

# อย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 51 ประจำเดือนธันวาคม 2556

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ นุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



**06** ยาแก้ลม (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 4) ในสูตรตำรับยาที่จัดเข้าในบัญชียาหลักแห่งชาติ จะระบุ...  
[อ่านต่อ](#)



**10** อยู่ในที่เสียงดังนาน ๆ ต้องระวัง "หูดับ" ภาวะหูดับสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ...  
[อ่านต่อ](#)



**12** "ปากท้องโก๋" อร่อย ช้อนร้าย อันตรายของไขมันชนิดทรานส์ จะทำลายไขมันดี (HDL) ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย...  
[อ่านต่อ](#)



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



FDAThail



Fda Thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

## 39 ปี อย.

## กับการคุ้มครองผู้บริโภค



**ส**วัสดีท่านผู้อ่าน วารสาร อย. Report ทุกท่านครับ อย. Report ฉบับที่อยู่ในมือท่านฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของปี พ.ศ. 2556 แล้วนะครับหลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่า วันที่ 11 ธันวาคม 2517 เป็นวันก่อตั้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ดังนั้น เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2556 ที่ผ่านมาสํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีอายุครบ 39 ปีบริบูรณ์ พวกเราชาว อย. ได้นิมนต์พระสงฆ์มาสดมภ์ให้ศีล ให้พร เป็นขวัญกำลังใจแก่เจ้าหน้าที่ และบุคลากรในสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในการปฏิบัติงานรับใช้พี่น้องประชาชนด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเข้มแข็ง เข้มข้น ต่อไป รายละเอียดภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่มุ่งเน้นในปี 2557 มีมากมาย พร้อมสาระประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ กิจกรรมสํานักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ทำในรอบเดือนที่ผ่านมาเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านติดตามได้จากคอลัมน์ต่าง ๆ ด้านในเล่มเลยครึบ



สุดท้ายก่อนจากกัน ผม ทิงานผู้ผลิตวารสาร อย. Report และเจ้าหน้าที่กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา ขออาราธนาอํานาจคุณพระศรีรัตนตรัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกที่ท่านเคารพนับถือ พระสยามเทวาธิราช บารมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ขอได้โปรดปกป้องคุ้มครองท่านและครอบครัว ให้พ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งปวง พบความสุขสำเร็จสมความปรารถนา ตลอดปี 2557 ที่กำลังจะมาถึงทุก ๆ ท่านครับ



ภก.วีระชัย นลชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## 03 Hot Issue

39 ปี อย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค

## 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

น้ำมันทอดซ้ำ...อันตราย อย่ามองข้าม

## 05 อย. ดอกคอม

เมนู “ตรวจเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง” !!!

## 06 กินเป็นใช้เป็น

ยาแก้ม (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 4)

## 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

## 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

“ยาชุดลดความอ้วน”

## 10 รอบรู้เรื่องยา

อยู่ในที่เสี่ยงดังนัน ๆ ต้องระวัง “หูดับ”

## 12 เกร็ดเล็กนํารู้

“ปากอังก” อร่อยซ่อนร้าย

## 13 มุมเครือข่าย

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (3)

## 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

### วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารนํารู รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

### เจ้าของ

สํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
กองบรรณาธิการ

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| นางสุสดี เวชพิพัฒน์     | นางสาวทิพากร มีใจเย็น  |
| ภก.สุภาภรณ์ โกศัย       | ภญ.ศิริกุล อําพนธ์     |
| นายบุญทิพย์ คงทอง       | นางสุนีย์ สุขแสนนาน    |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | ภก.วิชญ์ ไรจน์เรืองโร  |
| นางสาวณิศา เทียบโพธิ์   | นางสาวสุภาภา วัชรอมวดี |
| นางสาวมิตา ธนธนวัฒน์    | นางสาวนระรัตน์ แสนสุข  |

นางสาวกรมล ทิพัฒน์ภูมิ นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์  
นายทวชา เพชรบุญยัง นายสิทธิโชค กลิ่นแห

### 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

### พิมพ์ที่

สํานักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

## 39 ปี อย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค



สำหรับ ปี 2557 อย. ได้มุ่งเน้นให้ประชาชนได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพและปลอดภัย พร้อมเสนอที่จะพัฒนางานให้สอดคล้องกับความต้องการ ก้าวทันเหตุการณ์ และดำเนินงานอย่างอึดไว ภายใต้สโลแกน “ คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ ”

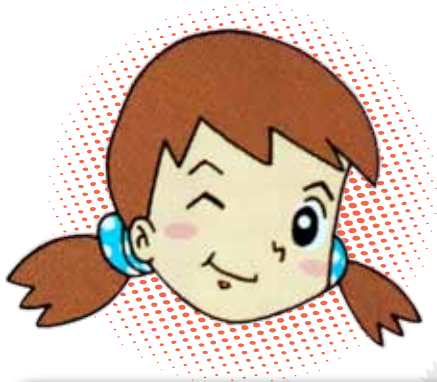
**ส่ง** ท้ายปลายปี ในวันที่ 11 ธันวาคม 2556 นี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ของเราจะมีการครบ 39 ปีบริบูรณ์แล้ว ในฐานะหน่วยงานที่ดูแลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งอาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด โดยดำเนินงานภายใต้ภารกิจสำคัญในการปกป้องและคุ้มครองสุขภาพของประชาชน จากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง จวบจนปัจจุบัน อย.ได้ผ่านการพัฒนาองค์กร บุคลากรและปรับปรุงกฎหมาย โครงสร้าง

ระบบงานเพื่อให้มีความทันสมัยสอดคล้องกับมาตรฐานสากล รวมถึงการกำกับดูแล ตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ปลอดภัย และปรับลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น เพื่อให้ทำงานคุ้มครองผู้บริโภคมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น..

