

ออย. Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 39 ประจำเดือนธันวาคม 2555

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.oryor.com



น้ำ

เรากินน้ำ-ใช้น้ำ
กันเป็นหรือเปล่า
เราจะเตรียมตัว
ฝึกสิ่งเหล่านี้ได้
หรือยัง...

06



“ตั้งท้อง”

ต้องระวังการใช้ยา
การใช้ยาในหญิง
ตั้งครรภ์ต้องอยู่ใน
ความดูแลของแพทย์
หรือเภสัชกรอย่าง
ใกล้ชิด...

10



**มอบความสุข
พร้อมสุขภาพดี
ด้วย “กระเช้าปีใหม่”
สุขภาพ**

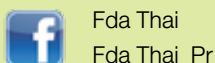
กระเช้าผลิตภัณฑ์
อาหาร ต้องมีการ
แสดงฉลากรวม....

12



ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ

เปิดตัวรองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ



อ. Report ฉบับนี้ ขอแนะนำบุคคลสำคัญ และขอต้อนรับ ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งมารับตำแหน่งอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2555 ที่ผ่านมานา

พบกับเรื่องน่าสนใจในเล่ม เริ่มจาก **มีติมาโชว์...** เผยโฉมสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รางวัล อ.ย.ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555 กับสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านอาหาร 4 ราย ครั้งนี้เป็นตอนจบแล้ว มี 4 รายด้วยกันคือ บริษัท สกายไลน์ เฮลท์แคร์ จำกัด บริษัท เสริมสุข จำกัด (มหาชน) บริษัท อิมพีเรียลเลนเนอร์สฟู้ดส์ อินดัสทรี จำกัด และ บริษัท เอฟแอนด์เอ็น ยูไนเต็ต จำกัด แต่ละบริษัทล้วนเป็นที่รู้จัก ด้วยประสบการณ์การดำเนินงานที่ยาวนานอย่างมีคุณภาพมาตรฐาน และที่สำคัญมีส่วนรับผิดชอบต่อสังคม

เตรียมพบกับการปรับโฉมครั้งยิ่งใหญ่ของ www.oryor.com เพื่อรองรับการสืบค้นข้อมูลด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างครบวงจร ที่ อ.ย. พยายามจัดสรรพัฒนา เพื่อให้ข้อมูลถูกต้อง รวดเร็ว และทันสมัย ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค และอย่าลืมอ่าน e-Magazine นิตยสารสำหรับผู้บริโภคฉบับ online ที่ได้ทั้งสาระความรู้และมีของรางวัลอีกด้วย

สำหรับคอลัมน์กินเป็น ใช้เป็น ฉบับนี้ มีเรื่องน้ำมาฝากคะ เรื่องใกล้ตัวเรานี้เองที่บางคนอาจมองข้ามไป ไม่ได้ใส่ใจว่าจะใช้น้ำกันอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้เขียนได้สะท้อนเรื่องนี้ได้อย่างดี หากเราช่วยกันประหยัด ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าทุกหยาดหยด ก็จะมีน้ำใช้อย่างเพียงพอ ไม่ต้องเกิดสงครามแย่งน้ำ อย่างที่เห็นๆ กันโดยเฉพาะภัยแล้งที่สร้างความเดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้า...

เก็บข่าวเล่าเรื่อง... พบกับข่าวที่น่าสนใจ อ.ย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. บุกทลายแหล่งผลิตและขายส่ง อาหาร ยา เครื่องสำอางผิดกฎหมายย่านดอนเมือง มูลค่า 1.5 ล้านบาท ตามด้วยข่าว อ.ย. ห่วงใยคนไทยใช้ยาพาราเซตามอลเกินกว่าปริมาณที่กำหนด ซึ่งหากใช้ติดต่อกันนานๆ มีผลต่อตับจนนำไปสู่ภาวะตับวายและเสียชีวิตในที่สุด และเรื่องสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ AEC โดย อ.ย. จะลดขั้นตอนและลดระยะเวลาในการขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้ผู้ประกอบการเกิดความสะดวกรวดเร็ว สามารถนำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายสู่ท้องตลาดได้ทันกำหนดเวลา และแข่งขันกับประเทศในแถบอาเซียนได้ หากสนใจเนื้อหาข่าวฉบับเต็มสามารถเข้าไปอ่านได้ที่เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th คลิกข่าวประชาสัมพันธ์ และคลิกบทแถลงข่าว

ถามมาตอบไป รู้จักผลิตภัณฑ์ย้อมผม เลียงแพะ อันตราย ใครที่ชอบเปลี่ยนสีผมบ่อยๆ ควรรู้ไว้ว่าจะจะได้เลือกใช้อย่างปลอดภัย **รอบรู้เรื่องยา** กับเรื่อง “ตั้งท้อง” ต้องระวังการใช้ยา ซึ่งการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรอย่างใกล้ชิด เพื่อความปลอดภัยของทารกในครรภ์ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้ากับเนื้อหาดีๆ ส่งท้ายปลายปี มีความสุขสวัสดิ์รับปีใหม่ที่จะถึง โชคดีทุกคนคะ

กองบรรณาธิการ

วัตถุประสงค์ อ.ย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารานุกรม รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เตชะฤช

กองบรรณาธิการ

- นางยุสดี เวชชพิพัฒน์
- นางศุภกาญจน์ โภคย์
- นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
- นางสุวณีย์ สุขแสนาน
- นายวัชรินทร์ เครือเนียม
- นางสาวปภาณี ภัทรภานนท์
- นางสาวทิพากร มิไลเย็น
- นางศิริกุล อำพันธ์
- นายบุญฤทธิ์ คงทอง
- นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
- นางสาวนิตดา เทียบโพธิ์
- นางสาวมิตา ธนธนวัฒน์

03 Hot Issue

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

04 มีติมาโชว์

“รางวัล อ.ย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555”
สถานประกอบการด้านอาหาร ตอนจบ

05 อ.ย. ดอกคอม

โฉมใหม่กับ WWW.ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

น้ำ...เรากินน้ำ-ใช้น้ำกันเป็นหรือเปล่า?

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

รู้จัก ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เลียงแพะ อันตราย

10 รอบรู้เรื่องยา

“ตั้งท้อง” ต้องระวังการใช้ยา

12 กรีดลึกน่ารู้

มอบความสูง พร้อมสุขภาพดี ด้วย “กร-ซ่าไปเม” คุณภาพ

13 มุมเครื่อง่าย

ใครเป็นแฟนเพจ อ.ย.น้อย ไม่พลาดแค่นั้น
กับกิจกรรมทาง facebook

15 อ.ย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อ.ย.

