

ออย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 30 ประจำเดือนมีนาคม 2555

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



06

รู้จักครีมกันแดด เพื่อการปกป้องผิว จากภัยแดด อย่างถูกวิธี ครีมกันแดดที่ดี ควรป้องกันได้ ทั้ง UVA และ UVB



10

ชื่อยาไม่ถูกต้อง อาจเสี่ยงตาย เพราะ “ยาปลอม” อันตราย ร้ายกว่าที่คิด ติดตามได้.....

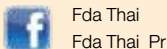


12

‘น้ำมันทอดซ้ำ’ อีกหนึ่ง ความเสี่ยง มะเร็งร้าย รู้ไว้ ใช่ว่า สารประกอบไพโรลีน ที่มาของมะเร็งร้าย



ม่วนซื่น เชียงคาน สานสัมพันธ์ ออย.-สื่อมวลชน



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



วันมาฆบูชา เข้าวัดฟังธรรม กำบุญตักบาตร

เดือนนี้มีวันสำคัญทางศาสนา คือ “วันมาฆบูชา” ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก และเกิดเหตุอัศจรรย์ 4 ประการ คือ 1. ตรงกับวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ซึ่งพระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ 2. มีพระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย 3. พระสงฆ์ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนเป็นพระอรหันต์ 4. พระสงฆ์ทั้งหมดได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า ด้วยเหตุอัศจรรย์ 4 ประการข้างต้น ทำให้วันมาฆบูชา เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า “วันจาตุรงคสันนิบาต” ซึ่งหมายถึง “การประชุมด้วยองค์ 4” นั่นเอง ชาวพุทธทั้งหลายควรเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญตักบาตรสร้างบุญสร้างกุศล สมกับเป็นชาวพุทธที่ดี

สำหรับกิจกรรมที่สำคัญของ อย. ที่ขอนำมาเล่าสู่กันฟัง คือ กิจกรรมสัมมนาสื่อมวลชนหรือ Press Tour เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่าง อย. กับสื่อมวลชน ภายใต้ชื่องาน “ม่วนซื่น เชียงคาน สานสัมพันธ์ อย.-สื่อมวลชน” ซึ่งได้นำคณะผู้บริหารพร้อมสื่อมวลชนเดินทางไปอำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เมืองเล็ก ๆ ริมฝั่งโขง สัมผัสความสงบเรียบง่ายและวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ซึ่ง อย. Report ฉบับนี้ ได้เก็บบรรยากาศพร้อมการศึกษาดูงานและงานเลี้ยงขอบคุณสื่อมวลชน Thank you party มาฝากสมาชิก อย.Report อย่างเต็มอ้อม ผู้บริหารและสื่อมวลชนท่านใดที่ไม่ได้ไปงานนี้ขอบอกได้เลยว่า เสียหายมาก... เพราะม่วนซื่นจริง ๆ ก่อนจากกัน ขอให้ทุกท่าน ประพตติดี มีธรรมะ ตั้งอยู่ในคุณธรรม มีความสุขโดยทั่วกันค่ะ

กองบรรณาธิการ

03 Hot Issue

ม่วนซื่น เชียงคาน สานสัมพันธ์ อย.-สื่อมวลชน

04 มีดีมาโฮว์

รางวัล อย. GovSite Award ปี 2554 ตอน สถานประกอบการด้านเครื่องนึ่งไอน้ำ

05 อย. ดอกคอม

รัฐผลิตภัณฑ์สุขภาพกับ ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

รู้จักครีมนักแคด เพื่อการปกป้องผิวจากภัยแดดอย่างถูกวิธี

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

อาหารเซฟฟอร์ม่าลิน ภัยร้ายใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

10 รอบรู้เรื่องยา

ชื่อยาไม่ถูกก็ อาจเสี่ยงตายเพราะ “ยาปลอม”

12 เกร็ดเล็กนารู้

‘น้ำมันทอดซ้ำ’ อีกหนึ่งความเสี่ยงมะเร็งร้าย

13 มุมเครื่อง่าย

“ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. น้อย”

15 อย. แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ
- เข้าออง
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

- รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
บรรณาธิการ
นายพลา เตียงชวี่
กองบรรณาธิการ
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
นางศุภกาญจน์ โภคัย
นางยุสดี เวชชพิพัฒน์
นางสุนีย์ สุขเสนานาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวพิชราวดี ศรีบุญเรือง

- นางสาวรมิตา ธนอนวัฒน์ นางสาวกรกมล พิพัฒน์ภูมิ
นางสาวนรารัตน์ 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

ม่วนซื่น เชียงคาน

सानสัมพันธมิตร อย.-สื่อมวลชน



เมื่อวันที่ 23 - 25 กุมภาพันธ์ 2555 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภครได้ จัดกิจกรรมสัมมนาสื่อมวลชน หรือ Press Tour เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่าง อย. กับสื่อมวลชน สำหรับในปีนี้อย. ได้นำคณะผู้บริหารและสื่อมวลชน เดินทางสู่อำเภอเชียงคาน เมืองเล็ก ๆ ริมน้ำโขง จังหวัดเลย โดยมีผู้ร่วมเดินทางจำนวน 68 คน ศึกษาดูงานผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชนที่ได้รับ การรับรองมาตรฐานกรรมวิธีที่ดีในการผลิต หรือจีเอ็มพี ณ กลุ่มสตรีและเยาวชนสหกรณ์ผู้ใช้น้ำบ้านน้อย ผู้ผลิตมะพร้าวแก้วชื่อดัง ยี่ห้อ “เคียงเลย” และพืชไทยเมืองเลย ผู้ผลิตข้าวกล้องงอกผสมงาดำ อาหารเพื่อ

สุขภาพโดยแท้ นอกจากนี้ยังได้เยี่ยมชมด้านอาหารและยาทำลี ซึ่งเป็นด้านชายแดนไทย-ลาว ทำหน้าที่สำคัญในการสกัดกั้นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐานเข้ามาภายในประเทศ น่าสนใจใช้ไหมละ ถ้าอยากรู้อรายละเอียดมากกว่านี้ ตามมาเลยคะ...

