

อย. Report

ปีที่ 4 ฉบับที่ 42 ประจำเดือนมีนาคม 2556

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06
คุณภาพดี ด้วยวิธี อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกอะไร ติดตามได้ในเล่ม...



10
ไม่ว่าใคร ๆ ก็ใช้ “ยาเม็ดคุมกำเนิด” ได้ ยาเม็ดคุมกำเนิดถูกจัดเป็น “ยาอันตราย” ตามกฎหมาย กำหนดให้แพทย์หรือเภสัชกรพิจารณาให้รอบคอบก่อนจ่ายยา



12
น้ำมันทอดซ้ำ อันตรายต่อผู้บริโภค พ่อค้าแม่ค้าพึงระวัง ทั้งได้รับอันตรายและถูกปรับ เลิกเสี่ยง เลิกใช้.....



ขอต้อนรับ

สู่ครอบครัว อย.



FDAthai



Fda Thai



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ร้อน จริง ๆ ค่ะท่านผู้อ่าน อากาศบ้านเราร้อนระอุเหลือเกิน เหน้อไหลโคลย้อยกันไป อากาศร้อนก็อย่าใจร้อน ใจให้สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวกับสภาพดินฟ้าอากาศ หาหนังสือมาอ่านเพื่อความเบิกบานใจ มาอ่าน อย. Report กันเถอะ เล่มนี้มีอะไรดีหลายอย่าง...

ขอต้อนรับรองเลขาธิการฯ อย. คนใหม่ นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม มาจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา มีประวัติพอสังเขป มาเล่าสู่กันฟังเพื่อที่จะได้รู้จักท่านมากขึ้น ...

เรื่องดีน่าอ่าน ...ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ตามด้วยเคล็ดลับดี ๆ จาก www.oryor.com ก็ยังคงห่วงใยกับไอแดดของหน้าร้อนที่อาจทำให้ผิวสวย ๆ ของเราหมองคล้ำได้ มีบทความเรื่อง ปกป้องผิวจากแสงแดดอันร้อนแรงกับเมนู oryor Fact Sheet หมวดเครื่องสำอางคลิกเข้าไปอ่านได้เลยค่ะ...**กินเป็นใช้เป็น “สุขภาพดี ด้วยวิธี อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม”** ซึ่งฉลากจะบอกให้เรารู้ว่าอาหารที่รับประทานอยู่นั้นมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าใด เพื่อจะได้วางแผนการรับประทานได้อย่างพอเหมาะในแต่ละวันนั่นเอง

เก็บข่าวเล่าเรื่อง... พบกับข่าว ระวัง ! กาแฟผสมสารไซบูทรามีน อ้างลดความอ้วน ลูกอม KISLIP อ้างแก้เมา ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอาง แสดงฉลากไม่ถูกต้อง เป็นภาษาต่างประเทศ เสียงอันตรายพร้อมกับเตือนให้ผู้บริโภคระวังอันตรายจากผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอางที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่ขออนุญาตตามกฎหมาย ซึ่ง อย. ให้ความสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภค **ถามมาตอบไป** ยังคงเป็นเรื่องเกี่ยวกับอากาศร้อนอย่างต่อเนื่องชนิดไร้รอยต่อ กับ “บริโภคน้ำแข็ง น้ำดื่ม ไอศกรีม อย่างปลอดภัย” **รอบรู้เรื่องยา** กับเรื่อง ไม่ใช่ใคร ๆ ก็ใช้ “ยาเม็ดคุมกำเนิด” ได้ เพราะมีข้อบ่งชี้ที่ต้องให้ความสำคัญและก่อนใช้ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ยังมีเนื้อหาสาระดี ๆ อีกมากมายที่ยังกล่าวไม่หมด ติดตามอ่านให้จบ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า รักทุกคนค่ะ

กองบรรณาธิการ

03 Hot Issue

ขอต้อนรับสูรครอบครัว อย.

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

05 อย. ดอกคอม

เคล็ดลับดี ๆ จาก WWW.ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

สุขภาพดี ด้วยวิธี อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

บริโภคน้ำแข็ง น้ำดื่ม ไอศกรีม อย่างปลอดภัย

10 รอบรู้เรื่องยา

ไม่ใช่ใคร ๆ ก็ใช้ “ยาเม็ดคุมกำเนิด” ได้

12 เกียรติเล็กนารู้

น้ำบันทอดซ่า อันตรายต่อผู้บริโภค พ่อค้าแม่ค้าพึงระวัง ทั้งได้รับอันตรายและถูกปรับ

13 มุมเครื่อง่าย

งานมหกรรม อย.น้อย และการดำเนินงานของคน-ทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2556

15 อย.แอ็กซ์ัน

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สารความรู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ
- เจ้าของ**
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เตียงรัช

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| นางยุสดี เวชชพิพัฒน์ | นางสาวทิพากร มิไลเย็น |
| นายศุภกาญจน์ โภคย์ | นางศิริกุล อ่าพันธ์ |
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง | นายบุญฤทธิ์ คงทอง |
| นางสุวนีย์ สุขแสนาน | นายวัชรินทร์ เครือเนียม |
| นางสาวดนิตา เทียบโพธิ์ | นางสาวสุกมาศ วิทยอุดมวุฒิ |
| นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว | นางสาวรมิดา ธนธวัชน์ |

นางสาวนรรรัตน์ แสนสุข นางสาวกรมล พิพัฒน์ภูมิ

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

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ขอต้อนรับสู่ครอบครัว อย.



