มีการนำเข้า แคน ตาลูปจากประเทศดังกล่าว ที่สำคัญด้านอาหารและยาได้มีมาตรการในการตรวจสอบผักผลไม้ และสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนอย่างเข้มงวด ผู้บริโภควางใจได้ ขอให้ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภคทุกครั้ง...

ล่าสุด เพื่อแก้ไขปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิดวัตถุประสงค์ อย. ออกประกาศควบคุมการจำหน่ายยาน้ำที่มีไโดเฟนไฮดรามีน หรือ โพรเมทาซีน หรือ เดกซ์โตรเมธอร์แฟน เป็นส่วนประกอบ ให้ผู้รับอนุญาตผลิตยาและผู้รับอนุญาตนำเข้ายา จำกัดปริมาณการจำหน่ายไปยังร้านขายยาได้จำนวนไม่เกิน 300 ขวด/แห่ง/เดือน... ปิดท้าย ขอให้ผู้ประสบภัยน้ำท่วมทุกท่านมีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน และกลับมาใช้ชีวิตปกติโดยเร็วนะคะ... เราคนไทยทุกคนจะร่วมแรงร่วมใจช่วยกันคะ รักษาสุขภาพกันด้วยคะ...

ณินดา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ยาเสื่อมคุณภาพ... อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

ใครที่ชอบเก็บยาสะสมเอาไว้ที่บ้านนาน ๆ ระวัง!! อาจได้รับอันตรายจาก ‘ยาเสื่อมสภาพ’ แต่.. เอ.. ยาเสื่อมสภาพมีลักษณะอย่างไร? ใช้ยาหมดอายุหรือไม่? มาติดตามอ่านกันเลย...

Q : เคยได้ยินมาว่า กินยาเสื่อมสภาพแล้วจะมีอันตราย แต่หนูไม่แน่ใจว่า ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาหมดอายุหรือเปล่า รบกวนช่วยอธิบายด้วยค่ะ

A : ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักสะสมยาที่ได้มาจากโรงพยาบาลหรือคลินิกไว้ที่บ้าน โดยคิดว่ามีอาการเจ็บป่วยเมื่อไหร่ก็สามารถกินยาที่เก็บไว้ได้ ไม่ต้องออกไปหาหมอ ซึ่งเป็นความคิดที่ “ผิด” เพราะการกินยาเสื่อมสภาพหรือยาหมดอายุนั้น นอกจากจะไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ทั้งนี้ การเสื่อมสภาพของยาสามารถเกิดได้ก่อนวันหมดอายุตามที่ระบุบนฉลาก โดยเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี กอปรกับมีปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเสื่อมสภาพของยา ได้แก่ แสง ความชื้น และอุณหภูมิ

สำหรับยาเสื่อมสภาพสามารถสังเกตได้จากลักษณะ ดังนี้

○ ยาเม็ด สังเกตว่า เม็ดยาจะแตก ร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดต่าง ขึ้นรา เยิ้มเหนียว หรือมีกลิ่นผิดไปจากเดิม

○ ยาแคปซูล สังเกตว่า แคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี เช่น ยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว ผงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก

○ ยาน้ำแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรด ยาคาลาไมน์ทาแก้คัน หากเสื่อมสภาพตะกอนจะจับเป็นก้อน มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป

○ ยาน้ำเชื่อม เช่น ยาแก้ไอ หากหมดอายุจะมีลักษณะขุ่น มีตะกอน ผงตัวยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยวหรือรสเปรี้ยว

○ ยาพอกอิมัลชัน ปกติเมื่อตั้งทิ้งไว้จะแยกเป็นชั้น และเมื่อเขย่าจะเข้ากันดี แต่ถ้ายาเสื่อมสภาพแล้ว เมื่อเขย่าจะไม่เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

○ ยาหยอดตา ถ้าเสื่อมจะเปลี่ยนจากน้ำใสๆ เป็นน้ำขุ่น หรือหยอดแล้วมีอาการแสบตามากกว่าปกติ



