

ออย. Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 40 ประจำเดือนมกราคม 2556

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.oryor.com



รู้จักเลือก รู้จักใช้
เครื่องสำอาง
อย่างปลอดภัย
สารอันตราย
ที่ห้ามใช้
ในเครื่องสำอาง
มีสารอะไร ติดตาม...

06



ยาเด็ก...
มีอะไรมากกว่าที่คิด
เพื่อความปลอดภัย
ด้านยาของเด็ก เลือก
ร้านยาที่มีเภสัชกร
ให้คำแนะนำ หรือ
“ร้านยาคุณภาพ”

10



รู้จักใช้
ยาพาราเซตามอล
อย่างปลอดภัย
เพื่อความปลอดภัย
ในการใช้ยา ควรปรึกษา
แพทย์หรือเภสัชกร
ก่อนใช้ยา

12



ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร รองเลขาธิการฯ ออย. พร้อมด้วย ดร.ทิพย์วรรณ ปริญาศิริ ผอ.สำนักอาหาร นายสมใจ สุตันตยาวลี ผอ.กอง คบ. และประธานชมรมผู้ประกอบการเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนภาคเหนือ ถ่ายภาพพร้อมกัน เนื่องในโอกาส การประชุมชี้แจงและพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือ ระหว่าง ออย. กับ ผู้ประกอบการเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ณ โรงแรมบัดดี้ โอเรียนทอล ริเวอร์ไซด์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2555

เกลือบริโภค เสริมไอโอดีน



FDAthai



Fda Thai
Fda Thai_Pr



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



สวัสดี ปีใหม่ 2556 ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงปกปักรักษาให้ทุกท่านมีความสุข ความเจริญในหน้าที่การงาน ชีวิตครอบครัว คิดหวังสิ่งใดขอให้สมความปรารถนาทุกประการด้วยเทอญ...

เริ่มต้นปีใหม่ด้วยของขวัญดี ๆ ที่ อย. มอบให้ผู้บริโภคเช่นเคย โดยร่วมขับเคลื่อนนโยบายสำคัญของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องการให้คนไทยไม่ขาดสารไอโอดีน ในส่วนของ อย. ได้ออกประกาศให้ เกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง ต้องเสริมไอโอดีนในปริมาณที่กฎหมายกำหนด รวมทั้งสนับสนุนเครื่องผสมเกลือไอโอดีนช่วยแบ่งเบาภาระผู้ประกอบการ และผลิตเกลือบริโภคอย่างมีคุณภาพมาตรฐาน...

เรื่องในเล่มพบกับ ชูป'ตาร์พาเหรด กับ www.oryor.com เช่นเคย และในครั้งนี้คอลัมน์ประจำทางหนังสือพิมพ์ของเราจะยกขบวนชูป'ตาร์ชื่อดังพาเหรดกันมาสร้างสีสัน จะเป็นใครบ้างนั้นติดตามได้ทางหนังสือพิมพ์ข่าวสด เริ่ม 3 เมษายน นี้

สำหรับคอลัมน์กินเป็น ใช้เป็น “รู้จักเลือก รู้จักใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย” ซึ่งที่ผ่านมาพบมีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ในเครื่องสำอางอยู่เนือง ๆ เมื่อใช้จะมีอาการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดต่างขาว เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย อย. ได้มีประกาศเตือนและตรวจจับเครื่องสำอางผิดกฎหมายเหล่านี้ อยู่เสมอ ติดตามอ่านได้จะเลือกซื้อเลือกใช้อย่างไรให้ปลอดภัย...

เก็บข่าวเล่าเรื่อง.... พบกับข่าวใหญ่ส่งท้ายปี กับการปราบปรามผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายที่ลักลอบนำเข้ามายาขายให้ชาวไทยและชาวพม่าผ่านสมุทรสาคร โดย อย.ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ.จับยึดของกลางได้เป็นจำนวนมาก... ต่อด้วยข่าวการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญ โดยแนะนำผู้บริโภคในการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญ โดยให้ซื้อกระเช้าของขวัญปีใหม่ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสินค้า OTOP โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายที่ผ่านเกณฑ์ primary GMP...ทั้งนี้ทำด้วยเรื่องการเตรียมความพร้อมของ อย. ในการก้าวเข้าสู่ AEC ซึ่ง อย. ได้ปรับระบบการดำเนินงานให้สอดคล้องกับสากล การขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์ รวมทั้งมีคลินิกให้คำปรึกษาเพื่อให้การดำเนินงานคล่องตัวและรวดเร็ว

ถามมาตอบไป เลือกซื้อยาอย่างไรให้ปลอดภัย ...**รอบรู้เรื่องยา** “ยาเด็ก...มีอะไรมากกว่าที่คิด” ยิ่งซื้อยามารับประทานเองด้วยแล้ว ผู้ปกครองทั้งหลายยิ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่ามองข้ามความปลอดภัย อ่านคำแนะนำดี ๆ ได้ ในคอลัมน์นี้เลยคะ

แล้วพบกันใหม่กับเนื้อหาดี ๆ สวัสดีปีใหม่ มีความสุข และโชคดีทุกคน

กองบรรณาธิการ

วัตถุประสงค์ อย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เต็งทรัพย์

กองบรรณาธิการ

- นางมุสดี เวชชพิพัฒน์
- นางศุภกาญจน์ โภคย์
- นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
- นางสุวณีย์ สุขแสนาน
- นางสาวตติตา เทียบโพธิ์
- นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
- นางสาวทิพากร มีไฉเย็น
- นางศิริกุล อ่าพันธ์
- นายบุญฤทธิ์ คงทอง
- นายวัชรินทร์ เครือเนียม
- นางสาวสุมาต วัลย์อุดมวุฒิ
- นางสาวรมิดา ธนธวัชน์

03 Hot Issue

เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

04 สวยใส สุขภาพดี

ยาเสื่อมคุณภาพ... อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

05 อย. ดอกคอม

ชูป'ตาร์พาเหรด กับ WWW.ORYOR.COM

06 กินเป็น ใช้เป็น

รู้จักเลือก รู้จักใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

เลือกซื้อยาอย่างไรให้ปลอดภัย

10 รอบรู้เรื่องยา

ยาเด็ก...มีอะไรมากกว่าที่คิด

12 เกร็ดเล็กนารู้

รู้จักใช้ยาพาราเซตามอลอย่างปลอดภัย

13 มุมเครื่อง่าย

“การประชุมการค้าสินค้าโครงการ อย.น้อย”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556

15 อย.แฉอีกชั้น

ภาพกิจกรสมของ อย.