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

อย. Report ขอแนะนำบุคคลวันนี้ให้ชาว อย. และสมาชิก อย. Report ทุกคน ได้รู้จัก บุคคลท่านนี้คือ ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งมารับตำแหน่งที่ อย. อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2555 ที่ผ่านมา พร้อมกับการปฏิบัติงานสำคัญในการกำกับดูแลในส่วนของสำนักยา กองควบคุมวัตถุเสพติด กลุ่มเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด กองแผนงานและวิชาการ และกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-สกุล

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ

ตำแหน่ง

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ประวัติการศึกษา

ปี พ.ศ.	วุฒิ	สถานศึกษา	ประเทศ
2529	ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยมหิดล	ไทย
2535	ปริญญาโท	Johns Hopkins University	สหรัฐอเมริกา
2538	ปริญญาเอก	Johns Hopkins University	สหรัฐอเมริกา
	เทคโนโลยีบัณฑิต(เทคโนโลยีสารสนเทศธุรกิจ)	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	ไทย
	หนังสืออนุมัติสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว	แพทยสภา	ไทย
	เศรษฐศาสตร์บัณฑิต	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	ไทย
	หนังสืออนุมัติสาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงระบาดวิทยา	แพทยสภา	ไทย
	Graduate Diploma in Thai-English Translation	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	ไทย
	Certificate in Field Epidemiology Training Program (FETP)	กระทรวงสาธารณสุข และ Collaboration of the Centers for Disease Control and the World Health Organization	ไทย

“รางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555”

สถานประกอบการด้านอาหาร ตอนจบ

มีดีมาโซวฉบับเดือนธันวาคมนี้ ส่งท้ายปีด้วยสถานประกอบการด้านอาหาร 4 รายสุดท้ายที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2555 เริ่มจาก.....




บริษัท สกายไลน์ เฮลท์แคร์ จำกัด หนึ่งในเครือบริษัท กิฟฟารีน สกายไลน์ ยูนิตี้ จำกัด มีผู้ถือหุ้นเป็นคนไทย 100% ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารออกสู่ท้องตลาด อาทิ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่มชนิดผง กาแฟปรุงสำเร็จ เป็นต้น สกายไลน์ เฮลท์แคร์ มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐาน โดยมีระบบบริหารงานคุณภาพภายใต้ระบบ ISO 9001 : 2008 ควบคุมการผลิตตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิต มีการจัดการสภาวะแวดล้อมขั้นพื้นฐานของกระบวนการผลิต วิเคราะห์การป้องกันอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนทางชีวภาพ เคมี และกายภาพในผลิตภัณฑ์อาหารภายใต้ระบบ HACCP นอกจากนี้ สกายไลน์ เฮลท์แคร์ ยังมุ่งมั่นตอบสนองสังคมควบคู่ไปกับการดำเนินธุรกิจ โดยจัดกิจกรรมมากมาย อาทิ มอบทุนการศึกษาแบบให้เปล่าแก่เด็กกำพร้าได้เล่าเรียนสูงสุด มอบทุนการศึกษาให้นักเรียนผู้ยากไร้ จัดโครงการ “ปันข้าวปันน้ำใจ ช่วยภัยน้ำท่วม” ช่วยผู้ประสบอุทกภัย เป็นต้น

สถานประกอบการรายที่ 2 คือ บริษัท เสริมสุข จำกัด (มหาชน) ก่อตั้งเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2495 ได้รับการแต่งตั้งจากเป๊ปซี-โคลาอินเตอร์เนชันแนล ให้เป็นผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำอัดลม และเริ่มผลิตน้ำดื่มเมื่อปี พ.ศ. 2536 ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่เสริมสุขผลิต

เช่น น้ำดื่มและโซดาตราคริสตัล ซาลิตันไอซ์ที เกเตอเรด ทropicanaทวิสเตอร์ เป็นต้น มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิตตามหลัก GMP/ HACCP /NSF และ AWBA นอกเหนือจากการผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพออกสู่ท้องตลาดแล้ว เสริมสุขยังได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอย่างต่อเนื่อง อาทิ จัดตั้งมูลนิธิทรง บูลสุข มอบทุนการศึกษาให้เยาวชนที่เรียนดีและทำประโยชน์ต่อสังคม จัดโครงการชุมชนสีเขียว อนุรักษ์และรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน และจัดโครงการเด็กไทยกายใจแข็งแรง ส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬาและดนตรี เป็นต้น

สถานประกอบการรายที่ 3 คือ บริษัท อิมพีเรียลเยนเนอร์ลฟู๊ดส์อินดัสทรี จำกัด ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2528 เป็นโรงงานแห่งที่ 2 ในเครือบริษัท กิมจั้วกรุ๊ป จำกัด ผลิตผลิตภัณฑ์บัตเตอร์คุกกี้อครกเกอร์ เวเฟอร์ คัพเค้ก น้ำตาลก้อน จำหน่ายทั่วประเทศและทั่วโลก มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานโดยมีการตรวจสอบด้านกายภาพ ด้านเคมี และด้านจุลินทรีย์ ด้วยห้องปฏิบัติการที่ได้รับรองมาตรฐานตามระบบ GMP และ HACCP มีการควบคุมขั้นตอนการผลิตอย่างละเอียดในการคัดสรรวัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้ในการผลิต ดูแลในแต่ละขั้นตอนการผลิตเพื่อรับประกันความแม่นยำและประสิทธิภาพ

สูงสุดของระบบคุณภาพอาหาร นอกจากนี้ อิมพีเรียลเยนเนอร์ลฟู๊ดส์อินดัสทรี ยังได้ให้ความสำคัญกับการทำประโยชน์เพื่อสังคมโดยจัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอย่างต่อเนื่อง เช่น จัดโครงการปันรัก ปันขนมให้น้องบริจาคเงินและผลิตภัณฑ์บริษัทช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม และบริจาคผลิตภัณฑ์บริษัทกับโครงการหมอละยาเพื่อชีวิต เป็นต้น

และสถานประกอบการสุดท้ายคือ บริษัท เอฟแอนด์เอ็น ยูไนเต็ด จำกัด เป็นบริษัทในเครือเฟรเซอร์ แอนด์ นีฟ ประเทศสิงคโปร์ เริ่มดำเนินกิจการในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2542 ผลิตไอศกรีมและบริการผลิตไอศกรีมให้กับบริษัทที่เป็นเจ้าของแบรนด์ที่มีชื่อเสียงในหลายประเทศทั่วโลก โดยมีผลิตภัณฑ์ไอศกรีมกว่า 300 ชนิด เช่น ไอศกรีมกลุ่มโคน ไอศกรีมกลุ่มกะทิ กลุ่มนม กลุ่มหวานเย็น เป็นต้น เอฟแอนด์เอ็น ยูไนเต็ด มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิตโดยคัดสรรวัตถุดิบคุณภาพเยี่ยมสดสะอาด ถูกหลักอนามัย และใช้เครื่องจักรที่ทันสมัย นอกจากนี้ เอฟแอนด์เอ็น ยูไนเต็ด ยังให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมโดยมอบผลิตภัณฑ์ไอศกรีม เอฟแอนด์เอ็น แมกโนเลีย ให้ผู้ประสบภัยน้ำท่วม และเด็กด้อยโอกาส เป็นต้น 



