

# ออย.Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 37 ประจำเดือนตุลาคม 2555

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



06

**รู้กัน...ภัย “สตีयरอยด์”**

วิธีหลีกเลี่ยง “สตีयरอยด์” อ่านแล้วปฏิบัติได้ ปลอดภัยแน่นอน



10

**ร้านยาพร้อมสู้ AEC ด้วย “มาตรฐานร้านยา”**

ระบบคุณภาพ ในมาตรฐานร้านยา จำแนกได้เป็นมาตรฐาน 5 ด้าน ได้แก่....



12

**“นอนกรน” ส่งผลร้าย ต่อสุขภาพ**

ใครที่ตื่นนอนตอนเช้า แล้วรู้สึกไม่สดชื่น อ่อนเพลีย เหมือนไม่ได้ นอนทั้งคืน ต้องอ่าน



## เปิดตัวเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา



FDAthai



Fda Thai  
Fda Thai\_Pr



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข



## เริ่มปีงบประมาณใหม่กับเลขาธิการฯ อย. คนใหม่

**ข**อต้อนรับเข้าสู่ปีงบประมาณ พ.ศ.2556 พร้อมกับเรื่องนำยินดีของชาว อย. ที่ได้ต้อนรับเลขาธิการฯ อย. คนใหม่สู่บ้านเดิม ที่กล่าวเช่นนี้เพราะท่านเคยเป็นรองเลขาธิการฯ อย. เมื่อปี 2542-2545 และย้ายไปดำรงตำแหน่งรองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผู้ตรวจราชการอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตามลำดับ และกลับมาเป็นเลขาธิการฯ อย. จึงขอนำประวัติของท่านมาแนะนำให้สมาชิกชาว อย. และผู้อ่าน อย. Report ทุกท่านได้รู้จัก...

ก่อนอื่นทางกองบรรณาธิการต้องขอภัยเป็นอย่างสูงที่ได้นำภาพจากเว็บไซต์มาลงภาพหน้าปกประกอบเรื่อง “บ๊ิกอวย” แพ้ชั้นบนดวงตา สวย (เสียง) ที่ต้องระวัง ใน อย. Report ปีที่ 3 ฉบับที่ 36 ประจำเดือนกันยายน 2555 ซึ่ง อย. ไม่ได้มีเจตนาก้าวล่วงความเป็นส่วนตัวของบุคคลในภาพ เพียงมุ่งหวังที่จะเผยแพร่ความรู้เพื่อเตือนประชาชน จึงขออภัยมา ณ โอกาสนี้

**อย. Report ฉบับนี้** พบกับเรื่องน่าสนใจในเล่ม เริ่มจาก **มิติมาโซว์** เผยโฉมสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555 เริ่มกันด้วยสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหาร ตอนที่ 2 ซึ่งได้ทยอยแนะนำต่อไปตามสัญญา มี 3 บริษัท ด้วยกัน คือ บริษัท ไทยยูเนี่ยนโพรเซสโปรดักส์ จำกัด (มหาชน) บริษัท แปซิฟิกแปรรูปสัตว์น้ำ จำกัด และ บริษัท พิวลีย์ชี่นน้ำพริกเผาไทยแม่ประนอม จำกัด

**สนุกหรืรชากับ อย. Game Zone** ซึ่งยังคงมีของรางวัลมากมายแบบจัดเต็มเช่นเคย **กินเป็นใช้เป็น** รู้ทัน..ภัย “สเตียรอยด์” โดยเฉพาะยาลูกกลอนที่ลักลอบใส่สเตียรอยด์แล้วโฆษณาว่าสามารถรักษาได้สารพัดโรค ต้องระวังเพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

**เก็บข่าวเล่าเรื่อง....** สำหรับชายไทยที่มีปัญหาหนักเขาไม่ขึ้นได้เฮแน่นอนเพราะ อย. เปิดเผยว่า “ซิเดกร้า” ซึ่งเป็นยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย ได้ผ่านการขึ้นทะเบียนตำรับยาแล้ว โดย อภ. เป็นผู้ผลิตยาดังกล่าวเพื่อให้ชายไทยได้เข้าถึงยาราคาถูก ป้องกันปัญหายาปลอม และอีกเรื่องที่ อย. ให้ความสำคัญคือ การเปิดประตูสู่อาเซียน 2558 กับ อย. โดย อย. มีการเตรียมความพร้อมรองรับอย่างเต็มที่ในหลายมิติและเน้นในเรื่องการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสาร

**ถามมาตอบไป** บริโภคอย่างไรให้ปลอดภัย หากเกิดวิกฤตภัยน้ำท่วม **รอบรู้เรื่องยา** ร้านยาพร้อมสู้ AEC ด้วยมาตรฐานร้านยา ซึ่งระบบคุณภาพจะเป็นเรื่องสำคัญในการแข่งขันอย่างแน่นอน **เกร็ดเล็กน้อย** “นอนกรน” ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ มีวิธีแก้ไขอย่างไร อยากรู้ต้องอ่าน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้ากับเนื้อหาดีๆ สวัสดิ์ค่ะ

กองบรรณาธิการ

### 03 Hot Issue

เปิดตัวเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พ.บ.บุญชัย สมบูรณ์สุข

### 04 มิติมาโซว์

“รางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555” สถานประกอบการด้านอาหาร ตอนที่ 2

### 05 อย. ดอกคอม

สนุกหรืรชากับ อย.Game Zone

### 06 กินเป็นใช้เป็น

รู้ทัน...ภัย “สเตียรอยด์”

### 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

### 09 Q&A ถามมาตอบไป

บริโภคอย่างไรให้ปลอดภัย หากเกิดวิกฤตภัยน้ำท่วม

### 10 รอบรู้เรื่องยา

ร้านยาพร้อมสู้ AEC ด้วย “มาตรฐานร้านยา”

### 12 เกร็ดเล็กน้อย

“นอนกรน” ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ

### 13 มุมเครื่อง่าย

กบทวนกิจกรรม อย.น้อย

### 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

#### วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
  2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
  3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
  4. เพื่อเผยแพร่สารานุกรม รวบรวมถึงสิ่งที่น่าสนใจ
- เจ้าของ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

#### ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

#### บรรณาธิการ

นางยุพา เตชะรัง

#### กองบรรณาธิการ

นางยุสดี เวชพิพัฒน์

นายศุภกาญจน์ โภคย์

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง

นางสุวินัย สุขแสนาน

นายวัชรินทร์ เครือเนียม

นางสาวปภาณีภัทรภานนท์

นางสาวพิพาร มิ่งเย็น

นางศิริกุล อ่าพันธ์

นายบุญฤทธิ์ คงทอง

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว

นางสาวณิดา เทียบโพธิ์

นางสาวมิตา ธนธนวัฒน์

นางสาวกรมล พิพัฒน์ภูมิ

นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์

นางสาวชญาพร บุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

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

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

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# เปิดตัวเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข

เริ่มต้นปีงบประมาณ พ.ศ.2556 กับเลขาธิการฯ อย. คนใหม่ อย. Report ฉบับนี้ จึงขอนำประวัติของท่านมาบอกกล่าวเพื่อจะได้รู้จักกันมากขึ้น



## 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

- 1.1 ชื่อ – สกุล นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข
- 1.2 ตำแหน่ง เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

## 2. ประวัติการศึกษา

ปีพ.ศ.	วุฒิ	สถานศึกษา	ประเทศ
พ.ศ. 2524	แพทยศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ประเทศไทย
พ.ศ. 2533	MASTER OF TROPICAL HEALTH	University of Queensland Brisbane, Queensland	ประเทศออสเตรเลีย
พ.ศ. 2534	อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน	แพทยสภา	ประเทศไทย
พ.ศ. 2539	ประกาศนียบัตรหลักสูตรนักรับราชการ การแพทย์และสาธารณสุข ระดับสูง	กระทรวงสาธารณสุข	ประเทศไทย
พ.ศ. 2540	Graduate Studies in Development Administration (Human Resource Management)	The Australian National University Canberra, Australia	ประเทศออสเตรเลีย
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรหลักสูตรนักรับราชการระดับสูง (นบส.กพ.)	สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน	ประเทศไทย
พ.ศ. 2544	ประกาศนียบัตรหลักสูตรกฎหมายมหาชน	คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	ประเทศไทย
พ.ศ. 2547	อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว	แพทยสภา	ประเทศไทย
พ.ศ. 2551	หลักสูตรวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร(วปอ.) รุ่น 2550	วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร	ประเทศไทย
พ.ศ. 2553	ประกาศนียบัตรหลักสูตร “การสร้าง ความเข้มแข็งผู้ตรวจราชการ”	สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ร่วมกับสำนักนายกรัฐมนตรี	ประเทศไทย

## 3. ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
พ.ศ. 2524 – 2525	แพทย์ประจำโรงพยาบาลปาย	จังหวัดแม่ฮ่องสอน
พ.ศ. 2525 – 2527	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สะเรียง	จังหวัดแม่ฮ่องสอน
พ.ศ. 2527 – 2531	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแจ้ห่ม	จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2531 – 2534	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวรรคโลก	จังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2534 – 2534	ผู้อำนวยการพิเศษด้านสาธารณสุข	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี



# “รางวัล อย. คิวเอสดี อวอร์ด ปี 2555”

## สถานประกอบการด้านอาหาร ตอนที่ 2

มีติมาโฮวฉบับนี้จะพาไปรู้จักกับสถานประกอบการคุณภาพที่คว้ารางวัล อย. คิวเอสดี อวอร์ด ประจำปี 2555 ด้านอาหาร 3 ราย ตามที่สัญญาไว้ค่ะ เริ่มจาก...



**บริษัท ไทยยูเนียนโพรเซ่นโปรดักส์ จำกัด (มหาชน)** หรือ TUF เริ่มประกอบธุรกิจผลิตและส่งออกอาหารแช่แข็งในปี พ.ศ. 2531 จากการลงทุนอย่างต่อเนื่องทั้งในและต่างประเทศ ทำให้เป็นผู้ผลิตปลาทูน่าบรรจุกระป๋องที่ใหญ่ที่สุดในโลก และยังเป็นหนึ่งในผู้ผลิตอาหารแช่แข็งรายใหญ่ของโลกอีกด้วย ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ TUF ผลิต มีทั้งปลาทูน่าสุกแช่แข็งและปลาทูน่าบรรจุกระป๋องกึ่งแช่แข็ง ปลาหมึกแช่แข็ง ปลาแชลมอนแช่แข็ง ปลาชาร์ดินและปลาแมคเคอเรลบรรจุกระป๋อง เป็นต้น มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานโดยเน้นการผลิตสินค้าที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพสูง ด้วยเครื่องจักรที่มีประสิทธิภาพและเทคโนโลยีในการผลิตที่ดี มีการประกันคุณภาพ โดยตรวจสอบคุณภาพสินค้าทุกขั้นตอนการผลิต นอกจากนี้ TUF ยังให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม ภายใต้กรอบนโยบายการพัฒนาอย่างยั่งยืน ได้แก่ Protect ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดโครงการ 1,000,000 ต้นกล้า คืบความสมดุลสู่ป่าชายเลน Provide สร้างงานที่ดี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับพนักงานทุกคน และ Propel ขับเคลื่อนสังคมให้พัฒนาอย่างยั่งยืน จัดโครงการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย เป็นต้น



**บริษัท แปซิฟิกแปรรูปสัตว์น้ำ จำกัด** หรือ PFP ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2527 ดำเนินกิจการผลิตและจำหน่ายอาหารทะเลแปรรูปแช่แข็ง มีผลิตภัณฑ์ออกสู่ท้องตลาดมากมาย อาทิ ลูกชิ้นปลา ปูอัด ซาลาเปาปลา เต้าหู้ปลา ก้ามปูเทียม หอยจ๊อ ชิกุว่า เป็นต้น มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐาน โดยใช้เครื่องจักรในการผลิตที่ทันสมัย ภายใต้การควบคุมดูแลของบุคลากรที่มีประสบการณ์ มีการค้นคว้าวิจัยเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์จากสายการผลิตเป็นระยะ เพื่อตรวจสอบทางกายภาพ ชีวภาพ และเคมี รวมไปถึงขั้นตอนการบรรจุหีบห่อ อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม โดยสนับสนุนกิจกรรมทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ผู้ป่วยปากแห้งเพดานโหว่ มอบสิ่งของเพื่อใช้เป็นเสบียงให้กับทหารใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ เปิดโอกาสให้กับนักเรียน นักศึกษาเข้าเยี่ยมชม ศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง และจัดโครงการวิทยาลัยในโรงงาน เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนที่ขาดโอกาสทางการศึกษา ได้มีการพัฒนาความรู้ เพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่เยาวชนในชุมชน และสังคมอย่างยั่งยืน



