

ออย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 31 ประจำเดือนเมษายน 2555

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



06

ผลิตภัณฑ์ ย้อมผม ใช้บ่อย แฝงอันตราย

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์
ย้อมผมให้ปลอดภัย
ควรเลือกอย่างไร...



10

“สิทธิผู้ป่วย” สิ่งพึงรู้... ของผู้ป่วยทุกคน

ความชอบธรรม
ตามกฎหมาย
ที่พึงได้รับ เมื่อเจ็บป่วย



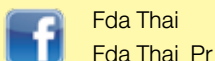
12

กินอย่างไร ให้คลายร้อน

อาหารอะไร
ช่วยคลายร้อน
ในร่างกาย
ติดตามได้...



ปลาปักเป้า เมนูอันตราย



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



สงกรานต์ วันปีใหม่ไทย

รดน้ำ คำห้ว ขอพรจากพ่อ-แม่ ญาติผู้ใหญ่

อ.ย. Report ฉบับนี้ ขอต้อนรับเข้าสู่ วันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันปีใหม่ตามประเพณีไทย และถือเป็นโอกาสอันดีที่สมาชิกในครอบครัวจะได้พบกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา คนที่มาใช้ชีวิตอยู่ในเมืองหลวงชะนาน ก็จะได้กลับบ้านเสียที กรุงเทพฯ ของเราก็จะกลายเป็นเมืองร้างไปชั่วคราว รถราที่เคยติดขัดก็วิ่งฉิว ไอ้สวรรค์!! ของคนเมืองกรุง...

หยุดหลายวันจะทำอะไรกันดี วันที่ ๆ เช่นนี้ อย่าลืมประเพณีไทยอันดีงามที่สืบทอดกันมา เริ่มต้นด้วยการทำบุญตักบาตร ปล่อยนก ปล่อยปลา ถือเป็นการสร้างกุศลให้กับตัวเองและอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว แสดงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณด้วยการรดน้ำคำห้วผู้ใหญ่ ขอพรจาก พ่อ-แม่ ญาติผู้ใหญ่ ผู้ที่เราเคารพนับถือ ขอให้ชีวิตประสบแต่ความสุขความเจริญในหน้าที่การงานและด้านต่าง ๆ โดยถ้วนหน้ากัน

ช่วงหยุดยาวอย่างนี้ อย่าลืมอ่าน อ.ย. Report กับเนื้อหาสาระที่นำมาเล่าสู่กันฟังเช่นเคย เริ่มด้วย...ปลาปักเป้า เมฆมรณะ ชีวิตบนความเสี่ยงอาจถึงชาติได้ถ้าไม่ดูให้ดี ฉบับนี้จึงมีคำแนะนำในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคเนื้อปลาอย่างปลอดภัยมาฝากกัน...พบกับสถานประกอบการด้านเครื่องสำอางที่ได้รับรางวัล อ.ย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 กับมีติมาโชว์ และไม่พลาดข่าวเด็ด...เตือนภัยกับ www.oryor.com ซึ่งมีสาระดี ๆ มากมายกับรายการเพื่อสุขภาพทางสถานีวิทยุให้ติดตามกันอย่างต่อเนื่อง... คอลัมน์กินเป็น-ใช้เป็นกับผลิตภัณฑ์ย้อมผมใช้ง่าย...ใช้บ่อย แฝงอันตราย ซึ่งจะมีวิธีเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมให้ปลอดภัย รวมทั้งเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ “สิทธิผู้ป่วย” สิ่งพึงรู้ของผู้ป่วยทุกคน ยังไม่หมดแค่นี้ เก็บข่าวเล่าเรื่องจับใหญ่แหล่งจำหน่ายกาแฟเถื่อน อ้างลดน้ำหนักและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ ย่านดอนเมือง พบของกลางผิดกฎหมายเพียง อ.ย. และ บก.ปคบ. ร่วมกันตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายอย่างเข้มแข็ง トラบไต่ที่ยังมีผู้กระทำความผิด หน่วยงานที่รับผิดชอบยังคงต้องเหน็ดเหนื่อยและทำงานเชิงรุกมากขึ้น ความเหนื่อยนั้นจะหายเป็นปลิดทิ้งถ้าผู้บริโภคของเราได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ผู้ประกอบการมีความรับผิดชอบต่อสังคม แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

กองบรรณาธิการ

03 Hot Issue

ปลาปักเป้า เมฆมรณะ

04 มีติมาโชว์

รางวัล อ.ย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 ตอน สถานประกอบการด้านเครื่องสำอาง

05 อ.ย. ดอกคอม

ไม่พลาดข่าวเด็ด...เตือนภัยกับ ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ใช้บ่อยแฝงอันตราย

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ยาไซโตเทค...ใช้ถูกได้คุณอนันต์ ใช้ผิดให้โทษหนัก

10 รอบรู้เรื่องยา

“สิทธิผู้ป่วย” สิ่งพึงรู้ ของผู้ป่วยทุกคน

12 เกร็ดเล็กนารู้

กินอย่างไร ให้คลายร้อน

13 มุมเครื่องสำอาง

การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อ.ย.

15 อ.ย.แฉอีกชิ้น

ภาพกิจกรรมของ อ.ย.