อย. Report ขอแนะนำบุคคลวันนี้ให้ชาว อย.และสมาชิก อย. Report ทุกคนได้รู้จัก บุคคลท่านนี้คือ นายแพทย์ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งมารับตำแหน่งที่ อย. อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2556 ที่ผ่านมา

เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2556 นายแพทย์ บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมด้วยผู้บริหาร และข้าราชการ อย. ให้การต้อนรับรองเลขาธิการฯ คนใหม่ ที่ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร ชั้น 1 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในขณะที่เดียวกันมีคน

ที่รักท่านมาส่งมากมาย ไม่ว่าจะเป็นจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา อ่างทอง กาญจนบุรี เป็นต้น ประมาณ 200 คน ห้องประชุมฯ ในวันนีจึงดูคับแคบไปถนัดตา บรรยากาศการต้อนรับ เป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง

ภารกิจสำคัญที่ได้รับมอบหมาย คือการกำกับดูแลหน่วยงานใน อย.

ประกอบด้วย สำนักควบคุมเครื่องสำอาง และวัตถุอันตราย กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ กองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น และ กลุ่มกฎหมายอาหารและยา



ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

เมื่อถึงหน้าร้อน หลายคนคงจะมีแผนการที่จะไปท่องเที่ยวหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ทำให้หนีไม่พ้นที่จะต้องเจอกับแสงแดด แต่ถ้าหากถูกแสงแดดมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียต่อผิวหนังและร่างกาย ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เราจึงจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด เพื่อปกป้องผิวหนังของเรา ไม่ให้สัมผัสแสงแดดมากเกินไป

● **รังสียูวี (UV)** ในแสงแดดเป็นรังสีที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า โดยรังสียูวีที่มีผลกระทบต่อผิวหนังมนุษย์ คือ (1) UV A ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดผิวแก่ก่อนวัย จุดด่างดำฝ้า (2) UV B หากผิวสัมผัสถูกรังสียูวีบี จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอ (DNA) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งผิวหนัง

● **PA หรือ Protection grade of UVA** จะแสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ โดยใช้เครื่องหมาย + แสดงระดับของประสิทธิภาพมีตั้งแต่ PA+ จนถึง PA++++

● **ประสิทธิภาพการป้องกันแสงแดด** จะขึ้นอยู่กับประเภทของผิวของแต่ละคนที่จะมีความสามารถในการทนทานต่อแสงแดดได้แตกต่างกัน โดยการทาผลิตภัณฑ์กันแดดควรทาก่อนออกแดดอย่างน้อย 15 นาที และทาซ้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง เพื่อประโยชน์ในการป้องกันแสงแดด



● **SPF (Sun Protection Factor)** ของผลิตภัณฑ์กันแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสี UV B ค่า SPF ที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับความเข้มของรังสียูวีในแต่ละสถานที่ ความไวต่อแสงแดดของผิวแต่ละคน หากไปท่องเที่ยวแถบริมชายหาดหรือที่มีแสงแดดจัด ก็ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี SPF สูงเหมาะกับผิวหนัง เช่น SPF 30 ถึง SPF 50+

● **เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง** แนะนำให้ทำการทดสอบอาการแพ้อย่างง่ายก่อนการใช้ทุกครั้ง โดย

1. ทาเครื่องสำอางบริเวณท้องแขน หรือบริเวณหลังตั้งหู ทิ้งไว้ประมาณ 24 - 48 ชม.
2. อาจทาบริเวณข้อพับแขนวันละ 2 ครั้ง ต่อเนื่อง 7 วัน หากไม่พบสิ่งผิดปกติ ก็สามารถใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางนั้นได้

ฉลากของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ต้องมีคำเตือน ดังนี้

1. การใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายจากแสงแดด
2. อ่านวิธีใช้ให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
3. หากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ต้องหยุดใช้และปรึกษาแพทย์

ทั้งนี้ แสงแดดในปัจจุบันสามารถทำร้ายผิวเราได้มากขึ้น เราจึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปกป้องผิวสวย ๆ ของพวกเรากันนะคะ

เคล็ดลับ ๆ

จาก WWW.ORYOR.COM

กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

สวัสดีค่ะ แพนดกลับที่น่ารักทุกท่าน ลมพหน้าหนาวพัดมาและผ่านไปอย่างรวดเร็ว แบบไม่ให้อารู้ตัวเลยนะคะ ไอแดดหน้าร้อนของเดือนมีนาก็มาตามนัดหมาย แพนดกลับหลายคน คงกำลังเตรียมวางแผนสำหรับกิจกรรมในช่วงวันหยุดยาวเดือนเมษา...ใช้หรือไมคะ



ครีมกันแดด แต่จะใช้อย่างไรให้ได้ผล ใช้อย่างไร ไม่ให้เกิดผลข้างเคียง ใช้อย่างไรให้ปลอดภัยที่สุด



ด้วย ความห่วงใยของทีมงานเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM เรายังมีข้อเสนอแนะ ๆ เพื่อสุขภาพสำหรับเพื่อน ๆ ที่มอมหากิจกรรมกลางแจ้งกันอยู่นะคะ เนื่องจากแสงแดดเป็นภัยอันตรายที่ใครหลายคนอาจมองข้าม ซึ่งแสงแดดไม่เพียงแต่ทำให้สีผิวคล้ำ แสบ ร้อนเท่านั้น ยังก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้อีกด้วย เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยในยามนี้ คือ