**บริษัท พิบูลย์ชัยน้ำพริกเผาไทยแม่ประนอม จำกัด** ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2502 มีผลิตภัณฑ์เริ่มต้น คือ น้ำพริกเผาไทยจากการดำเนินธุรกิจอย่างมุ่งมั่นผนวกกับวิสัยทัศน์ที่ก้าวไกล จึงได้พัฒนาศักยภาพการผลิตอย่างต่อเนื่อง จนในปัจจุบันผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์น้ำพริกสำเร็จรูป น้ำจิ้มสำเร็จรูป และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ภายใต้เครื่องหมายการค้าตราแม่ประนอม และ ตราคร้วสยาม มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิต โดยใช้เทคโนโลยีและเครื่องจักรที่ทันสมัย มีห้องตรวจสอบวิเคราะห์ทางกายภาพ เคมี และจุลชีววิทยา พร้อมทั้งนำระบบมาตรฐานสากล GMP, HACCP, ISO 9001 : 2008 และฮาลาล เข้ามาควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ทุกขั้นตอนการผลิต นอกจากนี้ บริษัทได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมควบคู่กับการประกอบธุรกิจ โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้ผลิตภัณฑ์แก่ผู้บริโภค นิสิต นักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ ทั้งทางด้านศาสนา กีฬา การศึกษา ตลอดจนการมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคมอย่างสม่ำเสมอ

พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ



# สนุกहरรรษา กับ อย.Game Zone

จนแล้วจ้า !!! มีมาให้สนุกกันอีกแล้วนะ... กับ อย. Game Zone สำหรับเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่กำลังรอคอยเกมชุดใหม่ล่าสุด ไม่ต้องรออีกกันแล้ว มาคราวนี้ทีมจากเจ็ดเต็มพร้อมมีจอร์จรางวัลแจกให้ด้วยนะ จะอย่าว่าจำจนพลาด...

กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์



สำหรับเกมชุดใหม่นี้ ชื่อชุด “ดูให้ดี ตอบให้ได้” เป็นเกมสนุก ๆ ที่ให้เพื่อน ๆ ช่วยกันหาของตามภารกิจภายในเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นเข้าไปตอบคำถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ถูกต้องจำนวน 5 ข้อ แล้วกลับมารับภารกิจหาของใหม่อีกครั้ง โดยความยากของเกมจะเพิ่มขึ้นตามลำดับนะคะ สำหรับผู้เล่นที่มีคะแนนสูงสุด 10 อันดับแรก เตรียมรับของรางวัล limited Edition จากเว็บไซต์ ORYOR.COM ไปได้เลยคะ

ง่าย ๆ แค่นี้ เข้ามาร่วมสนุกลุ้นรางวัลพร้อมรับสาระความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งสนุก ทั้งได้ความรู้ ทั้งร่วม

ลุ้นรับของรางวัล จัดหนักจัดเต็มแบบนี้มีที่ WWW.ORYOR.COM เท่านั้นนะ ค่ะคลิกเลยคะ...อย. Game Zone...

สำหรับใครที่ยังไม่จุใจ อยากร่วมสนุกลุ้นของรางวัลกันอีก ไม่ยากเลยคะ เพียงเข้าไปคลิก LIKE ในหน้าเฟซบุค [www.facebook.com/oryorfan](http://www.facebook.com/oryorfan) เรามีสาระดี ๆ พร้อมเกมให้เล่นมากมาย หรือสามารถเข้ามาให้กำลังใจหรือติชมกันได้คะ





# รู้ทัน...ภัย “สเตียรอยด์”

*“ยาลูกกลอนสมุนไพร ตราหมอกวดดา  
ทำมาจากสมุนไพร 100% สามารถรักษาได้  
สารพัดโรค ทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
โรคเมะเร็ง รูมาตอยด์ หอบหืด อัมพฤกษ์  
อัมพาต แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย กินแล้ว  
หายทันใจ” คำโฆษณาเหล่านี้คุ้นหู ใช้ไหม?..*



**มี** คนจำนวนไม่น้อยที่หลงเชื่อ และซื้อยาสมุนไพร ยาลูกกลอน หรือยาแผนโบราณตามแผงลอย หรือตลาดนัดมารับประทาน เพราะเข้าใจว่าเป็นยาที่ทำมาจากสมุนไพร ไม่น่าจะเป็นอันตราย อีกทั้งหวังผลในการรักษาโรคดังกล่าว ซึ่งจากการติดตามตรวจสอบ และเฝ้าระวังเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาแผนโบราณ พบว่าในปัจจุบันยังมีการลักลอบใส่ “สเตียรอยด์” ลงในยาแผนโบราณ ยาสมุนไพร หรือยาลูกกลอน เพื่อต้องการให้ผู้ที่ใช้ยาดังกล่าวรู้สึกว่าการป่วยดีขึ้นและหายเร็วทันใจ อ่านมาถึงตรงนี้... หลายคนเกิดความสงสัยว่า “สเตียรอยด์” คืออะไร ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วจะอันตรายหรือไม่ อย่างไร

**“สเตียรอยด์” คือ ....**



“สเตียรอยด์” เป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้นได้เองจากต่อมหมวกไต และออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้ในหลายระบบ โดยมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมการใช้/สะสมพลังงานของร่างกาย และปรับสภาพร่างกายเมื่อเผชิญกับภาวะเครียด ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวทางการแพทย์จึงมีการสังเคราะห์สารสเตียรอยด์ขึ้นมา เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ อาทิ ยาสำหรับต่อต้านการอักเสบ (Anti-

inflammatory) ยาลดภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยที่มีการปลูกถ่ายอวัยวะ และโรคภูมิแพ้ตัวเอง เป็นต้น โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ “ยาสเตียรอยด์” เป็นยาควบคุมพิเศษ เนื่องจากเป็นยาที่มีความเป็นพิษสูง และมีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้น การใช้ยาสเตียรอยด์จึงต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ หรือให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น

**อันตรายจาก “สเตียรอยด์” ....**

เนื่องจากสเตียรอยด์มีคุณสมบัติในการลดภาวะของการอักเสบได้อย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีการลักลอบใส่ในยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ ยาลูกกลอน ทำให้ผู้ได้รับยานี้มีอาการข้างเคียงต่าง ๆ ตามมา ได้แก่ มีอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร





ในบางรายรุนแรงถึงขั้นระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะการติดเชื้อง่าย ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือหยุดเต้น ทำให้กลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเสียไปและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ และหากใช้ยาสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ขนดก



ระบบประจำเดือนผิดปกติ มีรูปร่างอ้วนจากการสะสมของไขมันผิดที่

ใบหน้ากลมบวมแบบพระจันทร์ (Moon Face) มีไขมันสะสมหลังคอเหนือกระดูกไหปลาร้า (Buffalo Hump) ความดันโลหิตสูง ระดับโซเดียมในเลือดสูงขึ้น เป็นต้น อีกทั้งสเตียรอยด์จะมีผลในการกดภูมิคุ้มกันของร่างกาย บดบังการแสดงอาการของ



