

อย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 27 ประจำเดือนธันวาคม 2554

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



06

ทำความสะอาด
บ้านหลังนี้ปลอดภัย
ด้วยผลิตภัณฑ์
สุขภาพ
อย่างปลอดภัย
ควรใช้ตามคำ
แนะนำบนฉลาก....



10

ปรึกษาเรื่อง
การหาเภสัชกร

“เภสัชร้านยา”...
ที่ปรึกษาด้านยา
ประจำบ้าน
บทบาทใหม่ที่ได้รับการ
ยอมรับ
ในระดับสากล



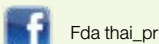
12

บริหารสมอง
ง่ายๆ เพื่อ
เพิ่มความจำ
สมองล้า ตั้งเครียด
และคิดช้า.....
ต้องอ่านด่วน



37 ปี อย.

กับการคุ้มครองผู้บริโภค



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



37 ปี “องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย สมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี”

ผู้ อพยพที่รอคอยการกลับบ้านเริ่มยิ้มออกแล้ว เมื่อสถานการณ์น้ำท่วมเริ่มคลี่คลายอย่างดีวันดีคืน “คิดถึงบ้านจัง” แม้จะสกปรกมอมแมมไปบ้าง มีเชื้อราตามข้างฝา ฝ้า เพดาน และร่องรอยตะไคร่น้ำ ดินโคลนเกรอะกรัง แต่นั่นก็คือ “บ้านของเรา” ที่สร้างด้วยน้ำพักน้ำแรง **ที่รอคอยการฟื้นฟู.....**

ส่วนบ้านหลังที่ 2 ที่ได้อาศัยอยู่ อบอุ่นไม่แพ้กัน ไม่เคยทอดทิ้งเมื่อมีปัญหา อยู่เคียงข้างตลอดมาและดูแลคุ้มครองประชาชน นั่นคือ ออย. ของเรา ซึ่งในเดือนธันวาคมนี้อายุครบ 37 ปีแล้ว กับภารกิจสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภค จากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง มุ่งสู่วิสัยทัศน์ “องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย สมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี” ด้วยภารกิจสำคัญดังกล่าว เราพร้อมจะพัฒนาในทุกด้านกับผลงานมากมายที่ปรากฏในเล่มนี้ และนี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ได้หยิบยกมาฝากให้อ่านกัน เนื้อหาในเล่มยังคงเต็มอ้อมแขนเคย พลาดไม่ได้! กับ “การเลือกกระเช้าให้ได้คุณภาพ” โดยเฉพาะอาหาร อยาลืมสังเกตข้อมูลบนฉลากที่บรรจุในกระเช้า มอบของขวัญที่ดีมีคุณภาพ มอบสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้รับ ปลอดภัยของหมดอายุ

ที่สำคัญ... สำหรับบ้านที่น้ำท่วม “ทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลด ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย” กำจัดเชื้อราออกจากชีวิตด้วยวิธีง่าย ๆ ด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคที่ผ่านการรับรองจาก ออย. นะคะ เก็บข่าว..เล่าเรื่อง ยังคงเป็นเรื่องของอุทกภัย ที่ ออย.ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องวางแผนป้องกันไม่ให้อาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ขาดแคลน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ประชาชนและผู้ป่วย รวมทั้งการดำเนินงานเชิงรุกด้วยการเปิดบริการ Fast Track ณ ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วม นอกจากนี้ ยังมีสาระดี ๆ อีกมากมาย เกี่ยวกับ **เภสัชกรร้านยา ที่ปรึกษาด้านยาประจำบ้าน** อยากรู้ ยาดีกัน เป็นอย่างไร ลิ้มกินยา หรือกินยาซ้ำ จะเกิดโทษอะไรแก่ร่างกาย หาอ่านได้ในเล่มค่ะ....

สุดท้ายนี้...กับเดือนสุดท้ายปลายปี ทางทีมงาน ออย. Report ขอส่งความปรารถนาดี และส่งความสุขสวัสดิ์มายังผู้อ่านทุกท่าน สิ่งร้าย ๆ ที่ผ่านมามีความทุกข์โศกต่าง ๆ อุปสรรคมากมาย ขอให้ผ่านไปกับปีเก่า และเปิดรับสิ่งดี ๆ ในปีใหม่ที่จจะมาถึงนี้ โชคดีทุกคนค่ะ.....

กองบรรณาธิการ

03 Hot Issue

37 ปี ออย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค

04 มีดีมาโชว์

รางวัล ออย. คออลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 (3)

05 ออย. ดอกคอม

เลือกกระเช้าให้ได้คุณภาพกับ ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

ทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลด ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ระวัง! อย่าให้โฆษณาหลง จูงใจคุณ

10 รอบรู้เรื่องยา

“เภสัชกรร้านยา”...ที่ปรึกษาด้านยาประจำบ้าน

12 เกร็ดเล็กน่ารู้

บริหารสมองง่าย ๆ เพิ่มความจำ

13 มุมเครื่อง่าย

ออย. ให้อะไรกับ ออย.น้อยโรงเรียนอนุบาลกุยบุรี(วัดจวงยาว)

15 ออย.แฉอีกชิ้น

ภาพกิจกรรมของ ออย.

วัตถุประสงค์ ออย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ข่าวสาร และการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ
- เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

- รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
บรรณาธิการ
 ญญ.ยุพา เตียงอวัช
กองบรรณาธิการ
 นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง นางสาวทิพากร มีใจเย็น
 นายศุภกาญจน์ โภคัย นางศิริกุล อำนวย
 นางมุสดี เวชชพิพัฒน์ นายบุญทิพย์ คงทอง
 นางสาวนีย์ สุขแสนานาง นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
 นายวัชรินทร์ เครือเนียม นางสาวตนิดา เทียบโพธิ์
 นางสาวพิชชาวดี ศรีบุญเรือง นางสาวปภาณี กัทธานนท์

นางสาวรมิดา ธนธวันน์ 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@fda.moph.go.th

พิมพ์ที่
 สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

37 ปี อย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค



ส่งท้ายปลายปี ในวันที่ 11 ธันวาคมนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย.ของเรา ก็จะมีอายุครบ 37 ปี ในฐานะหน่วยงานที่ดูแลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งอาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด โดยดำเนินงานภายใต้ภารกิจสำคัญในการปกป้องและคุ้มครองสุขภาพของประชาชน จากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมผู้บริโภคที่ถูกต้อง มุ่งสู่วิสัยทัศน์ “องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย สมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี”