.....มาติดตามกันได้เลยค่ะ กับบทความน่าอ่าน เรื่อง ปกป้องผิวจากแสงแดดอันร้อนแรง กับเมนู ORYOR Fact Sheet หมวดเครื่องสำอาง เรายังมีข้อมูลที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์อีกเพียบอย่างแน่นอน เข้าไปอ่านกันได้ค่ะ



Tip :
วิธีรักษาโรคน้ำขุ่น - เน้นรักษาความสะอาด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด ไม่ควรดื่มน้ำดื่มที่เก็บไว้นาน และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



สุขภาพดี ด้วยวิธี อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

อาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร รสจัด หวาน มัน เค็ม ที่ส่วนใหญ่มาจากการรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด

เห็นง่าย ๆ เพราะอยู่หน้าซอง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
190 กิโลแคลอรี	13 กรัม	9 กรัม	270 มิลลิกรัม
*10%	*20%	*14%	*11%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ประกอบกับไม่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ จึงนำมาซึ่งการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือด โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นตัวช่วยบอกให้เราสามารถควบคุมการบริโภคเพื่อลดการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม จากอาหารสำเร็จรูปได้

ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่องของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยจะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ สามารถพบได้ในอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดได้แก่



มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ



ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ



ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง



ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต



เวเฟอร์สอดไส้

ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกอะไร

⇒ บอกให้เราทราบว่าอาหารที่กำลังรับประทานมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณเท่าไร

⇒ ค่าที่แสดงเป็นร้อยละ จะทำให้ทราบว่า หากรับประทานอาหารนั้นแล้ว จะได้รับพลังงาน น้ำตาล

ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรรับประทานในหนึ่งวัน โดยมีเป้าหมายในแต่ละวันไม่ควรได้รับเกิน 100%

⇒ เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน และเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับเราได้อย่างง่าย ๆ เช่น

○ หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงานน้อยกว่า

○ หากกังวลเรื่องน้ำตาล หรือเป็นโรคเบาหวาน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลน้อยกว่า

○ หากกังวลเรื่องไขมัน หรือ

มีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันน้อยกว่า

○ หากกังวลเรื่องโซเดียม หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรเลือก ผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมน้อยกว่า

นอกจากนี้ ยังสามารถช่วยวางแผนการรับประทานอาหาร ได้อย่างดี ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องการรับประทานอาหารสำเร็จรูป

ที่ให้พลังงานสูงในมือนั้น เมื่อถัดไปก็เลือกรับประทานอาหาร สำเร็จรูปที่มีพลังงานน้อย ๆ หรือจะทำให้ทราบว่าหากรับประทานอาหาร สำเร็จรูปถุงนั้นหมดถุงในครั้งเดียวจะได้รับพลังงาน สูงมาก ดังนั้น ควรแบ่งรับประทานในปริมาณที่แสดงจำนวนครั้ง ในการรับประทานไว้ เพื่อไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป



มากไป น้อยไปดูที่ฉลากหวาน มัน เค็ม

ส่วนที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

ส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3

ส่วนที่ 4

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 65 %	* 11 %	* 97 %	* 41 %

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 5



รูปแบบของฉลากหวาน มัน เค็ม และวิธีการอ่าน ตามตัวอย่างของการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม ของ มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ

ฉลากหวาน มัน เค็ม ตามตัวอย่างนี้ บอกให้ทราบว่า เมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งซอง จะได้รับพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี น้ำตาล 7 กรัม ไขมัน 63 กรัม และโซเดียม 980 มิลลิกรัม หากรับประทานไม่หมดซองจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม น้อยลงตามลำดับ เช่น รับประทานครึ่งซองจะได้รับพลังงาน 560 กิโลแคลอรี เป็นต้น

ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่รับประทานได้ต่อวัน

ปริมาณสูงสุดที่แนะนำต่อวัน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

ในหนึ่งวัน เราไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มากกว่าปริมาณสูงสุดที่แนะนำ

ฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านแล้วได้ประโยชน์ รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีครั้งใด โปรดอ่าน ฉลากหวาน มัน เค็ม ก่อนนะคะ 🍏



ระวัง ! กาแฟผสมสารไซบูทรามิน อ่างลวดความอ้วน , ลูกอม KISLIP อ่างแก้เมา , ผลิตภัณฑ์อาหาร และเครื่องสำอาง แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ฉลากเป็นภาษาต่างประเทศ ...เสียงอันตราย

สวัสดิ์ศึคะ พาดหัวข่าวฉบับนี้ เริ่มต้นให้ผู้บริโภคระวังอันตรายจากผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอาง ที่ออกอ้างสรรพคุณเกินจริง แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่ขออนุญาตตามกฎหมาย โดย ออย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. ได้บุกตรวจจับอย่างต่อเนื่อง และในรอบเดือนที่ผ่านมาได้จับล็อตใหญ่ 3 ครั้ง ขอเก็บมาเล่าให้ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบ เพื่อที่จะได้ระมัดระวังในการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราค่ะ