โรค ทำให้เกิดการติดเชื้อง่าย และส่งผลให้ร่างกายลดปริมาณการผลิตสารสเตียรอยด์ลง หรือไม่ผลิตเลย ซึ่งหากหยุดยาสเตียรอยด์ทันที จะทำให้เกิดภาวะช็อก และถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นหากต้องการหยุดยาสเตียรอยด์ ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพื่อป้องกันการเกิดภาวะช็อก และแก้ไขอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น

### วิธีหลีกเลี่ยง “สเตียรอยด์” ....


⇒ อย่า! ซื้อยาชุด ยาลูกกลอน หรือยาแผนโบราณที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา หรือซื้อยาจากรถเร่ ตลาดนัด หรือแผงลอย



⇒ อย่า! ซื้อยาตามคำโฆษณาชวนเชื่อ โดยเฉพาะคำโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณว่าสามารถรักษาโรคได้ครบจักรวาล หายขาดทันใจ

⇒ อย่า! หยุดใช้ยากะทันหัน เพราะอาจเกิดอันตราย หากมีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการรับประทานยาที่ผสมสเตียรอยด์ ขอให้รีบมาปรึกษาแพทย์ก่อน

⇒ ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตจาก อย. หรือจากร้านยาคุณภาพเท่านั้น

⇒ หากสงสัยว่ายานั้นผสมสเตียรอยด์หรือไม่ สามารถส่งตัวอย่างยาเพื่อตรวจสอบได้ที่ รถหน่วยตรวจสอบเคลื่อนที่ (Mobile Unit) ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 

#### เอกสารอ้างอิง :

- เอกสารความรู้ เรื่อง รู้จักรู้ทัน... สเตียรอยด์ ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
- เอกสารความรู้ เรื่อง รอบรู้สู้ภัย... สเตียรอยด์ ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
- เอกสารความรู้ เรื่อง มารู้อีกกับ... สเตียรอยด์ ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



## อย. เผยยา “ซิเดกร้า” ซึ่งเป็นยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย ได้ผ่านการขึ้นทะเบียนตำรับยาแล้ว โดย อก. เป็นผู้ผลิตยาดังกล่าว เพื่อให้ชายไทย เข้าถึงยาในราคาถูกลง ป้องกันปัญหายาปลอม



**ข**อเริ่มด้วยข่าว ครม. มีมติแต่งตั้ง นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เป็นเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา แทน นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี ซึ่งเกษียณอายุราชการ เก็บข่าวก็ขอต้อนรับท่านเลขาธิการฯ อย. คนใหม่ ซึ่งท่านจะเริ่มปฏิบัติภารกิจตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 เป็นต้นไปค่ะ และเก็บข่าวก็พร้อมที่จะทำหน้าที่รายงานข่าวภารกิจของท่านในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง ติดตามอ่านในฉบับต่อ ๆ ไปได้ค่ะ.. เก็บข่าวพาดหัวเรื่องยาซิเดกร้า เพื่อจะแจ้งให้ชายไทยที่มีปัญหาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้มีช่องทางในการรักษามากขึ้น โดยองค์การเภสัชกรรมได้ขอขึ้นทะเบียนยาซิเดกร้า ซึ่งเป็นยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย และขณะนี้ผ่านการรับขึ้นทะเบียนตำรับยากับ อย. แล้ว ขนาด 50 มก. เม็ดละ 25 บาท และขนาด 100 มก. เม็ดละ 45 บาท ซึ่งถูกกว่ายาต้นแบบจากต่างประเทศ โดยจำหน่ายในร้านขายยาแผนปัจจุบัน แต่การสั่งซื้อยาต้องมีใบสั่งแพทย์นะคะ เป็นมาตรการหนึ่งที่ อย. มุ่งแก้ปัญหายาปลอมให้ชายไทยเข้าถึงยาที่ถูกกฎหมายค่ะ.. เมื่อวันที่ 26 ก.ย. 55 ที่ผ่านมา อย. แลกส่งข่าวลงนาม MOU กับองค์การเภสัชกรรมและโรงงานเภสัชกรรมทหาร ให้เป็นผู้ผลิต

ซิเดกร้า กลับมาเล่าข่าวอีกแล้ว ฉบับนี้เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ พ.ศ. 2556 เก็บข่าวก็ยังทำหน้าที่รวบรวมข่าวสดในแวดวง อย. มาเล่าสู่กันฟังเช่นเคยค่ะ พร้อมกับเล่าข่าวการเตรียมความพร้อมของ อย. ในการก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC กันด้วย เพื่อผู้อ่านจะได้ทราบความเคลื่อนไหวของ อย. ในแง่มุมต่าง ๆ ค่ะ

ซูโดอีเฟดรีนสูตรเดี่ยว เพื่อช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนยาซูโดอีเฟดรีนและป้องกันปัญหาการรั่วไหลคั่ว มาที่ข่าว อย. เตือนหญิงสาววัยรุ่นระวังการใช้ “ทินท์” ที่มีลักษณะน้ำใสสีแดง นำมาทาตามในของริมฝีปาก หากเจอผลิตภัณฑ์ที่ใช้สีห้ามใช้หรือใช้สีที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่ผ่าน อย. อาจได้รับอันตรายจากการกลืนหรือกินโลหะหนักที่ปนเปื้อนอยู่ในสี ทำให้ริมฝีปากปวดแสบปวดร้อน คัน แห้งแดง บวม ลอกเป็นขุยได้ ขอให้สาว ๆ วัยรุ่นทั้งหลายสังเกตเลขที่ใบรับแจ้งบนฉลากและอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อนะคะ กลับมาที่ข่าวการตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายกันบ้าง คราวนี้ถึงคิวของบริษัทขายตรงชื่อ บริษัท ซิสเซิล อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด อยู่ที่อาคารโศกทาวเวอร์ ชั้น 18 สุขุมวิท กรุงเทพฯ โดย อย. บุกจับร่วมกับตำรวจ ปคบ. พบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร eternity และ SPECTRA บรรจุขวดสีแดง ลักษณะเป็นเครื่องดื่ม ความผิดมีการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มีฉลากภาษาไทย โฆษณาอวดสรรพคุณในทางบำรุงสุขภาพ คั้นความอ่อนเยาว์ ลดน้ำหนัก ฯลฯ ของกลางมูลค่ากว่า 1,200,000 บาท ซึ่ง อย. ได้จัดแถลงข่าวพร้อมนำของกลางมาโชว์ โดยมี ภญ.ศรินวาล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธาน งานนี้