○ ยาขี้ผึ้งและครีม หากเสื่อมสภาพเนื้อยาจะแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ หรือสีของยาเปลี่ยนไป

ทางที่ดี... ก่อนใช้ยาใดๆ ควรอ่านฉลาก และดูวันหมดอายุของยาที่ฉลากหรือกล่องหรือแผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” ตามด้วย วัน เดือน และปี ที่ยาหมดอายุ รวมถึงควรสังเกตสภาพยาว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือถ้าไม่แน่ใจว่ายานั้นยังใช้ได้หรือไม่ก็ควรทิ้งยานั้นไปดีกว่า และเพื่อความปลอดภัย แนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้งจะดีที่สุด อย่าลืมนะคะ...หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

“ยาอันตราย” ใช้ในทางที่ผิด...อันตรายยิ่งกว่า

“ยาอันตราย” เป็นการจัดแบ่งประเภทอย่างหนึ่งของยาตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 โดยแพทย์ กันตแพทย์ สัตวแพทย์ และเภสัชกร จะเป็นบุคลากร ตามกฎหมาย ที่จะให้การดูแล และคำแนะนำที่เหมาะสมในการใช้ และควบคุม การส่งมอบยาให้แก่ผู้ป่วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย และ ยังเป็นการป้องกันการนำ “ยาอันตราย” ไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้องอันจะส่งผล โดยตรงต่อผู้ใช้ยา และสังคมได้



อาการไอที่มีส่วนประกอบของไดเฟนไฮดรามีน (Diphenhydramine) หรือ โปรเมทาซีน (Promethazine) หรือ เดกซ์โตรเมธอร์แฟน (Dextro - methorphan) ในกลุ่มวัยรุ่น หรือ



กลุ่มผู้ก่อความไม่สงบในจังหวัด ชายแดนภาคใต้ ยากดอาการไอ เดกซ์โตรเมธอร์แฟน (Dextro -

ยา ใน กลุ่ม นี้ สั ง เก ต ไ ต่ จาก “อักษรสีแดง” ที่ระบุว่า “ยาอันตราย” บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาคุมกำเนิด ยาลด ความดันโลหิต ยาโรคไทรอยด์ ยาเบาหวาน ยาลดไขมัน ยาแก้ปวด

ยากดอาการไอ ยาบรรเทาอาการหวัด ลดน้ำมูกเกือบทุกตัว เป็นต้น

ในปัจจุบัน เรามักพบข่าวทาง โทรทัศน์ วิทยู หรือหนังสือพิมพ์ ที่ สะท้อนถึงปัญหาการนำ “ยาอันตราย” ไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น กรณี ของยาน้ำแก้แพ้อากาศ และบรรเทา

ป่วยนับร้อย



แพทย์และพยาบาลเร่งช่วยเหลือเด็กนักเรียน ป.4-6 โรงเรียนวัดท่าพระ ที่มีอาการหน้ามืด อาเจียน เป็นลม พร้อมกันเกือบ 100 คน หลังกินยาแก้ไอชนิดเม็ด (ภาพเล็ก) ที่เพื่อนซื้อมาจากร้าน อินเทอร์เน็ตย่านจรัญสนิทวงศ์ 2 ออกเป็นยาที่กินแล้วครีดยังไม่ เจ็บ

news.humsa.com/detail.php?id=21084

methorphan) ในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่ไม่ใช่ใช้ในการล่อวงเด็ก ดังที่เป็นข่าว “ยาตีไม่เจ็บ” ในช่วงต้นปี 2553 ยาแก้ปวด ترامาดอล (Tramadol) ที่ใช้เพื่อให้เกิดอาการมีนเมาในกลุ่มวัยรุ่น และยาแก้หวัดสูตรผสมซูโดอีเฟดรีน (Pseudoephedrine) ที่มีการนำไปใช้เป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาเสพติด เป็นต้น

ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัญหาที่สังคมต้องช่วยกันระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกหลานและบุคคลใกล้ชิดตัวไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับเพราะนอกจากจะเป็นพิษภัยต่อสังคมแล้ว ยังส่งผลต่อตัวผู้ที่ใช้อย่างผิดๆ ซึ่งกรณีที่ได้รับยาเหล่านี้โดยไม่เหมาะสม (เกินขนาดรักษาปกติ) จะทำให้เกิดอาการดังนี้

ไดเฟนไฮดรามีน (Diphen - hydramine) ทำให้เกิดอาการง่วงซึม กตการหายใจ ชัก และโคมาได้

โพรเมทาซีน (Promethazine) ทำให้สติสัมปชัญญะลดลง กตระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดประสาทหลอน และชัก

เดกซ์โทรเมธอร์แฟน (Dextromethorphan) ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง หายใจสั้น การมองเห็นไม่ชัดเจน (Blurred vision) ปัสสาวะไม่ออก (Urine retention) และโคมา

ترامาดอล (Tramadol) เกิดภาวะชัก และกตการหายใจ

ส่วนยาแก้หวัดสูตรผสมซูโดอีเฟดรีน (Pseudoephedrine) ยกเว้นสูตรที่มีพาราเซตามอลเป็น

ส่วนประกอบนั้น ปัจจุบันได้มีการประกาศยกระดับให้เป็นยาควบคุมพิเศษ โดยจะมีผลตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2554 นี้เป็นต้นไป และ อ.ย. ได้จำกัดช่องทางการจำหน่ายให้สามารถจำหน่ายได้เฉพาะสถานพยาบาลของรัฐ และสถานพยาบาลเอกชนประเภทรับผู้ป่วยไว้ค้างคืน (โรงพยาบาลเอกชน) เท่านั้น



เหตุเนื่องจากว่ายาสูตรผสมดังกล่าว ได้มีการกว้านซื้อไปเป็นจำนวนมากเพื่อเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาเสพติด โดยข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) พบว่าในช่วงปี พ.ศ.2553-2554 สามารถจับกุมได้ของกลางยาแก้หวัดสูตรผสมซูโดอีเฟดรีนทั้งที่ผลิตในประเทศ และลักลอบนำเข้าจากต่างประเทศรวมกันกว่า 41 ล้านเม็ด ขณะที่ช่วงปี พ.ศ.2551-2552 สามารถจับกุมได้ของกลางเพียงประมาณ 2 ล้านเม็ด ซึ่งสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนถึงสภาพปัญหาที่ลุกลามมากขึ้น แม้ว่า

อย. จะได้มีการมาตรการที่เข้มงวดในการแก้ไขปัญหาโดยตลอดก็ตาม

จากสภาพปัญหาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่า “ยาอันตราย” ซึ่งเป็นยาแผนปัจจุบันประเภทหนึ่งตามกฎหมาย ได้ถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นอันตรายทั้งต่อสังคม

ประเทศชาติ และลูกหลานของพวกเราทุกคน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเราทุกคนจะต้องช่วยกัน เฝ้าระวัง และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องจะต้องควบคุมการสั่งซื้อ และควบคุมการส่งมอบยาให้แก่ผู้ป่วยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ยาถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดตลอดถึงประชาชนทั่วไปที่จะช่วยแจ้งเบาะแสให้แก่ตำรวจ หรือ อ.ย. เพื่อเป็นช่องทางในการป้องกัน และปราบปรามต่อไป

**การเข้าถึงยาจะมีปัญหา...
หากเราไม่ช่วยกัน**

“เจ็บคอหลังตื่นนอนทุกเช้า” รู้สาเหตุป้องกันได้

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ตื่นเช้ามานี้แล้วต้องพบกับอาการเจ็บคอเป็นประจำ แถมยังมีเสมหะข้นเหนียวสร้างความรำคาญในลำคอเพิ่มขึ้นไปอีก ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ป่วยเป็นหวัด คออักเสบติดเชื้อ หรือทอนซิลอักเสบ หรือมีการระคายเคืองก่อนนอนแต่อย่างใด แต่พอดอนสาย ๆ อาการผิดปกติเหล่านี้ก็หายเป็นปลิดทิ้ง..... แล้วอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุอะไร และมีวิธีป้องกันหรือรักษาหรือไม่ มาติดตามอ่านกัน