โดยครั้งแรกเริ่มที่การตรวจจับร้านค้าในตลาดใหม่ตอนเมือง พบผลิตภัณฑ์กาแฟที่ผสมสารไซบูทรามิน โฆษณาสรรพคุณลดความอ้วน แสดงฉลากภาษาต่างประเทศ และไม่มีเลขสารบบอาหาร ได้แก่ กาแฟลดน้ำหนักชื่อ “กาแฟหัตถ์จรรยา 26 วันผอม” บรรจุในกระป๋องโลหะสีแดงและสีขาว , กาแฟลดน้ำหนัก คาปานา L- 360 , กาแฟลดน้ำหนัก BASCHI SLIMMING COFFEE , กาแฟลดน้ำหนัก (ลดยาก) BRAZIL POTENT SLIMMING COFFEE เป็นต้น ของกลางมูลค่ากว่า 1 ล้านบาท ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์กาแฟดังกล่าวเป็นผลิตภัณฑ์เดียวกับผลิตภัณฑ์กาแฟลดความอ้วนที่เคยถูกตรวจพบสารไซบูทรามินปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ โดยอ้างว่าผลิตในประเทศไทยและส่งขายในประเทศแถบยุโรป

ส่วนครั้งที่ 2 เจ้าหน้าที่ได้เข้าตรวจสอบบริษัท พิโก เทคโนโลยี จำกัด ย่านทุ่งครุ พบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลูกอม KISLIP ที่โฆษณาอวดสรรพคุณแก้เมา ช่วยลดปริมาณแอลกอฮอล์ในลมหายใจ , ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ORALA และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร FALICIA ซึ่งผลิตภัณฑ์ทั้ง 3 รายการล้วนแสดงฉลากเป็นภาษาต่างประเทศ ซึ่งเป็นการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ที่สำคัญมีการโฆษณา

สรรพคุณอาหารเกินจริง หลอกให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ และล่าสุดได้เข้าตรวจสอบ “ร้านเจ้เลี้ยง” ย่านตอนเมือง ซึ่งเป็นแหล่งจำหน่ายสินค้านำเข้าจากต่างประเทศ รายใหญ่ พบผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มีเลขสารบบอาหาร ได้แก่ น้ำผลไม้ ขนมหกกรอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ได้แก่ ครีมเปลี่ยนสีผมหลายยี่ห้อ เช่น SALON de PRO , Palty , DARIYA , ครีมบัวหิมะ BAO FU LING ไม่ได้จดแจ้งกับ ออย. เป็นต้น ทั้งนี้ ได้มีการแถลงข่าวการตรวจจับทั้ง 3 ครั้งนี้ ณ ห้องประชุม ออย. และสถานที่เกิดเหตุ โดยมี นายพลีษฐ์ศักดิ์ดาณรงค์ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน เก็บข่าวจึงขอเตือนมายังผู้บริโภคให้ไตร่ตรองก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารหรือเครื่องสำอางที่นำเข้าจากต่างประเทศ เพราะผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ไม่ขออนุญาตจาก ออย. แสดงฉลากไม่ถูกต้อง และอาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ลักลอบผสมสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เก็บข่าวเป็นห่วงทุกท่าน ปกป้องดูแลตนเองด้วยค่ะ...

กลับมาที่ข่าว ออย. ปรับระดับการควบคุมถุงมือสำหรับตรวจโรคให้สอดคล้องกับการควบคุมในระดับสากล โดยจัดให้เป็นเครื่องมือแพทย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ ส่งผลทำให้ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า ไม่ต้องยื่นคำขออนุญาต มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2555 ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ออย. ยังคงควบคุมคุณภาพมาตรฐานของถุงมือสำหรับการตรวจโรคเช่นเดิม ดังนั้น ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า ถุงมือตรวจโรคต้องจดทะเบียนสถานประกอบการผลิตหรือ

นำเข้า รวมทั้งกรณีนำเข้าต้องแสดงหนังสือรับรองประกอบการนำเข้าเครื่องมือแพทย์ สนใจด้านตรวจสอบเครื่องมือแพทย์ สนใจอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่เว็บไซต์ ออย. (www.fda.moph.go.th) ค่ะ...

ปิดท้ายข่าวกับเรื่องของอัลปราโซแลมคะ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ออย. ได้ออกข่าวการออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องเปลี่ยนแปลงประเภทวัตถุออกฤทธิ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2555 โดยยกระดับการควบคุมอัลปราโซแลม (Alprazolam) เป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 ซึ่งห้ามผลิต ขายนำเข้า ส่งออก ยกเว้นกระทรวงสาธารณสุข หรือผู้ได้รับมอบหมายจากกระทรวงสาธารณสุข หากฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 5 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000 – 400,000 บาท รวมทั้งประกาศกำหนดชื่อและปริมาณวัตถุออกฤทธิ์ที่ผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรมผู้ประกอบการโรคศิลปะแผนปัจจุบันชั้นหนึ่งในสาขาทันตกรรม หรือผู้ประกอบการบำบัดโรคสัตว์ชั้นหนึ่ง มีไว้ในครอบครองโดยไม่ต้องขออนุญาต โดยตัดรายการอัลปราโซแลมออก ทำให้ผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรมต้องขอรับใบอนุญาตให้มีไว้ในครอบครองหรือใช้ประโยชน์ซึ่งวัตถุออกฤทธิ์ จึงจะมีอัลปราโซแลมไว้ในครอบครองได้ โดยประกาศทั้ง 2 ฉบับนี้จะมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2556 เป็นต้นไป บอกกล่าวให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย หมั่นดูแลสุขภาพกันด้วยค่ะ...