เริ่มจากการเยี่ยมชมกลุ่มสตรีและเยาวชนสหกรณ์ผู้ใช้น้ำบ้านน้อย ตั้งอยู่เลขที่ 40/14 ม.4 ต.เชียงคาน อ.เชียงคาน จ.เลย สถานที่ผลิตได้รับรองมาตรฐานจีเอ็มพีจากอย. ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 และได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์สินค้าชุมชน (มผช.) : 158/2546 ทางกลุ่มได้นำทรัพยากรธรรมชาติและผลผลิตทางการเกษตรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาแปรรูป ได้แก่ มะพร้าวแก้วเส้นมะพร้าวแก้วอ่อน รสชาติต่าง ๆ เช่น

ใบเตย กาแฟดำ ยี่ห่อ “เคียงเลย” ซึ่งได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ดีเด่น โอท็อป 5 ดาว ปี 2552 นอกจากนี้ยังมีกล้วยอบเนย กล้วยสุกทอดกรอบเผือกทอดเค็ม มันฝรั่ง และกล้วยหักมุกทอดเค็ม ซึ่งเป็นของฝากที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวจำนวนมาก รวมถึงคณะของเราที่หิวดีไม่ได้ติดมือ โดยเฉพาะมะพร้าวแก้วกระเพาะที่เลขาธิการฯ อย. นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี สาธิตการกวนเองกับมือ เมื่อกวนเสร็จจึงหามาซื้อทั้งกระเพาะฝากให้ทุกคนช่วยกันชิมด้วยคะ อร่อยจริง ๆ

จากนั้นเยี่ยมชมการดำเนินงานของด้านอาหารและยาทำลี ซึ่งก่อนที่ผู้สื่อข่าวจะลงไปเยี่ยมชม ผู้อำนวยการ

อย. คว้าลิตี อวอร์ด ปี 2554

ตอน สถานประกอบการด้านเครื่องมือแพทย์

มีติมาโชว์ฉบับนี้ขอพาคุณผู้อ่านไปพบกับสถานประกอบการด้านเครื่องมือแพทย์ ที่ได้รับรางวัล อย. คว้าลิตี อวอร์ด ตามที่ได้สัญญาไว้ในฉบับที่แล้ว ซึ่งมีทั้งสิ้น 4 ราย เริ่มจาก.....



บริษัท ชัวร์เก็ทซ์ จำกัด

ผู้ผลิตถุงยางอนามัย มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานตามหลัก GMP มอก. ISO 17025 : 2005 ISO 13485 : 2003 ISO 9001 : 2008 และ ISO 14001 : 2004 และมีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมควบคู่กับการดำเนินกิจการ โดยให้ความรู้กับผู้บริโภคในการป้องกันโรคเอดส์ การใช้ถุงยางอนามัย และการเลือกซื้อถุงยางอนามัย อีกทั้งยังเป็นแหล่งให้ความรู้และคำแนะนำในการจัดการด้านการผลิต ระบบคุณภาพ ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมให้กับผู้ประกอบการต่าง ๆ ชุมชน รวมทั้งนักเรียนนักศึกษา



บริษัท เยเนอรัล ฮอสปิทัล โปรดักส์ จำกัด (มหาชน)

ผู้ผลิตน้ำยาปราศจากเชื้อ (Large Volume Parenteral) หรือ

น้ำเกลือ น้ำยาล้างไตทางช่องท้อง (CAPD) และน้ำยาไตเทียม (Hemodialysis solution) มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานในทุกขั้นตอนการผลิตตามมาตรฐาน GMP ISO 9001 : 2008 และ ISO/IEC 17025 : 2005 อีกทั้งได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคโลหิตให้สมาคมขาดบริจาคเงิน เวชภัณฑ์ และสิ่งของกับมูลนิธิ หน่วยงานการกุศล หรือผู้ประสบภัย เป็นต้น



บริษัท สยามเซมเพอร์เมด จำกัด

สถานประกอบการที่ได้รับรางวัลการันตีคุณภาพ อย. คว้าลิตี อวอร์ด 3 ปีซ้อน ผู้ผลิตถุงมือสำหรับการตรวจโรค มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานตามหลัก มอก ISO ASTM EN Japan Australia Brazil และ US FDA นอกจากนี้ ยังได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคเงินให้กับกองทุนแม่ของแผ่นดิน ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมทั้งในภาคใต้และภาคอีสาน ช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิที่ประเทศญี่ปุ่น กิจกรรมสนับสนุน

ชุมชน เช่น มอบทุนการศึกษา เป็นต้น



บริษัท เอ็ม.อี. เมดิเทค จำกัด

ผู้ผลิตชุดให้น้ำเกลือ ชุดให้เลือด ถุงบรรจุอาหารเหลว ถุงรับของเสียจากร่างกาย สายให้อาหาร สายต่อเนกประสงค์ สายดูดเสมหะ ฯลฯ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้ร่วมพัฒนากับโรงพยาบาลหรือหน่วยงานเพื่อใช้ในงานเฉพาะทาง ซึ่งมีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานด้วยระบบบริหารคุณภาพ ISO 13485 : 2003 สำหรับอุปกรณ์ทางการแพทย์ และ GMP นอกจากนี้ ยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคเครื่องมือแพทย์ที่บริษัทผลิตให้โรงพยาบาลและหน่วยงานต่าง ๆ รับคนพิการเข้าเป็นพนักงานของบริษัท เป็นต้น

ในฉบับหน้า “มีติมาโชว์” จะพาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการด้านเครื่องมือสำอาง 5 รายที่ได้รับรางวัล อย. คว้าลิตี อวอร์ด ปี 2554 จะเป็นใครบ้างต้องรอดติดตามนะค่ะ...

รู้ตรงผลิตภัณฑ์สุขภาพกับ



กลุ่มเผยแพร่ความรู้

ใคร ๆ ก็ไม่พลาดรายการโปรดของตัวเองอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็ นละคร เกมโชว์ หรือข่าวสำคัญ เพราะมีรายการย้อนหลังให้ดูกัน แพนคลับ oryor.com เอง ก็เช่นกันนะคะ เพราะอีกไม่นานนี้ ทาง อย. กำลังจะมีรายการสารคดีโทรทัศน์รายการใหม่มาให้ แพนคลับ ได้ติดตามและร่วมสนุกลุ้นรางวัลกันอีกแล้วนะคะ

หลังจากห่างหายไปนาน กลับมาคราวนี้ อย. เตรียมความสนุกแบบจัดเต็ม นำทีมโดย “อุ้ม ว้าวดาร่า” จะนำความฮาพร้อมสาระความรู้เทียบเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพมาให้ชมกันถึงบ้านกับสารคดีโทรทัศน์ชุดใหม่ ชุด “ว้าว!!! อย. รู้จริงผลิตภัณฑ์สุขภาพ” พร้อมร่วมสนุกตอบคำถามท้ายรายการ ซึ่งรางวัลนาฬิกาแขวนภาพวาดฝีพระหัตถ์สมเด็จพระเทพ ฯ ในคอลเลกชั่น “สุขสมบูรณ์ สวัสดิ์ปิยะโรง” ได้ทุกวันอาทิตย์ ในรายการฉันทน์รักเมืองไทย ทางช่อง 9 เวลา 15.15 – 16.05 น. และชมได้อีกครั้ง ในรายการครอบครัวกาล ทางช่อง 5 ทุกวันอาทิตย์ เวลา 8.00 – 8.30 น. เริ่ม 25 มีนาคม 2555 นี้ นะคะ



หากคนไหนพลาดชมรายการดี ๆ แบบนี้ สามารถไปนั่งฮาพร้อมรับสาระน่ารู้ได้อีกครั้งทางเว็บไซต์ www.oryor.com เมนู อย. Theatre แล้วพบกันนะคะ.....