จวบจนปัจจุบัน อย. ได้ผ่านการพัฒนาองค์กร บุคลากรและ

ปรับปรุงกฎหมาย โครงสร้างระบบงาน เพื่อให้มีความทัดเทียมสอดคล้องกับมาตรฐานสากล รวมถึงการกำกับดูแลตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ปลอดภัย และเพื่อให้งานคุ้มครองผู้บริโภคมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงได้จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือ ศร. เพื่อให้บริการแก่ประชาชนผู้บริโภคที่ต้องการมาร้องเรียนโดยตรง เมื่อพบปัญหาการผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย อีกทั้งยังเฝ้าระวังโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการหลอกลวงผู้บริโภค พร้อมกันนี้ยังได้จัดตั้งศูนย์อำนวยความสะดวกเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือ ศปป. โดยเป็นหน่วยงานเชิงรุกที่รองรับการดำเนินงานต่อจาก ศร. ในการตรวจจับ

ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพที่กระทำผิดกฎหมาย เพื่อปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยให้แก่ประชาชน โดยดำเนินงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค หรือ บก.ปคบ. จนถึงขณะนี้สามารถสร้างผลงานโดยการทำลายแหล่งผลิตและจำหน่ายที่มีการกระทำผิดกฎหมายจำนวนมาก

สำหรับ ปี 2554 อย. ได้มุ่งเน้นการดำเนินงาน 3 ด้านหลัก ได้แก่ การกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพและสถานประกอบการให้ได้มาตรฐาน การคุ้มครองผู้บริโภค การพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและผู้บริโภค ผลงาน

อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554

เชิดชู 36 สถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น (3)

มีดีมาโซว์ฉบับนี้ยังคงนำเสนอสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหารที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554 และเป็น 4 รายสุดท้ายด้านอาหารจากจำนวนทั้งหมด 11 ราย เริ่มจาก...



บริษัท สุรพลฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตอาหารแช่เยือกแข็งพร้อมปรุง และพร้อมรับประทานที่มีกระบวนการผลิตที่ผ่านการรับรองมาตรฐานคุณภาพจากหน่วยงานนานาชาติ เช่น GMP, BRC, HACCP, ISO 22000, HALAL นอกจากนี้สุรพลฟู้ดส์ ยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอย่างต่อเนื่อง อาทิ จัดโครงการส่งเสริมสังคม ความเป็นอยู่ของชุมชน และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น การปลูกป่าชายเลน การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยธรรมชาติ เป็นต้น

บริษัท เสริมสุข จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตน้ำดื่มและโซดาตราคริสตัล เครื่องดื่มเป๊ปซี่ ซาลิบันไอซ์ที เกเตอเรด ทropicana ทวิสเตอร์ ฯ ซึ่งมีการควบคุมมาตรฐานการผลิตด้วยระบบ GMP, HACCP, NSF และ AWBA รวมทั้งได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์

สังคมมากมาย อาทิ โครงการชุมชนสีเขียว การอนุรักษ์และรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน โครงการเด็กไทยกายใจแข็งแรง ส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬาและดนตรี เป็นต้น

บริษัท เอส แอนด์ พี ซินดิเคท จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตอาหารสำเร็จรูป อาทิ ผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็ง เนื้อสัตว์แปรรูป วันคาราจีแนน ซอสและน้ำสลัด ที่มีการควบคุมมาตรฐานการผลิตด้วยระบบ GMP และ HACCP รวมทั้งยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ มอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม และบริจาคเงินสนับสนุนด้านสาธารณสุข เป็นต้น



ห้างหุ้นส่วนจำกัด อีสริยะผล จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ผลิตเส้นก๋วยเตี๋ยว กึ่งแห้ง เส้นสด และเส้นก๋วยจั๊บ ที่มีการควบคุมมาตรฐานการผลิตด้วยระบบมาตรฐาน GMP ปลอดภัยจากสารเคมีและสารฟอกขาว และได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม อาทิ เข้าร่วมโครงการอนุรักษ์พลังงานแบบมีส่วนร่วม โครงการโรงงานสีขาว เพื่อต่อต้านยาเสพติด สนับสนุนเส้นก๋วยเตี๋ยว ข้าวสาร น้ำมัน ในเทศกาลกินเจ สนับสนุนอาหารกลางวันในโรงเรียน และช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิภาคใต้

ในฉบับหน้าจะพาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการด้านยา จำนวน 4 รายจาก 9 รายที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554 จะมีสถานประกอบการใดบ้าง ต้องติดตามนะคะ



กลุ่มเผยแพร่ความรู้

เลือกกระเช้าให้ได้คุณภาพ กับ ORYOR.COM

สวัสดิ์ศ๊ะ: แฟนคลับ ORYOR.COM ... สถานการณ์น้ำท่วมในหลายพื้นที่ได้คลี่คลายลงแล้ว แต่สำหรับบางพื้นที่ที่ยังมีน้ำท่วมขัง ทีมงานเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM เป็นกำลังใจให้ณะ...มาพบกันในเดือนสุดท้ายของปี 2554 แบบนี้ ทุกคนคงนึกถึงเทศกาลปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข



เทศกาลปีใหม่นี้ คนส่วนใหญ่ต่างก็ซื้อหาของขวัญเพื่อบอกให้กันและกัน ที่ผ่านมากกระเช้าของขวัญปีใหม่ โดยเฉพาะกระเช้าที่บรรจุอาหารจะได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก ซึ่งยังคงพบปัญหาในเรื่องของการนำสินค้าที่หมดอายุ หรือใกล้หมดอายุมาจัดกระเช้า ทำให้ผู้บริโภคอาจได้รับสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ หรือหมดอายุก่อนบริโภค

ด้วยเหตุนี้เอง อย. จึงได้ออกประกาศควบคุมให้กระเช้าที่บรรจุผลิตภัณฑ์อาหารต้องแสดงฉลาก ชื่ออาหาร และวันที่หมดอายุไว้ด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกซื้อ และป้องกันอันตรายที่อาจจะได้รับจากผลิตภัณฑ์หมดอายุ... เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ต้องการซื้อกระเช้าปีใหม่ มอบให้เป็นของขวัญ อย่าลืมสังเกตข้อมูลฉลากที่บรรจุในกระเช้าด้วยนะค่ะ

แต่หากคนไหนอยากทราบข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกซื้อกระเช้าปีใหม่ สามารถคลิกไปที่เว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM เลือกเมนู อย. Theater เข้าไปชมสปอตทีวี เรื่อง “กระเช้าของขวัญ” หรือเข้าไปอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ORYOR Fact Sheet และ ORYOR Report กันได้เลยนะค่ะ...เพราะนอกจากจะเป็นการมอบของขวัญด้วยผลิตภัณฑ์ดี ๆ ให้แล้ว ยังเป็นการมอบสุขภาพดีต้อนรับปีใหม่กันด้วยค่ะ