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 : oryor@fda.moph.go.th

พื้นที่

สำนักงานกิจการโรพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน



ภญ.ศรินวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ ออย. เป็นประธานการประชุมชี้แจงและพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือ ระหว่าง ออย. กับผู้ประกอบการเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ณ โรงแรมบัดดี้ โอเรียนทอล ริเวอร์ไซด์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2555

นโยบายสำคัญของกระทรวงสาธารณสุขคือต้องการให้คนไทยไม่ขาดสารไอโอดีน ซึ่งโรคขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหาสาธารณสุขและมีผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากไอโอดีนมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาของมนุษย์ การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนให้ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องร่วมมือกับทุกภาคส่วน และขับเคลื่อนไปพร้อมเพรียงกัน อีกทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชน....

สารไอโอดีนคืออะไร ไอโอดีนเป็นธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติ มีมากในสัตว์และพืชในทะเล เช่น สาหร่ายทะเล ปลา กุ้ง ปลาหมึก หอยทะเล



ไอโอดีนเป็นธาตุที่สำคัญและมีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็น

ส่วนประกอบที่จำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ที่เรียกว่า “ไทรอกซิน” ซึ่งฮอร์โมนนี้จะเข้าสู่กระแสเลือด ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ดำเนินไปอย่างปกติ โดยกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย โดยเฉพาะระบบสมองและประสาท นอกจากนี้ยังมีผลต่อการสร้างโปรตีนของกล้ามเนื้อของร่างกายและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามินอีกด้วย



ถ้าร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและถ้าขาดในระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้ลูกที่คลอดออกมาเจริญเติบโตช้าและแคระแกรน ปัญญาอ่อน



ยาเสื่อมคุณภาพ... อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

ก่อนกินยา เคยสังเกตสภาพของยากันไหม ว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ ซึ่งการเสื่อมสภาพของยาสามารถเกิดได้ก่อนวันหมดอายุที่ระบุบนฉลาก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเก็บรักษาไม่ถูกวิธี มาดูกัน....ลักษณะของยาที่เสื่อมสภาพแล้วเป็นอย่างไร



ยาเม็ด สังเกตว่ายาก็แตก ร่วน สีเปลี่ยน มีจุดต่าง ขึ้นรา เยิ้มเหนียว

ยาแคปซูล เม็ดจะบวม พองออก

ยาน้ำเชื่อม เช่น ยาแก้ไอ หากหมดอายุ ยาจะขุ่น มีตะกอน สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูด เปรี้ยว

ยาฉีดและครีม เนื้อยาจะแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ หรือสีของยา เปลี่ยนไป

นอกจากยาที่กล่าวมาแล้ว ยังมียาบางประเภทที่เรามักปล่อยทิ้งไว้ และนำกลับมาใช้ใหม่ โดยลืมที่จะสังเกตลักษณะหรือสภาพยาก่อนใช้ ได้แก่ ยาหยอดตา ถ้ายาเสื่อมจะเปลี่ยนจากน้ำใส ๆ เป็นน้ำขุ่น หรือหยอดแล้วมีอาการแสบตามากกว่าปกติ และยาน้ำแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรดสำหรับรับประทาน ยาคาลาไมน์แก้ผื่นคัน ซึ่งเป็นยาทาภายนอก หากเสื่อมสภาพ จะจับกันเป็นก้อน มีความเข้มข้น กลิ่น สี และรสเปลี่ยนไป

ดังนั้น ก่อนใช้ยาใด ๆ จึงควรดูวันหมดอายุที่ระบุบนฉลาก หรือกล่องหรือแผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” ตามด้วย วัน เดือน ปีที่ยาหมดอายุ และให้สังเกตสภาพยาด้วยว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพราะนอกจากจะรักษาไม่หายแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ทั้งนี้ หากไม่แน่ใจให้ทิ้งไปดีกว่า และเพื่อความปลอดภัย ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง



ซูป'ตาร์พาเหรด กับ WWW.ORYOR.COM

กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

สวัสดีปีใหม่เฮ้ง เฮ้ง ๆ กันถ้วนหน้านะคะ เริ่มต้นปีใหม่ 2556 เว็บไซต์ ORYOR.COM เตรียมสิ่งดี ๆ ที่มาพร้อมทั้งสาระและความบันเทิงมาให้แฟนคลับ เช่นเคยนะคะ เริ่มต้นด้วยการต้อนรับน่ารัก ๆ ทางหนังสือพิมพ์ มีมาให้ติดตามกัน เหมือนเดิมค่ะ



สำหรับใครที่เคยติดตามคอลัมน์ประจำทางหนังสือพิมพ์ ปีนี้เตรียมพบกับนักแสดงชื่อดังระดับ ซูป'ตาร์ โดยมีซูป'ตาร์นำชายหนุ่มหล่อลูกครึ่ง นามว่า “น้ำเตช” และ