อย. Academy
ตามหาคนลุ่มภาพดี

ตอน การกิจ ครีมน้ำขาว ไม่ช่วยให้ขาว

คุณธี

หน้าแสดงโดย คุณธี นิสกร

ผู้แข่งขัน ธีติ อม. 1 รุณ อม. 2 หน้าหวาน อย. 3 หน้าหวาน

เรา โทรมั่งชื่อ กันทีมียศ เนิ่อขาว จะได้ เป็นดาราร ธิธิ

ครีมน้ำขาว จากต่างประเทศ อุดมล้ำความขาว รองครีมน้ำขาว เทนผล ภายใน 7 วัน

ซาโหล สั่งซื้อครีม หน้าขาว ส่งบ้าน อย. ครบ

อันตรายน รีเปลากไม่รู๊ แคมกระปุกละ ตั้ง 1,500 ธิติไม่เอานะ

ใช้มา 3 วัน ยังไม่รู้สิกร ขาวเลย

เด้าบอก 7 วันเห็นผล ต้องรอดู ไปก่อน

7 วันต่อมา

หน้าไม่ขาวขึ้น แกมยังมีผื่นขึ้นอีก ซืออ

เย้ย!! หน้าไปโดน อะไรมาเหี้ย

อาการแบบนี้ โดเสาร์ทำมาใช้ที่ลกลอบ ผลมลงในเครื่องสำอางผิวขาวแนวครับ อย่างสารปรอท สารไฮโดรควิโนน และกรดวิตามินเอ ที่ทำให้หน้าดำ เป็นผื่น เป็นฝ้า ปวดแสบ ปวดร้อน และผมขอเตือนว่า ไม่มีเครื่องสำอางชนิดใดที่สามารถเปลี่ยน สีผิวให้ขาวไปมาก กว่าสีผิวเดิม ตามธรรมชาติได้ อย่างถาวร

การกิจนี้ ธิติ หนะ อย่างขาวสะอาดครบ

ตั้งศึก็ไม่เสีย หน้าที่ไม่หึง แอมผิวยังขาว เหมือนเดิม

Tip : หลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริงของครีมน้ำขาว มีสิทธิหน้าพังจากสารทำมให้เนครับ

รู้จักครีมกันแดด เพื่อการปกป้องผิว จากภัยแดดอย่างถูกวิธี



จากสภาพอากาศที่ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ อันเนื่องมาจากชั้นบรรยากาศที่ทำหน้าที่กรองรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ค่อย ๆ ถูกทำลายลง จนทำให้อินฟราเรด และรังสียูวีบี ที่มีอยู่ในแสงแดดตกลงมากระทบถึงพื้นผิวโลก ส่งผลให้ผิวของเรา เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ฝ้า กระ ผิวไหม้ แสบแดง ผิวหนังอักเสบ ไปจนถึงมะเร็งผิวหนัง หากได้รับรังสีทั้งสองชนิดมากเกินไปจะทำให้เซลล์ผิวหนังตาย ด้วยเหตุนี้ ‘ครีมกันแดด’ จึงกลายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเผชิญกับแสงแดดตลอดทั้งวัน



ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด มีการผลิตออกมามากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค จนในบางครั้งอาจทำให้ผู้บริโภค เกิดความสับสนในการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ อย่างคำว่า sunscreen และ sunblock ที่ระบุอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์ ทั้ง 2 คำนี้อาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความสงสัยว่า มีความแตกต่างกันอย่างไร และชนิดไหนให้ผลดีกว่ากัน ซึ่งในความเป็นจริง 2 คำนี้ใช้เรียกแทนกันได้ในการตั้งชื่อผลิตภัณฑ์ของผู้ผลิต เพียงแต่ sunscreen (Chemical Sunscreen) คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีสารป้องกันแสงแดดเป็นส่วนผสม อาจแสดงค่าการป้องกันแสงเป็นค่า SPF (Sun Protection Factor) มีคุณสมบัติช่วยปกป้องผิวหนังจากแสงแดดได้ด้วยการดูดซับรังสี UV และควรทาาก่อนถูกแสงแดดเป็นเวลา 30 นาที เนื่องจากต้องการเวลาในการเกิดปฏิกิริยาเคมี ส่วน sunblock (Physical Sunscreen) เป็นคำที่ใช้กับผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะทึบแสงมาก ๆ และมีความเข้มข้นสูง มีคุณสมบัติปกป้องผิวด้วยการช่วยสะท้อนหรือกระจายแสง UV ออกจากผิว ไม่ให้แสง UV ผ่านเข้าชั้นผิวหนังได้

ที่นี้มาดูลักษณะของครีมกันแดดที่ดีกัน.... ครีมกันแดดที่ดีควรป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB และต้องมีส่วนผสมของสารที่ทำหน้าที่ป้องกันแสง เช่น benzophenones, oxybenzone,



sulisobenzene, titanium dioxide, zinc oxide เป็นต้น รวมทั้งควรมีคุณสมบัติในการดูดซับรังสียูวีได้ดี หรือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องละลายน้ำได้น้อย หรือไม่ละลายเลย ไม่ถูกชำระล้างด้วยเหงื่อ และต้องไม่เป็นพิษไม่ระคายเคือง ไม่กระตุ้นภูมิแพ้ ไม่ก่อให้เกิดสิว เมื่อทาแล้วต้องไม่เหนียวเหนอะหนะ ไม่แสบ ไม่เป็นตะกอนอยู่บนผิว และแห้งเร็ว ที่สำคัญคือ ต้องแน่ใจว่าครีมกันแดดที่ท่านนั้นยังไม่หมดอายุ ซึ่งโดยทั่วไปจะมีอายุไม่เกิน 2 ปีเป็นอย่างมาก

สำหรับการเลือกซื้อครีมกันแดดอย่างถูกวิธี คือ

1. ฉลากผลิตภัณฑ์จะต้องเป็นภาษาไทย แสดงชื่อและประเภทของ

ผลิตภัณฑ์ ชื่อและปริมาณส่วนประกอบสำคัญ ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ และคำเตือน

2. ควรพิจารณาเลือกซื้อครีมกันแดดที่มีสารกรองแสงรังสีทั้งยูวีเอและยูวีบีเป็นองค์ประกอบเพื่อป้องกันการเกิดริ้วรอย และปกป้องไม่ให้ผิวหนังดำคล้ำหรือเกิดการอักเสบจากการถูกแดดเผาได้



3. ควรเลือกซื้อครีมกันแดดบอกค่าป้องกันแสงแดด (SPF - Sun Protection Factor) เช่น SPF 12, 15 หรือ 30 เป็นต้น และควรเลือกใช้ตามความเหมาะสม เช่น ถ้าต้องทำงานนอกสถานที่หรือต้องได้รับแสงแดดจัดเป็นเวลานาน ควรเลือกซื้อค่าที่สูง เช่น SPF 15 หรือมากกว่านั้น