อาการเจ็บคอที่เกิดขึ้นหลังจากตื่นนอนในตอนเช้านั้น มีสาเหตุมาจาก ภูมิแพ้หรือแพ้อากาศ นั่นเอง เนื่องจากในช่วงกลางคืนเมื่ออากาศเย็นลง เยื่อจมูกจะพองขึ้น เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการอุ่นอากาศที่จะเข้าปอดให้มีความอบอุ่นชุ่มชื้น และไม่เป็นปัญหาเกี่ยวกับปอด ดังนั้น เมื่อเยื่อจมูกพองมากขึ้น อาจทำให้รูจมูกตัน และทำให้หายใจทางจมูกไม่สะดวกหรือเกิดอาการคัดจมูก จากนั้นร่างกายจะถูกสั่งให้อ้าปากเพื่อหายใจ เมื่ออากาศผ่านเข้าออกทางลำคอก็จะทำให้คอแห้ง และจะแปรสภาพเมือกที่เคลือบเยื่อในช่องคอเป็นเสมหะที่ติดเหนียวในลำคอ แต่พอดอนสายเมื่ออากาศอบอุ่นขึ้นอาการเหล่านี้ก็หายไป

รู้สาเหตุของอาการเจ็บคอหลังตื่นนอนกันแล้ว มารู้จักวิธีรักษาเบื้องต้นกันบ้าง... ทุกเช้าหลังตื่นนอน ถ้ารู้สึกเจ็บคอ ให้จิบหรือดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำอุณหภูมิห้อง หรือไม่ก็ไปบ้วนปากแปร่งฟันตามกิจวัตร เพราะน้ำที่เปียกคอ จะทำให้คอชุ่มชื้น และละลายเสมหะ อาการเจ็บคอก็จะทุเลาลง แต่ในกรณีที่เจ็บคอบ่อย ให้จิบน้ำร้อน เนื่องจากความร้อนจะช่วยให้เส้นเลือดเล็ก ๆ ในลำคอขยายตัว และกระตุ้นให้เยื่อช่องคอปล่อยเมือกออกมาหล่อลื่นลำคอมากขึ้น **สำหรับวิธีป้องกันไม่ให้มีอาการเจ็บคอหลังตื่นนอนในตอนเช้า มีหลายอย่าง อาทิ ไม่ควรนอนในห้องนอนหรืออยู่ในห้องที่อุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส อย่าเปิดพัดลมโดยหันมาเป่าลมใส่ตัวไม่ว่าส่วนใดก็ตาม อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน และควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นตลอดทั้งคืน**

รู้สาเหตุและวิธีป้องกันอาการเจ็บคอหลังตื่นนอนในตอนเช้าแล้ว ถ้าไม่อยากทรมานกับอาการดังกล่าว ก็ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ

.....
แหล่งที่มา : http://www.trueplookpanya.com/true/sarapan_detail.php?cms_id=8265

เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย. น้อย

มีหลักเกณฑ์และกระบวนการอย่างไร ตามมากันเลยคะ



การใช้เกณฑ์การประเมินโรงเรียน อย. น้อย นิยามศัพท์

เกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง มาตรฐานสูงสุดที่ต้องการให้เกิดโรงเรียน อย.น้อย ในระดับต่างๆ โดยกำหนดเป็นจำนวน 7 เกณฑ์มาตรฐาน และในแต่ละเกณฑ์มาตรฐาน ยังแบ่งออกเป็นเกณฑ์ย่อยได้อีกอย่างน้อย 56 เกณฑ์ย่อย

ระดับการประเมิน หมายถึง ผลที่บ่งบอกถึงสถานการณ์ที่เป็นจริงของโรงเรียน อย. น้อย ซึ่งสามารถตรวจสอบได้จากพฤติกรรมบ่งชี้