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

บริโภคน้ำแข็ง น้ำดื่ม ไอศกรีม อย่างปลอดภัย



ถามมา ตอบไปฉบับนี้ ขอเลือกคำถามที่ตรงกับสภาพอากาศที่แสนจะร้อนอบอ้าวในปัจจุบัน ซึ่งท่านผู้อ่านได้เขียนมาถามเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกบริโภคน้ำแข็ง น้ำดื่ม และไอศกรีมอย่างปลอดภัย ไปติดตามอ่านกัน...

Q • ดิฉันเคยได้ยินมาว่าหากเลือกซื้อน้ำแข็ง น้ำดื่ม หรือไอศกรีมมารับประทานอย่างไม่ระมัดระวัง อาจทำให้ได้รับเชื้อโรคอาหารเป็นพิษได้จริงหรือคะ และรบกวนช่วยอธิบายวิธีการเลือกซื้อด้วยคะ

A • ในช่วงอากาศร้อน ๆ แบบนี้ การจะเลือกรับประทานอาหารแต่ละอย่างต้องมีความระมัดระวังพอสมควร เหตุเพราะสภาพอากาศที่ร้อนจัด อาจทำให้มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ ซึ่งก็รวมถึงน้ำแข็ง น้ำดื่ม และไอศกรีมด้วย เนื่องจากการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในกระบวนการผลิต หรือมีการเก็บรักษาไม่ดี ซึ่งเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อนนั้น ได้แก่ เชื้อจุลินทรีย์แซลโมเนลล่า (Salmonella) เชื้ออี.โคไล (E.coli) และเชื้อสแตฟฟิโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อนได้ ซึ่งหลังจากได้รับเชื้อดังกล่าวแล้ว จะมีอาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง บางครั้งอาจปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ในรายที่อาการรุนแรงมาก ๆ อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ได้หรือหากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตอาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษได้


สำหรับการเลือกบริโภค น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีมอย่างปลอดภัย มีดังนี้

⇒ **น้ำดื่ม** ควรอ่านข้อมูลบนฉลากอย่างละเอียด อาทิ เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต หรือผู้จำหน่าย วันที่ผลิต เป็นต้น จากนั้นน้ำที่บรรจุต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น และรสที่ผิดปกติ และไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ๆ เช่น ตะไคร่น้ำ สำหรับภาชนะที่บรรจุต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ ไม่มีคราบตะไคร่ หรือรอยสกปรกเปื้อนภายในขวด ฝาต้องปิดสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้

⇒ **น้ำแข็ง** ควรมีความใส ไม่มีสีหรือกลิ่นผิดปกติ ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกซื้อหลายแบบ ได้แก่ **น้ำแข็งหลอดบรรจุถุง**

ควรสังเกตข้อความบนฉลากโดยต้องมีข้อความ “น้ำแข็ง รับประทานได้” เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณบรรจุ ภาชนะบรรจุต้องไม่มีคราบ ปิดผนึกแน่นหนา ไม่ฉีกขาด ส่วน **น้ำแข็งตักขาย และน้ำแข็งซอง** ถึงใส่น้ำแข็งต้องสะอาด ไม่ควรมีอาหารหรือวัสดุอื่นแช่อยู่ในน้ำแข็ง และวางในสถานที่ปราศจากฝุ่นละอองและสิ่งสกปรก โดยเฉพาะน้ำแข็งซอง หากผู้ขายวางหรือลากกับพื้น ขอแนะนำว่าไม่ควรซื้อ เพราะอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ นอกจากนี้ผู้ขายควรแต่งกายสะอาด ไม่เป็นโรคผิวหนัง หรือโรคติดต่อ และไม่ไอจามลงไปในน้ำแข็งที่ตักขายหรือน้ำแข็งซอง

⇒ **ไอศกรีม** ต้องมีสี กลิ่น รส ตามลักษณะนั้น ๆ ตัวไอศกรีมไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว สำหรับไอศกรีมในภาชนะบรรจุ ควรดูข้อมูลประกอบการซื้อ เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนปีที่ผลิต และ/หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ เป็นต้น ส่วนภาชนะต้องสะอาดปิดสนิท ไม่ฉีกขาด หรือรั่วซึม หากเป็นไอศกรีมตักขาย ภาชนะที่ใช้ใส่และตักไอศกรีมต้องสะอาด ก่อนจะจากกันไปในฉบับนี้... ขอแนะนำให้ใช้ “**เคล็ดลับ 5 ดู**” ในการเลือกซื้ออาหาร ได้แก่ ดูฉลาก ดูลักษณะอาหาร ดูสภาพภาชนะบรรจุ ดูการเก็บรักษาของร้านค้า และดูผู้ขาย เพียงแค่สังเกตเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนซื้อ หรือก่อนบริโภคก็สามารถบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีมได้อย่างสบายใจ แลมห่างไกลจากโรคอาหารเป็นพิษอีกด้วยคะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ **กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** เรารอคำถามของทุกท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ 