4. กรณีต้องการป้องกันแสงแดดขณะว่ายน้ำควรเลือกชนิดที่กันน้ำ (Water resistance) ถ้าใช้ขณะอากาศร้อนมาก เหงื่อออกง่าย หรือ

ป้องกันแสงแดดเมื่อเล่นกีฬา ควรเลือกชนิดทนต่อเหงื่อ (Sweat resistance)

5. ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ครีมกันแดด โดยทาผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดนั้น ๆ ในปริมาณเล็กน้อยที่ท้องแขนแล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ แสดงว่าใช้ได้

อย่างไรก็ตาม การใช้ครีมกันแดดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด แต่ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาแดดจัด ๆ โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00-16.00 น. และควรทาครีมก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้เนื้อครีมเคลือบติดที่ผิวได้ดี สำหรับผู้ที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ แนะนำให้ทาซ้ำทุก 2 - 3 ชั่วโมง เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการปกป้องผิวจากแสงแดด



เอกสารอ้างอิง :

- สารพันคำถามเรื่อง ยา สมุนไพร อาหาร เครื่องสำอาง ตอบโดย เกษัชกร : คำถามที่ 26. คำว่า sunscreen กับ sunblock ที่ผลิตภัณฑ์กันแดด ต่างกันอย่างไร อะไรให้ผลดีกว่ากัน
- ครบเครื่องเรื่องครีมกันแดด เข้าถึงข้อมูลได้จาก : <http://guru.sanook.com/pedia/topic/%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%9A%E0%B9%8...>
- เกษัชกรแนะวิธีเลือกครีมกันแดด ควรเลือกค่า SPF ให้เหมาะสม และสามารถป้องกันได้ทั้ง UV-A และ UV-B ในแสงแดดจะมีรังสีทั้ง 2 ชนิดนี้ เข้าถึงข้อมูลได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/21976>

“กินฉลาด ต้องอ่านฉลาด หวาน มัน เค็ม” อย. ย้ำ ฉลากจีดีเอ (ฉลาก หวาน มัน เค็ม) เป็นประโยชน์ ต่อผู้บริโภคอย่างแท้จริง



เริ่มต้นขอเล่าข่าวความคืบหน้าเรื่องฉลากจีดีเอให้ทราบกันก่อนค่ะ ขณะนี้ ฉลากโภชนาการในรูปแบบจีดีเอ หรือฉลาก หวาน มัน เค็ม ได้ผ่านการทำประชาพิจารณ์และความเห็นชอบจากที่ประชุมคณะกรรมการอาหารและออกเป็นกฎหมายแล้ว โดยผู้ผลิต/ ผู้นำเข้าอาหารประเภทมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ที่มีอยู่ก่อนวันที่ประกาศฯ บังคับ (วันที่ 24 สิงหาคม 2554) ต้องปฏิบัติตามประกาศ ตั้งแต่ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2555 และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ได้ไม่เกินวันที่ 24 สิงหาคม 2555 ก็บอกข่าวให้ผู้ประกอบการปฏิบัติตามด้วยค่ะ ทั้งนี้ การแสดงฉลากจีดีเอเป็นการแสดงฉลากอย่างตรงไปตรงมา เข้าใจง่าย ไม่สับสน ช่วยให้ผู้บริโภคเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์

เดียวกันได้ทันที ปัจจุบัน อย. เดินสายให้ความรู้การอ่านฉลากจีดีเอแก่ประชาชนทั่วประเทศร่วมกับเทสโก้ โลตัส ซึ่งได้เปิดตัวโครงการ “กินฉลาด ต้องอ่านฉลาด หวาน มัน เค็ม” แล้ว เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2555 ยังมีข่าวน่าสนใจเก็บมาเล่าให้ทราบค่ะ เริ่มด้วยข่าว มาตรการแก้ไขปัญหาการลักลอบนำยาแก้หวัดสูตรผสมที่มีซูโดอีเฟดรีนเป็นส่วนประกอบนำมาใช้เป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาเสพติด ซึ่งที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข และ อย. ได้เพิ่มระดับการควบคุมโดยออกประกาศฯ เรื่อง ยาควบคุมพิเศษฉบับที่ 40 กำหนดให้ยาสูตรผสมที่มีซูโดอีเฟดรีนเป็นส่วนประกอบในรูปแบบยาเม็ด แคปซูล และยาน้ำ ยกเว้นสูตรผสมที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เป็นยาควบคุมพิเศษ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2554 เป็นต้นไป และออกประกาศฯ เรื่อง การควบคุมการจำหน่ายยาแก้หวัดสูตรที่มีส่วนประกอบของซูโดอีเฟดรีน (ฉบับที่ 3) โดยให้จำหน่ายยานี้ได้เฉพาะในสถานพยาบาลของรัฐ และสถานพยาบาลของเอกชนประเภทรับผู้ป่วยไว้ค้างคืนเท่านั้น หากเป็นร้านขายยาหรือคลินิกเวชกรรมไม่สามารถจำหน่ายยาแก้หวัดดังกล่าวได้ มีผลตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2554 เป็นต้นไป พร้อมกับควบคุมการจำหน่าย

ยาน้ำที่มีไโดเฟนไฮโดรามีนหรือโพรเมทาซีนหรือเด็กซ์โทรเมธอร์แฟน เป็นส่วนประกอบ โดยให้ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า จำกัดปริมาณการขายยาดังกล่าวให้ร้านขายยาได้ไม่เกิน 300 ขวดต่อแห่งต่อเดือน และขายยาให้ผู้ป่วยได้ไม่เกินครั้งละ 3 ขวด เนื่องจากมีการนำยาดังกล่าวไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในพื้นที่ 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้...สำหรับข่าวตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายที่นำมาเสนอฉบับนี้ คือ ข้าว อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก. ปคบ. บุกจับ “ฟ้าสาดใส คลินิกเวชกรรม” ย่านบางขุนนนท์ 12 พบยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา เช่น ยาฉีดกลูต้าไธโอน ยาฉีดรกแกะ ยาฉีดสเต็มเซลล์ ขอให้ผู้บริโภคระวังอย่าหลงเชื่อโฆษณาฉีดเสริมความงามต่าง ๆ อาจเสี่ยงได้รับผลข้างเคียงโดยไม่รู้ตัวค่ะ...ขอจบด้วยข่าวการคุมเข้มผลิตภัณฑ์สุขภาพตามแนวชายแดนที่ อย. ประสานไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ด้านอาหารและยาทุกด้าน และด่านศุลกากรทั่วประเทศให้เฝ้าระวังการลักลอบนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายจากประเทศเพื่อนบ้านอย่างเข้มงวด เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค....