วัตถุประสงค์ อ.ย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เตชะอินทร์

กองบรรณาธิการ

- นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
- นางสาวทิพากร มีไฉเย็น
- นายศุภกาญจน์ โภคัย
- นางศิริกุล อำนวย
- นางมุสดี เวชชพิพัฒน์
- นายบุญทิพย์ คงทอง
- นางสุนีย์ สุขแสนาน
- นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
- นายวัชรินทร์ เครือเนียม
- นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์
- นางสาวพิชชาวดี ศรีบุญเรือง
- นางสาวปภาณี กัทธานนท์

- นางสาวรมิดา ธนอนวัฒน์
- นางสาวกรกมล พิพัฒน์ภูมิ
- นางสาวนระรัตน์ แสนสุข
- นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
- นายทวชา เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474
e-mail address : fdaNews@fdamoph.go.th

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ปลาปักเป้า เมฆมรณะ



6 ปีปลาปักเป้าดับ เป็นข่าวที่เรา ๆ ท่าน ๆ ยังคงได้ยินได้ฟังอยู่เสมอ ล่าสุด พบลูกเรือชาวมอญ 8 ชีวิต เปียปลาปักเป้า ดับ 2 หามส่งโรงพยาบาล 6 ราย สันนิษฐานเบื้องต้นว่าอาจเป็นผลมาจากการรับประทานเนื้อปลาปักเป้า ซึ่งมีพิษ เตโตรโดท็อกซิน (Tetrodotoxin) ในตัว แล้วเหตุใดเมื่อรู้ว่าปลาปักเป้ามามีพิษ ก็ยังคงมีการรับประทานปลาปักเป้างันอยู่ คนที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นชาวประมงและลูกเรือที่คุ้นเคยกับปลาชนิดนี้เป็นอย่างดี ลามมาถึงคนที่รับประทานโดยไม่รู้ว่าเป็นปลาปักเป้าที่ปนมากับปลาทั่วไป ชีวิตของผู้บริโภคยังคงเสี่ยงอยู่

ทุกขณะ หากยังมีการลักลอบขายกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน แล้วคนเสียชีวิตรายต่อไปจะเป็นใคร?

มารู้จัก เตโตรโดท็อกซิน (Tetrodotoxin) กัน น่ากลัวกว่าที่คิด! ซึ่งเป็นพิษที่พบในปลาปักเป้าทะเล พบมากในไข่ ดับ ลำไส้ หนัง ส่วนที่มีพิษน้อยที่สุดคือ เนื้อปลา เป็นพิษที่ทนความร้อนสูง ซึ่งความร้อนจากการประกอบอาหารไม่สามารถทำลายพิษชนิดนี้ได้ ผู้ที่ได้รับพิษจากปลาปักเป้าจะมีอาการต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปริมาณพิษที่ได้รับ เช่น ชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้ว คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง กล้ามเนื้อ

กระตุกคล้ายชัก กล้ามเนื้อเป็นอัมพาต หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว และเสียชีวิตในที่สุด ที่สำคัญยังไม่มียาตัวใดรักษาพิษชนิดนี้ได้ แม้หลายคนจะรู้จักพิษร้ายของปลาปักเป้า แต่ก็ยังมีผู้ลักลอบนำปลาปักเป้ามามากำหนดเป็นอาหารให้กับผู้บริโภค ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

ปัจจุบัน อย. ยังคงกำหนดให้ปลาปักเป้าทุกชนิดและอาหารที่มีเนื้อปลาปักเป้าเป็นส่วนผสม เป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 264 พ.ศ.2545 หากฝ่าฝืนจะมีโทษ

อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554

ตอน สถานประกอบการด้านเครื่องสำอาง

มีติมาโซว์ฉบับเดือนเมษายนนี้ ขอพาคุณผู้อ่านทุกท่านไปทำความรู้จักกับสถานประกอบการด้านเครื่องสำอางที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด จำนวน 5 ราย เริ่มจาก.....



บริษัท คอลเกต - ปาล์มโอสฟ (ประเทศไทย) จำกัด ผู้ผลิตยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก แปรงสีฟันคอลเกต สบู่ครีมอาบน้ำ สบู่เหลวล้างมือ และ แป้งเย็นโพเทคส์ สบู่เด็ก แป้งเด็ก และ แชมพูเด็กแคร์ มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานเป็นไปตามข้อกำหนด GMP ISO 9001 TGA และ Global Colgate Quality Standards และได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ จัดโครงการ “WASH” ร่วมสมทบทุนสร้างอ่างล้างมือให้กับโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร โครงการ “FLU” และโครงการ “HAND WASH MONTH” ร่วมรณรงค์การล้างมือ เพื่อห่างไกลจากไข้หวัด และมอบสบู่โพเทคส์ เพื่อช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วมในภาคใต้

บริษัท คาโอ อินดัสเตรียล (ประเทศไทย) จำกัด ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางภายใต้เครื่องหมายการค้า แพชซ่า เอสเซนเชียล เอเซียนซ์ ลิเซ่ บิโอะเร เมนส์บิโอะเร และลอรีเอะ ที่มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานตามหลัก GMP ISO-9001(2008) ISO-14001 (2004) OHSAS-18001(2007) และ HALAL และได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคโลหิต

บริจาคสิ่งของแก่เด็กนักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ปลูกป่าชายเลน กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเด็กผู้หญิงโครงการ “SIS ACT” แนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เป็นต้น

บริษัท แพน ราชเทวี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตเครื่องสำอางและเวชสำอาง อาทิ แพนคอสเมติก แพนเดอร์มาแคร์ ครีมกันแดดไมนัส ซันเครื่องสำอางอิลิเซ่ ที่มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐาน โดยมีการควบคุมผลิตตามมาตรฐาน GMP และ ISO 9001:2008 จาก MASCI และยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม อาทิ ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคผิวหนังด้วยโอกาส ช่วยเหลือผู้ประสบภัยและเด็กด้วยโอกาสรวมถึงรับบริจาคกล่องนม และกล่องน้ำผลไม้ เพื่อนำกลับไปรีไซเคิลเป็นกระเบื้องมุงหลังคา (Green Roof) ให้มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก

บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย โฮลดิ้งส์ จำกัด ผู้ผลิตสบู่และครีมอาบน้ำลักส์ วาสลีน ชิตร่า ซันซิล คลินิก เคลียร์ พอนด์ส โดฟ แอ็กซ์ เรโซนา โกลด์ซิด ที่มีการควบคุมคุณภาพ โดยมีการผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ได้มาตรฐานตามหลักเกณฑ์ GMP นอกจากนี้ ยังได้

จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ จัดโครงการ แฮร์ ฟอว์ โฮพ (Hair For Hope) รวบรวมบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ซันซิลมารีเซเคิล และนารายได้จากกรีซเคิลบริจาคให้กับสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เพื่อช่วยเหลือผู้หญิงที่บ้านพักฉุกเฉิน เป็นต้น

บริษัท อินเตอร์เนชันแนล แลบบอราทอรีส์ จำกัด ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง BSC SHEENE ARTY MTI KMA ที่มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานตามหลัก ISO 9000 : 2001 ISO 14001 GMP 1/2/3 HACCP SA8000 OHSAS 18000 ฯลฯ และได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม อาทิ ปลูกป่าชายเลน ปลูกป่าโกงกาง ปล่อยเต่าทะเลคืนสู่ธรรมชาติ มอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหว ประเทศเฮติ และผู้ประสบภัยสึนามิ ประเทศญี่ปุ่น

ในฉบับเดือนพฤษภาคม “มีติมาโซว์” จะพาไปพบกับโฉมหน้าสถานประกอบการด้านวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 จะมีสถานประกอบการใดบ้าง อย่าลืมนัดติดตามนะคะ

ไม่พลาดข่าวเด็ด...เตือนภัยกับ



กลุ่มเผยแพร่ความรู้

สำหรับใครที่เคยติดตามรับฟังรายการสารคดีข่าวด่วน อย. เพื่อสุขภาพทางสถานีวิทยุเมื่อปีที่แล้วปีนี้เรายังคงมีให้ติดตามกันต่อนะคะ....นอกจากจะได้ข้อมูลดี ๆ กันไปแล้ว ทาง อย. ยังมีกิจกรรมให้ร่วมสนุกลุ้นรับรางวัลกันอีกด้วยนะคะ

กลับมาคราวนี้ อย. ยังพร้อมไปด้วยสาระเช่นเดิม เพราะเราอยากให้ทุกคนบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยกันนะคะ จึงขอแนะนำรายการดี ๆ ที่ไม่ควรพลาด “อย. เตือนใจก่อนภัยมา” ที่จะนำเสนอข่าวด่วนที่ผู้บริโภคควรทราบ ติดตามฟังกันได้ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ ทางสถานีข่าว FM 100.5 เวลา 18.30 น., สถานี FM 88.5. ลูกทุ่งไทยแลนด์ พลัส เวลา 10.25 น. และทางสถานีข่าว FM 92.5 ในรายการค้นหาเวลา 11.45 น. พร้อมร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัลแฟลชโทรศัพท์สุดเก๋....อย่าลืมติดตามฟังกันให้ได้นะคะ



หากคนไหนพลาดรับฟังรายการ หรืออยากฟังซ้ำ คลิกเข้าไปฟังได้เลยนะคะ ทางเว็บไซต์ www.oryor.com เมนู อย. Stationแล้วคุณจะรู้เรื่องที่คุณอาจไม่เคยรู้.....





ผลิตภัณฑ์ย้อมผม... ใช้บ่อยແฝงอันตราย



เดี๋ยวนี้ หากใครต้องการจะเปลี่ยนสีผมก็สามารถเปลี่ยนได้ไฉตามใจนึก เพราะมีผลิตภัณฑ์ย้อมสีผมที่สะดวกในการใช้ มีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ บางยี่ห้อก็มีราคาถูก ทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกใช้ได้ไม่ยาก แต่ใครจะรู้บ้างว่า ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่ใช้ง่ายราคาถูกเช่นนี้ หากใช้ไม่ถูกวิธี หรือใช้บ่อยเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ผลิตภัณฑ์ย้อมผมนะ !!!! ไม่ใช่แชมพูสระผม

ยังมีผู้บริโภคอีกไม่น้อยที่เข้าใจผิดคิดว่า ผลิตภัณฑ์ย้อมผมรูปแบบแชมพูก็เหมือนแชมพูสระผมทั่วไปที่สามารถใช้ได้บ่อยตามต้องการ แต่แท้ที่จริงแล้ว ผลิตภัณฑ์ย้อมผมรูปแบบแชมพู ไม่เหมือนแชมพูสระผมทั่วไป เพราะผลิตภัณฑ์ย้อมผมมากกว่าร้อยละ 60 ที่จำหน่ายในท้องตลาดมีสาร p - phenylenediamine หรือ PPD เป็น สีย้อมผมถาวร ซึ่งอาจทำให้แพ้ได้ โดยส่วนใหญ่จะเป็นการแพ้ทางผิวหนัง โดยเฉพาะหนังศีรษะ การใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมจึงควรใช้อย่างระมัดระวัง ถึงแม้จะอยู่ในรูปแบบแชมพูก็ไม่สามารถใช้บ่อยเหมือนการสระผมทั่วไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ทำความเข้าใจผลิตภัณฑ์ย้อมผม

ก่อนจะใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เราต้องรู้จักกันก่อนว่ามีแบบไหนบ้าง ซึ่งในขณะนี้ มีผลิตภัณฑ์ย้อมผมหลากหลายรูปแบบจนผู้ใช้อาจจะงงได้ว่าแต่ละประเภทใช้อย่างไร มีคุณสมบัติอย่างไร และเป็นอันตรายหรือไม่ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย เราต้องรู้ว่าผลิตภัณฑ์ย้อมผมแต่ละประเภทมีความเหมาะสมกับผู้ใช้อย่างไร โดยมีให้เลือกใช้ 5 แบบ ดังนี้