ซูป'ตาร์ นำหญิง นามว่า “แอม” พร้อมแซ่รับเชิญที่เป็นระดับซูป'ตาร์ ไม่แพ้กันทั้งจากเมืองไทยและต่างประเทศ เรียกว่ายกขบวนพาเหรดกันมาร่วมสร้างสีสัน พร้อมมอบความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพให้เพื่อน ๆ ได้นำไปใช้ประโยชน์กันด้วยนะคะ

ไม่เพียงแต่จะได้รับความรู้เพียงอย่างเดียว เรายังมีกิจกรรมมาให้เพื่อน ๆ ได้ร่วมสนุกตอบคำถามเพื่อลุ้นรับของรางวัลกันด้วยนะคะ ซึ่งมีทั้งรางวัลประจำสัปดาห์ เป็นกระเป๋าสะพายสุดเก๋ และรางวัลใหญ่ ได้แก่ กล้อง Pentax

ติดตามเรื่องราวต่าง ๆ ของซูป'ตาร์ กันได้นะคะทางหนังสือพิมพ์ข่าวสด ทุกวันพุธ หน้า 19 บันเทิง กับคอลัมน์ “ซูป'ตาร์พาเหรด กับ อย.” เริ่ม 3 เมษายน 2556 นี้นะคะ หากคนไหนพลาดรายการ หรืออยากอ่านซ้ำคลิกเข้าไปอ่านเลยคะ ทางเว็บไซต์ www.oryor.com เมนู อย.Print Mediaแล้วคุณจจะรู้เรื่องที่คุณอาจไม่เคยรู้.....





รู้จักเลือก รู้จักใช้ เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

หลายคนคงเคยได้ยินคำโฆษณาในลักษณะนี้ “ครีมไวท์เทนนิ่ง สารสกัดจากรธรรมชาติ ผ่านการทดสอบทางการแพทย์ แล้วว่าไม่ระคายเคือง ไม่แพ้ ช่วยรักษาฝ้า กระ จุดด่างดำ ใช้แล้วผิวจะขาวขึ้นภายใน 7 วัน” และหลายคนหลงเชื่อซื้อเครื่องสำอางมาใช้ จนได้รับอันตรายจากสารห้ามใช้ที่ลักลอบผสมในเครื่องสำอาง



ที่ ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. ดำเนินการตรวจจับแหล่งผลิต จำหน่าย และลักลอบนำเข้าเครื่องสำอางเถื่อนมาแล้วหลายครั้งหลายครา และจากการตรวจสอบมักพบว่า มีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ทำให้ผู้บริโภคมีอาการ



ไม่พึงประสงค์จากการใช้เครื่องสำอางนั้น อาทิ มีอาการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า หรือผิวน้ำดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย บางรายถึงขั้นเสียโฉม หน้าพังยับเยิน และบางรายมีอาการแพ้จนถึงขั้นเสียชีวิต

เครื่องสำอาง กับ วัตถุที่ห้ามใช้ในเครื่องสำอาง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้กำหนดรายการวัตถุที่ห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2551 เรื่อง กำหนดวัตถุที่ห้ามใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง ซึ่งมีทั้งสิ้น 1,255 รายการ แบ่งออกเป็นกลุ่มได้แก่ **โลหะต่าง ๆ สารที่เข้าข่ายเป็นยา** เช่น สารปฏิชีวนะ(Antibiotics) เป็นต้น **ฮอร์โมนส์** เช่น เอสโตรเจน (Oestrogens) เป็นต้น **สารที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค พิษสมุนไพรมบางชนิด สีย้อมผสมสีบางชนิด สารแต่งกลิ่นหอม สารเสพติด (Narcotics, natural and synthetic) สารก่อมะเร็ง** เช่น ไดออกเซน (Dioxane) ไนโตรซามีน(Nitrosamine) เป็นต้น **สารที่เป็นพิษต่อระบบสืบพันธุ์ และสารพิษ**

นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ประกาศรายชื่อสารอันตราย 3 รายการ ที่ห้ามใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง ได้แก่

➡ สารประกอบของปรอททำให้เกิดอาการแพ้ ผื่นแดง ผิวน้ำดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของสารปรอททำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และไตอักเสบ

➡ สารไฮโดรควิโนน เป็นสารที่ออกฤทธิ์ช่วยลดการสร้างเมลานินหรือเม็ดสีของผิวน้ำ หากใช้เป็นเวลานานทำให้เกิดการระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวน้ำดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย

➡ กรดเรตินีนิก (กรดวิตามินเอ) ทำให้หน้าแดง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวน้ำลอกอย่างรุนแรง และเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

ทั้งนี้ หากพบการผลิต นำเข้าหรือขาย เครื่องสำอางที่มีส่วนผสม

ของสารห้ามใช้ข้างต้น จะมีความผิดทางกฎหมาย ในข้อหาผลิต นำเข้า หรือขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ (มีสารห้ามใช้) มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

เครื่องสำอาง กับ การโฆษณา

ในปัจจุบันการแข่งขันทางธุรกิจเครื่องสำอางมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ทำให้การโฆษณาเครื่องสำอางส่วนใหญ่ จึงมีลักษณะโอ้อวดสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะได้แก่

1. การโฆษณาที่กล่าวอ้างสรรพคุณเกินความเป็นเครื่องสำอาง เช่น โฆษณาว่าทำให้ผิวแห้ง ฝ้าจางหาย
2. อ้างอิงผลจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยไม่ได้บอกให้ผู้บริโภคทราบเงื่อนไขที่ผู้ทำการทดลองควบคุมไว้ เช่น โฆษณาว่าผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่ระคายเคือง/ไม่แพ้แม้ผิวที่บอบบาง



3. การโฆษณาที่กำหนดระยะเวลาในการได้รับผลหลังใช้เครื่องสำอาง เช่น ใช้แล้วผิวจะขาวขึ้นภายใน 7 วัน