ณินดา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

อาหารแช่ฟอร์มาลิน ภัยร้ายใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม



อยากรู้หรือไม่... เลือกของสดอย่างไร ไม่ให้ปนเปื้อนสารฟอร์มาลิน มาติดตามอ่านกันเลย

Q • ดิฉันเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับ
• การนำฟอร์มาลินมาแช่อาหารทะเล รู้สึกกลัวมากเลยค่ะ เพราะเคยรู้ว่าหากกินอาหารที่แช่ฟอร์มาลินเข้าไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ไม่ทราบวิธีสังเกตว่าอาหารนั้นมีฟอร์มาลินหรือไม่ จึงรบกวนขอความรู้จาก อย. เกี่ยวกับวิธีสังเกตและอันตรายของฟอร์มาลิน ?

A • หากใครที่มีโอกาสไปจ่าย
• กับข้าวในตลาดสดบ่อย ๆ ก็
จะรู้ว่า การเลือกซื้ออาหารสดให้
ปลอดภัยนั้นเป็นเรื่องยากจริง ๆ เพราะ
ในปัจจุบันผู้ประกอบการบางราย หัวใส!!
นำ “ฟอร์มาลิน” หรือที่หลายคน
เรียกว่า “น้ำยาดองศพ” มาใช้กับอาหารสด
ของตัวเอง เพื่อให้อาหารคงความสด
ไม่เน่าเสียง่าย และเก็บไว้ได้นาน โดยลึมนึกถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้บริโภค

“ฟอร์มาลิน” เป็นของเหลวใส
ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว สามารถนำไป
ใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์
พลาสติก อุตสาหกรรมสิ่งทอเพื่อใช้
ในการรักษาผ้าไม่ให้ย่นหรือยับ ในทาง
การแพทย์ จะใช้ฟอร์มาลินที่มีความ
เข้มข้นต่าง ๆ กันในการฆ่าเชื้อโรค
(germicide) และฆ่าเชื้อรา (fungicide)
และเป็นน้ำยาดองศพ

ในปัจจุบันพบว่ามีผู้นำสาร
ฟอร์มาลินมาใช้กับอาหาร เพื่อให้
อาหารยังคงความสด ไม่เน่าเสียง่าย
และเก็บรักษาได้นาน ซึ่งเป็นการกระทำ
ที่ผิดกฎหมาย ทำให้อาหารเกิดพิษต่อ
ผู้บริโภค จัดเป็นการผลิต จำหน่าย
อาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน
2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือ
ทั้งจำทั้งปรับ เนื่องจากสารฟอร์มาลินจะมี
ผลให้การทำงานของตับ ไต หัวใจ และ
สมองเสื่อมลง ผู้ได้รับสารนี้จะมีอาการ
ระคายเคือง ปวดแสบปวดร้อนอย่าง
รุนแรงที่ปากและคอ ในรายที่มีความไว
ต่อสารนี้จะมีอาการปวดศีรษะ หายใจ
ติดขัด แน่นหน้าอก และหากบริโภค
ฟอร์มาลินโดยตรง จะเกิดอาการเป็นพิษ
โดยเฉียบพลัน ตั้งแต่มีอาการปวดท้อง
อย่างรุนแรง อาเจียน อุจจาระร่วง
หมดสติ และเสียชีวิตได้ ในกรณีที่
สัมผัสสารละลายของฟอร์มาลินที่มี
ความเข้มข้น จะเกิดอาการระคายเคือง
ต่อผิวหนัง และหากสัมผัสสารดังกล่าว
เป็นเวลานาน จะทำให้ผิวหนังอักเสบ
พอง และเป็นตุ่มคัน หากสูดดมหรือ
สัมผัสก๊าซฟอร์มาลดีไฮด์จะทำให้
เกิดอาการระคายเคืองที่ตา จมูก และ
คอไปจนถึง มีอาการปวดแสบ ปวดร้อน
ที่ปากและคอ และมีอาการไอ

ได้ทำความรู้จัก รู้ถึงอันตราย
ของฟอร์มาลินกันแล้ว มาวิธีหลีกเลี่ยง
อันตรายจากฟอร์มาลินกันบ้าง... โดย
ก่อนซื้ออาหารทะเลสด ผักสด และ
เนื้อสัตว์ ควรตรวจสอบโดยการดมกลิ่น
จะต้องไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก และควร
สังเกตผักสดที่ถูกแสงแดดและลมตลอด
ทั้งวันแล้วไม่เหี่ยว หรือเนื้อสัตว์จะมีสี
เข้มและสดผิดปกติทั้ง ๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น
สันนิษฐานได้เลยว่าอาจจะมีการแช่
ฟอร์มาลิน ที่สำคัญก่อนนำอาหารสดมา
ประกอบอาหารควรนำไปล้างให้สะอาด
เสียก่อน และหากท่านผู้อ่านพบเห็น
หรือคาดว่ามีการนำฟอร์มาลินมาใช้กับ
อาหาร สามารถร้องเรียนได้ที่ สายด่วน
อย. โทร. 1556 หรืออีเมล : 1556@fda.
moph.go.th หรือเดินทางมาร้องเรียน
ด้วยตัวเองพร้อมตัวอย่างผลิตภัณฑ์
มาที่ ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียน
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. ได้ทุกวัน
ในเวลาราชการหรือสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดทุกจังหวัด อย่าลืมนะคะ.. หากมี
ข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเรา
ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาคุณภาพ
ผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหาร
และยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์
อ.เมือง จ.นทบุรี 11000 เรารอคำถาม
ของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับ
หน้านะคะ

ชื่อยาไม่ถูกที่ อาจเสี่ยงตายเพราะ “ยาปลอม”

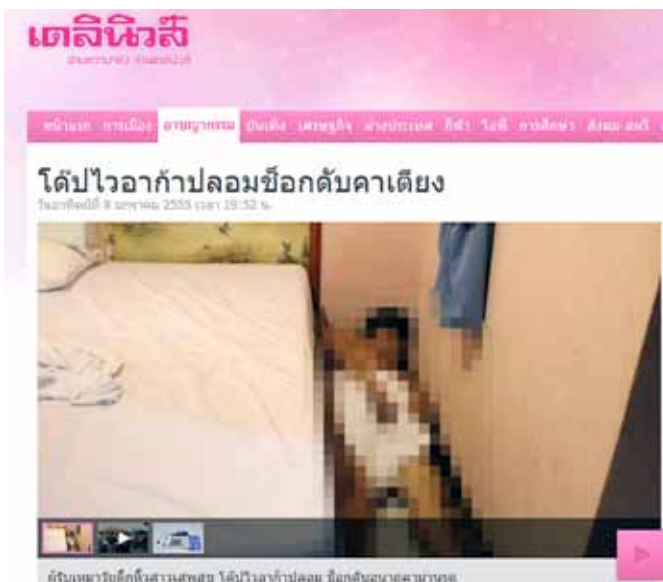


ในช่วงที่ผ่านมา มีผู้เคราะห์ร้ายจำนวนไม่น้อยที่ต้องเจ็บป่วย ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตโดยมีสาเหตุจาก “ยาปลอม” ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ชื่อยาจากแหล่งที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ไม่ว่าจะเป็นอินเทอร์เน็ต แผลงลอย หรือการลักลอบนำเข้ามาจากต่างประเทศ