ร่องรอยหลักฐานในการประเมิน หมายถึง แหล่งข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ในหรือนอกโรงเรียน ทั้งที่เป็นเอกสารและวัสดุอื่นๆ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งข้อมูลที่มีอยู่แล้ว และข้อมูลที่ต้องเก็บเพิ่มเพื่อใช้ในการประเมินมาตรฐานโรงเรียน อย. น้อย

การสร้างเครือข่ายโรงเรียน อย. น้อย หมายถึง การร่วมดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับขอบข่ายของกิจกรรม อย.น้อย ระหว่างโรงเรียนที่เข้ารับการประเมินกับโรงเรียนอื่นๆ ทั้งที่ดำเนินกิจกรรม อย.น้อย และ / หรือ ไม่ได้

ดำเนินกิจกรรม อย. น้อย

กิจกรรม อย. น้อย สอนน้อง หมายถึง การร่วมดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับขอบข่ายของกิจกรรม อย. น้อย ระหว่างโรงเรียนมัธยมศึกษาและ / หรือ โรงเรียนขยายโอกาสที่เข้ารับการประเมินกับโรงเรียนประถมศึกษาอื่นๆ ทั้งที่ดำเนินกิจกรรม อย. น้อย และ / หรือ ไม่ได้ดำเนินกิจกรรม อย. น้อย

ขั้นตอนการประเมิน

ขั้นที่ 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แจ้งหลักเกณฑ์การประเมิน และใบสมัครเพื่อขอเข้ารับการประเมินไปยังสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (โดยแจ้งต่อไปยังโรงเรียนในเขตพื้นที่ทุกสังกัด) และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ขั้นที่ 2 โรงเรียนที่มีความพร้อมส่งใบสมัคร พร้อมทั้งแบบประเมินตนเองกลับไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยกำหนดระดับการประเมินเป็น 4 ระดับ ได้แก่

❖ **ระดับพอใช้** โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับนี้ ต้องได้คะแนนรวมจากเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 7 เกณฑ์ ต่ำกว่า 50 คะแนน

❖ **ระดับดี** โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับนี้ ต้องได้คะแนนรวมจากเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 7 เกณฑ์ ตั้งแต่ 50 คะแนน แต่ ต่ำกว่า 75 คะแนน

❖ **ระดับดีมาก** โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับนี้ ต้องได้คะแนนรวมจากเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 7 เกณฑ์ ตั้งแต่ 75 คะแนน แต่ ต่ำกว่า 90 คะแนน

❖ **ระดับดีเยี่ยม** โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับนี้ ต้องได้คะแนนรวมจากเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 7 เกณฑ์ ตั้งแต่ 90 คะแนน ขึ้นไป

ขั้นที่ 3 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด พิจารณาคัดเลือกโรงเรียนที่ส่งเข้าประเมิน

1. โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับดี และดีมาก จะได้รับเกียรติบัตรและหนังสือรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

2. โรงเรียนที่ประเมินตนเองได้ในระดับดีเยี่ยม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจะส่งคณะกรรมการไปตรวจและรับรอง แล้วส่งผลไปยังสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเพื่อขอรับเกียรติบัตรและหนังสือรับรอง

3. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รวบรวมข้อมูลโรงเรียนที่เข้ารับการประเมินไว้เพื่อดำเนินกิจกรรมต่อไป

ต่อจากหน้า 3

ยูนิต ออกตรวจสอบอาหาร น้ำดื่ม ตาม ศูนย์อพยพผู้ประสบภัย ได้แก่ ศูนย์ราช- มังคลาภิเษกสถาน มีผู้ประสบภัยประมาณ 2,000 คน ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา ผู้ประสบภัย 700 คน และ ศูนย์วัดราชผาติการาม ผู้ประสบภัย 167 คน เพื่อสร้างความมั่นใจในการ บริโภคอาหารอย่างปลอดภัย ทั้งนี้ ไม่เฉพาะช่วงน้ำท่วมเท่านั้น หลังน้ำลดแล้ว อย. ยังคงต้องดำเนินงานต่อไปในการ ร่วมฟื้นฟูสถานประกอบการผลิตภัณฑ์ สุขภาพต่างๆ ให้กลับมามีคุณภาพ มาตรฐานตามเดิม พร้อมรณรงค์เรื่อง ความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป

ในส่วนของ การช่วยเหลือ ผู้ประสบภัย ได้มีบริษัท ห้างร้านต่าง ๆ บริจาคเงิน เครื่องอุปโภคและบริโภค เข้ามาจำนวนหนึ่ง ประกอบกับ อย. ได้ จัดซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีความจำเป็น

ในการดำรงชีพ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง น้ำดื่ม น้ำมันพืช ขนมห้าง แป้ง ยาสีฟัน กระจกชาระ ยาแก้ปวด ยาแก้ท้องเสีย เป็นต้น ซึ่ง อย. ได้นำมาจัดเป็นถุงยังชีพเพื่อ แจกจ่ายให้แก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วม ในจังหวัดต่างๆ ได้แก่ อยุธยา ลพบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง อุทัยธานี ปทุมธานี สระบุรี พิษณุโลก และ นครสวรรค์ จำนวน 20,000 ถุง รวมทั้งมอบให้ เจ้าหน้าที่ อย. ที่ประสบภัย จำนวน 400 ถุง ไม่หมดเพียงเท่านี้ อย. ยังคง เร่งจัดทำถุงยังชีพต่อไป เพื่อทยอย แจกจ่ายให้แก่ผู้ประสบภัย เพราะ อย. ทราบดีว่าสิ่งของเหล่านี้มีความจำเป็น ที่จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของ ประชาชนในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี

นอกจากการช่วยเหลือ ประชาชน อำนวยความสะดวกให้แก่ ผู้ประกอบการ แล้ว สิ่งสำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือบุคลากรภายในองค์กรซึ่งเป็นผู้ประสบภัยเช่นกัน อย. ได้จัด

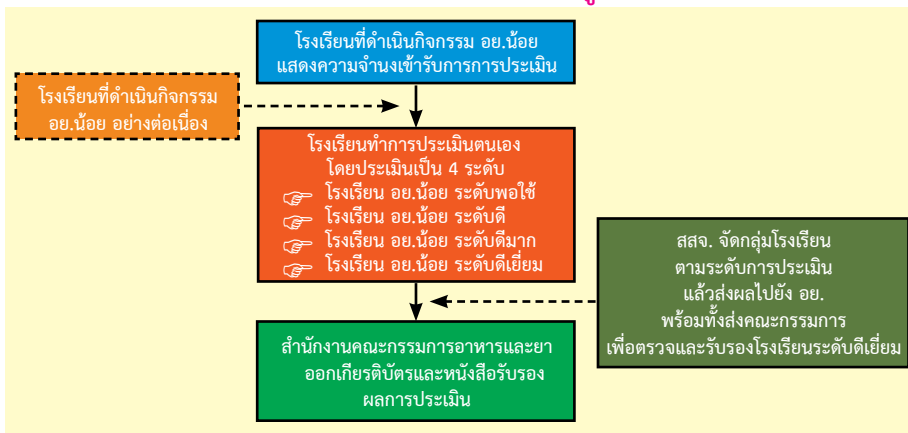
ศูนย์อพยพเพื่อเป็นแหล่งพักพิง ของเจ้าหน้าที่จำนวน 2 แห่ง คือ ศูนย์อพยพหญิงที่ห้องประชุมสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา อาคาร 4 ชั้น 6 และศูนย์อพยพชาย ที่อาคาร เงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด ชั้น 6 โดยมีถุงนอน และอุปกรณ์จำเป็น ถังน้ำ ชันน้ำ ไว้บริการด้วย นอกจากนี้ยังได้ มอบเงินช่วยเหลือในเบื้องต้นให้แก่ ผู้ประสบภัยจำนวนหนึ่ง