อย. Academy
ตามหาคนส่งภาพดี

ตอน การกิจ บริโภคหน่อไม้บับ อย่างปลอดภัย

คุณธี

หน้าแสดงโดย คุณธี นีติก

ผู้แข่งขัน วีดี อย. 1 ริน อย. 2 นำหวาน อย. 3

นี่ถึงบ้านระที่ พวกเราเอาหน่อไม้ที่ร้อนจากตลาดไปทำอาหารเลยสิมัยครึบ

ดีใจะ

เจี๋ยครึบ ทำอาหารให้อร่อยนะครึบ เพราะนี่คือ การกิจ ในวันนี้

โธ้ยหิว

ไอ เลีย

อาหารเสร็จแล้วครึบ

ก่อนกิน นมขมบูดอะไรสักหน่อยนะครึบ

คุณธีวีมตุลึคะ แซ่มอีหัลีเดือคะ

คุณธี ต้องข่ม นวกเรา แน่เลย

การกิจในวันนี้ พวกคุณทำได้มีเลยครึบ เพราะไม่ดื่มหน่อไม้ก่อนกิน หน่อไม้บับเป็นอาหารที่มีกรดต่ำ และมีสารอยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีอากาศ เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อ

คลอสรตรีเทียม โบทูลินัม ถ้ามีเชื้อปนเปื้อนอยู่ล่ะก็ เรื่องจะสร้างสารพิษโบทูลินัม ทำให้ คลื่นไส้ ท้องเสีย มองเห็นภาพซ้อน หายใจขัด เป็นอัมพาต และเสียชีวิตได้ แต่สารพิษนี้ไม่ทนความร้อน ต้องต้มก่อน

ยี้ย ผู้ติดตาม

เดี๋ยวนำหวานเอาไปต้มให้ ก็ดีคะ

คุณธีดู หลงทั้งใจจัง สงสัยทะเลาะกับแนนมา

ทะเลาะกับก๊กมากกว่ามั้ง

Tip : หน่อไม้บับ หน่อไม้กระป๋อง ต้องต้มก่อนกินจะได้ไม่เสี่ยงอันตรายจากสารพิษโบทูลินัม นะครึบ



ทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลด ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย

จากเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ของประเทศไทย ทำให้พื้นที่ในหลายจังหวัดจมอยู่ใต้น้ำนานนับเดือน ไม่เว้นแม้แต่บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็ยังเป็นที่กักเก็บน้ำจนกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อรา ซึ่งเชื้อราจะปล่อยละอองสารบางอย่างลอยในอากาศ ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา จมูก ภูมิแพ้ หรือโรคระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะกับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ และเพื่อความปลอดภัยในการทำทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลด เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้



เริ่มต้น...ทำความสะอาดเชื้อรา

หลังน้ำท่วม เรามักพบพื้นผิววัสดุต่าง ๆ ที่ถูกน้ำท่วม เกิดราขึ้นตาม ผนัง ฝ้าเพดาน พื้นไม้ ใต้พรม ตู้เสื้อผ้า เตียง หมอน เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น วิธีการทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อรานั้น ทำได้ดังนี้

1. เปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศภายในบ้าน โดยไม่เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเพราะจะทำให้สปอร์ราฟุ้งกระจาย
2. สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หน้ากากอนามัย แว่นชนิดครอบตา ถุงมือยางและรองเท้ายาง
3. วัสดุที่เคลื่อนที่ได้ ควรนำออกไปทำความสะอาดนอกอาคาร
4. วัสดุที่ยากแก่การทำความสะอาด มีเชื้อรามาก เช่น ที่นอน หมอน ให้ตัดแยกวัสดุชิ้นทิ้งไปโดยห่อด้วยพลาสติกกันการฟุ้งกระจายของสปอร์ราด้วย
5. การเช็ดพื้นหรือวัสดุที่ขึ้นรา

5.1 เช็ดครั้งที่ 1 กรณีพื้นผิววัสดุที่ขึ้นรา มีสภาพแห้ง และรา มีลักษณะฟู เห็นเส้นใยโผล่ออกมา ห้ามใช้ผ้าแห้งเช็ด ให้ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนาและขนาดใหญ่พรมน้ำให้เปียกเล็กน้อย (หรือใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ก็ได้) ชุบน้ำพอหมาด ๆ เช็ดพื้นผิวโดยเช็ดไปทางเดียวกันเท่านั้น ห้ามเช็ดย้อนไปย้อนมา เช็ดแล้วทิ้งเลยในถุงขยะขนาดใหญ่ โดยขยับปากถุงเปิด-ปิดเบาๆ เมื่อเต็มแล้วให้มัดปิดปากถุงให้แน่น

5.2 เช็ดครั้งที่ 2 ผสมน้ำกับน้ำยาล้างจาน แล้วเช็ดแบบเดิมอีก

5.3 เช็ดครั้งที่ 3 ให้ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อราเช็ดด้วยกระดาษดีกว่าผ้า เพราะจะได้ไม่ต้องซัก จะเช็ดเข้าไปซ้ำมาก็ได้

6. นำวัสดุที่ทำความสะอาดแล้วไปตากแดด เพื่อให้แห้งสนิทและฆ่าเชื้อราได้อีกด้วย

7. ฝ้าระวางการเกิดราใหม่เสมอ ทำซ้ำหากผลยังไม่เป็นที่พอใจ และต้องลดกิจกรรมใด ๆ ที่จะทำให้มีความชื้นอยู่ในอากาศนาน ๆ เช่น การตากผ้าในบ้าน การต้มน้ำทำกับข้าวภายในบ้าน การปิดเครื่องปรับอากาศแล้วเปิดหน้าต่างทันที เป็นต้น

ทำความรู้จักกับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในบ้านเรือน

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อโรค ที่พื้น ฝาผนัง และเครื่องสุขภัณฑ์ที่ต้องขออนุญาตจาก อย. แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไปที่ประกอบด้วยสารลดแรงตึงผิว (surfactant) หรือกรด หรือด่าง หรือสารเหล่านี้ผสมกัน

2. ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อโรค ที่มีส่วนผสมของสาร ฆ่าเชื้อโรค กรด หรือด่าง ผลิตภัณฑ์ ประเภทนี้ มีทั้งประเภทฆ่าเชื้อ แบคทีเรียอย่างเดียว หรือฆ่าเชื้อ แบคทีเรียและเชื้อรา หรือเชื้ออื่น ๆ ขึ้น อยู่กับสูตร ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ และอัตราการใช้ โดยจะต้องทำการ ทดสอบประสิทธิภาพกับเชื่อนั้น โดยนำ เอกสารหลักฐานมาแสดงประกอบการ ขึ้นทะเบียน หากเชื่อถือได้ อย. จึงจะ รับขึ้นทะเบียน

ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์วัตถุ-อันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนประเภท ทำความสะอาดที่อ้างสรรพคุณในการ ฆ่าเชื้อราด้วยที่ได้รับอนุญาตจาก อย. มีประมาณ 6 รายการ เช่น