ยาปลอมกลุ่มหนึ่งที่พบปัญหาอย่างมากในปัจจุบัน คือ “ยาปลอมในกลุ่มที่ใช้รักษาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย” ยาปลอมที่อวดอ้างสรรพคุณนี้เป็นเหตุให้ผู้ชียาเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันเป็นเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด

ปลอมแบบซองที่ผลิตจากอินเดียซึ่งยังไม่ได้ฉีกใช้ และแผงที่ผ่านการใช้แล้วผลิตจากจีน ทั้งเม็ดสีฟ้าและแดง คาดเสียชีวิตจากภาวะหัวใจล้มเหลว สอบถามจากญาติคาดว่าผู้ตายน่าจะซื้อมาจากแผงลอยในย่านการค้าชื่อดังทางภาคใต้” (เดลินิวส์ : <http://www.dailynews.co.th/crime/6575> และ ข่าวสด:วันที่ 9 มกราคม 2555)

เหล่านี้เป็นอุทาหรณ์แก่ผู้ที่กำลังจะตกเป็นเหยื่อ...



“ชายวัยเฉียด 60 พาสาวเข้ามานรูด อีกวันเป็นศพคาเตียง ภายหลังการตรวจภายในห้องพักพบยาไว้อาก้า



“หนุ่มใหญ่เสียชีวิตอย่างกะทันหันในโรงแรมขณะมีเพศสัมพันธ์สภาพศพนอนหงายหน้าไม่สวมเสื้อผ้าเสียชีวิตอยู่

ข้างเตียงนอน ใกล้กันพบของยาไวอากร้าถูกใช้ไปแล้วจำนวน 3 เม็ดและขวดเปียร์ที่เป็ดตีไปแล้วครึ่งขวด คาดผู้ตายมีอายุมากแล้วประกอบกับกินยาไวอากร้าเกินขนาด ผสมกับเปียร์ จึงทำให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตในที่สุด” (<http://www.komchadluek.net/detail/20110827/107415.html> วันที่ 27 สิงหาคม 2554)

“วัยรุ่นชาย ซ้อยาตัวหนึ่งมาจากย่านคลอง-ม หลังรับประทานยาพบว่าอวัยวะเพศเกิดการแข็งตัวค้างนาน (Priapism) ติดต่อกันเกือบ 2 วัน ผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวด และทรมานมาก ทำยที่สุดแพทย์จำเป็นต้องตัดทิ้ง... เนื่องจาก ไม่มีเลือดไหลเวียนมาที่อวัยวะเพศ ทำให้เกิดภาวะเนื้อตาย”...

(การบรรยาย “ความรู้เรื่องอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ” โดย อ.นพ. กวีรัช ดันตวิงษ์ หน่วยระบบทางเดินปัสสาวะ ภาควิชา ศัลยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการประชุมวิชาการและชี้แจงโครงการนำร่องให้จำหน่ายยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศตามใบสั่งแพทย์ในร้านยาคุณภาพที่ อย. กำหนด ครั้งที่ 2 วันที่ 16 มกราคม 2554)



“อย.ตรวจพบยาแผนโบราณอดอ้างสรรพคุณรักษาภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีการปลอมปนใส่ยาแผนปัจจุบันชื่อ “อะมิโน ทาดาลาฟิ” ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของยาทาดาลาฟิ ซึ่งจัดเป็นยาควบคุมพิเศษ ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจหรือผู้ที่กินยาขยายหลอดเลือดกลุ่มไนเตรต หากได้รับยาแผนโบราณดังกล่าวอาจเสียชีวิตได้ ” (ข่าวแจก อย. วันที่ 6 กันยายน 2554)

อุทาหรณ์เหล่านี้ คงเตือนใจแก่ผู้ที่กำลังตัดสินใจใช้ยาปลอม หรือซื้อยาจากแหล่งที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายให้ระมัดระวัง อย่าคำนึงถึงแต่ราคาถูก หรือความสะดวก เพราะนอกจากสูญเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังอาจส่งผลร้าย

ถึงชีวิตได้

ผู้ป่วยที่จะใช้ยานี้จะต้องผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าจะสามารถใช้งานได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพที่จะใช้รักษาภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุของความเสื่อมนั้นอาจมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล และมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกันไปตามสาเหตุ

ปัจจุบันยาในกลุ่มรักษาภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย หรือยากลุ่มต้านเอนไซม์ฟอสโฟไดเอสเทอเรส-5 (Phosphodiesterase-5 Inhibitor) ที่ผ่านการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีดังนี้

1. ซิลเดนาฟิ (Sildenafil) ชื่อการค้า คือ ไวอากร้า (Viagra®) อีลอนซ่า (Elonza®) และ โทนาฟิ (Tonafi®)
2. ทาดาลาฟิ (Tadalafil) ชื่อการค้า คือ ซีเอลีส (Cialis®)
3. วาเดนาฟิ (Vardenafil) ชื่อการค้า คือ เลวิตรา (Levitra®)

ยาในกลุ่มนี้จัดเป็นยาควบคุมพิเศษที่มีเงื่อนไขอนุญาตให้มียาได้เฉพาะโรงพยาบาล คลินิก และร้านยาคุณภาพเฉพาะที่ผ่านการรับรองจาก อย. เท่านั้น (ภายใต้โครงการทดลองการกระจายยากกลุ่มพิเศษในร้านยาคุณภาพ สามารถตรวจสอบรายชื่อได้ที่เว็บไซต์ร้านยาคุณภาพ <http://newsr.fda.moph.go.th/advancepharmacy/2009/research.php>)

สรุป คือการซื้อยามารับประทานเองจากแหล่งที่ผิดกฎหมายตามแผงลอย อินเทอร์เน็ต หรือร้านยาที่ลักลอบขายยา เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต และผู้ที่ใช้ยาตัวนี้ต้องผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ยาเอง

**เสียงชื่อ “ยาปลอม” ...
อันตราย ถึงตาย !!!**

‘น้ำมันทอดซ้ำ’ อีกหนึ่งความเสี่ยง มะเร็งร้าย



‘น้ำมันประกอบอาหาร’ ของคู่ครัวที่แทบทุกครัวเรือนต้องใช้ประกอบอาหาร ไม่ว่าจะผัดหรือทอด แต่หากเรานำน้ำมันประกอบอาหารมาทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็น ‘น้ำมันทอดซ้ำ’ รัหรือไม่!! อันตรายพอตัวเลยก็เดียว...