ได้รับความสนใจจากสื่อทุกช่องมาทำข่าว ยิ่งไงฝากเตือนมายังผู้บริโภคให้ตระหนักว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถรักษาโรคได้ อย่าตกเป็นเหยื่อบริษัทขายตรงต่าง ๆ นะคะ

### เปิดประตูอาเซียน 2558 กับ

อย. เก็บข่าวขออินเทอร์เน็ตไม่รีรอที่จะบอกเล่าเรื่อง AEC อย. ได้เตรียมพร้อมก้าวสู่ AEC ในหลายมิติ ติดตามไปที่การพัฒนาระบบ e-logistic สำนักด่านอาหารและยาได้ลงนามเชื่อมโยงข้อมูลกับกรมศุลกากร โดยจะส่งข้อมูลการอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นรายการในเอกสารกำกับสินค้า (License per invoice) ให้กรมศุลกากรในรูปแบบเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งได้เปิดใช้ระบบเชื่อมโยงการนำเข้าเครื่องสำอางตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2555 แล้ว และจะดำเนินการเชื่อมโยงข้อมูลแบบบูรณาการทั้งนำเข้าและส่งออกให้แล้วเสร็จภายใน 30 กันยายน 2557 นี้ค่ะ..แล้วพบกับความเคลื่อนไหว AEC กับ อย. กันต่อในฉบับหน้า..ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนยังมีฝนตกอยู่ต่อเนื่อง ขอให้ผู้อ่านทุกท่านดูแลสุขภาพกันด้วยค่ะ

ดนิตา เทียบโพธิ์  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
(Danita@fda.moph.go.th)



# บริโภคอย่างไรให้ปลอดภัย หากเกิดวิกฤตภัยน้ำท่วม

หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วมในปี 2554 ที่ผ่านมา เชื่อว่าหลายคนต้องรู้สึก ยาก และวิตกกังวลว่าในปีต่อ ๆ ไปจะเกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่อีกครั้งหรือไม่ แล้วถ้าเกิด น้ำท่วมขึ้นมาจะอย่างไร ถามมา ตอบไปฉบับนี้ ได้รับคำถามขอคำแนะนำ เกี่ยวกับการกินอาหารอย่างปลอดภัยในช่วงน้ำท่วม ไปติดตามอ่านกันค่ะ...



**Q** • ในช่วงน้ำท่วมครั้งใหญ่เมื่อปีที่แล้ว ครอบครัวดิฉันเป็นหนึ่งในผู้ประสบภัยน้ำท่วม ต้องอาศัยอยู่ในบ้านที่น้ำท่วมขังนานนับเดือน กิน อยู่ แสนลำบาก พอน้ำลด ก็เจอแต่เชื้อโรค เชื้อราขึ้นเต็มบ้าน จึงอยากให้ อย. ช่วยแนะนำวิธีการกินอยู่อย่างปลอดภัย และวิธีดูแลสุขอนามัยในช่วงน้ำท่วมสักนิด เผื่อว่าในอนาคตอาจจะต้องเจอกับวิกฤตน้ำท่วมอีกครั้ง

**A** • จากเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ที่ผ่านมา ทำให้หลายครอบครัวได้รับความเดือดร้อน ตั้งแต่ที่อยู่อาศัย อาหารการกิน ไปจนถึงโรคระบาดที่มาทับ น้ำ เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น ดังนั้น การดูแลสุขอนามัยและการรู้จักเลือกบริโภคอย่างปลอดภัย จึงเป็นเรื่องที่ควรทราบและไม่ควรละเลย โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

**การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มอย่างปลอดภัย..**

⇒ **น้ำดื่ม** ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ ไม่มีคราบตะไคร่ในขวด หรือมีรอยสกปรกปนเปื้อน และฝาปิดสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ ส่วนน้ำดื่มต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น รสผิดปกติ และไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ๆ

⇒ **อาหาร** ไม่กินอาหารที่สัมผัสกับน้ำท่วม หากเป็นอาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปต้องตรวจสอบวันหมดอายุ กระป๋องที่บรรจุอาหารต้องไม่บุบ ไม่บวม และไม่เป็นสนิม

**การดูแลสุขอนามัยในช่วงน้ำท่วมอย่าง...โรคน้ำกัดเท้า**

เนื่องจากหลายคนต้องเดินลุยน้ำ

ที่ท่วมขังอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองและเป็นแผล ติดเชื้อตามมา ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดอาการ น้ำกัดเท้าอย่างรุนแรง ขอแนะนำให้...

⇒ หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือแช่น้ำเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องสัมผัสกับน้ำ ควรใส่รองเท้าบูท หรือถุงพลาสติกกันน้ำ

⇒ **ก่อนสัมผัสน้ำ** ควรใช้ขี้ผึ้ง หรือน้ำมันเคลือบเท้า โดยเฉพาะง่ามเท้า เพื่อลดการเปื่อยขึ้นที่ผิวหนัง **หลังสัมผัสน้ำ** ต้องล้างเท้าด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้ว เนื่องจากเป็นแหล่งหมักหมมสิ่งสกปรกและความอับชื้นได้ดี

⇒ หากมีบาดแผลที่เท้า ควรทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ และทาด้วยยาฆ่าเชื้อโพวิโดนไอโอดีน

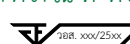
⇒ หากเริ่มมีอาการน้ำกัดเท้า อาจใช้ขี้ผึ้งวิทฟีลด์ ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง เพื่อบรรเทาอาการคัน ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและป้องกันการเกิดเชื้อรา หรือใช้ยาครีมสเตียรอยด์ เพื่อบรรเทาอาการคัน แต่หากใช้ไม่ถูกต้องหรือต่อเนื่องนานเกินไป อาจทำให้เชื้อราลุกลาม และอาจเกิดอาการข้างเคียงของสเตียรอยด์ได้

⇒ สำหรับ**ผู้ที่มีอาการน้ำกัดเท้ารุนแรง** มีแผลเปื่อย มีหนอง บวมแดง มีการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือมีการติดเชื้อราที่เล็บ **โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคเบาหวาน** ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อรับการดูแลและรักษาอย่างเหมาะสม

สุดท้ายขอฝากวิธีทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลดอย่างปลอดภัยกันสักนิด... หลายคนคงทราบกันดีว่า หลังจากน้ำลด

แล้วบรรดาเชื้อโรคต่าง ๆ ที่สะสมอยู่ภายในบ้านก็จะเริ่มผุดขึ้นมา และถ้าทำความสะอาดบ้านอย่างไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดการติดเชื้อก็เป็นได้ จึงขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้เพื่อเป็นการป้องกัน...