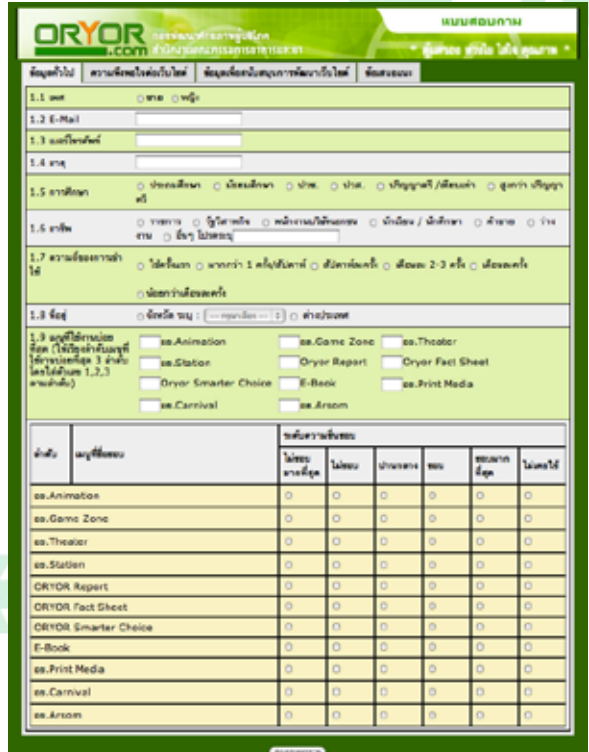
โฉมใหม่กับ WWW.ORYOR.COM

กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

เวลาผ่านไปเร็วขนาดไหน เพลิดเพลินเดียว เตรียมส่งท้ายปลายปี ฉลองขึ้นปีใหม่กัน
สักแล้ว สำหรับเว็บไซต์ www.oryor.com ก็เช่นกัน ปีใหม่ทั้งที่ต้องมีอะไรเด็ด ๆ ใหม่ ๆ
มาฝากแฟนคลับอย่างแน่นอนคะ

สำหรับปีใหม่ที่กำลังมาถึง เว็บไซต์ของเราจะมีการปรับเปลี่ยน
โฉมใหม่ครั้งยิ่งใหญ่ แต่รูปแบบใหม่จะเป็นอย่างไร ต้องคอย
ติดตามกันให้ติงคะ แต่ตอนนี้ขอสรุปไว้เป็นความลับก่อน สำหรับ
ในส่วนของการนำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เว็บไซต์ oryor.com ยังคงยืนยันยึดที่จะนำเสนอเนื้อหาที่สดใหม่
และผลิตภัณฑ์ที่ยังเป็นปัญหาอย่างต่อเนื่องแน่นอนคะ เพื่อให้ผู้เข้าชม
สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่าง
ถูกต้องและปลอดภัย อย่างไรก็ตาม หน้าที่ทีมงานจะคัดสรรและสรรหา
แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์มาให้แฟนคลับอย่างแน่นอนคะ

แต่ถ้าช่วงนี้เพื่อน ๆ พี่ ๆ คนไหนที่เข้ามาชมเว็บไซต์
หาข้อมูลความรู้ ก็อย่าลืมแวะอ่าน e-Magazine แล้วร่วมสนุก
ตอบคำถามง่าย ๆ ในท้ายคอลัมน์กันนะคะ เรามีของรางวัลมากมาย
พร้อมแจกกันให้เพื่อน ๆ เพียงเลยคะ ไม่เพียงเท่านั้นนะคะ
ยังสามารถร่วมตอบแบบสอบถามเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ
เว็บไซต์ oryor.com เพื่อที่ทางทีมงานจะได้นำข้อคิดเห็นต่าง ๆ



ไปปรับปรุงเว็บไซต์ให้ดียิ่งขึ้น ให้ถูกใจเพื่อน ๆ ให้ได้
มากที่สุดนะคะ.....





ช น้ำ



...เมื่อเห็นข่าว ชาวนาบางจังหวัดในภาคอีสานต้องซื้อน้ำบรรจุขวดยกย่นเพื่อมารดต้นข้าวในนาที่กำลังยืนต้นตายเนื่องจากภัยแล้งแล้วรู้สึกหดหู่ใจ ไม่เคยคิดเลยว่าชาตินี้จะได้เห็นภาพเช่นนี้ในประเทศเรา คำถามจึงเกิดขึ้นในใจว่า เรากินน้ำ-ใช้น้ำ กินเป็นหรือเปล่า เราจะเตรียมตัวฝึกสิ่งเหล่านี้ได้หรือยัง...



ในเรื่อง น้ำดื่ม นั้น มีความรู้สึกว่ามีผู้บริโภคถูกเอาเปรียบอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะกรณีถูกยึดเยียดให้ซื้อน้ำบรรจุขวดที่ตั้งไว้ตามโต๊ะในร้านหรือศูนย์อาหาร และทันทีที่เปิดดื่มโดยอาจสั่งน้ำแข็งเปล่าหนึ่งแก้ว เราจะถูกคิดราคาถึง 10 บาท ซึ่งเมื่อเทียบกับอาหารมือนั้น อาจเป็นข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยวหนึ่งชาม ในราคา 25-30 บาท เท่ากับว่าเราต้องสิ้นเปลืองเงินกว่า 30% เพียงเพื่อจะกลืนอาหารได้คล่องคอ

โดยที่ไม่ได้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ แต่ประการใด บ่อยครั้งที่เราต้องทิ้งน้ำครึ่งขวดเพราะดื่มไม่หมด และสิ่งที่สำคัญคือ เราทิ้งภาระการย่อยสลายพลาสติกขวดนั้นให้แก่สิ่งแวดล้อมอีกหลายสิบปี เพิ่มปัญหาภาวะโลกร้อนอีกต่างหาก เป็นไปได้หรือไม่ว่า นอกจากเราณรงค์ใช้ปิ๋นโตใส่อาหารแทนถุงพลาสติกเพื่อลดพิษภัยแล้ว เราเพิ่มการรณรงค์ถือกระติกใบเล็ก ๆ บรรจุน้ำมาจากบ้าน เป็นการประหยัดค่าน้ำดื่มได้ไม่น้อยทีเดียว...