ไม่ว่าใคร ๆ ก็ใช้ “ยาเม็ดคุมกำเนิด” ได้



ปัจจุบัน ยาเม็ดคุมกำเนิด ไม่เพียงแต่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ ในการคุมกำเนิดเท่านั้น แต่ได้มีการนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น ทางการแพทย์ เช่น รักษาสิว รักษาภาวะมีขนแบบชาย (Hirsutism). หรือ ผมร่วงในผู้หญิง (Androgenic alopecia) ใช้รักษาภาวะประจำเดือน มาไม่สม่ำเสมอ ใช้เพื่อบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือนทั้งชนิดทั่วไป (Premenstrual Syndrome(PMS)) และชนิดรุนแรง(Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)) เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้จำเป็นที่จะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้ยา

ยาเม็ดคุมกำเนิด แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ **ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว** (Minipill หรือ Progestogen-Only Pill (POP)) ซึ่งจะเป็นยาที่มีเฉพาะฮอร์โมน โปรเจสโตรเจนเท่านั้น และ**ชนิดฮอร์โมนผสม** (Combined Oral Contraceptives (COCs)) ซึ่งจะ

ประกอบด้วยเอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจนรวมอยู่ในเม็ดเดียวกัน ทำให้มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดที่ดีกว่า ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

ยาฮอร์โมนโปรเจสโตรเจน ได้มีการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมียาฮอร์โมนโปรเจสโตรเจน

รุ่นใหม่ที่มีผลข้างเคียงน้อยลง และมีคุณสมบัติด้านอื่นด้วย เช่น ฤทธิ์การต้านฮอร์โมนเพศชายในผู้หญิง(Anti-androgenic effect) ฤทธิ์ลดการสร้างไขมันที่ต่อมไขมัน เป็นต้น ทำให้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนผสมมีการนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ ด้วย นอกเหนือจากการใช้เพื่อคุมกำเนิด

แต่อย่างไรก็ดี ด้วยผู้หญิงแต่ละคนมีสภาวะร่างกายที่แตกต่างกัน มีการตอบสนองต่อฮอร์โมนเพศที่ต่างกันและ



อาจมีข้อบ่งห้าม(Contraindications) ที่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการคัดกรองความเสี่ยงก่อนใช้ยา “ยาเม็ดคุมกำเนิด” จึงถูกจัดเป็น “ยาอันตราย” ตามกฎหมาย ซึ่งกฎหมายกำหนดให้แพทย์ หรือเภสัชกรพิจารณาให้รอบคอบก่อนจ่ายยา

สำหรับข้อบ่งห้าม ที่สำคัญในการพิจารณาก่อนใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

5. เป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมอง หรือ หลอดเลือดหัวใจ (Cerebrovascular or coronary artery disease)
6. โรคไมเกรนชนิดรุนแรง
7. มีภาวะของเนื้องอกในตับ
8. เป็นโรคตับอักเสบ หรือโรคตับแข็ง หรือดีซ่าน
9. เป็นมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งที่ฮอโมนเพศจะส่งผลต่อเนื้องอก (Estrogen-dependent neoplasia)



ชนิดฮอโมนผสม มีดังนี้

1. ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์
2. หญิงที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร
3. ผู้สูบบุหรี่ ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี
4. มีประวัติโรคเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน (Thromboembolic disorders)

10. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ

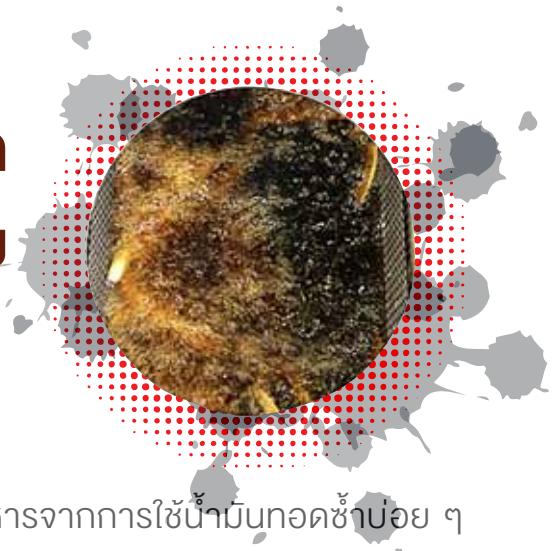
หากมีข้อบ่งห้ามดังกล่าวข้างต้น จะไม่สามารถใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอโมนผสมได้ แต่อาจพิจารณาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอโมนเดี่ยว แทน อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอโมนเดี่ยว ก็ยังต้องพิจารณาว่ามีภาวะเหล่านี้หรือไม่ ซึ่งถ้ามีก็ห้ามใช้เช่นกัน

1. ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์
 2. มีประวัติการตั้งครรภ์นอกมดลูก
 3. มีประวัติโรคเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน (Thromboembolic disorders)
 4. เป็นโรคตับอักเสบ หรือโรคตับแข็ง หรือดีซ่าน
 5. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ดังนั้น การเลือกใช้ยากุมกำเนิดจึงไม่ใช่ใครๆก็ซื้อมาใช้เองได้ หรือ ซื้อตามคำบอกเล่า



ภาพประกอบ : - <http://www.goosiam.com>
 - <http://www.owningpink.com>
 - <http://www.mydaily.co.uk>
 - <http://www.women.thaiza.com>
 - <http://www.icare.kapook>

น้ำมันทอดซ้ำ อันตรายต่อผู้บริโภค พ่อค้าแม่ค้า พังระวัง ทั้งได้รับอันตราย และถูกปรับ



รู้ไหมว่า...ในน้ำมันทอดซ้ำ มีสารก่อมะเร็ง ???

มีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่รู้ว่า เมื่อรับประทานอาหารจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำบ่อย ๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงได้

แต่...ไม่ต้องกังวลใจไปนะคะ สำหรับผู้บริโภคที่ขอรับประทานของทอด เรามีเกร็ดเล็ก ๆ ในการเลือกรับประทานอาหารประเภททอดอย่างปลอดภัยมาบอกให้ทราบกันค่ะ

⇒ สังเกตง่ายนิดเดียว น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น มีสีดำ มีฟองมาก เป็นควั่นง่ายและเหนียวไหม้

ทอดอาหารรับประทานเอง อย่างปลอดภัย

เรามีวิธีการใช้น้ำมันทอดอาหารอย่างปลอดภัยเพื่อป้องกันมิให้น้ำมันทอดอาหารเกิดสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ดังนี้ค่ะ

⇒ ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป

⇒ ไม่ควรทอดอาหารครั้งละมาก ๆ เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายทั่วถึงและใช้เวลา

ในการทอดน้อยลง

⇒ ซับน้ำบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอดเพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน

⇒ หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร

⇒ เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น เมื่อทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกล็ดหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก สำหรับครัวเรือน ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง

⇒ หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย

พ่อค้า แม่ค้า พังระวัง ต้องไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

สำหรับผู้ขายก็ต้องใส่ใจให้มากขึ้นกว่าเดิม เพราะนอกจากจะได้รับอันตรายจากการสูดดมไอระเหยของน้ำมันทอดซ้ำที่มีความเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคมะเร็งเช่นเดียวกับผู้บริโภคแล้ว ตอนนี้มีกฎหมายกำหนดให้ผู้ขายอาหารทอดจะต้องใช้น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์ (สารที่มีความเสี่ยงก่อให้เกิดโรคมะเร็ง) ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก เพราะถ้าหาก อย. ตรวจสอบว่า ผู้ขายมีการใช้น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์เกินค่าที่กำหนดไว้ ก็จะมีโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท ทั้งนี้ ผู้ขายสามารถใช้ชุดทดสอบน้ำมันทอดซ้ำ จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตรวจสอบได้เอง จะได้ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำให้เกิดอันตรายต่อตัวท่านเองและผู้บริโภค



ข้อมูลอ้างอิง

1. แผ่นพับเรื่อง ภัยร้าย...น้ำมันทอดซ้ำ
2. คู่มือ อย. น้อย ชุต รู้แล้ว...บอกต่อ ฉบับประถมศึกษา เรื่อง ภัยร้าย...น้ำมันทอดซ้ำ
3. ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒๘๓) พ.ศ.๒๕๔๗ เรื่อง กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๔๗) พ.ศ.๒๕๕๕ เรื่อง วิธีการผลิตอาหารที่ใช้้ำมันทอดซ้ำ

งานมหกรรม อย.น้อย และการดำเนินงาน ของคณะกรรมการภาคประชาชน ประจำปี งบประมาณ พ.ศ. 2556



ตามที่เคยพูดคุยถึงกิจกรรมหลักของ **โครงการ อย.น้อย** ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ซึ่งจะมีการนำเสนอโครงการ อย.น้อย ดีเด่นระดับประเทศในงานมหกรรม อย.น้อย ประจำปีนั้น สำหรับกิจกรรม อย.น้อยของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่จะได้เสนอโครงการเด่นในเวทีระดับประเทศ จะต้องผ่านการคัดเลือกโครงการก่อน โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะจัดการประกวดโครงการ อย.น้อย เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร

กิจกรรมนี้อ. มุ่งหวังเพื่อให้โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดการต่อยอดทางความคิดสร้างสรรค์ โดยเนื้อหาในการประกวดโครงการ อย.น้อย เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร มุ่งเน้นเกี่ยวข้องกับ

- ⇒ ฉลากหวาน มัน เค็ม
 - ⇒ น้ำมันทอดซ้ำ
 - ⇒ การโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อื้อวอดเกินจริง
 - ⇒ ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน
 - ⇒ อื่น ๆ ที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- แนวทางการจัดประกวดจะ

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ประกอบด้วย

- ⇒ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) 2 เขต
- ⇒ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา (สพป.) 1 เขต

กลุ่มที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)

กลุ่มที่ 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร (สศศ.)

โดยแต่ละสังกัดจะเสนอชื่อโรงเรียนเข้าร่วมการคัดเลือกได้ไม่เกิน 6 โรงเรียน ผู้ชนะเลิศการประกวดโครงการแต่ละสังกัดจะได้เป็นตัวแทนของ 3

สังกัด เข้าร่วมในงานมหกรรม อย.น้อย ปี 2556 ที่จะจัดขึ้นในเดือนสิงหาคม 2556 และทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับใบประกาศนียบัตร พร้อมค่าเดินทางและเงินสนับสนุนการนำเสนอ งาน สำหรับหลักเกณฑ์การให้คะแนนการประกวดเป็นอย่างไร จะง่ายหรือยากนั้นต้องติดตามกันนะคะ