สีย้อมผมชั่วคราว (Temporary hair dyes) สีย้อมผมประเภทนี้จะเคลือบสีที่บริเวณผิวของเส้นผม ไม่ซึมเข้าสู่ชั้นกลางของเส้นผม ซึ่งสีย้อมผมชั่วคราวมักนำมาใช้เพิ่มโทนให้กับสีผมตามแฟชั่น สีที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นสีที่ได้รับการรับรองมักพบในรูปแบบของครีมแต่งผม เช่น เจล มูส ครีม ผงสเปรย์

color rinse (ชนิดล้างออก) ซึ่งสามารถล้างออกได้หลังจากการสระผมครั้งแรก

สีย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent hair dyes) สีที่นำมาย้อมผมสามารถซึมเข้าไปถึงชั้นกลางของเส้นผม ซึ่งสีที่นำมาย้อมผมจะคงทนอยู่จนผู้ใช้สระผมไปแล้วประมาณ 4-5 ครั้ง

สีย้อมผมชนิดถาวร (Permanent hair dyes) สีย้อมผมประเภทนี้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยครีมย้อมผมและน้ำยาผสม เมื่อจะใช้ก็นำมาผสมเข้าด้วยกัน โขลอมเส้นผมตามเวลาที่กำหนด แล้วล้างออกด้วยน้ำ เส้นผมจะเปลี่ยนสีทันที และจะติดทนอยู่นาน ไม่ซีดจาง ไม่สามารถล้างออกด้วยการสระผม

ครีมปรับสีผม (Hair restorers) ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มีมากอยู่ในรูปของครีมหรือโลชั่นแต่งผม โดยใช้ทาและนวดบนเส้นผมทุกวันจนได้สีตามต้องการ แต่ต้องใช้เวลาหลายวัน โดยสีจะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ เช่น ผมสีเทาจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง น้ำตาล และดำ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของตะกั่วอะซิเตด จำนวนครั้งที่ทา และระยะเวลาที่ใช้

สมุนไพรย้อมผม (Vegetable hair dyes) เป็นสีที่ทำจากพืช ที่นิยมใช้กันมาก คือ เฮนนา (Henna) ที่สกัดจากผงของใบและกิ่งแห้ง เฮนนาอาจจะย้อมติดปลายนิ้วหรือเล็บ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรง ซึ่งการย้อมด้วยผงเฮนนามีความยุ่งยากในการใช้ และ สีของผมที่ได้จะออกเป็นสีน้ำตาลทอง

ใช้บ่อย ..เป็นอันตรายได้:-

อันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ ย้อมผมที่พบได้บ่อย คือ อาการแพ้สัมผัส จากสาร p - phenylene-diamine หรือ PPD ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ



แต่ละบุคคล โดยผู้แพ้จะมีผื่นขึ้นบริเวณศีรษะ อาจจะลามมาที่บริเวณต้นคอ หลังหู ใบหู นอกจากนี้ ผู้ที่แพ้สารชนิดนี้ อาจเกิดปฏิกิริยาการแพ้กับสารอื่นที่มีสูตรโครงสร้างใกล้เคียงกัน เช่น Benzocaine, Procaine, Sulfonamind หรือ สารป้องกันแสงแดดกลุ่ม p-aminobenzoic acid (PABA) อีกด้วย

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมให้ปลอดภัย

ในผลิตภัณฑ์ย้อมผมบางประเภท อาจมีสารที่ก่อให้เกิดอันตรายผสมอยู่ เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ผู้ใช้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และใช้อย่างระมัดระวัง ดังนี้

□ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่จะใช้ทดสอบต้องผสมและเตรียมด้วยวิธี

เดียวกันกับที่จะใช้ย้อมจริงตามคำแนะนำวิธีการใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อย บริเวณหลังหูหรือท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ ก็สามารถใช้ได้

□ ห้ามนำมาใช้ย้อมขนคิ้วและขนตาเป็นอันตราย

□ ไม่ควรย้อมผมเมื่อหนังศีรษะมีรอยถลอก เป็นแผลหรือโรคผิวหนัง และไม่ควรเกาศีรษะอย่างแรงในขณะสระผม ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

□ อย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น

□ สระผมและทำความสะอาดหนังศีรษะให้สะอาดหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม

□ สวมถุงมือขณะทำการย้อมผม

□ ปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด

□ ห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ได้

□ หากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น แม้เพียงเล็กน้อย เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น

ควรรีบไปพบแพทย์โดยนำฉลากของ กล่องผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไปให้แพทย์ดูด้วย



ผลิตภัณฑ์ย้อมผมและผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางชนิดอื่น ๆ จัดว่าเป็นเครื่องสำอางควบคุม ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าต้องแจ้งข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเครื่องสำอางต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ก่อนผลิตหรือนำเข้า หากได้รับการตรวจสอบแล้วว่าเอกสารครบถ้วนถูกต้อง จะได้รับ “เลขที่ใบรับแจ้ง” ซึ่งผู้บริโภคต้องมองหาทุกครั้งก่อนการใช้เครื่องสำอาง อีกทั้ง ต้องดูรายละเอียดที่ฉลากด้วยว่า ต้องเป็นฉลากภาษาไทย มีชื่อที่อยู่ผู้ผลิตและผู้นำเข้า วิธีใช้ เดือน ปี ที่ผลิต และต้องมีหลักแหล่งที่จำหน่ายแน่นอน ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยจากการใช้เครื่องสำอาง นะคะ

เอกสารอ้างอิง :

1. Fact Sheet เรื่อง ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เคล็ดลับความสวยที่แฝงอันตราย
2. บทวิทยุ 5 นาที เรื่อง เปลี่ยนสีผมอย่างไรจึงจะปลอดภัย
3. ข่าวทั่วไป 18 / 2555 วันที่ 14 ธันวาคม 2554



อย.ลุยร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ.จับใหญ่ ตลาดแอร์พอร์ต ย่านดอนเมือง

จับใหญ่แหล่งจำหน่ายกาแฟก้อน อังลัดน้ำหนัก และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อังเสริมสมรรถภาพทางเพศ ย่านดอนเมือง พบของกลางผิดกฎหมาย เพียบ!



ขาวตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผิดกฎหมายครั้งใหญ่ที่เก็บข่าว... จะนำมาเล่าให้ผู้อ่าน อย. Report ได้ทราบ คงหนีไม่พ้นข่าวที่ อย. ลุยร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าไปตรวจสอบสวนร้านค้า ณ ตลาดแอร์พอร์ต ย่านดอนเมือง ซึ่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีการแถลงข่าวไปแล้ว โดยนำผลิตภัณฑ์อาหารที่ผิดกฎหมาย มาโชว์ในงานแถลงข่าวเป็นจำนวนมาก และที่สร้างความฮือฮาให้แก่สื่อมวลชนก็คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาบนฉลากว่า “อกฟู รูพิต ไร้กิ้น” หรือ “อ่อนปวกเปียก ไม่สู้ หมดสมรรถภาพ รับรองว่าแข็งแรง” ซึ่งเป็นการโฆษณาอวดสรรพคุณเกินจริงในลักษณะทางเพศโดยไม่ได้รับอนุญาต หลอกหลวงให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ จากข้อมูลการตรวจจับรายงาน ว่า เจ้าหน้าที่เข้าตรวจสอบร้าน Seetwo, ร้าน MADAME และร้าน LADY Cosmetic ในตลาดแอร์พอร์ต พบผลิตภัณฑ์กาแฟอวดอ้างสรรพคุณ

ลดน้ำหนักที่นำเข้าจากต่างประเทศ โดยไม่ได้ขออนุญาตนำเข้าและขึ้นทะเบียนตำรับอาหารกับ อย. อาทิ กาแฟมหัศจรรย์ 26 วันพอม , กาแฟลดน้ำหนัก คาปานา L-360 , กาแฟ L-Healty Coffee Plus+ , กาแฟ Lose Weight Coffee และ Whole Body Slimming Coffee , พบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงในลักษณะทางเพศ บางชนิดไม่มี อย. และบางชนิดฉลากแสดงเลขสารบบอาหารปลอม อาทิ ผลิตภัณฑ์ “กระทิงทอง” , ผลิตภัณฑ์ VIAGRA by magic for men ระบุข้อความตามที่กล่าวข้างต้นว่า “อ่อนปวกเปียก ไม่สู้ หมดสมรรถภาพ รับรองตัวนี้แข็งแรงแน่นอน” และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอวดสรรพคุณ “อกฟู รูพิต ไร้กิ้น” อาทิ ผลิตภัณฑ์ DOOMZ by Secret, Super DOOMZ , Slimming DOOMZ by pretty และ DOOMZ by Lady Princess อีกทั้งยังพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างลดน้ำหนัก ฉลากไม่มีเครื่องหมาย อย. อาทิ LIPO 8 Burn Slim , LIPO 9 Burn Slim , Lishou , BASCHI Quick Slimming Capsule , Cactus Slimming Capsule และ DOOMZ Slimming ตลอดจนพบ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างสรรพคุณทำให้ผิวขาว ฉลากไม่มีเครื่องหมาย อย. อาทิ Gluta 30000 Wink Wink , Gluta 2000 และ Gluta 10000 ของกลางที่ยึดได้มูลค่ากว่า 3 ล้านบาท ซึ่งได้แจ้งดำเนินคดีผู้กระทำความผิดมีโทษทั้งจำและปรับ..นั่นก็เป็นอีกหนึ่งผลงานที่ อย. ไม่ปล่อยให้ผู้กระทำความผิดกฎหมายหลอกหลวงประชาชน อย่างไรก็ตามผู้บริโภคควรระมัดระวังตนเองก่อนที่จะตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาอ้างเสริมความงาม ทำให้ผิวขาว ใสหรือเสริมสมรรถภาพทางเพศ หรือลดความอ้วน เพราะอาจมีการลักลอบใส่ยาอันตรายลงไป ทำให้เกิดการแพ้เสียงอันตรายถึงแก่ชีวิตได้...ก่อนจบข่าวขออย่าเตือนผู้บริโภคเรื่อง **ปลาปักเป้า** ถ้าเห็นเป็นเนื้อที่แลแล้วหนูคนคล้ายสิ้นในไก่ นั่นคือเนื้อปลาปักเป้า อย่าซื้อมาบริโภคโดยเด็ดขาด เพราะอาจได้รับพิษทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่ง อย. ยังคงประกาศห้ามนำเข้าหรือจำหน่ายปลาปักเป้าทุกชนิดอยู่ และจะมีมาตรการตรวจจับโรงงานต่าง ๆ ที่แล/แปรรูปปลาปักเป้าจำหน่ายอย่างเข้มงวดต่อไป...

ดินดา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



ยาไซโตเทค...

ใช้ถูกได้คุณอนันต์ ใช้ผิดให้โทษมหันต์

จากข่าวการปราบปรามและตรวจจับการลักลอบจำหน่าย“ยาไซโตเทค” หรือ“ยากำแท้ง” ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เชื่อว่าหลายคนฟังข่าวไปก็เกิดคำถามขึ้น

ในใจว่า เจ้ายาตัวนี้ใช้รักษาโรคระเพาะอาหาร แล้วจะใช้กำแท้งได้อย่างไร?? อย. ีพอร์ท ฉบับนี้จึงขอพาท่านผู้อ่าน มาทำความเข้าใจกับเจ้า “ยาไซโตเทค” เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่ความรู้เรื่องยาดังกล่าวแก่คนรอบข้าง

Q ● จากข่าวที่ อย. จับผู้ลักลอบ
● ขายยาทำแท้งในเว็บไซต์ ซึ่ง
ยาของกลางที่จับได้คือ ยาไซโตเทค
และตามข่าวบอกว่ายาดังกล่าวเป็น
ยารักษาโรคระเพาะ ดีฉันจึงไม่เข้าใจ
ว่าทำไมยาไซโตเทคจึงใช้ทำแท้งได้
รบกวน อย. ช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วย
ค่ะ ?