ส่วนในเรื่องของ น้ำใช้ นั้น จำได้ว่าเกือบทุกประเทศมีการรณรงค์ประหยัดน้ำเป็นเวลานานนับสิบปี โดยเฉพาะตามโรงแรมเกือบทั่วโลก แต่บางครั้งเรามีได้ใส่ใจกับข้อความเหล่านั้นมากนัก อาจเป็นเพราะไม่มีเวลาอ่าน

หรือคิดว่าเป็นเรื่องของการต้องการลดค่าใช้จ่ายของเจ้าของโรงแรม ซึ่งความจริงแล้วผลกระทบหนีไม่พ้นพวกเราทุกคน ผู้เขียนลองหยิบข้อความที่วางอยู่ในห้องน้ำ ขณะพักในรีสอร์ทท่ามกลางทะเลสาบอินเลย์ ในพม่า เห็นว่ามีเนื้อหาที่น่าสนใจ

“แขกผู้มีเกียรติที่เคารพ ท่านลองนึกถึงภาพการทำความสะอาดผ้าเช็ดตัว น้ำหนักเป็นตัน ซึ่งต้องใช้ผงซักฟอกในการชำระล้างแต่ละวันว่าจะทำลายสิ่งแวดล้อมของเราขนาดไหน...โปรดตัดสินใจใช้ผ้าเช็ดตัวเหล่านี้ ซ้ำอีกสักวันด้วยการแขวนผ้าที่ใช้แล้วไว้ที่ราวแขวนผ้า แต่หากว่าท่านต้องการเปลี่ยนผืนใหม่ โปรดวางกองไว้ในอ่างอาบน้ำ...”

นอกจากนั้น ยังมีตารางเปรียบเทียบปริมาณน้ำที่ต้องใช้ในแต่ละกิจกรรม พร้อมคำแนะนำพฤติกรรมอันพึงประสงค์ไว้อย่างมีเหตุผล...

1. การแปร่งฟัน โปรดใช้ถ้วยหรือแก้ว เป็นอุปกรณ์ใส่น้ำเพื่อการแปร่งฟัน อย่าเปิดก๊อกให้น้ำไหลตลอดเวลาขณะแปร่งฟัน การแปร่งฟันแต่ละครั้งไม่ควรใช้น้ำเกินครึ่งลิตร แต่การเปิดน้ำให้ไหลขณะแปร่งฟันเพียง 5 นาที จะสิ้นเปลืองน้ำถึง 45 ลิตร

2. การล้างหน้าและล้างมือ ควรใช้น้ำไม่เกินครึ่งอ่างล้างหน้า หากท่านเปิดน้ำให้ไหลเพียง 2 นาที จะสูญเสียน้ำถึง 18 ลิตร (18 เท่า)

3. การโกนหนวด ควรใช้น้ำเพียงหนึ่งถ้วยกาแฟ หรือไม่เกิน ¼ ลิตร แต่หากเปิดน้ำให้ไหลตลอดเวลาขณะโกนหนวดเพียง 2 นาที จะเสียน้ำถึง 18 ลิตร (72 เท่า)

4. การอาบน้ำ ควรเปิดน้ำล้างตัวก่อน และหลังฟอกสบู่เท่านั้น ไม่ควรใช้น้ำเกิน 20 ลิตร หากท่านเปิดน้ำพร้อมกับการถูสบู่ จะสิ้นเปลืองน้ำถึง 90 ลิตร (4.5 เท่า)

5. การใช้อ่างอาบน้ำ ควรใช้เป็นที่ยืนอาบโดยใช้ฝักบัว หากเปิดน้ำลงอ่างเพื่อการลงแช่ จะต้องใช้น้ำถึง 110 ลิตร (5.5 เท่า)

6. การรั่วซึมของก๊อกหรือท่อประปา หากท่านพบเห็น กรุณา

แจ้งเราทันที เพราะการรั่วซึมแม้เพียงเป็นหยด จะสูญเสียน้ำถึงวันละ 400 ลิตร แต่กรณีรั่วอย่างแรง จะสูญน้ำถึงวันละ 3,000 ลิตร

ครับ ! บางครั้งปัญหาเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ในความรู้สึกของเรา หากมีมาตรการที่ผ่านการทดลองแล้วนำมาเป็นเครื่องวัด ตัวเลขที่ได้ บางครั้งน่าตกใจทีเดียว ที่เล่ามาข้างต้นทุกข้อท่านสามารถนำมาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่เราปฏิบัติอยู่ ก็คงพอจะตอบคำถามตัวเองได้ว่า...เราใช้น้ำเป็นหรือเปล่า?

นอกจากนั้น หากเราสามารถคิดหาวิธีการประหยัดน้ำในบ้านเราเอง เช่น ดัดแปลงท่อน้ำทิ้ง เพื่อให้น้ำซักผ้า

ล้างจานไหลไปรดพืชผักสวนครัวข้างรั้วของเรา หรือแม้แต่ประหยัดจากเครื่องปรับอากาศ หากหาทางให้หยดหรือไหลไปลงกระถางดอกไม้ ก็จะเป็นการประหยัดน้ำรดต้นไม้ได้อีกส่วนหนึ่งเรื่องหลัก ๆ เหล่านี้ หากช่วยกันทำทุกบ้าน จะสามารถแก้ปัญหาใหญ่ได้ เช่น ปัญหาสงครามแย่งน้ำ ซึ่งจะมีแน่ ๆ ในอนาคต เพราะคงไม่มีใครยอมอดตายเพราะไม่มีน้ำรดต้นข้าว ในขณะที่คนอีกกลุ่มหนึ่งใช้น้ำจำนวนมากศาลในการรดน้ำต้นหญ้ารักษาสนามกอล์ฟ... ที่สำคัญต้องไม่ลืมพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา... “แม้ไม่มีไฟฟ้า คนเรายังอยู่ได้ แต่ถ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้...”

...อนิจจา
ช่วนายาก
ส่วนชาวเมือง
โยบระชา

เห็นคงคา
ขาดน้ำ
กลับกลวงน้ำ
แปลกแยก

ที่แห่งผาก
ซ้ำปัญหา
ซ้ำอรา
แตกความคิด

อุทกภัย
แต่ภัยแล้ง
ฤาถึงครา
วิปริต

เพ็งผ่าน
กลับคดคาม
อาเพศ
จึงกล้ากราย

ไม่ทันแห่ง
ตามติดติด
เหตุอามิส
จากไฟลวง

เล็กแบ่งสี่
หยดกักขฬะ
ไซน้ำใจ
ไทยทั้งปวง

แยกฝ่าย
ใจหาย
ดับไฟ
พังรักรัก

ใช้ธรรมะ
พุดจวบจ้วง
ทลุมทรวง
ลามคดี...