4. การโฆษณาที่น่าเสนอความจริงเพียงบางส่วนเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดเกี่ยวกับคุณภาพ มาตรฐานของเครื่องสำอาง เช่น ระบุว่า เป็นเครื่องสำอางที่ผ่าน อย. แล้ว ทั้งที่ความจริงเพียงจดแจ้ง กับ อย. เท่านั้น จะเห็นได้ว่า การโฆษณาทั้ง

4 ลักษณะข้างต้นเป็นการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณ เพื่อจูงใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อ ดังนั้น ผู้บริโภคจึงไม่ควรหลงเชื่อซื้อเครื่องสำอางเพียงเพราะคำโฆษณา ทั้งนี้ ตามกฎหมาย อย. เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ เพื่อให้มีการแสดงข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เป็นภาษาไทยบนฉลาก และ อย. จะได้มีฐานข้อมูลผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบในภายหลัง แต่ไม่ได้รับรองในส่วนของการโฆษณา

การเลือกซื้อ เลือกใช้ เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ผู้บริโภคควรปฏิบัติ ดังนี้
 ⇨ ควรซื้อเครื่องสำอางจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีใบเสร็จถูกต้อง เพื่อตรวจสอบย้อนกลับได้เมื่อมีปัญหา

⇨ ซื้อ เครื่องสำอางที่มีภาษาไทย และต้องระบุชื่อความสำคัญได้แก่ เลขที่ใบรับแจ้ง ชื่อเครื่องสำอาง และชื่อทางการค้า ชื่อสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม ชื่อที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เดือนปีที่ผลิต วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ และค่าเตือน(ถ้ามี)



⇨ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้เครื่องสำอาง โดยทาผลิตภัณฑ์นั้นที่บริเวณท้องแขน หรือบริเวณหลังหูทิ้งไว้ 24-28 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติ แสดงว่าใช้เครื่องสำอางนั้นได้

⇨ หากมีความผิดปกติจากการใช้เครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรก หรือใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

⇨ อย่าใช้เครื่องสำอางที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่ว่าจะ เป็นสี กลิ่น หรือความข้น เพราะเครื่องสำอางนั้นอาจเสื่อมสภาพแล้ว

⇨ อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เช่น ลิปสติก เพราะอาจติดเชื้อโรคได้ โดยเฉพาะโรคติดต่อ เช่น เริม



เลขที่ใบรับแจ้ง เลข 10 หลัก
xx-x-xxxxxxx

เอกสารอ้างอิง : เลือกเครื่องสำอางอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากสารห้ามใช้ โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda_fact_sheet/file/f_132_1285820259.pdf

http://www.uniteforher.org/blog/wp-content/uploads/2012/11/iStock_000009072772Small



ไทยร่วมปฏิบัติการ OPSON จับใหญ่ส่งท้ายปี 2555 ปราบปรามผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผิดกฎหมาย ลักลอบนำเข้ารายใหญ่ ส่งขายให้ชาวไทยและชาวพม่า ย่านสมุทรสาคร

สวัสดีปีใหม่ 2556 ขอให้แฟนเก็บข่าวทุกท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรง คิดหวังสิ่งใดในปีใหม่นี้ ขอให้สัมฤทธิ์ผลทุกประการค่ะ...



๖๖ มีปีเก่าผ่านไป ปีใหม่มาถึงแล้ว เก็บข่าวก็ยังคงทำหน้าที่นำข่าวฮอตข่าวเด่นที่น่าสนใจในแวดวงอาหารและยามาแนะนำเสนอให้ผู้อ่านทราบเหมือนเดิมค่ะ ขอเริ่มต้นด้วยข่าวการปราบปรามผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายที่ลักลอบนำเข้ามาขายให้ชาวไทยและชาวพม่าย่านสมุทรสาคร ซึ่ง ออย. ได้จัดให้มีการแถลงข่าวเมื่อวันที่ 11 ธ.ค. 55 โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธาน มีของกลางนำมาแสดงให้สื่อมวลชนได้ถ่ายภาพข่าวจำนวนมาก สำหรับการจับกุมครั้งนี้ ออย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบแหล่งขายส่งและโกดังเก็บผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย เลขที่ 5/9 หมู่ 4 ต.โคกขาม อ.เมือง จ.สมุทรสาคร ผลการตรวจพบผลิตภัณฑ์อาหาร ผิดกฎหมายที่มีฉลากภาษาต่างประเทศ เช่น อาหารประเภทกรอบกรอบ ขนมเค็กผลไม้กวน อาหารกระป๋อง เครื่องดื่มกาแฟ น้ำหวาน ซอสเย็นตาโฟ ซีอิ๊ว เป็นต้น พบผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา มีฉลากภาษาต่างประเทศ (พม่า) เช่น ยาแผนโบราณประเภทแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ยาหม่อง ซีผึ้ง ยาแก้ความดัน โรคซาง เป็นต้น ส่วนยาแผนปัจจุบัน พบยาคุมกำเนิด ยาแก้หวัด ยาแก้โรคข้อ ยาถ่ายพยาธิ เป็นต้น พบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ไม่ได้จดทะเบียน

และไม่มีฉลากภาษาไทย มีฉลากภาษาต่างประเทศ (พม่า) เช่น สบู่ แป้งน้ำ แป้งผง เป็นต้น มูลค่าของกลางที่ยึดได้กว่า 10 ล้านบาท เก็บข่าว ขอให้ผู้อ่านทุกท่านอย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่อ้างนำเข้าจากต่างประเทศ ระบุสรรพคุณต่าง ๆ ดึงดูดใจให้หลงเชื่อแต่หลงกล เพราะอาจได้รับผลิตภัณฑ์ผิดกฎหมายและเสี่ยงต่อการได้รับสารอันตรายปนเปื้อนโดยไม่รู้ตัว ที่สำคัญ ต้องสังเกตฉลากภาษาไทยในผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอาง หากฉลากเป็นภาษาต่างประเทศ ขอให้อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจซื้อ ชั่งใจสักนิด อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ขออนุญาตสงสัยสอบถามได้สายด่วน ออย. โทร. 1556