⇒ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับสภาพความสกปรกของพื้นผิว และเหมาะสมกับสภาพพื้นผิวที่จะนำผลิตภัณฑ์ไปใช้

⇒ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขทะเบียนวัตถุอันตราย เช่น  หรือเลขที่รับแจ้ง ควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง ปฏิบัติตามวิธีการใช้ ข้อแนะนำ และคำเตือนบนฉลากอย่างเคร่งครัด

⇒ ขณะใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดควรสวมถุงมือยาง รองเท้ายาง ผ้าปิดปาก เพื่อป้องกันการสัมผัสและสูดดมไอระเหยของสารเคมี รวมทั้งควรหยุดพักและออกไปบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทดีเป็นระยะ เพื่อหลีกเลี่ยงการสูดดมสารเคมี และเชื้อโรคที่ลอยในอากาศ หลังจากการใช้ ควรล้างมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยสบู่ และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของท่านอยู่ค่ะ Q&A



# ร้านยาพร้อมสู่ AEC ด้วย “มาตรฐานร้านยา”

จากที่ทราบกันแล้วว่าในปี 2015 หรือ พ.ศ.2558 ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็น “ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน” หรือ ASEAN Economic Community หรือ AEC ซึ่ง “ระบบคุณภาพ” จะเป็นเงื่อนไขสำคัญของการแข่งขัน ผู้บริโภคมีสิทธิที่จะได้รับบริการที่มีคุณภาพ และปลอดภัยจากร้านยา โดยมี “เภสัชกร” เป็นผู้ให้บริการภายใต้ “หลักวิธีปฏิบัติที่ดีทางเภสัชกรรม”



**ท** ลักวิธีปฏิบัติที่ดีทางเภสัชกรรม หรือ เรียกว่า จีพีพี (GPP : Good Pharmacy Practice) นั้น เป็นแนววิธีปฏิบัติที่ดีทางเภสัชกรรมในระบบการดูแลสุขภาพในระดับสากล ซึ่งได้เริ่มพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1991 ภายใต้ชื่อ Standards for quality of pharmacy services โดย The International Pharmaceutical Federation (FIP) โดยมีใจความสำคัญเพื่อให้ผู้ใช้งาน ได้รับความปลอดภัย และลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการใช้ยา นำสู่การมีสุขภาพที่ดี โดย จีพีพี นี้จะมีความแตกต่างไปบ้างในแต่ละประเทศ ทั้งนี้ องค์กรวิชาชีพของประเทศนั้น ๆ จะเป็นผู้จัดทำขึ้นตามความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบท ในประเทศของตน



สำหรับประเทศไทยนั้น สภาเภสัชกรรม ได้จัดทำหลักวิธีปฏิบัติที่ดีทางเภสัชกรรม สำหรับร้านยาขึ้น ในปี พ.ศ. 2545 ภายใต้ชื่อ “มาตรฐานร้านยา” เพื่อเป็นแนวทางให้ร้านยาได้นำไปปฏิบัติตามความเหมาะสม และบริบทของแต่ละร้าน

“ระบบคุณภาพ” ในมาตรฐานร้านยา นี้จึงเป็นเสมือนการเตรียมร้านยาให้มีความพร้อม ก่อนการเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ซึ่งระบบคุณภาพนี้จำแนกได้เป็นมาตรฐาน 5 ด้าน ได้แก่

## มาตรฐานที่ 1 สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งสนับสนุน บริการ



ความมุ่งหมายของมาตรฐานนี้ เพื่อให้มีองค์ประกอบทางกายภาพ

ที่เหมาะสมและสนับสนุนให้เกิด การบริการที่มีคุณภาพ โดยมีการ จัดแบ่งพื้นที่เป็นสัดส่วนที่เพียงพอ และเหมาะสมสำหรับการให้บริการ แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดระหว่าง พื้นที่ที่ต้องปฏิบัติการโดยเภสัชกร และพื้นที่บริการอื่น ๆ มีการจัด หมวดหมู่ของยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการเก็บรักษาที่เอื้อต่อการ รักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ตลอดจนถึงจัดหาอุปกรณ์ และ สิ่งสนับสนุนการให้บริการที่ดีแก่ ประชาชน

## มาตรฐานที่ 2

### การบริหารจัดการเพื่อคุณภาพ



ความมุ่งหมายของมาตรฐานนี้ เพื่อเป็นการประกันว่ากระบวนการ บริหารจัดการจะเป็นไปตาม กระบวนการคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของ ผู้รับบริการ และป้องกันความเสี่ยง ที่อาจเกิดขึ้นจากการประกอบวิชาชีพ มาตรฐานนี้ครอบคลุมบุคลากร กระบวนการคุณภาพที่มุ่งเน้นให้ ร้านยามีกระบวนการและเอกสาร

ที่สามารถเป็นหลักประกันคุณภาพ บริการ

## มาตรฐานที่ 3

### การบริการเภสัชกรรมที่ดี



ความมุ่งหมายของมาตรฐานนี้ เพื่อให้ ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ ให้บริการเภสัชกรรมบนพื้นฐาน มาตรฐานวิชาชีพเภสัชกรรม อย่างมีคุณภาพ และก่อให้เกิด ความพึงพอใจเกินความคาดหวัง ของผู้รับบริการ

## มาตรฐานที่ 4

### การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และจริยธรรม

ความมุ่งหมายของมาตรฐานนี้

เพื่อเป็นการควบคุมกำกับให้ร้านยา เกิดการปฏิบัติที่สอดคล้องกับ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง และมุ่งหมายให้ เกิดการปฏิบัติที่เป็นไปตาม จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ

## มาตรฐานที่ 5

### การให้บริการและการมีส่วนร่วม ในชุมชนและสังคม

ความมุ่งหมายของมาตรฐาน นี้ เพื่อให้ร้านยาให้บริการแก่ชุมชน ตลอดจนถึงให้เกิดการมีส่วนร่วม กับ ชุมชนในการดำเนินการค้นหา และ แก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องด้านยาและ สุขภาพของชุมชนโดยตรง

ซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้ง 5 มาตรฐานนี้ เป็นสิ่งที่ร้านยาพึงกระทำเพื่อ ความปลอดภัยด้านยาของผู้มา รับบริการ เพื่อป้องกันตนจากการ พ้องร้องตามกฎหมายคุ้มครอง ผู้บริโภค เพื่อธำรงไว้ซึ่งศักดิ์ศรี และ การยอมรับของวิชาชีพ และที่สำคัญ เพื่อการอยู่รอดจาก AEC ปีพ.ศ. 2558