1. มิสเตอร์มัสเชิล ผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ อเนกประสงค์
2. เทสโก้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ อเนกประสงค์
3. ไฮโปรสูตรเข้มข้น
4. ครูว์ โลม แอนด์ สเกล รีมูเวอร์
5. เป็ด รา-คิลเลอร์ 2
6. มิสเตอร์มัสเชิล สเปรย์จัด คราบราและจุดต่างด้า บนพื้นผิว

นอกจากผลิตภัณฑ์ทั้ง 6 รายการดังกล่าว ยังมีผลิตภัณฑ์อื่นที่อยู่ ระหว่างการขออนุญาตด้วย ผลิตภัณฑ์ เหล่านี้มีหลากหลายสูตรส่วนประกอบ เช่น สูตรที่ประกอบด้วยสารลดแรง ตึงผิวกับกรด สารลดแรงตึงผิวกับ สารกลุ่มคลอรีน สารลดแรงตึงผิวผสม

สารฆ่าเชื้อ หรือประกอบด้วยสารฆ่าเชื้อ เพียงอย่างเดียว เช่น Chloroxylenol การสังเกตว่าผลิตภัณฑ์ใดสามารถ ฆ่าเชื้อรา จะมีการระบุสรรพคุณ บนฉลาก ซึ่งการอ้างสรรพคุณในการ ฆ่าเชื้อราได้ ผู้ประกอบการจะต้องส่ง ผลการทดสอบประสิทธิภาพในการ ฆ่าเชื้อราให้ อย. พิจารณาด้วย ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จึงต้องสังเกต เลขทะเบียน วอส. ในกรอบเครื่องหมาย อย.

การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ใน บ้านเรือนอย่างปลอดภัย

การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือนเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยควรใช้ตาม คำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีฤทธิ์ กัดกร่อน เช่น กรด ด่าง หรือสาร กลุ่มคลอรีน ควรสวมถุงมือยาง รองเท้ายาง สวมผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันการสัมผัส หรือสูดไอระเหย ของสาร และระหว่งการทำ ความสะอาดควรหยุดพัก และออกไป บริเวณนอกบ้านในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี เป็นระยะ เพื่อหลีกเลี่ยงการสูดสารเคมี หรือละอองเชื้อโรคที่ลอยอยู่ในอากาศ ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ใน บ้านเรือนจัดเป็นวัตถุอันตราย ดังนั้น ผู้ผลิตจึงต้องแสดงชื่อและปริมาณสาร สำคัญ เลขทะเบียน อย. วอส..... วิธีใช้ คำเตือน วิธีการเก็บรักษา อาการเกิดพิษ วิธีแก้พิษเบื้องต้น ชื่อ ที่ตั้งและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ผลิต นำเข้า หรือจัดจำหน่าย เป็นต้น แสดง ไว้ที่ฉลาก เพื่อเป็นข้อมูลประกอบให้ ผู้บริโภคเลือกซื้อเลือกใช้ได้อย่าง

ปลอดภัยและเหมาะสม

อันตรายจากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ ใช้ในบ้านเรือน

อันตรายที่เกิดจากการใช้ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีได้ตั้งแต่เกิด การระคายเคืองผิวหนัง ระคายเคืองตา อาการเกิดพิษจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ บริเวณที่สัมผัส ความเข้มข้นของสาร และระยะเวลาที่สัมผัส ผลิตภัณฑ์ ที่ประกอบด้วยสารลดแรงตึงผิว เพียงอย่างเดียว อาจก่อให้เกิดการ ระคายเคืองได้บ้างเล็กน้อย หากเป็น ผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นกรดหรือด่างมาก หรือสารกลุ่มคลอรีน จะมีฤทธิ์กัดกร่อน มาก ทำให้เกิดอาการระคายเคือง อย่างรุนแรง ทำให้เกิดอาการปวดร้อน หากสูดดมไอรควัน จะมีอาการไอ สำลัก ปวดศีรษะ หน้ามืด อ่อนเพลีย แน่นหน้าอก

ถึงแม้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ ใช้ในบ้านเรือนประเภทที่ใช้ทำความสะอาด ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา ในบ้านเรือนมีประสิทธิภาพในการ ทำความสะอาดบ้านให้ปราศจาก เชื้อโรคได้ดีก็ตาม แต่ผู้ใช้ก็ยังคงควรมี ความระมัดระวังในการใช้เป็นพิเศษ และปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติที่ระบุไว้ บนฉลากอย่างเคร่งครัดเนื่องจากจัดเป็น ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ทั้งนี้ทั้งนั้นจะทำ บ้านเรือนให้สะอาด หลังนึ่งน้ำจากไป ก็อย่าลืมห่วงใยสุขภาพของตนเองกัน ด้วยนะคะ

.....
Fact Sheet วัตถุอันตราย / ฉบับที่ 16 วันที่ 8 ธันวาคม 2554

ร่วมฝ่าวิกฤตอุทกภัยน้ำท่วม...

อย. เป็นส่วนหนึ่งส่งแรงใจช่วยผู้ประกอบการ

พร้อมวางมาตรการป้องกันไม่ให้อาหารและยาขาดแคลน ขอประชาชนมั่นใจ



๓ ตลอดระยะเวลากว่า 2 เดือนที่ประเทศไทยประสบปัญหาวิกฤตอุทกภัยน้ำท่วมครั้งใหญ่ ส่งผลกระทบต่อทั้งบางจังหวัดในเขตภาคเหนือ ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ซึ่งทุกหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ เอกชน และประชาชน พร้อมใจร่วมมือกันให้วิกฤตครั้งนี้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว **“เก็บข่าว..เล่าเรื่อง”** ขอนำมาตรการที่อย. ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องวางแผนป้องกันไม่ให้อาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ขาดแคลน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ประชาชนและผู้ป่วย มาเล่าสู่กันฟังดังนี้ค่ะ

1. อย. ให้ผู้ประกอบการอาหารที่ได้รับความเสียหายจากน้ำท่วมสามารถนำเข้ามาผลิตภณฑ์ในประเภทและชนิดเดียวกันกับที่บริษัทผลิตอยู่ในปัจจุบัน เพื่อแก้ปัญหาขาดแคลนอาหารบางชนิด

2. อย. ให้ผู้ประกอบการยาและเครื่องมือแพทย์ทุกแห่งที่ได้รับผลกระทบจากภัยน้ำท่วมแจ้งมายัง อย. ว่าจะ