สำหรับอีกหนึ่งกิจกรรมของผู้บริหาร ออย. ในช่วงเดือนธันวาคม 2555 ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้บริโภคจับจ่ายซื้อสินค้าเป็นของขวัญของฝากของขวัญ เก็บข่าว ขอขออนุญาตให้ผู้อ่านทราบว่า เลขาธิการ ออย. (นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข) และรองเลขาธิการ ออย. (ภญ.ศรีนวล กรกชกร) ได้ออกข่าวเผยแพร่ทางสื่อแนะนำผู้บริโภคในการเลือกซื้อกระเป๋าของขวัญ โดยเชิญชวนให้ซื้อกระเป๋าของขวัญปีใหม่ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสินค้า OTOP ที่ ออย. ส่งเสริมให้ผลิตภัณฑ์ OTOP ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายต้องผ่านเกณฑ์การผลิตที่ดีจาก ออย. (primary GMP : จีเอ็มพีขั้นต้น) พร้อมกันนี้ ยังได้ลงพื้นที่ออกตรวจกระเป๋าที่ห้างสรรพสินค้า โดยนำสื่อไปที่ห้างสรรพสินค้าบิ๊กซี สาขาติวานนท์ เพื่อแนะนำผู้บริโภคในการเลือกกระเป๋า ของขวัญอย่างมี

คุณภาพและปลอดภัย รวมทั้งตรวจฉลากรวมที่ปรากฏบนกระเป๋า ซึ่งต้องระบุว่าในกระเป๋ามีรายการสินค้าใดบ้าง ต้องแสดงชื่อ ประเภท หรือชนิดของอาหาร แต่ละรายการที่บรรจุ พร้อมแสดงวันเดือนปีที่หมดอายุหรือ ควบคุมโรคก่อนอาหาร ซึ่ง ออย. ได้ออกตรวจกระเป๋าของขวัญ และจัดทำข่าวให้ผู้บริโภคทราบทุกปี ในช่วงเทศกาลปีใหม่

กลับมาที่การเตรียมความพร้อมของ ออย. ในการก้าวเข้าสู่ AEC ปี 2558 กันบ้างค่ะ ฉบับนี้จะขอเล่าถึงการควบคุมกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ก่อนออกสู่ตลาด (Pre-marketing Control) ออย. ได้เร่งรัดในการขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ ด้วยการปรับระบบการดำเนินการให้สอดคล้องกับสากล เช่น ปรับปรุงรูปแบบการขึ้นทะเบียนยาให้เป็นแบบ ASEAN Common Technical Dossier (ACTD) รวมทั้งจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษาผู้ประกอบการ จัดทำคู่มือ หลักเกณฑ์ การพิจารณาและการประเมินผลิตภัณฑ์ ศึกษาความเป็นไปได้ในการให้มีหน่วยงานภายนอก หรือ Third party มาช่วยในการดำเนินงาน การให้ชำระค่าธรรมเนียมผ่านธนาคาร และการนำระบบอิเล็กทรอนิกส์มาช่วยสนับสนุนในการดำเนินงาน และการมอบอำนาจให้จังหวัดดำเนินการพิจารณาอนุญาตผลิตภัณฑ์บางประเภท เช่น ยาแผนโบราณตามตำรับยามาตรฐาน เป็นต้น เนื้อที่หมดแล้ว ติดตามอ่านได้ใหม่ในฉบับหน้า อากาศเริ่มเย็นลง ขอให้แฟนเก็บข่าวดูแลสุขภาพกันด้วย สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเราค่ะ

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

เลือกซื้อยาอย่างไรให้ปลอดภัย

ใครที่นิยมซื้อยาจากร้านขายยามาใช้เอง รีบอ่านด่วน... เพราะเรามีวิธีเลือกซื้อยาอย่างปลอดภัยมาฝาก ไปติดตามอ่านกันเลย



Q • เมื่อตัดสินใจการป่วยใช้ รู้สึกไม่สบาย มักจะซื้อยาจากร้านขายยามารับประทานเอง จึงสังเกตเห็นว่า บนฉลากหรือแผงยา ไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่มีเลข/อักษรภาษาอังกฤษที่ต่างออกไป จึงรีบถาม อย. ว่าเลข/อักษรภาษาอังกฤษที่แสดงบนฉลากเป็นเลขอะไร และช่วยแนะนำวิธีเลือกซื้อยาให้หน่อยได้ไหมคะ

A • ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมซื้อยาจากร้านขายยามาใช้เอง เพราะสะดวกสบาย ใกล้บ้าน และหลายคนเมื่อซื้อยามาแล้ว มักใช้ยาตามความเข้าใจของตนเองและละเอียดที่จะอ่านข้อมูลในเอกสารกำกับยา จึงเป็นความเสี่ยงที่อาจได้รับอันตรายจากการใช้ยา อาทิ การได้รับยาซ้ำซ้อน เกินขนาด หรือการใช้ยาผิดประเภท เป็นต้น ดังนั้น ก่อนใช้ยาผู้บริโภคจึงควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องหมายบนฉลากยา...