# “หอหกรห” ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



ใครที่ตีหจี้หมาตอห๖๖  
๖ลั้วรู้สิ๊กไม่สดซึห อ่อห๖พลีย  
๖หมีอหไม่ได้อห๖ทั้งคึห ทั้ง ๓  
ที่ห๖๖ตีหที่ ต้องริบอ่าห  
๖เพราะห๖คือ... อากาหที่ได้อรับ  
ผลกหระท๖จกการห๖หกรห

**ห๖หกรห๖กิดจก...** โดยปกติเวลาคนเรานอนหลับ กล้ามเนื้อที่ลิ้นและโคนลิ้นจะคลายตัวลง ทำให้ลิ้นตกลงไปปิดกั้นทางเดินหายใจ แต่ไม่ได้ปิดสนิท ทำให้อากาศที่หายใจผ่านจมูกลงไปยังโพรงจมูกด้านหลังไม่สะดวกนัก จึงเกิดการกระพือที่บริเวณโคนลิ้น และทำให้เกิดเป็นเสียงกรนขึ้นมา

**อ๖๖ทร๖ยจกการห๖หกรห...** การนอนกรนไม่ได้สร้างปัญหาแค่เสียงรบกวนที่น่ารำคาญเท่านั้น แต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตประจำวันได้เช่นกัน อาทิ ปวดหัวตอนตื่นนอน

หยุดหงิดอารมณ์เสีย ง่วงเหงาหาวนอนตลอดทั้งวัน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นหลอดเลือดสมองแตก สมองเสื่อม โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง และส่งผลต่อความสามารถในการจดจำและการใช้ความคิดอีกด้วย เนื่องจากเกิดภาวะการหายใจผิดปกติและหยุดหายใจในขณะหลับ

**วิธี๖กั๖เฒ๖ว๖ห๖หกรห...** สามารถปฏิบัติเพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้น อาทิ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์ ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายและ



กล้ามเนื้อแข็งแรง หลีกเลียงการนอนหงาย โดยพยายามนอนในท่าตะแคงข้างและนอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลีกเลียงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กรณีที่เป็นกรนอนกรนชนิดอันตรายที่มีการหยุดหายใจร่วมด้วย ควรเข้าพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการรักษา

แหล่งที่มา : [http://www.trueplookpanya.com/true/sarapan\\_detail.php?cms\\_id=11676](http://www.trueplookpanya.com/true/sarapan_detail.php?cms_id=11676)  
[http://www.thaiclinic.com/question/question\\_snoring.html](http://www.thaiclinic.com/question/question_snoring.html)  
[http://www.healthcorners.com/2007/article/large/large\\_1265238718](http://www.healthcorners.com/2007/article/large/large_1265238718)  
<http://www.health.kapook.com/view5475.html>  
<http://www.rudgemic.com/wp-content/uploads/2012/04/สาเหตุของการนอนกรน>

# บทบาทกิจกรรม ๒ ออย.ออย



## ออย.น้อย คือใคร ? แล้วทำอะไรกันบ้าง

ออย.น้อย ก็คือเด็ก ๆ นักเรียนที่ตระหนักถึงความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยรวมกลุ่มกันตั้งองค์กรเล็ก ๆ เพื่อดูแลเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพขึ้นในโรงเรียน อาจเป็นรูปแบบของชุมนุม หรือชมรม โดยให้ เป็นไปตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการ หรือของโรงเรียน โดยควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

- ▶ มีโครงสร้างชุมนุมที่แน่นอน
- ▶ มีสมาชิกแกนนำ อย่างน้อย 1 คน ต่อ 1 ห้องเรียน
- ▶ มีนักเรียนเป็นสมาชิกไม่น้อยกว่า 30 คน หรือประมาณ 25% ของนักเรียนทั้งหมด
- ▶ มีครู อาจารย์ เป็นที่ปรึกษาไม่น้อยกว่า 2 คน
- ▶ ผู้บริหารโรงเรียนให้การสนับสนุนงบประมาณและคำแนะนำในการดำเนินงาน
- ▶ มีการจัดทำแผนงานอย่างเป็นรูปธรรม
- ▶ มีการประชุมกรรมการเป็นประจำ
- ▶ มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

## แล้ว ออย.น้อย เขาทำอะไรกันบ้าง ?

- กิจกรรมหลักของบรรดา ออย.น้อย แบ่งเป็น
- ➡ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค
  - ➡ กิจกรรมรณรงค์คุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
  - ➡ กิจกรรมเรียนรู้บูรณาการ
  - ➡ กิจกรรมตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ
  - ➡ กิจกรรมสร้างและขยายเครือข่ายการคุ้มครองผู้บริโภค

นอกจากนี้ ออย.น้อย ยังสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนี้ได้เองตามความเหมาะสม

## ดำเนินงาน ออย.น้อยแล้ว เกิดผลดีต่อใครบ้าง?


1. ผลดีต่อตัว ออย.น้อย พบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรม ออย.น้อย จะได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของความรู้ทางวิชาการ โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ โภชนาการ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทักษะด้านการวางแผน การบริหารจัดการและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การใช้ความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคลิกภาพ ภาวะการณ์เป็นผู้นำ ความกล้าแสดงออก ความภูมิใจในตนเอง การสร้างจิตสาธารณะและการเสียสละเพื่อส่วนรวม รวมทั้งการได้รู้จักเพื่อนต่างสถาบันก่อให้เกิดเครือข่ายในการทำกิจกรรมและอื่น ๆ ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างทักษะชีวิตใน 4 องค์ประกอบหลักตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กำหนดไว้ได้อย่างครบถ้วน คือ
    - ▶ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
    - ▶ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
    - ▶ การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
    - ▶ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- นอกจากนี้ ออย.น้อย ยังนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคในครอบครัวของตน ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในระดับครัวเรือนอีกด้วย
- กิจกรรม ออย.น้อย ยังช่วยการพัฒนาความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับ

ผู้ประกอบการภายในและบริเวณใกล้เคียงโรงเรียน ทำให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพ รวมทั้งปรับปรุงสถานที่จำหน่ายให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ

2. ผลดีต่อเพื่อนนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน จากการทำกิจกรรมในโรงเรียน ทั้งในด้านการเก็บตัวอย่างตรวจสอบอาหาร และการรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย ทำให้ผู้บริหารในโรงเรียนมีความมั่นใจมากขึ้น และยังพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่มีการดำเนินกิจกรรม ออย.น้อย มีพัฒนาการเกี่ยวกับพฤติกรรมในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น