เนื่องจากน้ำมันประกอบอาหารที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะมีคุณค่าทางโภชนาการลดลง และมีความหนืดมากขึ้น โดยจะก่อให้เกิดสารประกอบโพลาร์ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ ซึ่งจะก่อกลายพันธุ์ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังในสัตว์ทดลอง ถ้าใส่ทำงานผิดปกติ ตับและไตโต โลหิตจาง วิตามินอีในเลือดและตับของหนูทดลองลดลง ส่วนไอระเหยจากน้ำมันทอดอาหาร หากสูดดมเป็นเวลานานอาจมีอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ปอด และพบว่ามีการกลายพันธุ์ในไอระเหยของน้ำมันทอดอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดเนื้องอกในตับปอด และมะเร็งเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง ซึ่งการเกิดโรคในสัตว์ทดลองนี้ ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดในมนุษย์ได้เช่นกัน

ทีนี้มาทำความรู้จักกับน้ำมันประกอบอาหารที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน ที่มีอยู่ 2 ชนิด คือ **น้ำมันจากไขมันสัตว์** เช่น น้ำมันหมู ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง และ **น้ำมันพืช** ที่แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ **น้ำมันปาล์มโอเลอิน** **น้ำมันมะพร้าว** เป็นน้ำมันพืชชนิดที่เป็นไขเมื่ออากาศเย็น ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวผสมอยู่มาก ทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ แต่ไขมันชนิดนี้ทนความร้อน ไม่เหม็นหืนง่าย เหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูง และอีกกลุ่มคือ **น้ำมันถั่วเหลือง** **น้ำมันเมล็ดทานตะวัน** **น้ำมันข้าวโพด** **น้ำมันงา** **น้ำมันมะกอก** ประกอบด้วยไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณสูง จึงไม่เป็นไขแม้อยู่ในที่เย็น ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์

ต่าง ๆ เหมาะกับการใช้ผัดอาหาร แต่หากนำไปทอดด้วยความร้อนสูง จะแตกตัวให้สารประกอบโพลาร์ ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ทำให้น้ำมันมีสีน้ำตาล มีกลิ่นเหม็นหืน ทำให้ทอดอาหารได้ไม่นาน

ได้รู้จักน้ำมันประกอบอาหารกันแล้วก็อย่าลืมเลือกใช้ให้ถูกประเภทด้วยนะคะ และสำหรับผู้ที่ชื่นชอบอาหารทอดไม่ว่าจะเป็นไก่ทอด กุ้งทอด หรือปาห่องโก๋ ขอแนะนำให้สังเกตสีของน้ำมันที่ใช้ทอดก่อนซื้อว่ามีสีเข้มและมีความหนืดข้นหรือไม่ หากน้ำมันที่ใช้ทอดมีสีเข้มจนดำและหนืดข้น แสดงว่าน้ำมันนั้นผ่านการใช้ซ้ำมาหลายครั้งแล้ว ควรหลีกเลี่ยงจะดีกว่าคะ

“ศูนย์รับแจ้งข้อมูล ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. น้อย”

เป้าหมาย คือ โรงเรียน อย. น้อย มีศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างน้อยจังหวัดละ 2 โรงเรียน



อย. น้อย ได้เริ่มดำเนินการจัดตั้ง “ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. น้อย” โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำศักยภาพของสมาชิก อย. น้อย มาใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีส่วนร่วมในงานคุ้มครองผู้บริโภค รวมถึงเพิ่มบทบาทของสมาชิกแกนนำ อย. น้อย โดยการมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพและโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริง โดยมี

เป้าหมาย คือ โรงเรียน อย. น้อย มีศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างน้อยจังหวัดละ 2 โรงเรียน

บทบาทหน้าที่ เป็นศูนย์กลางในการรับแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพและโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริง ช่วยในการตรวจสอบ แก้ไขหรือส่งต่อปัญหาไปยังผู้เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ช่วยประชาสัมพันธ์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมปลอดภัยให้แก่สมาชิก อย. น้อย และ

ประชาชนทั่วไป

องค์ประกอบของศูนย์ฯ

1. มีกล่องรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ขนาดไม่น้อยกว่า 15 x 20 x 15 เซนติเมตร อย่างน้อย 1 กล่อง

2. มีป้ายระบุว่า “ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. น้อย” และเวลาปฏิบัติการ

3. มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการ อย่างน้อย 3 คน โดยมีครู อย. น้อย เป็นผู้กำกับดูแลศูนย์ ทั้งนี้ เวลาปฏิบัติการที่ระบุไว้ จะต้อง มีเจ้าหน้าที่อยู่ประจำศูนย์ ฯ ทุกครั้ง

4. มีที่ทำการแน่นอน (โดยอาจอยู่ในบริเวณเดียวกันกับชมรม / ชุมนุม อย. น้อย)

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. บันทึกข้อมูลการรับแจ้งฯ ตามแบบฟอร์มรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ลงในสมุดบันทึกทุกครั้งที่มี

ผู้มาแจ้งที่ศูนย์ฯ

2. รวบรวมข้อมูล ฯ ที่ได้รับแจ้งจากกล่องรับแจ้งข้อมูลตามแบบฟอร์มรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ และบันทึกลงในสมุดบันทึก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3. พิจารณาเพื่อดำเนินการกับข้อมูลดังกล่าว ดังนี้

3.1 ในกรณีที่เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขปัญหาได้โดยโรงเรียน ให้ส่งเรื่องให้นักเรียนแกนนำ หรือ ครู อย. น้อย หรือผู้บริหารโรงเรียน ตามลำดับ

3.2 ในกรณีที่เป็นเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้โดยโรงเรียน ให้ส่งเรื่องให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. ติดตามผลการดำเนินการ

5. รายงานผลการดำเนินการ

๐ ต่อจากหน้า 1

สำนักด้านอาหารและยา ภก.ชาญชัย เอื้อชัยกุล ก็ได้บรรยายภารกิจของด้านอาหารและยาให้ผู้สื่อข่าวได้รับฟังกันอย่างละเอียด ทำให้ทุกคนเข้าใจบทบาทที่สำคัญของด้านอาหารและยามากขึ้น สำหรับด้านอาหารและยาทำที่เป็นด้านเล็ก ๆ ตั้งอยู่ ณ ด้านพรมแดนบ้านนากระเซิง ต.อาฮี อ.ท่าลี่ จ.เลย เป็นด้านพรมแดนที่มีสะพานมิตรภาพไทย-ลาว ข้ามลำน้ำเหือง เพื่อเชื่อมต่อการคมนาคมระหว่างสองประเทศ โดยผลิตภัณฑ์ที่มีการนำเข้าส่วนใหญ่เป็นสินค้าทางการเกษตร เช่น ข้าวโพด มันสำปะหลัง ลูกตาว มะขามเปียก ชিংแตงกวาดองเกลือ เป็นต้น ผลการดำเนินงานที่ผ่านมายังพบการจำหน่ายสินค้าที่ไม่ถูกต้องตามเขตแนวชายแดน และมีการลักลอบนำเข้า เช่น ยาปลอม ยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา เป็นต้น สำหรับในปีที่ผ่านมา จะติดตั้งตู้คอนเทนเนอร์ซึ่งเป็นทั้งสำนักงานและห้องปฏิบัติการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานยิ่งขึ้น เตรียมพร้อมรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน AEC ในปี 58 ที่จะถึงนี้