ภาพประกอบ : <http://www.matichon.co.th/online/2012/10/13510554601351055621l.jpg>
<http://www.vcharkarn.com/varticle/41752.jpg>
<http://www.thairath.co.th/content/edu/233941.jpg>



อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. บุกกลายแหล่งผลิตและขายส่ง อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย ย่านดอนเมือง มูลค่ากว่า 1.5 ล้านบาท

สวัสดิ์คะ เก็บข่าว...เล่าเรื่อง กลับมาพบกับผู้อ่านทุกๆ ท่านในฉบับส่งท้ายปี 2555 พร้อมกับ นำสาระดี ๆ ตลอดจนข่าวที่น่าสนใจในแวดวงอาหารและยามาฝากเช่นเคยคะ



ขอเริ่มต้นด้วยภารกิจของ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กันก่อนคะ เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2555 ท่านได้เป็นประธานการแถลงข่าวการ ตรวจจับแหล่งผลิตและขายส่งผลิตภัณฑ์ อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย ย่านตลาดใหม่ดอนเมือง โดยพบผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้อง และพบผลิตภัณฑ์กาแฟที่วัดอ้างว่า ลดความอ้วน ซึ่ง อย. เคยตรวจจับแล้ว และพบว่ามีการลักลอบใส่ยาไซบูทรามิน เช่น กาแฟสำเร็จรูปชนิดผง ตราแอล ฮีลตี้ คอฟฟี่ พลัส , และกาแฟ Slimming Coffee รวมทั้ง พบยาที่ไม่ได้ขึ้น ทะเบียนตำรับยา เช่น MAX Reduce weight fast in 10 day ที่มีส่วนผสมของ สารไซบูทรามิน อวดอ้างลดน้ำหนัก , ยาฉีด Laroscorbine Platinum (Vitamin c + Collagen) เป็นต้น ตลอดจนพบ เครื่องสำอางที่ไม่ได้ขออนุญาตจดทะเบียน และแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นเครื่องสำอางที่ อย. เคยตรวจจับและ ประกาศห้ามใช้แล้ว เช่น ครีมสบู่มะหาด , เจลอาบหน้ามะหาด Pink Gold กลูต้าไธโอน , ซูเปอร์ บลิงค์ ชุดเซ็ทสีฟ้า/เขียว ,

Collagen Angel ชุดเซ็ทสีชมพู เป็นต้น หลังแถลงข่าว นพ.บุญชัย ได้ให้สัมภาษณ์ สื่อมวลชนพร้อมฝากเตือนไปยังผู้บริโภค ให้ระมัดระวังการบริโภคกาแฟ ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์ยา ที่วัดอ้าง ลดความอ้วน เนื่องจาก อย. เคยตรวจพบ ใส่ยาไซบูทรามิน ซึ่งเป็นอันตรายต่อการบริโภค เนื่องจากยาดังกล่าว มีผลข้างเคียงสูง ต้องใช้ด้วยความดูแล ของแพทย์ ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็ว แม้จะไม่มากนัก แต่มีผลให้ผู้ป่วย ประมาณร้อยละ 5 จำเป็นต้องหยุดยา ส่วนผลข้างเคียงอื่น ๆ ได้แก่ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และท้องผูก เป็นต้น นอกจากนี้ อย. ได้เพิกถอน ยาไซบูทรามินออกจากตลาดแล้ว

สำหรับข่าวต่อไปที่จะนำมาเล่า ก็ได้รับความสนใจจากสื่อมวลชน ในการเผยแพร่ข่าวจำนวนมาก นั่นก็คือ ข่าว อย. ท้วงคนไทยใช้ยาพาราเซตามอล เกินกว่าปริมาณที่กำหนด และหากใช้ ติดต่อกันนานๆ อาจนำไปสู่การเกิดพิษ ต่อตับ จนนำไปสู่ภาวะตับวายและเสียชีวิต ในที่สุด ดังนั้น ตามกฎหมายจึงบังคับให้ ผลิตภัณฑ์ยาที่มีส่วนผสมของ พาราเซตามอลทั้งที่เป็นยาสามัญและ ยาสามัญประจำบ้าน ต้องมีข้อความ คำเตือนบนฉลาก ได้แก่ ถ้าใช้ยานี้เกินขนาด ที่ระบุไว้บนฉลากหรือเอกสารกำกับยา จะทำให้เป็นพิษต่อตับได้ และไม่ควรใช้ ยานี้ติดต่อกันเกิน 5 วัน และผู้ที่เป็

โรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนใช้ยานี้ ยาไม่ใช่ขนม อยากรับประทานพราเพื่อนะคะ โดยเฉพาะ ยาพาราเซตามอลไม่ควรรับประทานเกิน วันละ 8 เม็ด (เม็ดละ 500 มิลลิกรัม) เพื่อความปลอดภัยคะ

กลับมาเรื่องของอาเซียนกันบ้าง เก็บข่าวได้สัญญาไว้ว่าฉบับเดือนธันวาคม นี้ จะบอกเล่าการเตรียมความพร้อม ของ อย. ในการก้าวเข้าสู่ AEC ปี 2558 มาให้ทราบคะ อันดับแรกที่สำคัญ อย. จะลดขั้นตอนและลดระยะเวลาในการ ขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้ผู้ประกอบการเกิดความสะดวก รวดเร็ว สามารถนำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายสู่ ท้องตลาดได้ทันกำหนดเวลา สามารถ แข่งขันกับประเทศในแถบอาเซียนได้ ทำให้เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับ ประเทศทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ อย. ยังเตรียมความพร้อมเพื่อการเชื่อมโยง ข้อมูลการนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพแบบ บูรณาการกับกรมศุลกากร ในระบบ National Single Window เพื่อรองรับ การเข้าสู่ ASEAN Single Window คะ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมและแนวทางการดำเนินงานด้านอื่นๆ เก็บข่าวจะ เจาะลึกนำมาบอกเล่าให้ทราบในฉบับ ต่อๆ ไปคะ อย่าลืมนติดตามอ่านกันนะคะ เก็บข่าวขอให้ผู้อ่านทุกท่านลองปีใหม่ออย่างมีความสุข ท่องเที่ยวแห่งใด ขอให้ปลอดภัย เมาไม่ขับ นะคะ...