ประสานให้กับผู้ผลิตรายใดเป็นผู้ดำเนินการผลิตให้เป็นการชั่วคราวสำหรับผู้ประกอบการที่มีความประสงค์นำเข้ามาเพื่อทดแทนผลิตภัณฑ์ที่ไม่สามารถผลิตได้ในช่วงน้ำท่วม ขอให้ประสานไปยังองค์การเภสัชกรรม เพื่อให้องค์การเภสัชกรรมเป็นผู้นำเข้าและส่งมอบยาให้แก่ผู้ประกอบการเพื่อส่งต่อให้กับโรงพยาบาล ทั้งนี้ ผู้ประกอบการที่ไม่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม ขอให้เดินเครื่องการผลิตเต็มที่ เพื่อเพิ่มกำลังการผลิตให้เพียงพอกับความต้องการของผู้ป่วย

3. อย. เปิดให้บริการ Fast Track ณ ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ (OSSC) เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ประกอบการที่ประสบภัยน้ำท่วมได้มาขออนุญาตผลิต กรณีย้ายสถานที่ผลิตใหม่ หรือขออนุญาตนำเข้าผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความจำเป็น ขณะเดียวกันในวันที่ 27 , 28 และ 31 ต.ค.54 ที่รัฐบาลประกาศให้เป็นวันหยุดราชการ ทาง อย. ก็ยังคงเปิดให้บริการ Fast Track แก่ผู้ประกอบการที่ประสบภัยน้ำท่วมอย่างเต็มที่

4. อย. จับมือสมาคมร้านขายยาและชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทย แจ้งร้านขายยาที่พอเปิดขายยาได้ให้เปิดร้านตามปกติ รวมทั้งขอให้ร้านขายส่งยากระจายยาที่จำเป็นอย่างทั่วถึง พร้อมทั้งประสานองค์การเภสัชกรรม

และบริษัทที่ยังไม่ได้รับผลกระทบเร่งกำลังการผลิตยาให้เต็มศักยภาพ

นั่นก็คือ การดำเนินงานของ อย. ที่ขับเคลื่อนให้การประกอบการผลิตภณฑ์สุขภาพดำเนินธุรกิจตามปกติ แม้จะมีวิกฤตเกิดขึ้น... ยังมีข่าวที่น่าสนใจมาบอกเล่ากันต่อค่ะ โดย อย. ได้รับแจ้งจาก สสจ. หนองคายว่า มีร้านค้าบริเวณตลาดท่าเสด็จ นำกาแฟสำเร็จรูปมีชื่อว่า Slimming Coffee สกรีนตัวอักษรว่า Sprultna อวดอ้างเป็นกาแฟลดความอ้วน นำเข้าจากจีน ซึ่งผลการตรวจวิเคราะห์พบสารไซบูทรามิน เสี่ยงอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่มิโรคประจำตัวค่ะ... อย. ยังได้เผยแพร่ข่าวพบเชื้อ อี.โคไล ในเต้าหอยนมสดตราศศิพร สถานที่ผลิตอยู่ที่ย่านเพชรเกษม ขณะนี้สั่งงดผลิตและเก็บคืนจากท้องตลาดแล้วค่ะ ปิดท้ายกันที่ข่าว อย. เผยผลตรวจวิเคราะห์เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคเอนเทอโรแบคเตอร์ชากาซากิ ในผลิตภัณฑ์อาหารทารก ผลไม่พบเชื้อจุลินทรีย์ดังกล่าวแต่อย่างใด

ขอจบเล่าข่าวเพียงเท่านี้ หวังว่า.. เราคนไทยทุกคนจะหันมาร่วมฟื้นฟูประเทศชาติให้รอดพ้นวิกฤตการณ์อุทกภัยครั้งใหญ่นี้ และเดินหน้าไปด้วยกัน เริ่มต้นปีใหม่กับสิ่งดีดี ความสุข รอยยิ้ม จะกลับมาเยือนอีกครั้งค่ะ

ณินดา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ระวัง! อย่าให้โฆษณาหลง จงใจคุณ

เคยได้ยินไหม... “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้ จะทำให้คุณมีรูปร่างที่ดี กระชับ ได้สัดส่วน โดยไม่ต้องออกกำลังกาย” ข้อความโฆษณาสองที่เรา มักจะได้ยินกันจนชินหูตามสื่อต่าง ๆ แล้ว ยังมีคำโฆษณาหลงใบบ้างที่ต้อง ระวัง ไปติดตามอ่านกันเลย...

Q • ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่ชอบ
• รับประทานอาหารเสริม เพราะไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย หรือดูแลผิวพรรณ แต่เคยได้ยินข่าวว่า ออย. เตือนให้ระวังโฆษณาอาหารเสริมที่โฆษณาหลอกลวง จึงอยากรู้ว่า โฆษณาอาหารเสริมลักษณะอย่างไรจึง ควรระวังคะ ?

A • ในปัจจุบัน “ผลิตภัณฑ์เสริม-
• อาหาร” หรือที่ชอบเรียกกันว่า “อาหารเสริม” กลายเป็นส่วนหนึ่ง ในการดำรงชีวิตของบรรดาผู้ที่รักสุขภาพและความงาม โดยคาดหวังว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นจะให้ผลดังคำ โฆษณา ไม่ว่าจะ เป็น สามารถบรรเทา บำบัด รักษา และป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ หรือช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง กระชับ และผิวขาวขึ้น หรือช่วยลด น้ำหนักได้ ข้อความเหล่านี้ล้วนเป็น การโฆษณาสรรพคุณเกินจริงทั้งสิ้น ซึ่ง ในความเป็นจริง... การโฆษณาที่แสดง สรรพคุณ คุณประโยชน์ คุณภาพของ ผลิตภัณฑ์อาหารหรือส่วนประกอบของ ผลิตภัณฑ์ด้วยวิธีการใด ๆ เพื่อประโยชน์ ทางการค้า นั้น ต้องขออนุญาตที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในเขตพื้นที่รับผิดชอบเสียก่อน และ ต้องเผยแพร่ให้ตรงตามที่ได้รับอนุญาต

เท่านั้น โดยห้ามโฆษณา คุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหาร ที่เป็นเท็จ โอ้อวดเกินจริงหรือหลอกลวง ทั้งนี้ การโฆษณาอาหารบางชนิด กำหนดให้ต้องแสดงข้อความคำเตือน ด้วย เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คำเตือน อ่านคำเตือนในฉลากก่อน บริโภค และไม่มีผลในการป้องกันหรือ รักษาโรค , อาหารสำเร็จรูปที่พร้อม บริโภค คำเตือน บริโภคแต่น้อยและ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ , อาหารที่มี ส่วนผสมของ Aspartame คำเตือน อ่านคำเตือนในฉลากก่อนบริโภค เป็นต้น

ข้อความโฆษณาอาหาร ลักษณะใดบ้างที่เข้าข่ายโฆษณาโอ้อวด หลอกลวง เกินจริง :