“น้ำท่วมยิ่งมากเท่าไร น้ำใจไทย ยิ่งมากเท่านั้น..” อุทกภัยครั้งนี้ แผ่ขยายเป็นวงกว้าง การช่วยเหลือจาก ภาครัฐเพียงอย่างเดียวอาจทำได้ไม่ทั่วถึง ความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยกันฝ่าฝืน วิกฤตการณ์ครั้งนี้ไปได้ ขอเป็นกำลังใจ ให้ทุกคน อย่าท้อแท้ มีกำลังใจในการ ต่อสู้ เราจะร่วมเคียงบ่าเคียงไหล่ ไปด้วยกัน และเราจะผ่านอุปสรรคครั้งนี้ไปได้ในที่สุด

ต่อจากหน้า 13

4. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รายงานผลการประเมินในรอบปี แจ้งให้โรงเรียนต่าง ๆ ทราบ

กระบวนการรับรองโรงเรียน อย.น้อย แสดงเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



แนวคิดของกระบวนการรับรองโรงเรียน อย.น้อย ได้แก่

❖ เป็นกระบวนการที่เชื่อมั่นในโรงเรียนที่เข้ารับการประเมิน ว่ามีศักยภาพ มากพอในการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ให้สูงขึ้น ต่อไปได้

❖ การให้เกียรติบัตรเป็น แรงเสริมจากภายนอกโรงเรียน เพื่อเป็น แรงกระตุ้นให้โรงเรียนดำเนินกิจกรรม อย. น้อย ต่อไป และเพื่อเป็นกำลังใจ ให้กับคณะทำงานของโรงเรียน

อายุของการรับรองโรงเรียน อย.น้อย

การรับรองผลการประเมิน มีอายุ 3 ปี นับจากวันที่ระบุไว้ใน เกียรติบัตร

ถ้าโรงเรียนใดสนใจคู่มือเกณฑ์ มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย และแบบ ประเมินโรงเรียน อย. น้อย สามารถ เข้าไป ดู และ ดาวน์ โหลด ได้ที่ www.oryormoi.com แล้วพบกันใหม่ค่ะ



อย. ร่วมกับภาคเอกชน ช่วยผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา รับมอบเงินบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยจากผู้แทน Thai Otsuka Pharmaceutical Co.,Ltd. ณ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2554



อย. ร่วมกับภาคเอกชน ช่วยผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์นรงค์สันต์ พีรกิจ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา รับมอบน้ำดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิทจากผู้แทน บริษัท ทรัพย์อนันต์ เยเนรัลฟูดส์ ณ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคาร 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2554



อย. ร่วมกับภาคเอกชน ช่วยผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา รับมอบเวชภัณฑ์ยาจากผู้แทน บริษัท ยูนิซัน จำกัด ณ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคาร 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2554



รวมพล คนมีจิตอาสา

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ผู้มีจิตอาสาร่วมใจบรรจุเครื่องอุปโภคบริโภคช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ณ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคาร 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2554



“รัฐบาลรวมใจช่วยผู้ประสบภัยทั่วไทย”

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี พร้อมด้วย นายยงยุทธ วิชัยดิษฐ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายต่อพงษ์ ไชยสาส์น รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์ไพจิตร วราชิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้ง นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมเปิดโครงการ “รัฐบาลรวมใจช่วยผู้ประสบภัยทั่วไทย” พร้อมปล่อยขบวนคาราวานช่วยผู้ประสบอุทกภัยทั่วประเทศ ณ ลานพระราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2554



ครบรอบ 69 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข

นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์ไพจิตร วราชิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข คณะผู้บริหาร พร้อมด้วย นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา และข้าราชการ เจ้าหน้าที่ วางพานพุ่มถวายสักการะ พระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร เนื่องในโอกาสครบรอบ 69 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ณ ลานหน้าอาคารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2554