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

รู้จัก ผลิตภัณฑ์ย้อมผมเสี่ยงแพ้ อันตราย

ถามมา ตอบไป ฉบับนี้ ขอนำคำถามเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์ย้อมผมมาฝาก เพื่อใครที่ชอบเปลี่ยนสีผมบ่อย ๆ หรือกำลังคิดจะเปลี่ยนสีผมเพื่อต้อนรับปีใหม่ จะได้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอย่างระมัดระวัง

Q ● **ลูกสาวดิฉันชอบเปลี่ยนสีผม เป็นประจำ แฉกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมไม่ซั้ยห้อเลย เตือนเท่าไรก็ไม่ฟัง ดิฉันเป็นห่วงมากกลัวว่าลูกจะแพ้สารที่เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ย้อมผม**

A ● การเปลี่ยนสีผม เป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยมทุกยุคทุกสมัย บางคนเปลี่ยนสีผมเพื่อเสริมบุคลิกให้ดีขึ้น บางคนเปลี่ยนสีผมตามแฟชั่น และยิ่งในปัจจุบันการเปลี่ยนสีผมทำได้ไม่ยาก หลายคนสามารถทำได้เองโดยไม่ต้องเข้าร้านเสริมสวย

ที่นี้มาทำความรู้จักผลิตภัณฑ์ย้อมผมกันบ้าง... ผลิตภัณฑ์ย้อมผมแบ่งได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. ครีมปรับสีผม (Hair restorers) มีสารออกฤทธิ์สำคัญคือ ตะกั่วอะซิเตด ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ต้องทา และนวดบนเส้นผมทุกวัน จนได้สีตามต้องการ

2. สมุนไพรย้อมผม (Vegetable hair dyes) หรือ เฮนนา (Henna) เป็นสีที่ทำมาจากพืช โดยสกัดจากผงของใบและกิ่งแห้ง ซึ่งหลังจากย้อมผมสีของผมที่ได้จะเป็นสีน้ำตาลทอง

3. สีย้อมผมชั่วคราว (Temporary hair dyes) สีย้อมผมประเภทนี้จะเคลือบสีที่บริเวณผิวของเส้นผมไม่ซึมเข้าสู่ชั้นกลาง (Cortex) ของเส้นผม ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มักพบในรูปแบบครีมแต่งผม เช่น เจล มูส

ครีม ผงสเปรย์ color rinse (ชนิดล้างออก)

4. สีย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent hair dyes) มีส่วนประกอบของสีซึ่งมีโมเลกุลขนาดเล็ก สามารถซึมเข้าไปถึงชั้นกลางของเส้นผมได้โดยไม่ต้องมีสารเปอร์ออกไซด์ และส่วนผสมของแอมโมเนีย สีที่ย้อมจะคงทนอยู่จนถึงเมื่อสระผมประมาณ 4-5 ครั้ง


5. สีย้อมผมชนิดถาวร (Permanent hair dyes) ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จะประกอบด้วยครีมย้อม และน้ำยาผสม เมื่อนำมาย้อมผมสีจะติดทนนาน ไม่ซีดจาง

อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์ย้อมผมส่วนใหญ่ก็มีส่วนผสมของสีย้อม ได้แก่ p - phenylenediamine หรือ PDD ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ เช่น เป็นผื่นขึ้นบริเวณศีรษะ และอาจจะลามไปถึงต้นคอ หลังหู ใบหู ดังนั้น ผู้ที่แพ้สารชนิดนี้อาจเกิดปฏิกิริยาการแพ้กับสารอื่นที่มีสูตรโครงสร้างใกล้เคียงกัน เช่น Benzocaine, Procain, Sulfonamid และสารป้องกันแสงแดดกลุ่ม p - amino benzoic acid (PABA) ดังนั้น ผู้ที่แพ้ PDD หากจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ควรเลี่ยงไปใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมกลุ่มอื่นแทน เช่น ใช้สีย้อมผม ที่ทำมาจากพืชหรือ เฮนนา เป็นต้น

อ่านมาถึงตรงนี้ก็จะสังเกตเห็นได้ว่า... ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ย้อมผมแต่ละประเภทมีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน



จึงอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อยบริเวณหลังหูหรือท้องแขนทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ สามารถใช้ได้ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญ ห้ามนำมาย้อมคิ้วและขนตาเป็นอันขาด ไม่ควรย้อมผมเมื่อหนังศีรษะมีรอยถลอก และห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ได้ รวมทั้งอย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น และหากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันทีแล้วล้างออกด้วยน้ำ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์โดยด่วน พร้อมนำฉลาก ของ กล่องผลิตภัณฑ์ไปให้แพทย์ดูด้วย

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ค่ะ 



“ตั้งท้อง” ต้องระวังการใช้ยา



“ยา” คือ วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา หรือ ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วย ดังนั้น “ยา” จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในทุกช่วงวัยของชีวิต แม้กระทั่งในช่วง “ตั้งท้อง” ที่สามารถเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ เช่นกัน แต่การใช้ยาในช่วงตั้งครรภ์นี้ จะต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะ อาจส่งผลถึงการรกในครรภ์ได้

ในทันทีที่ทราบที่ตั้งครรภ์ จึงควร ตรวจสอบว่ายา วิตามิน อาหารเสริม หรือ ยาสมุนไพร ที่รับประทานอยู่ เป็นประจำจะส่งผลกระทบต่อทารก ในครรภ์หรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจควรหยุด ไว้ก่อน แล้วปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร

ในร้านยาใกล้บ้านท่าน แต่หากเป็นยาโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไมเกรน หรือยาอื่น ๆ ที่ต้องรับประทานเป็นประจำ ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ที่ดูแล เพื่อ ปรับเปลี่ยนยาอย่างเหมาะสม



หนึ่งในผู้หญิงที่ต้องรับประทานยา เป็นประจำเพื่อรักษาสิว ควรต้อง ระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะยารักษาสิว จำพวกกรดวิตามินเอ (Retinoic acid) หรือ ไอโซเตรตีโนอิน (Isotretinoin) ซึ่งเป็นยาที่ได้รับความนิยมมาก พบว่า มีรายงานที่ชัดเจนเกี่ยวกับการทำให้ ทารกพิการแต่กำเนิด จึงแนะนำให้หยุด

ยานี้น้อยอย่างน้อยมากกว่า 1 เดือน ก่อนที่จะมีการตั้งครรภ์ และมีการคุมกำเนิดร่วมด้วยระหว่างที่ใช้ยานี้ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

สำหรับแนวทางทั่วไปในการใช้ยา ในหญิงมีครรภ์ มีดังนี้



1. ไม่ควรที่จะซื้อยากินเองจากผู้ที่ไม่มีความรู้ **การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ หรือเภสัชกรอย่างใกล้ชิด** หากมีปัญหาเกี่ยวกับยาควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านทันที