A ● ในปัจจุบันมีคนจำนวนไม่น้อย
ที่นิยมสั่งซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็น
อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์
และยา โดยเฉพาะการสั่งซื้อยาไซโตเทค
จากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีการโฆษณาอ้างว่า
เป็นยาทำแท้ง จนมีคนหลงเชื่อซื้อมาใช้
เพื่อหวังผลดังคำโฆษณา โดยลืมนึกถึง
อันตรายที่จะตามมา

“ยาไซโตเทค” มีลักษณะเป็น
เม็ดสีขาวรูปหกเหลี่ยม มีขีดแบ่งครึ่งทั้ง
สองข้าง ตัวยาสำคัญคือ ไมโสโปรสตอล
(Misoprostol) 200 ไมโครกรัม และใช้
โดยการรับประทานเท่านั้น ยาดังกล่าว
จัดเป็นยาควบคุมพิเศษที่ให้ใช้เฉพาะ
ในโรงพยาบาลเท่านั้น

สำหรับ **ข้อบ่งใช้ในการใช้ยา**
คือ ใช้สำหรับการรักษาแผลของลำไส้เล็ก
ส่วนต้นและของกระเพาะอาหาร รวมทั้ง
ที่เกิดเนื่องจากการใช้ยาต้านการอักเสบ

ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) ในผู้ป่วย
โรคข้อกระดูกอักเสบ ในขณะที่การ
รักษาด้วยยาเอนเซดยังคงมีต่อไป
อีกทั้งยังใช้สำหรับการป้องกันการเกิด
แผลของกระเพาะอาหารที่เกิดจาก
การใช้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่
สเตียรอยด์ (NSAID) เช่น แอสไพริน
หรือใช้ในคนไข้ที่อยู่ในระยะเสี่ยงต่อ
การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
แทรกซ้อน เช่น ผู้สูงอายุ หรือคนที่มี
โอกาสสูงที่จะเกิดแผลในกระเพาะ
อาหาร ซึ่งมี **ข้อห้ามใช้** ในสตรีมีครรภ์
หรือสตรีที่วางแผนการตั้งครรภ์
เนื่องจากยาดังกล่าวจะเพิ่มความแรง
ในการบีบรัดตัวของมดลูก ซึ่งอาจทำให้
การปฏิสนธิในครรภ์ถูกขับออกเป็น
บางส่วนหรือทั้งหมดได้ และห้ามใช้ใน
ผู้ป่วยที่พบว่าแพ้สารโปรสตาแกลนดิน
และผลข้างเคียงที่ระบุเป็นข้อห้ามใช้
ยาดังกล่าวนี้เอง ทำให้มีการนำยามาใช้
อย่างผิดวิธีและผิดกฎหมาย โดยนำยา
มาสอดเพื่อหวังทำแท้ง ซึ่งผลที่ตามมา
นั้นอาจทำให้ได้รับอันตรายถึงชีวิตได้
เนื่องจากยาไซโตเทคที่สั่งซื้อจาก
เว็บไซต์นั้น อาจเป็นยาปลอม และอาจ
มีส่วนประกอบสำคัญของยาในปริมาณ
ที่เกินกำหนด เมื่อนำไปใช้จึงอาจทำให้
มดลูกเกิดการรัดตัวอย่างรุนแรงจนเกิด
การปริแตกของมดลูก และอาจเกิด

ภาวะตกเลือดในช่องท้องอย่างเฉียบพลัน
จนช็อกจากการเสียเลือดมากและเสีย
ชีวิตในที่สุด นอกจากนี้ ยังมี **ข้อควรระวัง**
ในการใช้ยา ในผู้ป่วยที่มีโรคซึ่งเมื่อ
ความดันลดลงจะก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อน
ที่รุนแรง เช่น โรคทางสมองและหลอดเลือด
โรคหลอดเลือดโคโรนารี หรือโรค
เกี่ยวกับหลอดเลือดส่วนขอบชั้นรุนแรง
รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย

จากข้อมูลที่อธิบายข้างต้นจะ
เห็นได้ว่า หากเราใช้ยาอย่างถูกวิธี ยานี้
ก็จะให้คุณและรักษาเราให้หายจาก
โรคได้ แต่ถ้าใช้ยาผิดวิธีเราก็คงได้รับ
อันตรายจากการใช้ยาได้เช่นกัน
เอาเป็นว่า... ทุกครั้งก่อนใช้ยา ขอให้
อ่านเอกสารกำกับยาอย่างละเอียด
ดีกว่าค่ะ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา
อย่าลืมนะคะ... หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ
ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชา-
สัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง
จ.นทบุรี 11000 เรารอคำถามของ
ทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า
นะคะ

“สิทธิป่วย”

สิ่งพึงรู้ ของผู้ป่วยทุกคน

เมื่อผู้ป่วยมารับบริการทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นการรับบริการจาก โรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยา ผู้ป่วยย่อมต้องได้รับความคุ้มครอง “สิทธิ” ตามที่รัฐธรรมนูญได้บัญญัติไว้ ร่วมกับ “สิทธิผู้ป่วย” ซึ่งคณะกรรมการควบคุมการประกอบโรคศิลปะ แพทยสภา กทันตแพทยสภา สภาเภสัชกรรม และสภาการพยาบาล ได้ร่วมกันออกประกาศรับรองสิทธิของผู้ป่วย



คำประกาศสิทธิของผู้ป่วย

เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพกับผู้ป่วย ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอันดีและเป็นที่ยอมรับซึ่งกันและกัน แพทยสภา สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม ทันตแพทยสภา คณะกรรมการควบคุมการประกอบโรคศิลปะ จึงได้ร่วมกันออกประกาศรับรองสิทธิของผู้ป่วยไว้ดังต่อไปนี้