⇒ การโฆษณาแสดงสรรพคุณ ทางยา เช่น ป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษา หรือมีส่วนช่วยในการทำให้โรค หรือ อาการของโรคหาย หรือ ดีขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ เบาหวาน สะเก็ดเงิน ไตวาย ความดันโลหิตสูง เป็นต้น บำรุงหรือเสริมสมรรถภาพ ทางเพศ บำรุงร่างกาย สมอ่ง หัวใจ ประสาท สายตา และช่วยลดน้ำหนัก

⇒ การโฆษณาสรรพคุณทาง เครื่องสำอาง เช่น บำรุงผิวให้ขาวเนียน ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น บำรุงผมและเล็บ



⇒ การโฆษณาสรรพคุณอื่น ๆ เช่น ช่วยล้างพิษ สร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยแก้ปัญหาริ้วรอย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย

รู้แบบนี้แล้ว ก่อนซื้อ ก่อนใช้ ก็ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนถี่เสียก่อน โดย อ่าน ข้อมูล บน ฉลาก ผลิตภัณฑ์ อย่างละเอียด ขอย้ำว่าให้เชื่อเฉพาะ ข้อมูลที่อยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์เท่านั้น ไม่ใช่เอกสารหรือแผ่นพับโฆษณาจากผู้ขายเพราะเอกสารเหล่านี้ ออย. มักพบว่ามีการเพิ่มเติมข้อมูลที่เป็น การโฆษณาเกินจริง หากพบโฆษณา ในลักษณะนี้ ควรหลีกเลี่ยงและอย่า หลงเชื่อเด็ดขาด ฉะนั้น ควรจำไว้เลย ว่า... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ ยา ไม่มีสรรพคุณในการป้องกัน บำบัด บรรเทา หรือรักษาโรคใด ๆ ทั้งสิ้น และหากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมาย มาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของ ทุกท่านอยู่ค่ะ

“เภสัชกรร้านยา” ... ที่ปรึกษาด้านยาประจำบ้าน

“เภสัชกรประจำครอบครัว(Family Pharmacist)” เป็นบทบาทใหม่ของเภสัชกรในร้านยา หรือ “เภสัชกรชุมชน” ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่าสามารถที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีการใช้ยาที่มีประสิทธิภาพ เหมาะสม ปลอดภัย ลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากยา (Drug Related Problem : DRP) นำสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และถึงเป้าหมายในการรักษาที่แพทย์ตั้งไว้



? ครอบครัวหนึ่ง ๆ ที่มีผู้ป่วยในบ้าน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องมีการใช้ยาเป็นประจำ เนื่องจากป่วยหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง ภาวะปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ภูมิแพ้ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยต้องพบแพทย์เฉพาะทางหลายคน ซึ่งเป็นเหตุให้มักพบปัญหาจากการใช้ยาหลายอย่าง อาทิ



⇒ ความซ้ำซ้อนของยา

เช่น ยาตัวเดียวกัน แต่มีชื่อการค้าต่างกัน หรือเป็นยาคนละตัวกันแต่ออกฤทธิ์แบบเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการข้างเคียงจากการได้รับยาเกินขนาดได้

⇒ **ยาตีกัน** ซึ่งอาจเป็นในลักษณะของการเสริมฤทธิ์กันจนทำให้เกิดผลข้างเคียง หรือเกิดการขัดขวางการออกฤทธิ์กันทำให้การใช้ยาไม่ได้ผล

⇒ **ผลข้างเคียงของยา** การได้รับยาหลาย ๆ ตัว ทำให้มีโอกาสเกิดผลข้างเคียงได้มากขึ้น และในหลายครั้งการรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง ถูกวิธี และถูกเวลา ก็ทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยาได้มากขึ้นเช่นกัน



⇒ **ความไม่เข้าใจในวิธีการใช้ยา** ซึ่งอาจเกิดจากอ่านฉลากไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด เช่น ยารับประทานก่อนนอน ผู้ป่วยเข้าใจเป็นว่าต้องรับประทานทุกครั้งที่จะนอน ทำให้ผู้ป่วยได้รับยาเกินขนาดจนเกิดผลข้างเคียงได้

⇒ **ลืมกินยา หรือ กินยาซ้ำ** ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยสูงอายุที่ต้องดูแลการรับประทานยาด้วยตนเอง เป็นเหตุให้การรักษาไม่ได้ผล หรือเกิดผลข้างเคียงจากการได้รับยาเกินขนาดได้

⇒ **การเก็บรักษายาที่ไม่ถูกต้อง** การเก็บยาในที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น บริเวณหลังตู้เย็น (ความร้อนจากผนังตู้เย็น) เก็บยาเม็ดหรือแคปซูลในตู้เย็น(ความชื้นของตู้เย็น) เก็บยาในที่ซึ่งแสงแดดส่องถึง หรือในที่ที่มีอุณหภูมิสูง เป็นต้น เหล่านี้ทำให้ยาเสื่อมสภาพ ส่งผลให้การรักษาไม่ได้ผล ปัญหาเหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง และค่าใช้จ่ายด้านยาในภาพรวมของประเทศด้วย ซึ่งหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างหนึ่งคือ การพบยาที่เหลือใช้จำนวนมากในบ้านของผู้ป่วย ขณะที่ผู้ป่วยมีภาวะของโรคที่แยกลง

(ประเทศไทย)” สามารถสะท้อนภาพเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี จากการลงพื้นที่เยี่ยมบ้านผู้ป่วยจำนวน 1,759 ราย พบปัญหาจากการใช้ยาเฉลี่ย 2.5 ปัญหาต่อผู้ป่วยหนึ่งราย ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบเป็นการเก็บรักษาที่ไม่ถูกต้อง (30.8%) การใช้ยาไม่ตรงตามแพทย์สั่ง (26.4%) และการลืมรับประทานยา (23.1%)

เภสัชกรชุมชนในร้านยา จะช่วยให้การใช้ยาของผู้ป่วยมีความถูกต้อง เหมาะสมมากขึ้น มีความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างโรคที่เป็นกับยาที่ได้รับ ควบคู่กับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมนำสู่ผลการรักษาที่น่าพึงพอใจ

สมุดสุขภาพ และการใช้ยา

ปรึกษาเรื่องยา ตามหาเภสัชกร

รหัสประจำตัวผู้ป่วย

ชื่อ _____ นามสกุล _____

ผลจากการลงพื้นที่ในช่วงปี 2552-2553 ของ “กลุ่มเภสัชกรชุมชน เยี่ยมบ้าน สมาคมเภสัชกรชุมชน

จะใช้ยาครั้งใด...นึกถึง
เภสัชกรชุมชน

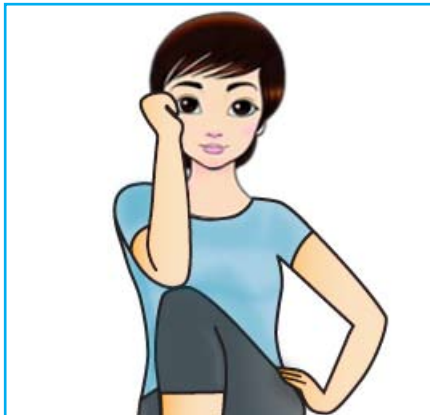
บริหารสมองง่ายๆ เพิ่มความจำ



ใครที่กำลังรู้สึกว่ สมองล้า ตึงเครียด และคิดช้า รีบอ่านด่วน... เรามีท่าบริหารสมองเพื่อเพิ่มความจำมาฝาก ด้วย 3 ท่า ง่ายๆ ...