นอกจากนี้ในส่วนของ **คณะกรรมการภาคประชาชน** ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ซึ่งเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมเครือข่ายของสำนักคณะกรรมการอาหารและยา ก็มีความคืบหน้าจะพูดคุย เพราะนอกจากจะได้คณะทำงานฯ เรียบร้อยแล้ว ก็ได้มีการจัดประชุมพิจารณาแผนงานโครงการที่จะดำเนินงานร่วมกับ

○ ต่อจากหน้า 3

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-สกุล นายแพทย์ไพศาล ตันคุ้ม
ตำแหน่ง รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



ประวัติการศึกษาและการฝึกอบรม

- 2531 ปริญญาตรีแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 2544 อนุมัติบัตรเวชศาสตร์ครอบครัว จากแพทยสภา
- 2544 อนุมัติบัตรเวชศาสตร์ป้องกัน จากแพทยสภา
- 2548 ประกาศนียบัตรชั้นสูงการจัดการภาครัฐและกฎหมายมหาชน รุ่นที่ 5 จากสถาบันพระปกเกล้า
- 2552 หลักสูตรนักบริหารระดับสูง (นบส.) ของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน กพ.)

ประวัติการรับราชการ

- 2531 นายแพทย์ 4 โรงพยาบาลศรีบรรพต จ.พัทลุง
 - 2535 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธิ์ทอง จ.อ่างทอง
 - 2544 นายแพทย์ 9 ด้านเวชกรรมป้องกัน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง
 - 2548 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี
 - 2549 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
 - 2553 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี
 - 2554 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
- 19 ม.ค. 2556 – ปัจจุบัน รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

ในนามของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ขอแสดงความยินดีและขอต้อนรับท่านรองเลขาธิการฯ คนใหม่ สู่ครอบครัว อย. ด้วยความเต็มใจ เพื่อที่จะได้ร่วมมือกันคุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภคต่อไป 🙌

○ ต่อจากหน้า 13

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย สมประโยชน์ โดยคณะทำงานเห็นชอบดำเนินโครงการเสริมสร้างความรู้สู่ผู้นำมันทอดข้า รู้ทันโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่กล่าวอ้างเกินจริงซึ่งเป็นการดำเนินงาน

ต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมา โดยในปีนี้กิจกรรมสำคัญจะประกอบด้วย

1. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่คณะทำงานและเครือข่าย
2. ร่วมกันเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของน้ำมันทอดซ้ำและการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่กล่าวอ้างเกินจริง

3. การศึกษาดูงานในพื้นที่

ทั้งนี้คาดว่าผลดำเนินงานจะช่วยสนับสนุนพันธกิจด้านการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัย สมประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่ดีของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



การประชุม เรื่อง โครงการเผยแพร่และรับฟังข้อคิดเห็นเกี่ยวกับผลการเจรจาและกรอบข้อตกลง ภาวะเปรียบเทียบด้านผลิตภัณฑ์ยาแผนโบราณ ASEAN Harmonization

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุม เรื่อง โครงการเผยแพร่และรับฟังข้อคิดเห็นเกี่ยวกับผลการเจรจาและกรอบข้อตกลงภาวะเปรียบเทียบด้านผลิตภัณฑ์ยาแผนโบราณ ASEAN Harmonization ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2556



ประชุมสัมมนาเครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพระดับประเทศ ปี 2556

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ภญ.ศรินวล กรกชกร และ นพ.ไพศาล ตันคุ่ม รองเลขาธิการฯ อย. ถ่ายภาพร่วมกับผู้เข้าประชุมสัมมนาเครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพระดับประเทศ ปี 2556 ซึ่งจัดโดย ผู้แทน คุ้มครองผู้บริโภคระดับประเทศ ณ ห้องประชุมกอง คบ. อาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2556



ประชุมรับฟังความคิดเห็น

ภก.วินิต อัครกจิวิรี ผู้อำนวยการสำนักยาอย. เป็นประธานการประชุมรับฟังความคิดเห็น เรื่อง “แนวทางการกำกับดูแลยาชีววัตถุคล้ายคลึง (Biosimilars) ในประเทศไทย” ณ ห้องบอลรูม โรงแรมนารายณ์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2556



อย. โชว์ผลงานตรวจจับแหล่งจำหน่ายและแหล่งผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย 2 ครั้งล่าสุด

นายพลีษฐ์ ตักดาณรงค์ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (คนที่ 3 จากขวา) พร้อมด้วย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. และ พ.ต.ท. ไพฑูรย์ คุ่มสระพรหม รอง ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกทลายแหล่งจำหน่ายกาแฟอันตรายลักลอบใส่ยาลดความอ้วน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผิดกฎหมาย ย่านดอนเมือง อีกทั้งบุกตรวจจับแหล่งผลิตลูกอม KISLIP อ่างแก้เมา ลดกลิ่นแอลกอฮอล์ ย่านทุ่งครุ ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2556



บุกตรวจจับร้าน “เจ็ลลิ่ง” ย่านดอนเมือง จำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย เพียบ!

นายพลีษฐ์ ตักดาณรงค์ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย ภญ.ศรินวล กรกชกร รองเลขาธิการฯ อย. และ พล.ต.ต.นิพนธ์ เจริญผล ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังผู้บริโภคร้องเรียน โดยเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกตรวจจับร้าน “เจ็ลลิ่ง” จำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอางนำเข้าจากต่างประเทศไม่มีฉลากภาษาไทย แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ย่านดอนเมือง เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2556