2. ควรใช้ยาเท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น และใช้ยาในขนาดต่ำที่สุดที่ยังสามารถให้ผลในการรักษาได้ เช่น พาราเซตามอล ใช้ในกรณีที่มีไข้ บรรเทาปวด ในขนาด 10-15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (หญิงหนัก 50 กิโลกรัม ใช้พาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม จำนวน 1 เม็ด หรือ

1 เม็ดครึ่ง)

3. ควรใช้ยาที่เป็นยาที่มีข้อมูลความปลอดภัยต่อทารกในครรภ์ เช่น

3.1 ยาคลอร์เฟนิรามีน มาลีเอท (Chlorpheniramine Maleate : CPM) ในการบรรเทาอาการ

แพ้ากาศ ลดน้ำมูก

3.2 ยาไดเมนไฮดริเนต (Dymenhydrinate) เพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

3.3 ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Oral Rehydration Salts : ORS) เพื่อทดแทนการสูญเสียเกลือแร่เนื่องจากท้องเสีย แต่หากสงสัยว่าท้องเสียชนิดที่มีการติดเชื้อร่วมด้วย (ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ถ่ายบ่อย และมีไข้) ควรพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

3.4 ยาระบายเพิ่มกาก (bulk-forming laxative) ยากลุ่มนี้ช่วยบรรเทาอาการท้องผูกโดยเพิ่ม

มวลอุจจาระ ซึ่งจะกระตุ้นลำไส้ให้เกิดการบีบตัว เป็นยาที่มีสารพวกลูเซลลูโลส (Cellulose) ที่ได้จากพืชเป็นส่วนประกอบ รูปแบบยาเป็นยาผงซึ่งละลายกับน้ำ โดยมีข้อแนะนำคือจะต้องดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อให้ยาพองตัวในลำไส้ได้เต็มที่ ทำให้ช่วยระบายได้ดี และป้องกันการอุดตันของยาในลำไส้

4. ควรระมัดระวังการได้รับวิตามินเกินขนาด โดยเฉพาะวิตามินในรูปของยา เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ควรเลือกที่จะได้รับวิตามินจากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และรับประทานผัก ผลไม้มากๆ จะมีความเหมาะสมกว่า



“คนท้อง” ต้องระวัง

การใช้ยา ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ทุกครั้งก่อนใช้ยา เพื่อความปลอดภัยของทารกในครรภ์นะคะ 🇹🇹

ภาพประกอบ : - <http://thaistemlife.co.th/com.jpg>
 - <http://www.ladycarehealth.com/wp-content/uploads/2011/07/Acne-Skin-Care-During-Pregnancy.jpg>
 - <http://www.samunpai.com/image/article/big/A20120328072712>
 - <http://www.dairyaustralia.com.au/~media/Images/Supply%20Chain/Health-Nutrition/Nutrition/Final%20Food%20Chart%20Pie%20250.ashx?w=250&h=232&as=1>

มอบความสุข พร้อมสุขภาพดี ด้วย 'กระเช้าปีใหม่' คุณภาพ



เข้าสู่เดือนแห่งเทศกาลส่งความสุข “ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่” กันแล้ว เชื่อว่า “กระเช้าปีใหม่” ต้องเป็นตัวเลือกอันดับต้น ๆ ที่หลายคนจะนำมามอบความสุขให้แก่กัน เกษตรเลือกนำรู้จึงนำวิธีเลือกซื้อกระเช้าปีใหม่มาฝากไปติดตามอ่านกัน....


6 รีมที่ กระเช้าผลิตภัณฑ์อาหาร ต้องมีการแสดงฉลากรวม โดยระบุ ชื่อ ประเภท หรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุ รวมทั้งแสดงวันเดือนปีที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อนของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุ หรือหากต้องการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารมาจัดกระเช้าเอง แนะนำให้สังเกตฉลากก่อนซื้อ โดยฉลากต้องมีข้อความภาษาไทย และแสดงรายละเอียดต่าง ๆ อาทิ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิต

หรือผู้แบ่งบรรจุสำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศ ชื่อที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิตสำหรับอาหารนำเข้า ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิต หรือเดือนและปีที่ผลิต วันเดือนและปีที่หมดอายุ การบริโภค แล้วแต่กรณี คำแนะนำในการเก็บรักษา เป็นต้น โดยเฉพาะอาหารกระป๋อง ต้องสังเกตลักษณะภายนอกของกระป๋องด้วย คือ ต้องไม่บวม ไม่บุบบู้บี้ ไม่เป็นสนิม ตะเข็บกระป๋อง ต้องไม่มีรอยร้าว เพื่อมิให้เชื้อจุลินทรีย์เล็ดลอดในกระป๋องได้

ถัดมา **กระเช้าผักผลไม้** ควรเลือกให้อยู่ในสภาพสดใหม่ สะอาด ไม่มีลักษณะแข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยช้ำ ไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดปกติจากรวมชาติ ผลไม้ต้องดูผิวสดใหม่ ชั่วหรือก้านยังเขียวและแข็ง เปลือกไม่ช้ำหรือดำ และขนาดของผลต้องสม่ำเสมอ สุกถ่าย ขอแนะนำกระเช้าผลิตภัณฑ์สุขภาพจาก OTOP ผลิตภัณฑ์



หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ผ่านมาตรฐานจีเอ็มพีขั้นต้น (Primary GMP) จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยสามารถสังเกตฉลากก่อนตัดสินใจซื้อตามคำแนะนำข้างต้น

การเลือกสรรอาหารที่มีคุณภาพมาตรฐาน ปราศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อมอบให้กันและกัน ในช่วงเทศกาลปีใหม่ ไม่เพียงแต่จะสร้างความสุข ความพึงพอใจให้แก่ผู้รับ แต่ยังเป็นการมอบสุขภาพที่ดี เพื่อต้อนรับปีใหม่อีกด้วย 



ใครเป็นแฟนเพจ อย.น้อย โมพลาตเน่ กับกิจกรรมทาง facebook



1. กิจกรรมตอบคำถามประจำสัปดาห์ ๆ ละ 1 คำถาม เพื่อรับของรางวัลสัปดาห์ละ 5 รางวัล โดยจะมีการตั้งคำถามทุกวันจันทร์ ซึ่งผู้รับรางวัลได้จากการสุ่มเลือกจากผู้ตอบคำถามถูกต้อง โดยจะสุ่มเลือกผู้รับรางวัลในวันจันทร์ถัดไป ทั้งนี้บุคคลทั่วไปสามารถร่วมกิจกรรมได้ ยกเว้น บุคลากร อย. นะคะ ตัวอย่างของรางวัล ได้แก่ เสื้อ อย.น้อย นาฬิกา ถุงผ้า เป็นต้น โดยแจกหมุนเวียนกัน กำหนดเริ่มกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2555 เป็นต้นไป