ท่าแรกคือ **นวดปุ่มขมับ** โดยใช้ปลายนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้าง กดตรงขมับ แล้วนวดเบา ๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที พร้อมกับกวาดตามองจากซ้ายไปขวา และล่างขึ้นบน เพื่อกระตุ้นระบบประสาท ระบบการรับรู้รู้สึก และช่วยให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นทำงานดีขึ้น



ท่าต่อไปเป็น**การเคลื่อนไหวสลับข้าง** โดยยืนอยู่กับที่ เริ่มยกเข่าขึ้น พร้อมกับงอแขนใช้ศอกซ้ายแตะเข่าขวา และศอกขวาแตะเข่าซ้ายสลับกัน ค่อย ๆ ทำเป็นจังหวะ ทำนี้จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานให้ตื่นตัว และจะทำให้สมองด้านซ้าย-ขวาทำงานประสานกันได้ดี รวมทั้งยังช่วยพัฒนาความจำอีกด้วย



และท่าสุดท้ายคือ **ท่าปรบมือด้วยปลายนิ้ว** โดยนำมือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนม แล้วปรบมือ

ที่ปลายนิ้วเบา ๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำทำนี้ประมาณ 30 ครั้ง จะช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย โดยเฉพาะสมอง เนื่องจากที่มือและนิ้ว มีเส้นเลือดและเส้นประสาทมาหล่อเลี้ยงจำนวนมาก

เห็นไหมคะ... ใช้เวลาในการบริหารสมองเพียงไม่นาน ก็สามารถช่วยให้การเรียนรู้ของสมอง 2 ซีกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งช่วยเพิ่มความจำ ทำให้สมองปลอดโปร่ง และประสาทสัมผัสดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เกิดสมาธิและรู้สึกสงบอีกด้วย

แหล่งที่มา :

http://www.truelookpanya.com/true/sarapan_detail.php?cms_id=8638

อย. ให้อะไร

กับ อย. น้อยโรงเรียนอนุบาลกุยบุรี(วัดวังยาว)



นายอนุสรณ์ อยุ่ยิต
รองประธาน
คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย (ภาคกลาง)
โรงเรียนอนุบาลกุยบุรี (วัดวังยาว)
สพป.ปช. เขต๒



วนหนึ่งผมกับท่านผู้อำนวยการ สมบูรณ์ พิพัฒน์เสถียรไทย ได้นั่งคุยเชิงปรึกษาหารือกันว่าผมได้ยิน ได้ฟังกิจกรรม อย.น้อยของโรงเรียน ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียง เหนืออยู่เสมอและมีการตรวจสอบ อาหารที่มีสารปนเปื้อน แต่โรงเรียน ของเราไม่มีกิจกรรมนี้ ท่านผู้อำนวยการ ถามผมว่าลองทำกิจกรรมนี้ไหม ผมจึง ตัดสินใจที่จะรับทำกิจกรรม อย.น้อย นี้ โดยคิดว่าสิ่งที่เราไม่รู้ดูแล้วน่าทำ ผมเริ่มศึกษาจากการไม่รู้และเริ่มเรียนรู้ จากเอกสารของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) บ้าง และเห็นว่ากิจกรรม อย.น้อย ใช้หลักแนวทางองค์สัมมา สัมพุทธเจ้า คือ การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ด้วยกันให้พ้นจากการมีความทุกข์ ทางกายหรือทางใจ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ กิจกรรม อย.น้อย ได้ช่วยเหลือ

ผมมอง อย. ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มโครงการ อย.น้อย ว่าทำให้เกิดผลต่อผู้เกี่ยวข้อง ที่เห็นเด่นชัด คือทางกาย ถ้ากายไม่ได้ มีผลต่อจิตใจและจะมีผลต่อส่วนรวม ของประเทศ ซึ่งผมจะแยกเป็นด้าน ๆ ตามมุมมองของผมนะครับ ท่านอาจ จะมองแตกต่างจากผมก็ไม่ใช่ไร เพราะเหรียญย่อมมีหลายด้านด้วยกัน สำหรับผมกับนักเรียนและคณะครูที่ได้ ทำกิจกรรมนี้ นักเรียนและโรงเรียน ได้รับประโยชน์ดังนี้

ด้านที่หนึ่ง กับตัวผู้ปฏิบัติ คือนักเรียนได้ฝึกภาวะผู้นำ การฝึก กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีคุณสมบัติ ที่โดดเด่นซึ่ง อย. ได้จัดอบรมประชุม สัมมนาและเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้ ทำให้นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมนี้ช่วยเหลืองาน ของส่วนรวมได้ดีมาก

ด้านที่สอง การที่นักเรียน เข้าร่วมกิจกรรมเป็นการเสียสละ

ร่างกายแรงใจ เป็นกิจกรรมที่ทำก่อนมี จิตอาสาเสียอีก นักเรียนของโรงเรียน ซึ่งเป็นสมาชิกโดยเฉพาะแกนนำ อย.น้อย ได้อุทิศตนเพื่อชุมชนเพื่อน้อง ๆ ทุกคนทำให้ได้ความสัมพันธ์ อันดีกับองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวทาง วิถีประชาธิปไตยทำให้นักเรียนมี คารวะธรรม ปัญญาธรรม สามัคคีธรรม มีเสน่ห์ติดตัวตลอดไป

ด้านที่สาม เกี่ยวกับครู ผู้รับผิดชอบ ผมได้พบกับครูผู้ดูแล กิจกรรม อย.น้อย และบุคลากร ของ อย. ตลอดจนทุกท่านที่เกี่ยวข้อง ผมได้พบกับกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด หน่วยงานหนึ่งของประเทศ

ด้านที่สี่ การพบประสบการณ์ ของนักเรียนและครูผู้รับผิดชอบที่ เข้าร่วมกิจกรรมที่ อย. จัดเสริม ประสบการณ์มีคุณค่ามากต่อการพัฒนา