๑. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ ตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
๒. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับบริการจากผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติ เนื่องจากความแตกต่างด้านฐานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม ภูมิภาค การเมือง เพศ อายุ และลักษณะของความเจ็บป่วย
๓. ผู้ป่วยที่ขอรับบริการด้านสุขภาพมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างเพียงพอ และเข้าใจชัดเจน จากผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจในการยินยอมหรือไม่ยินยอม ให้ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพปฏิบัติต่อตน เว้นแต่เป็นการช่วยเหลือรีบด่วน หรือจำเป็น
๔. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต มีสิทธิที่จะได้รับการช่วยเหลือรีบด่วนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยทันทีตามความจำเป็นแก่กรณี โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ป่วยจะยินยอมหรือไม่ช่วยเหลือหรือไม่
๕. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบชื่อ สกุล และประเภทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ ที่เป็นผู้ให้บริการแก่ตน
๖. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่น ที่มีได้เป็นผู้ให้บริการของตน และมีสิทธิในการขอเปลี่ยนผู้ให้บริการและสถานบริการได้
๗. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับการปิดกั้นข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง จากผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพโดยเคร่งครัด เว้นแต่จะได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย
๘. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วน ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการเป็นคู่สัญญาคออง ในการทำวิจัยของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ
๙. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูล เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเฉพาะของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอ ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวของบุคคลอื่น
๑๐. บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรมอาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุไม่เกินสิบแปดปีบริบูรณ์ ผู้ป่วยหรือทางออกหรือจิต ซึ่งไม่สามารถใช้สิทธิด้วยตนเองได้

สิทธิผู้ป่วย หมายถึง ความชอบธรรม ตามกฎหมายหรือศีลธรรมที่ผู้ป่วยสามารถใช้ เพื่อคุ้มครอง หรือ รักษาผลประโยชน์ที่พึงได้ โดยจะต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

สิทธิผู้ป่วยที่สภาวิชาชีพร่วมกันประกาศขึ้นสามารถสรุปได้ดังนี้

1. สิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ ตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
2. สิทธิในการได้รับบริการด้านสุขภาพโดยทั่วถึง เท่าเทียม และไม่เลือกปฏิบัติ
3. สิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือรีบด่วนในกรณีที่ผู้ป่วยอยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต
4. สิทธิในการรับทราบข้อมูลที่เพียงพอต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาของตน
5. สิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพอื่น

- ที่มีได้เป็นผู้ให้บริการแก่ตน
6. สิทธิในการขอเปลี่ยนผู้ให้บริการและสถานบริการทางการแพทย์ได้
 7. สิทธิที่จะทราบชื่อ สกุล และประเภทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ ที่เป็นผู้ให้บริการแก่ตน
 8. สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เว้นแต่จะได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย
 9. สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอ ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวของบุคคลอื่น
 10. สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วน ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการเป็นผู้ถูกทดลอง ในการทำวิจัยของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ



อนึ่ง สำหรับผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ และผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางกายหรือจิต บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรมอาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยได้

สิทธิผู้ป่วย เป็นสิ่งที่ “ร้านยาคุณภาพ” และ “โรงพยาบาลที่ผ่านการรับรองคุณภาพมาตรฐานโรงพยาบาล (Hospital Accreditation : HA)” ตระหนัก และให้ความสำคัญ ในการปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นด้วยหัวใจของผู้ประกอบวิชาชีพ



สิทธิผู้ป่วยข้างต้นเป็นสิ่งที่สภาวิชาชีพได้ประกาศแก่สาธารณชนให้ทราบโดยทั่วไปเพื่อแสดงถึงความเคารพต่อศักดิ์ศรีของผู้ป่วย นอกเหนือจากสิ่งทีกฎหมายได้กำหนดไว้ และเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี บนพื้นฐานของความเข้าใจอันดีและเป็นทีไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพกับผู้ป่วย

กินอย่างไร ให้คลายร้อน



อากาศร้อน ๆ แบบนี้ หลายคนทนร้อนไม่ไหว ต้องหากิจกรรมทำเพื่อคลายร้อน ไม่ว่าจะเป็นไปเที่ยวทะเล หรือเล่นน้ำตกเพื่อดับร้อน หรือไปซื้อป๊อปปิ้งตากแอร์เย็น ๆ ในห้างสรรพสินค้า หรือถ้าใครไม่รู้ว่าคลายร้อนด้วยวิธีไหนดี ลองเปลี่ยนมาใช้วิธีกินเพื่อคลายร้อนบ้างก็ได้นะคะ เพราะวิธีกินที่จะแนะนำนี้จะช่วยคลายความร้อนในร่างกายลงไปได้บ้าง แต่จะมีวิธีไหนบ้าง ไปดูกันเลย.....

ควรลดการกินอาหารจำพวก **เนื้อสัตว์ ไขมัน และแป้ง** เนื่องจากเป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานมาก และต้องใช้พลังงานในการย่อยค่อนข้างสูง อีกทั้งทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก จึงก่อให้เกิดความร้อนขึ้นภายในร่างกาย ที่สำคัญ หากรับประทานอาหารกลุ่มนี้มากเกินไป จะทำให้ได้รับพลังงานเกินความจำเป็นและถูกเก็บสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ดังนั้น ควรหันไปรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นจะดีกว่า

ควรดื่มน้ำสะอาดให้มากกว่าปกติ โดยปกติแล้ว คนเราควรดื่ม



น้ำวันละ 6-8 แก้ว แต่ในช่วงอากาศร้อน ๆ แบบนี้ แนะนำให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เพื่อชดเชยไม่ให้อาหารขาดน้ำจากการเสียน้ำและน้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้ป่วยได้ เนื่องจากร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทัน ที่สำคัญ ควรหลีกเลี่ยงน้ำหวาน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะนอกจากจะทำให้กระหายน้ำมากขึ้นแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

ควรกินอาหารที่ปรุงสุก มีความสด และสะอาด เพราะในช่วงฤดูร้อนแบบนี้เชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารจะเจริญเติบโตได้ดี เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด เป็นต้น ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารปรุงสำเร็จที่มีส่วนผสมของกะทิ หรืออาหารมีลักษณะปรุงไว้นานแล้ว



ควรกินอาหารรสขมเย็น เนื่องจากอาหารที่มีรสขมเย็น เช่น มะระ พวยเล้ง ผักกาดขาว ผักบุ้ง หรือผลไม้ อย่างแตงโม สาลี่ ล้วนมีสรรพคุณทางยา สามารถช่วยขับร้อน แก้อาการกระหาย และแก้ร้อนในได้ช่วงนี้อากาศร้อนอยู่พอดี... ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ เพื่อได้ช่วยคลายร้อนได้บ้างค่ะ

แหล่งที่มา : http://www.truelookpanya.com/true/sarapan_detail.

การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของ อย.



การประชุมคณะกรรมการของ อย.
วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๔



ประชุมคณะกรรมการของ อย. และ
ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๕



ประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน
ครั้งที่ ๑/๒๕๕๕ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕



ประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน
ครั้งที่ ๒/๒๕๕๕ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕

กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ ๖ แล้วค่ะ โดยที่ผ่านมากิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย. สามารถดำเนินการได้ครบถ้วนบรรลุตามวัตถุประสงค์ เป้าหมายที่กำหนดไว้ และในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ อย. ยังคงให้ความสำคัญในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพแก่ประชาชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และบริโภคอย่างปลอดภัย สมประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่ดี โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ

และการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

ในปีงบประมาณนี้มีการประชุมผ่านมาแล้ว จำนวน ๔ ครั้ง คือ การประชุมคณะกรรมการของ อย. วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๔, ประชุมคณะกรรมการของ อย. และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๕, ประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน ครั้งที่ ๑/๒๕๕๕ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ และประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน ครั้งที่ ๒/๒๕๕๕ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ คณะกรรมการภาคประชาชน มีจำนวน ๓๒ คน ซึ่งพิจารณาคัดเลือกจากกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ อย. ประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ ภาคการศึกษา กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจองค์กรวิชาชีพ องค์กรภาคประชาชน และสื่อมวลชน จำนวน ๒๗ คน และมีผู้แทนจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทำหน้าที่เป็นทีมเลขานุการจำนวน

○ ต่อจากหน้า 1

จำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท กรณีพบมีการจำหน่ายปลีกให้กับผู้บริโภคโดยตรง จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถ้าทำความผิดอีกภายใน 6 เดือน จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



อ.ย. จึงขอย้ำเตือนผู้บริโภคว่า “อย่าได้นำปลาปึกเป่ามารับประทาน” ไม่ว่าจะเป่าปลาปึกเป่าทะเล หรือปลาปึกเป่าน้ำจืด เพราะล้าแล้วแต่มีพิษที่ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ทั้งสิ้น

ข้อแนะนำสำหรับผู้บริโภค
ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคเนื้อปลา และอาหารแปรรูปจากเนื้อปลาอย่างปลอดภัย สำหรับเนื้อปลาแล้ ให้สังเกต



ลักษณะของเนื้อปลา หากเป็นเนื้อปลาปึกเป่าจะมีลักษณะเนื้อนูน คล้ายสันในไก่



มีฟองพุดหนาปกคลุมเนื้อปลา สำหรับผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลาเส้น ควรพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในภาชนะบรรจุที่มีการแสดง



ฉลากถูกต้อง โดยมีชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ในกรอบเครื่องหมาย อ.ย. ปริมาณสุทธิ วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุการบริโภค หรือวันเดือนปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี รวมถึงชื่อ สถานที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุในกรณีผลิตในประเทศ และชื่อที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิตในกรณีนำเข้าจากต่างประเทศ

○ ต่อจากหน้า 13

๕ คน และในปีนี้ คณะทำงานของ อ.ย. และ คณะทำงานภาคประชาชน เห็นชอบดำเนินกิจกรรมการรณรงค์ความรู้ โดยเน้นประเด็นเรื่องน้ำมันทอดซ้ำ และการโฆษณาที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้จะดำเนินงานภายใต้โครงการเสริมสร้างความรู้สู่ผู้บริโภค รู้ทันโฆษณาที่ไม่ถูกต้องค่ะ



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



ประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน ครั้งที่ 2/2555

การประชุมคณะกรรมการภาคประชาชน ครั้งที่ 2/2555 วันที่ 5 มีนาคม 2555 ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2555



ประชุมคณะกรรมการฯ “อย. ควอลิตี้ อวอร์ด 2012”

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการพิจารณาหลักเกณฑ์และคัดเลือกผู้รับรางวัล “อย.ควอลิตี้ อวอร์ด 2012” ครั้งที่ 1/2555 ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2555



ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ฯ

รศ.วิสิฐ จະวะสิต ผอ.สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ฯ เพื่อเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพที่ดี ครั้งที่ 1/2555 พร้อมด้วย ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. และผู้แทนจากหน่วยงานอื่นๆ ณ ห้องเพอริดอท(Peridot) โรงแรมริชมอนด์ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2555



บุกจับ เอ็ม.ดี. คลินิก (M.D. Clinic)

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย. และ พล.ต.ต. นิพนธ์ เจริญผล ผบก.ปคบ. ร่วมแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับ เอ็ม. ดี. คลินิก (M.D. Clinic) สำนักงานใหญ่ย่านรัชดาภิเษก และสาขาสะพานควาย พบลักลอบจำหน่าย และฉีดยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา ทั้งยาฉีดสลายไขมัน ลดความอ้วน ฟิลเลอร์ โบท็อกซ์ พร้อมทั้งเครื่องมือแพทย์ที่ไม่ได้ จดแจ้งรายการละเอียดกับ อย. ณ เอ็ม. ดี. คลินิก (M.D. Clinic) สำนักงานใหญ่ เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2555



อย. แจง แพทย์ไม่ต้องกังวลในเรื่องไม่มียาแก้หวัดใช้กับผู้ป่วย

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานแถลงข่าว แพทย์ไม่ต้องกังวลในเรื่องไม่มียาแก้หวัดใช้กับผู้ป่วย ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2555