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า “ผลิตภัณฑ์ยาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อย. แล้ว จะไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่ **จะแสดง “เลขทะเบียนตำรับยาบนฉลาก” ไม่ใช่เครื่องหมาย อย.** อย่างที่หลายคนเข้าใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้


ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์	ยาแผนโบราณ
1A หรือ 2A หมายถึง ผลิตในประเทศ	G หมายถึง ผลิตในประเทศ
1B หรือ 2B หมายถึง แบ่งบรรจุ	H หมายถึง แบ่งบรรจุ
1C หรือ 2C หมายถึง นำ / ส่งเข้ามาในประเทศ	K หมายถึง นำ / ส่งเข้ามาในประเทศ
ตัวเลขที่อยู่ด้านหน้าอักษร เลข 1 = มียาสำคัญ 1 ตัว เลข 2 = ยาผสมมียาสำคัญมากกว่า 1 ตัว	ยาแผนโบราณจะ ไม่มี ตัวเลขหน้าอักษร

ตัวอย่างเช่น

⇒ 1A 99/49 จะหมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ที่มียาสำคัญ 1 ตัว โดยผลิตในประเทศ และมีเลขทะเบียนตำรับยา คือ 99 ได้รับทะเบียนในปี พ.ศ. 2549

⇒ G 888/50 จะหมายถึง ยาแผนโบราณสำหรับมนุษย์ โดยผลิตในประเทศ และมีเลขทะเบียนตำรับยา คือ 888 ได้รับทะเบียนในปี พ.ศ. 2550

นอกจาก “เลขทะเบียนตำรับยา” ที่ควรจะต้องทำความเข้าใจแล้ว... “เอกสารกำกับยา” ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ควรอ่านและศึกษารายละเอียด อาทิ ชื่อผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบ สรรพคุณ ข้อบ่งใช้ ขนาดการใช้ วิธีใช้ ค่าเตือน ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวัง เป็นต้น ที่สำคัญไม่ควรซื้อยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือคำโฆษณาชวนเชื่อ เพราะอาการป่วยของแต่ละคนไม่ตรงกัน ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อน หรืออันตรายอื่น ๆ ตามมาได้ ทางที่ดี ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำร้าน หรือจากร้านยาคุณภาพจะดีที่สุด เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

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



ยาเด็ก... มีอะไรมากกว่าที่คิด



เมื่อยามที่ลูกน้อย หรือเด็กเล็ก ๆ ในบ้าน เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น มักจะมีคำพูดหนึ่งที่มักจะได้ยินเสมอ ๆ คือ “หายาให้กินหรือยัง” หรือ “พาลูกไปหาหมอหรือยัง” เหล่านี้เองจึงเป็นปัจจัยกระตุ้นอย่างหนึ่งให้เกิดการใช้ยาในเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการได้รับยาจากแพทย์ หรือมีจำนวนไม่น้อยที่ซื้อยามารับประทานเอง

การซื้อยามารับประทานเอง เป็นสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ป่วยเป็นเด็ก เนื่องจากอาการเจ็บป่วยบางอย่างนั้น เด็กอาจไม่สามารถสื่อสารให้ผู้ใหญ่ เข้าใจได้ ดังนั้น การสังเกตถึงภาวะ ความเจ็บป่วยของเด็กจึงเป็นเรื่อง สำคัญ เช่น กรณีเด็กดูซึม ๆ ลง เบื่ออาหาร มีไข้สูงมาก เป็นต้น จึงควร ที่จะพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย ต่อไป ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

แต่หากมีอาการไม่มาก และ เลือกลงซื้อยาสำหรับบรรเทาอาการ เจ็บป่วยเบื้องต้น ก็ควรเลือกลงซื้อยา และ ขอคำปรึกษาจากร้านยาที่มีเภสัชกร ประจำ มีการซักประวัติการแพ้ยา

โรคประจำตัว ลักษณะความเจ็บป่วย เพื่อการเลือกสรรยาที่มีความเหมาะสม กับเด็ก มีการจัดเก็บยาที่ดี ภายใต้อุณหภูมิ และสภาวะที่เหมาะสมเพื่อให้ ยาคงประสิทธิภาพที่ดีในการรักษา

เพื่อความปลอดภัยในการใช้ ยาในเด็ก มีข้อพึงปฏิบัติดังนี้

1. ใช้ยาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น และอ่านฉลากอย่างละเอียด รอบคอบ



ก่อนใช้ยา หากไม่แน่ใจสามารถนำยา ไปถามเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านได้

2. พ่อ แม่ หรือผู้ที่ดูแลในการ ให้ยาเด็กจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับ ขนาด วิธีการให้ยา และ เวลาที่ให้ยา **ไม่ควรให้เด็กหยิบยากินเอง**

3. พ่อ แม่ หรือผู้ที่ดูแลเด็ก จะต้องทราบเกี่ยวกับโรคประจำตัว ของเด็ก เช่น โรคภาวะพร่องเอนไซม์ จี-6-พี-ดี (G6PD deficiency) โรคทาลัสซีเมีย หรือประวัติการแพ้ยา ของเด็ก โดยแจ้งให้แพทย์ หรือเภสัชกร ทราบทุกครั้ง เพื่อป้องกันการได้รับยาที่ อาจทำให้แพ้ หรือมีผลต่อโรคประจำตัว

4. ขนาดยาที่ใช้ในเด็กแต่ละ คนควรคิดจากน้ำหนักของเด็ก เพื่อให้ ได้รับยาในขนาดที่เหมาะสม ไม่มากจน



อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง หรือน้อยจนไม่ทำให้เกิดผลในการรักษา



5. กรณีที่เด็กมีอาการแพ้ยาหรืออาการข้างเคียงจากการใช้ยา ให้หยุดยาทันที และนำยาที่ใช้อยู่ในขณะนั้นทั้งหมดไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาอาการแพ้ที่เกิดขึ้น กรณีที่แพทย์สรุปว่าเป็นอาการแพ้ยาให้สอบถามชื่อยาที่แพ้หรืออาจให้แพทย์จดชื่อยานั้นให้ เพื่อ