3. ผลดีต่อชุมชน เมื่อมีกิจกรรม ออย.น้อย พบว่า หลายชุมชนรอบโรงเรียนมีความตื่นตัวในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยมากขึ้น รวมทั้งเกิดความร่วมมือในชุมชน เพื่อสนับสนุนการทำงานของเหล่า ออย.น้อย โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นหลายแห่งมีการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมนี้ ด้วยเห็นว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความปลอดภัยในการบริโภคมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็เป็นการลงทุนเพื่อ “สร้าง” บุคลากรคุณภาพในอนาคตของชุมชน

“จากการสำรวจนักเรียน ออย.น้อย จำนวน 2,000 คน ทั่วประเทศ ในปี 2555 พบว่าร้อยละ 75.32 ของนักเรียน ออย.น้อย มีพฤติกรรมในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี”

เป็นไงละคะ แค่นี้ก็รู้แล้วว่า โครงการออย.น้อย มีประโยชน์กับผู้ที่ทำกิจกรรมมากแค่ไหน ขอเชิญชวนนักเรียนทุกคนที่สนใจเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ ออย.น้อย ได้ที่ [www.oryornoi.com](http://www.oryornoi.com) [www.facebook.com/oryornoi](https://www.facebook.com/oryornoi) สวัสดิ์ดีค่ะ 

## ต่อจากหน้า 1

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
พ.ศ. 2535 - 2536	ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านเวชกรรมป้องกัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2536 - 2540	นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด	จังหวัดหนองบัวลำภู
พ.ศ. 2540 - 2542	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม	กรมอนามัย
พ.ศ. 2542 - 2545	รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
พ.ศ. 2545 - 2547	รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
พ.ศ. 2547 - 2552	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พ.ศ. 2552 - 2554	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข	สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2554 - 2555	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
พ.ศ. 2555 - ปัจจุบัน	เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### 4. ประวัติการทำงานด้านสาธารณะ

ปี 2554-ปัจจุบัน	เป็นรองประธานชมรมกอล์ฟสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
ปี 2553-ปัจจุบัน	เป็นกรรมการในคณะกรรมการฅาปนกิจสงเคราะห์ กระทรวงสาธารณสุข
ปี 2548-ปัจจุบัน	เป็นอนุกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมของผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์ คณะกรรมการแพทยสภา
ปี 2543-ปัจจุบัน	เป็นประธานชมรมฟุตบอล กระทรวงสาธารณสุข
ปี 2543-ปัจจุบัน	เป็นประธานชมรมศิษย์เก่าแพทย์เชียงใหม่รุ่น 16
ปี 2550-2555	เป็นกรรมการในคณะกรรมการมูลนิธิ อสม.แห่งชาติ
ปี 2551-2553	เป็นคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ปี 2550-2553	เป็นคณะกรรมการแผนงานร่วมสร้างเสริมสุขภาพกับระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า (สสส./สปสช.)
ปี 2550-2553	เป็นคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนงานสุขภาพครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ปี 2550-2553	เป็นคณะกรรมการพัฒนาการดำเนินธุรกิจและการตลาด องค์การเภสัชกรรม
ปี 2550-2551	เป็นคณะกรรมการกำกับทิศทางโครงการเด็กไทยปลอดภัยคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 4 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ปี 2550	เป็นคณะทำงานเพื่อพิจารณาเสนอรายชื่อกรรมการสรรหากรรมการสุขภาพแห่งชาติของสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)
ปี 2549	เป็นคณะกรรมการวิชาการวิสามัญพิจารณาร่างพ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
ปี 2549-2551	เป็นคณะกรรมการสมาคมศิษย์เก่าแพทย์เชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปี 2549	เป็นคณะกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการเลือกตั้งสมาชิกวุฒิสภา พ.ศ. 2549 ของคณะกรรมการการเลือกตั้ง
ปี 2548-2551	เป็นคณะกรรมการบริหารแผนงาน คณะที่ 4 (แผนการเรียนรู้สู่สุขภาพ และแผนสร้างเสริมองค์กรด้านสุขภาพ) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ปี 2547	เป็นคณะกรรมการดำเนินการโครงการหาทุนจัดซื้อครุภัณฑ์การแพทย์อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ พรรษา ๘ ธันวาคมนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปี 2539-2540	เป็นนายกลสโมสรโรตารีหนองบัวลำภู จ.หนองบัวลำภู
ปี 2526-2528	เป็นคณะกรรมการชมรมแพทย์ชนบทแห่งประเทศไทย
ปี 2521-2522	เป็นนายกลสโมสรนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. ตำแหน่งปัจจุบัน เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

6. สถานที่ทำงานปัจจุบัน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

โทรศัพท์ 0-25907001 โทรสาร 0-25918441

E-mail address : boonchai\_s@health.moph.go.th





## ประชุมหารือผู้ประกอบการผลิตถุงมือยางทางการแพทย์

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมหารือผู้ประกอบการผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ เพื่อปรับแนวทางการควบคุมถุงมือยางดังกล่าวให้สอดคล้องกับสากล เตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2555



### ตรวจเยี่ยมสำนักอาหาร

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ตรวจเยี่ยม สำนักอาหาร เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการฯ อย. พร้อมมอบนโยบาย ณ ห้องประชุม หลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2555



### ตรวจเยี่ยมสำนักยา

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ตรวจเยี่ยมสำนักยา เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการฯ อย. พร้อมมอบนโยบาย ณ ห้องประชุมสำนักยา อาคาร 2 ชั้น 3 ตึก อย. เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2555



### ตรวจเยี่ยมสำนักด้านอาหารและยา

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ตรวจเยี่ยม สำนักด้านอาหารและยา เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่งเลขาธิการฯ อย. พร้อมมอบนโยบาย ณ ห้องประชุม สำนักด้านฯ อาคาร 5 ชั้น 5 ตึก อย. เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2555



## กลายเป็นแหล่งผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพปิดกฎหมาย

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.ไพฑูรย์ คุ่มสระพรหม รอง ผบ.ก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับแหล่งผลิตและขายส่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย รายใหญ่ ย่านรามอินทรา กทม. ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2555



## บุกจับร้านเสริมสวยลักลอบฉีดผิวขาวหลอกลวงผู้บริโภค

พล.ต.ต.นิพนธ์ เจริญผล ผบ.ก.ปคบ. พร้อมด้วย ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ ตำรวจ บก.ปคบ. ร่วมกับ เจ้าหน้าที่ อย. บุกจับร้านเสริมสวย โกเด็นเฮิร์บ บอดี แคร่ เลขที่ 20/108 ม.8 ถ. รพ. ต.ท่าเรือ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี ลักลอบฉีดคลูต้าโรอินโดยไม่ได้รับทะเบียนยากับ อย. เตือนผู้บริโภคอย่าหลงเชื่ออันตรายถึงชีวิต ณ บก.ปคบ. เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2555