2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับ อย.น้อย หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยนักเรียน อย.น้อย ที่สะสมคะแนนจากการร่วมแสดงความคิดเห็นมากที่สุด 10 ลำดับแรก จะเป็นผู้ได้เข้าร่วมงานมหกรรม อย.น้อย โดยเริ่มนับคะแนนสะสมตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2555 – มิถุนายน 2556 กิจกรรมนี้สงวนสิทธิ์เฉพาะนักเรียน อย.น้อย เท่านั้น

3. และกิจกรรมสุดท้าย คือ กิจกรรมฟ่องด้วยภาพ โดยส่งภาพถ่ายเกี่ยวกับ



○ ต่อจากหน้า 3

ประวัติการรับราชการ

วันบรรจุเข้ารับราชการ 1 เมษายน 2529 ตำแหน่ง นายแพทย์ ระดับ 4
ระยะเวลาปฏิบัติราชการรวม 26 ปี 8 เดือน

ดำรงตำแหน่งในระดับ 8			
ชื่อตำแหน่ง	ประเภทตำแหน่ง	ช่วงเวลาที่ดำรงตำแหน่ง	รวมเวลาดำรงตำแหน่ง
1. นายแพทย์ 8 วช. ด้านสาธารณสุข สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์	วิชาชีพเฉพาะ	1 ต.ค. 2540 - 29 ธ.ค. 2542	27 เดือน
2. นายแพทย์ 8 ด้านสาธารณสุข ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้อำนวยการ ส่วนอาชีวเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและ พันธุกรรม สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ อีกหน้าที่หนึ่ง	วิชาชีพเฉพาะ	23 พ.ย. 2541 - 29 ธ.ค. 2542	13 เดือน
ดำรงตำแหน่งในระดับ 9			
ชื่อตำแหน่ง	ประเภทตำแหน่ง	ช่วงเวลาที่ดำรงตำแหน่ง	รวมเวลาดำรงตำแหน่ง
1. นายแพทย์ 9 ด้านสาธารณสุข ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้อำนวยการ ส่วนอาชีวเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและ พันธุกรรม สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ อีกหน้าที่หนึ่ง	วิชาชีพเฉพาะ	30 ธ.ค. 2542 - 8 มิ.ย. 2543	6 เดือน
2. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย- วิทยาศาสตร์สาธารณสุข (นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ 9 บส)	อำนวยการระดับสูง	9 มิ.ย. 2543 - 29 พ.ย. 2553	10 ปี 4 เดือน
3. รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์ การแพทย์	บริหารระดับสูง	30 พ.ย. 2553 - 28 พ.ย. 2555	24 เดือน

○ ต่อจากหน้า 13



ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบเห็นว่าไม่ถูกต้อง (ฉลากอาหาร ยา เครื่องสำอาง ที่ไม่ถูกต้อง) พร้อมคำชี้แจงด้วยว่าไม่ถูกต้องอย่างไร พบเจอที่ใด เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 พฤศจิกายน 2555 - สิ้นเดือนมกราคม 2556 ซึ่งผู้รับรางวัลได้จากการสุ่มเลือกจากผู้ส่งภาพถ่ายได้ถูกต้อง และจะสุ่มเลือก

ผู้รับรางวัล ในวันจันทร์แรกของเดือนถัดไป ทั้งนี้บุคคลทั่วไปสามารถร่วมกิจกรรมได้ ยกเว้น บุคลากร อย. ส่งมากก็มีสิทธิ์มากนะจ๊ะ ผู้ชนะเลิศจะมี 5 รางวัลเท่านั้น 🌈



**มาร่วมสนุกกับแอมะๆ และคะ
แองรางวัลรออยู่มาตามา
แล้วพบกับใหม่ สวัสดิคะ**



ประชุมข้อคิดเห็นต่อการเปิดการเจรจาความตกลงการค้าเสรีไทย-สหภาพยุโรป

นพ.ประดิษฐ สินธวณรงค์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดการประชุมหารือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เรื่อง “ข้อคิดเห็นต่อการเปิดการเจรจาความตกลงการค้าเสรีไทย - สหภาพยุโรป ในประเด็น : Data Exclusivity และ Patent Term Extension” ประกอบด้วยผู้แทนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา , กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ, มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค, สมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์, สมาคมไทยอุตสาหกรรมผลิตยาแผนปัจจุบัน ฯลฯ ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2555



ประชุมพัฒนาการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ระหว่าง อย. - กรมวิทย์ฯ ครั้งที่1/2555

อย.นำโดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. และ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ นำโดย นพ.นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย อธิบดี นางจรีรณ บุนยวงค์วิโรจน์ รองอธิบดี ดร.เยาวภา พงษ์สุวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิฯ ร่วมประชุมพัฒนาการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ระหว่าง อย. - กรมวิทย์ฯ ครั้งที่ 1/2555 ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2555



ประชุมสัมมนาพัฒนาแนวทางคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2556

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธาน เปิดการประชุมสัมมนาพัฒนาแนวทางคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2556 ณ โรงแรมแกรนด์แปซิฟิก ซอฟเฟอริน รีสอร์ท แอนด์ สปา อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบุรี เมื่อวันที่ 12-14 พฤศจิกายน 2555



พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชธิดาตามาตุ โปรดให้ หม่อมหลวงสรลาลี กิติยากร เป็นผู้แทนพระองค์ ถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดเชิงเลน ต.ท่าอิฐ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชธิดาตามาตุ โปรดให้ หม่อมหลวงสรลาลี กิติยากร เป็นผู้แทนพระองค์ ไปในการทอดผ้าพระกฐิน โดยในการนี้ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ภญ.ศรินวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ อย. และ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ นำโดย นพ. นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย อธิบดีฯ ร่วมต้อนรับผู้แทนพระองค์ ณ วัดเชิงเลน ต.ท่าอิฐ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2555



บุกตลาดแหล่งผลิตและขายส่งผลิตภัณฑ์สุขภาพผิวกฎหมาย ส่งขายต่างจังหวัด

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ภญ.ศรินวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. พ.ต.อ.ธิตี แสงสว่าง รอง ผบ.ปคบ. และ พ.ต.อ.พฤทธิพงษ์ ประยูรศิริ ผกก. 4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับ ร้านโคอิโอดี เลขที่ 199/202 ถ.เชิดวุฒากาศ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กทม. ลักลอบผลิตและขายส่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2555