นำไปแสดงกับแพทย์หรือเภสัชกรในครั้งต่อไปว่าเป็นยาที่เคยแพ้ยา



6. ยาน้ำเด็กหากยังไม่เปิดขวดจะมีอายุตามที่ฉลากระบุไว้ แต่หากเป็นยาผง เช่น ยาปฏิชีวนะที่ต้องผสมน้ำก่อนรับประทาน หากผสมแล้วจะหมดอายุใน 7 วัน สำหรับยาน้ำอื่นโดยทั่วไปหากเปิดแล้วไม่ควรเก็บไว้นานกว่า 3 เดือน แต่ทั้งนี้จะต้องสังเกต สภาพของยาด้วยว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หากพบ

การเปลี่ยนแปลง เช่น ความขุ่น-ใส เปลี่ยนแปลง สี กลิ่น รส เปลี่ยนไปจากเดิม หรือ เกิดตะกอน เขย่าไม่เป็นเนื้อเดียวกันควรทิ้ง เนื่องจากยานั้นเสื่อมสภาพไปแล้ว อาจเกิดอันตรายได้

การใช้ยาในเด็ก เป็นสิ่งที่ต้องมีความระมัดระวัง หากจะต้องซื้อยารับประทานเองเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ควรไปในร้านยาที่มีเภสัชกรแนะนำ หรือ “ร้านยาคุณภาพ” โดยมีผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็กติดตามเด็กด้วย เพื่อการสื่อสารที่เข้าใจ สามารถใช้ยาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา

**เพราะความห่วงใย
ในความปลอดภัยด้านยาของเด็ก
เลือกร้านยาที่มีเภสัชกรให้คำแนะนำ
หรือ “ร้านยาคุณภาพ”**



ภาพประกอบ : - <http://www.koshlandpharm.com>
 - <http://www.earthynutrition.com/different-eating-disorders-in-children/.jpg>
 - <http://www.loghman-med.com/en/images/stories/products/amoxicillin%20sus%20125%20e.jpg>
 - <http://www.media.mercola.com/imageserver/public/2008/April/4.17babypills>
 - <http://www.fda.gov/ucm/groups/fdagov-public/documents/image/ucm254085.png>

รู้จักใช้ยาพาราเซตามอล อย่างปลอดภัย

เมื่อมีอาการ ปวดหัว ปวดท้อง ปวดงา หรือ ปวดฟัน คนส่วนใหญ่มักรับประทาน ยาพาราเซตามอล เพื่อบรรเทาอาการปวด โดยไม่ได้คำนึงถึงปริมาณในการใช้ยา



“ยาพาราเซตามอล” เป็นยาพื้นฐานที่สามารถจ่าย โดยที่ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ และหาซื้อได้ตามร้านทั่วไป มีฤทธิ์ แก้ปวดและลดไข้โดยมีทั้งรูปแบบยาเดี่ยว หรือ ผสมอยู่ใน ยาแก้หวัด หรือ ผสมรวมกับยาคลายกล้ามเนื้อ และเนื่องจาก คนส่วนใหญ่มักไม่สังเกตหรืออ่านฉลากยา จึงทำให้เกิดการใช้ยา ที่มีส่วนผสมของพาราเซตามอลซ้ำซ้อน หรือ ใช้ยาดัดต่อกัน เป็นระยะเวลานาน จนเป็นสาเหตุทำให้ได้รับยาพาราเซตามอล เกินปริมาณที่กำหนด ซึ่งอาจทำให้เป็นพิษต่อตับ จนนำไปสู่ ภาวะตับวาย และเสียชีวิตได้ในที่สุด

ดังนั้น ก่อนใช้ยาพาราเซตามอลควรอ่านฉลาก และเอกสารกำกับยาอย่างถ่วงถี่ และปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุ บนฉลากยาอย่างเคร่งครัด ไม่ควรรับประทานยาเกินกว่า ปริมาณที่ระบุไว้ คือ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ไม่เกินวันละ 4 ครั้ง หรือ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 8 เม็ด (เม็ดละ 500 มิลลิกรัม) ที่สำคัญ... หากมีความผิดปกติหรือมีอาการข้างเคียง จากการใช้ยา อาทิ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร บวมบริเวณท้อง กดเจ็บบริเวณตับ แนะนำให้พบแพทย์โดยด่วน

เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา
และควรซื้อยาจาก “ร้านยาคุณภาพ”
หรือร้านขายยาที่มีเภสัชกรให้คำแนะนำ

ที่มา : แผ่นพับเรื่อง ยาแก้ปวด ยาธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
<http://www.lo.moph.go.th/moph/moph-health-story-detail.php?id=6>
<http://www.tcijthai.com/tcijthai/view.php?ids=701>

“การประชุมการดำเนินโครงการ ออย.น้อย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556



กิจกรรมที่เพิ่งผ่านพ้นไป คือ “การประชุมการดำเนินโครงการ ออย.น้อย”

เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2555 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้มีการจัดประชุมการดำเนินโครงการ ออย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ณ ห้องแกรนด์รีซดา ชั้น 5 อาคารธารทิพย์ โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค กรุงเทพฯ ผู้เข้าร่วมประชุมจากโรงเรียน 3 สังกัด ในเขต

กรุงเทพมหานคร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) และสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 58 โรงเรียน สำหรับการประชุมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงกิจกรรมของโครงการ ออย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ดังนี้

- การผลิตเพลงประจำโครงการ ออย.น้อย ในรูปแบบมิวสิควีดีโอ

คาราโอเกะ สปอตโทรทัศน์ สปอตวิทยุ

- การจัดประชุมคณะกรรมการครูแกนนำ ออย.น้อย จำนวน 2 ครั้ง ในช่วงเดือนมกราคม และ สิงหาคม 2556

- การจัดทำคู่มือเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน ออย.น้อย

- การจัดทำป้ายรับรองโรงเรียน ออย.น้อย ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