ต่อมาเดินทางมาที่ **พืชไทยเมืองเลย (Plant Thai Muang Loei)** ตั้งอยู่เลขที่ 145 ม.11 ถ.มลิวรรณ ต.ศรีสงคราม อ.วังสะพุง จ.เลย เป็นสถานที่ที่ร่มรื่นไปด้วยพันธุ์ไม้ที่เป็นสมุนไพรใกล้ตัว สถานที่ผลิตได้รับรองมาตรฐานจีเอ็มพีจาก ออย. ตั้งแต่ พ.ศ. 2553 เจ้าของได้ออกมาต้อนรับคณะของเราอย่างอบอุ่นเป็นกันเองพร้อม

เผยถึงแรงบันดาลใจในการผลิตที่มาจากความเจ็บป่วยด้วยโรครุมตอยด์ ทำให้ต้องหันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ โดยบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติล้วน ๆ ไม่ปรุงแต่งสารเคมีใด ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เมื่อมีของติดอยู่กับตัวแบบนี้ จึงมีแนวคิดในการผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อให้ผู้อื่นได้บริโภคด้วย จึงเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนพืชไทยเมืองเลยขึ้น ได้แก่ ผงข้าวกล้องอกผสมงาดำ ผงงาดำ ลูกเดือยกลิ้งผสมงาดำ กาแฟงาดำผสมโสมเจียวกู่หลาน จมูกข้าวสาลีผสมงาดำรสโกโก้ รำข้าวสาลีผสมงาดำ และน้ำมันงาดำ 100% สูตรสกัดเย็น ซึ่งผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องอกผสมงาดำได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ดีเด่นโอท็อป 5 ดาว ปี 2553 นับเป็นทางเลือกสำหรับผู้รักสุขภาพ คณะของเราชื่นชมกับการใช้ชีวิต ความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพจากผลิตภัณฑ์ที่ทำด้วยใจ “ไม่ต้องซื้อผลิตภัณฑ์ของแม่วก็ได้ ซื้อที่ไหนก็ได้แต่ขอให้มาจากธรรมชาติจริง ๆ” เป็นคำกล่าวของคุณแม่วซึ่งเป็นเจ้าของ ปรากฏว่าทุกคนซื้อกันชนิดถล่มทลาย เชื่อแล้วว่าทุกคนอยากมีสุขภาพที่ดีกันจริง ๆ ขอให้ปฏิบัติกันให้ได้ตลอดไปนะคะ

หลังจากศึกษาดูงานแล้ว ยังมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างออย. - สื่อมวลชน ชื่องาน ก็เก็บ **“ ม่วนซื่น เชียงคาน สถานสัมพันธ์ ออย. - สื่อมวลชน ”** ด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง อาหารอร่อย เปิดตัวด้วยการแสดงฟิวดิโอ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่น สร้างรอยยิ้มและความสนุกสนาน ทั้งนี้ ออย. มีของรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้สื่อมวลชนทุกคน

ติดไม้ติดมือ สำหรับรางวัลใหญ่คือโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ทีครองใจวัยรุ่น ณ ขณะนี้ ผู้โชคตีมาจากหนังสือพิมพ์ Bangkok Post ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ

สิ่งที่ได้จากการศึกษาดูงานในครั้งนี้ นับว่ามีค่ามาก หวังว่าทุกท่านจะได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ ความสุข มิตรภาพ แล้วพบกันใหม่กับการศึกษาดูงานครั้งต่อไป ขอขอบคุณค่ะ

๐ ต่อจากหน้า 13

ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย. น้อย ตามแบบรายงานการรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย. น้อย ให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทราบเดือนละ 1 ครั้ง

6. เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ (สามารถเข้าไปดูแบบฟอร์มรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ และ แบบรายงานการรับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้ที่ www.oryornoi.com)

เรื่องสุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุดก็คือ ออย. น้อย ที่สนใจตอบคำถามชิงรางวัลประจำทุกสัปดาห์ (ร่วมสนุกได้ทุกคน) เริ่มคำถามใหม่ทุกวันจันทร์ แจกรางวัล สัปดาห์ละ 2 รางวัล ของรางวัลได้แก่ เสื้อ กระเป๋า นาฬิกาฯ หมุนเวียนกันไป โดยจับรางวัลจากรายชื่อผู้ที่ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง สละสมคะแนเพื่อชิงรางวัลใหญ่ (เฉพาะนักเรียน ออย. น้อย) โดยการเข้าร่วมพูดคุย แสดงข้อคิดเห็น หรือตอบคำถามเกี่ยวกับ ออย. น้อย หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ เข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.facebook.com/oryornoi กันเลยนะคะ



“กินฉลาด ต้องอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม”

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานแถลงข่าวเปิดโครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ฉลากโภชนาการแบบ GDA “กินฉลาด ต้องอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม” ณ ลานอเนกประสงค์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2555



อบรมข้าราชการบรรจุใหม่

นพ.วันรัตน์ พีรกิจ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดโครงการอบรมข้าราชการบรรจุใหม่ ประจำปีงบประมาณ 2555 จัดโดยฝ่ายการเจ้าหน้าที่ สำนักงานเลขาธิการกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ณ ห้องประชุม อย. ชั้น 6 อาคาร 4 เมื่อวันที่ 28-29 กุมภาพันธ์ 2555

ประชุมชี้แจงผู้ประกอบการนำเข้าเครื่องสำอางเข้าสู่ระบบ(NSW)

ภญ.ศรินวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธาน เปิดการประชุมชี้แจงผู้ประกอบการนำเข้าเครื่องสำอาง รองรับการเปิดเชื่อมโยงข้อมูลนำเข้าเครื่องสำอางสู่ระบบ National Single Window(NSW) ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กทม. เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2555



กลายเป็นแหล่งจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิวดกกฎหมาย

นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. บุกทำลายแหล่งจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิวดกกฎหมาย ย่านตลาดแอร์พอร์ต (ตลาดเจ็ล้งเก๊า) ดอนเมือง ฃองประชุม อย. อาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2555



ตรวจค้นร้านขายยาพรเพ็ญเภสัช

เจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจค้นร้านขายยาพรเพ็ญเภสัช พบยาแผนปัจจุบันไม่ได้ขึ้นทะเบียน ตำรับยากับ อย. อีกทั้งไม่ได้จัดทำบัญชีการซื้อขายทุกครั้งที่มีการซื้อขาย ณ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2555