○ ต่อจากหน้า 1

ด้านการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสถานประกอบการให้ได้มาตรฐาน อย. ได้พิจารณาอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพ รวมทั้งสิ้น 494,841 รายการ และพิจารณาอนุญาตสถานประกอบการ รวมทั้งสิ้น 23,835 ราย **เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ผลิตภัณฑ์, ฉลาก, โฆษณา) ในท้องตลาดส่งตรวจวิเคราะห์** รวมทั้งสิ้น 655,335 รายการ พบว่า ผ่านมาตรฐานร้อยละ 99.17 ตรวจสอบ โฆษณาผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ แผ่นพับ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต นิตยสาร วิทยุ และอื่น ๆ รวม 32,412 รายการ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 93.21 **ตรวจสอบสถานประกอบการ** เพื่อเฝ้าระวัง คุณภาพมาตรฐานความปลอดภัยของ สถานประกอบการด้านผลิตภัณฑ์ สุขภาพให้เป็นไปตามกฎหมาย รวมทั้งสิ้น 6,136 ราย ผ่านเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 98.06 และ**พัฒนาสถานประกอบการ ให้ได้มาตรฐาน GMP** จำนวน 410 แห่ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 96.10

ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค ได้ ให้ความสำคัญกับการร้องเรียนและ **แจ้งเบาะแสผลิตภัณฑ์สุขภาพ** โดยได้ รับเรื่องร้องเรียนจากทุกช่องทาง รวม ทั้งสิ้น 1,241 เรื่อง พบว่าประเด็น การร้องเรียนเรื่องการโฆษณาเกินจริง/ โฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาตมากที่สุด **การตรวจสอบผู้กระทำความผิด และเปรียบเทียบปรับ** จำนวน 1,153 ราย รวมมูลค่า 9,317,900 บาท **การดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิด** จำนวน 302 เรื่อง โดยผลิตภัณฑ์

อาหารมีสถิติการดำเนินคดีสูงสุด **การจับกุมดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิด โดยศูนย์อำนาจการป้องกัน และปราบปรามการกระทำฝ่าฝืนกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ศปป.)** อย. ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ ตำรวจ บก.ปคบ. ทั้งหมด 56 แห่ง ยึดของกลาง 1,089 รายการ คิดเป็น มูลค่ากว่า 250 ล้านบาท นอกจากนี้ ยังมี **การเผาทำลายของกลาง ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ใช่ยาเสพติด** รวมทั้งสิ้น 20,000 กิโลกรัม มูลค่ารวม 450 ล้านบาท

ไม่เพียงแต่การดำเนินงาน กำกับดูแล และการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ อย. ให้ความสำคัญ **งานด้านการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและผู้บริโภค** นับเป็นอีกงานที่ อย. มุ่งมั่นเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ สุขภาพให้แก่ผู้บริโภค โดยการถ่ายทอด ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ จำนวนทั้งสิ้น 462 เรื่อง รวม 2,124 ครั้ง สมาชิก โครงการ อย. น้อย ปัจจุบันมีจำนวน กว่า 5 แสนคนทั่วประเทศ นอกจากนี้ อย. ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม ผู้ประกอบการให้มีคุณธรรม จริยธรรม โดยมอบรางวัล อย. Quality Award ให้กับ 36 บริษัท เพื่อเป็นขวัญและ กำลังใจให้แก่ผู้ประกอบการที่ทำได้

อย่างไรก็ตาม อย. ยังคง ดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง และพร้อมเสมอที่จะพัฒนางานให้สอดคล้องกับความต้องการ ก้าวทัน เหตุการณ์ และดำเนินงานอย่างฉับไว เพื่อให้ประชาชนได้บริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์

มุ่งสู่สังคมสุขภาพดีให้จงได้

○ ต่อจากหน้า 13

ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การชมสยามนิรมิต การเชิญผู้ที่มีความสามารถพิเศษมาเสริมความรู้ ทำให้การครองตน ครองคน ครองงาน ได้มากยิ่งขึ้น



ด้านที่ห้า หน่วยงานต่าง ๆ และองค์กรภาครัฐที่ได้ทำงานกับ นักเรียนแกนนำ อย. น้อย เช่น การรณรงค์ต่อต้านสิ่งเสพติด การรณรงค์ลดสภาวะโลกร้อน ทุกหน่วยงานที่ได้ทำงานต่างประทับใจ และพอใจ ผู้นำองค์กรจะบอกอยู่เสมอว่านักเรียนแกนนำ อย. น้อย และ สมาชิกของโรงเรียนเป็นนักเรียนที่ ประพฤติปฏิบัติตนได้เหมาะสม รู้กาลเทศะ เป็นตัวอย่างที่ดีดังกล่าว “ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน”

ท่านผู้อ่านที่เคารพรักทุกท่าน บทความที่ผมเขียนมานี้ผมปรารถนาสื่อ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การสื่อ ความหมายความเข้าใจของผมต่อครู ผู้มีจิตอาสาสูงทุกท่าน คงไม่รำคาญ ในการอ่านนะครับ ขอให้ทุกท่านโชคดี มีความสุขตลอดชีวิต



อย. สร้างกุศล ฉลองครบรอบ 37 ปี

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานในพิธีทำบุญ เลี้ยงพระ เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา อย. ครบรอบ 37 ปี และมอบทุนช่วยเหลือฟื้นฟูแก่วัดและโรงเรียน อย. น้อย ในเขตนนทบุรี ปทุมธานี ที่ประสบอุทกภัย แห่งละ 10,000 บาท พร้อมมอบชุดทำความสะอาดอีกแห่งละ 100 ชุด จำนวน 37 แห่ง ณ ลานเอนกประสงค์ อาคาร 1 อย. จ.นนทบุรี อีกทั้งจัดเลี้ยงอาหารกลางวัน มอบสิ่งของเครื่องใช้จำเป็นแก่น้อง ๆ ผู้พิการบ้านนนทภูมิด้วย เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2554



จับเว็บไซต์ <http://spanishflyd9.blogspot.com>

นายแพทย์พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมกับ บก.ปคบ. แฉลงข่าวจับเว็บไซต์ <http://spanishflyd9.blogspot.com> ลักลอบขายยาไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2554



ประชุมคณะทำงานจัดทำคู่มือ อย. น้อย

ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหาร เป็นประธานคณะทำงานการประชุมการจัดทำคู่มือ อย. น้อย ประจำปีงบประมาณ 2555 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2554

“พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณ”

นายแพทย์ไพจิตร วราชาติ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณ เพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554 พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และข้าราชการเจ้าหน้าที่ กระทรวงสาธารณสุข ลานเสาชิง หน้าอาคารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2554



ผลงานคุ้มครองผู้บริโภค ปี 2554 พร้อมคุมเข้มกระเช้าของขวัญปีใหม่

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมด้วยนายแพทย์นรังสันทน์ พิรกิจ และ ภญ.ศรินวลากรกชกร รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา แถลงผลงานการคุ้มครองผู้บริโภค ปี 2554 พร้อมคุมเข้มกระเช้าของขวัญปีใหม่ ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2554