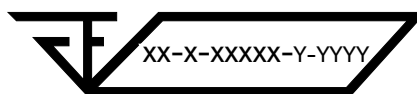
ต่อจากหน้า 3

การป้องกันรักษาโรคขาดสารไอโอดีนมีหลายวิธี แต่วิธีที่ง่าย สะดวก และราคาถูกที่สุด เพียง 1.7 บาทต่อคน ต่อปี คือการใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ประงและประกอบอาหารรับประทานทุกวัน ปกติเกลือสินเธาว์ไม่มี



ไอโอดีน จึงมีความจำเป็น และมีความเหมาะสมที่สุดในการเสริมไอโอดีนลงไป ในเกลือสินเธาว์ และเกลือทะเล ทั้งชนิดเม็ดและป่น นับเป็นมาตรการที่ปลอดภัย ประหยัด และยั่งยืนที่สุด ต่อมากระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้

ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2553 ให้เกลือบริโภค น้ำปลาน้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง ต้องเสริมไอโอดีนในปริมาณที่กฎหมายกำหนด นอกจากนี้ยังได้สนับสนุนเครื่องผสมเกลือบริโภคให้แก่ผู้ประกอบการ เพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถผลิตเกลือบริโภคที่มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด และกรมอนามัยได้ส่งเสริมสนับสนุนผู้ผลิตเกลือให้ผลิตเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนให้ได้คุณภาพ อย่างไรก็ตามขอให้ระวังเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนปลอม ซึ่งไม่มีสารไอโอดีนผสมอยู่เลยและเร่ขายโดยทั่วไป จึงให้สังเกตฉลากของเกลือที่ชัดเจนและมีเครื่องหมาย อย.



โรคขาดสารไอโอดีนจะหมดไป บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทะเล หอยทะเล ปู กุ้งทะเล หรือบริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน เช่น เกลือ น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซีอิ๊ว



- ⇒ ข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง อย.สนับสนุนเครื่องผสมเกลือบริโภค หนุนผู้ประกอบการ ช่วยผู้บริโภคไม่ขาดไอโอดีน ข่าวแจก 25 / ปีงบประมาณ 2556
- ⇒ ข้อมูลจากบทความสันวิทย์ เรื่อง คนไทยจะฉลาด เพราะไม่ขาดไอโอดีน โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ต่อจากหน้า 13

ในระดับตีเยี่ยม

- การจัดประกวดโครงการ

ของนักเรียน อย.น้อย สังกัด สพฐ. สข. และ กทม. ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อหา

ผู้ชนะในแต่ละสังกัด ส่งเข้าประกวดในระดับประเทศต่อไป



● การจัดมหกรรม อย.น้อย ซึ่งจะเป็นเวทีการประกวดโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพในโรงเรียน

● การจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย ในเดือนสิงหาคม 2556

● สานสัมพันธ์กับครูและนักเรียน อย.น้อย ผ่านเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์ กิจกรรมนี้มีตลอดปีงบประมาณ แล้วพบกันในรอบหน้าค่ะ



อบรมหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายตามมาตรฐาน Primary GMP

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขานุการฯ อย. เป็นประธานการอบรมหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายตามมาตรฐาน Primary GMP ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2555



สัมมนา “ระบบ License per Invoice ผ่านระบบ National Single Window เพื่อรองรับ การเข้าสู่ ASEAN Single Window ครั้งที่ 1”

ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการสัมมนา “ระบบ License per Invoice ผ่านระบบ National Single Window เพื่อรองรับการเข้าสู่ ASEAN Single Window ครั้งที่ 1” ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2555



อบรม ระบบ GHS กับการพัฒนาการบริหารจัดการสารเคมีของไทยสู่สากล

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการอบรม เรื่อง ระบบ GHS กับการพัฒนาบริการบริหารจัดการสารเคมีของไทยสู่สากล(UNITAR-Thailand Workshop on GHS Capacity Building for the Development of Thailand National Chemicals Management) หลักสูตรเบื้องต้น(Basic course) ณ โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2555



สัมมนาร่วมกำหนดอนาคตและเตรียมความพร้อมก่อนการบังคับใช้มาตรการผลิตยาแผนโบราณ ASEAN GMP

ภก.วินิต อัครกวีจิริ ผู้อำนวยการสำนักยา อย. เป็นประธานการสัมมนา เรื่อง “ร่วมกำหนดอนาคตและเตรียมความพร้อมก่อนการบังคับใช้มาตรการผลิตยาแผนโบราณ ASEAN GMP” ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2555



อย. แะผู้บริโภค เลือกซื้อกระเช้าของขวัญผลิตภัณฑ์สุขภาพ OTOP ได้คุณภาพมาตรฐาน Primary GMP

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. และ ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. นำทีมเจ้าหน้าที่ ออกบูชแนะนำ ผู้บริโภคเลือกซื้อกระเช้าของขวัญด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสินค้า OTOP ที่ได้คุณภาพมาตรฐาน Primary GMP เพื่อส่งเสริมผลิตภัณฑ์ OTOP ในงานมหกรรมภูมิปัญญาแห่งแผ่นดิน ๑ ทศวรรษ ๑ ผลิตภัณฑ์ไทย เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว OTOP CITY 2012 ณ อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพค เมืองทองธานี เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2555 โดยนางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีเปิด



จับใหญ่ส่งท้ายปี 2555 ผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ย่านสมุทรสาคร

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. , ภญ.ศรีนวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. , ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.ไพฑูรย์ คุ่มสระพรหม รอง ผบก.ปคบ. , พ.ต.อ.ลำพันธ์ พรรณประเทศ ผกก.4 บก.ปคบ. และ สสจ.สมุทรสาคร ร่วมกันแถลงข่าว ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2555 หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับแหล่งขายส่งและโกดังเก็บผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ตามปฏิบัติการ OPSON ครั้งที่ 2 (INTERPOL Operation OPSON II) ที่โกดังเลขที่ 5/9 หมู่ 4 ต.โคกขาม อ.เมือง จ.สมุทรสาคร