ก้าวต่อไป.... สำหรับ ปี 2557 กับสิ่งดี ๆ มากมาย อย. ได้มุ่งเน้นให้ประชาชนได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพและปลอดภัย โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เฝ้าระวังหรือตรวจสอบได้รับการดำเนินการตามมาตรการที่เหมาะสม รวมถึงสถานประกอบการ ผลิตภัณฑ์อาหารได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้มีคุณภาพมาตรฐาน

โดยกระบวนการ Primary GMP เพื่อส่งเสริมครัวไทยเป็นครัวโลก ซึ่งผู้ประกอบการอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย และสถานประกอบการอาหารที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ได้รับอนุญาตตามเกณฑ์ Primary GMP มีการสนับสนุนนโยบายอาหารปลอดภัย (Food Safety) โดยเน้นเรื่องฉลากโภชนาการ หวาน มัน เค็ม หรือ ฉลาก GDA ส่งเสริมให้ผลิตภัณฑ์เกลือเสริมไอโอดีนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือ (20-40 ppm) การโฆษณาอาหารที่ไม่ถูกต้องได้รับการติดตาม โดยดำเนินการให้เป็น

 **อ่านต่อหน้า 14**



# น้ำมันทอดซ้ำ... อันตราย อย่ามองข้าม

## น้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะเกิดสารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูง

นอกจากคนกินจะเสี่ยงเป็นมะเร็งแล้ว คนขายก็เช่นกัน เนื่องจากไอระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีสารก่อมะเร็ง เมื่อสูดดมเข้าไปเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด



## สังเกตก่อนซื้อ...หลักเสี่ยงน้ำมันทอดซ้ำ

กลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เกิดฟอง เกิดควันมากขณะทอด



## ใช้อย่างไร...ปลอดภัยทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย

- ◆ ไม่ใช้น้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันง่ายและเหม็นไหม้
- ◆ หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
- ◆ ควรทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
- ◆ เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น โดยเฉพาะหากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกล็ดหรือเครื่องปรุงรสผสมอยู่
- ◆ การใช้น้ำมันเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก และเติมน้ำมันใหม่ผสมลงไป เป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้เกิดสารโพลาร์สูงขึ้น เป็นอันตราย
- ◆ หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย



## ไม่อยากโดนปรับ...อย. ขอเตือน

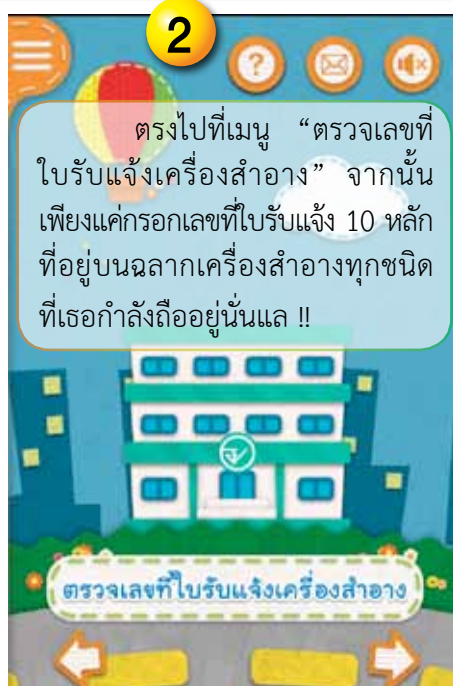
หากขายอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์เกินที่กฎหมายกำหนด มีโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท ขายน้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์เกินที่กฎหมายกำหนด มีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท



# เกม "ตรวจเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง" !!!



จะเป็นครีบทาหน้าจากร้านเจี๊วว หรือจะเป็นแป้งพื้ที่  
คุณซื้อมาจากปากซอยหมอมี่ อยากจะแน่ใจว่าเครื่องสำอาง  
เหล่านั้นได้รับการรับรองจาก อย. แน่แล้ว โหลดเลย !!



โหลดฟรี !! Oryor Smart Application  
ทั้งในระบบ ios และ android



## ยาแก้ลม

(ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ...  
ตอนที่ 4)

รูปแบบยาแก้ลม มักทำเป็นผง หรืออัดเม็ด เวลารับประทาน  
จึงต้องใช้น้ำสุก หรือละลายในน้ำกระสายยา โดยน้ำกระสายยา  
อาจเป็นน้ำสุก หรือมีสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เช่น น้ำดอกไม้ดอกมะลิ  
บางตำรับอาจใช้น้ำลูกผักชี เทียนดำต้ม หรือ จิงต้ม กรณีนี้นี้แก้คลื่นเหียน  
อาเจียน

ข้อควรระวัง แม้ยาหอมประกอบด้วยพืชสมุนไพรเป็นส่วนใหญ่  
จึงมีพิษน้อย แต่ก็ควรระวังในสตรีมีครรภ์ ควรรับประทานเพียงเท่าที่  
ระบุในฉลาก



2) ยาหอมเทพจิตร ใช้แก้ลมกอง  
ละเอียดย คือลมที่ก่อให้เกิดอาการหน้ามืด  
ตาลาย สวิงสวาย (ใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้  
ตาพร่าจะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิต  
ให้ชุ่มชื่น

3) ยาหอมนวโกธู ใช้แก้อาการ ดังนี้

3.1 แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน  
อาเจียน (ลมจุกในอก) ในผู้สูงอายุ

3.2 แก้ลมปลายไข้ (หลังจาก  
ฟื้นไข้แล้ว ยังมีอาการ) เช่น คลื่นเหียน  
วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย

4) ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ใช้แก้ลม  
วิงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

5) ยาหอมอินทจักร์ มีสรรพคุณ  
แยกได้ ดังนี้

5.1 แก้ลมบาดทะจิต (บาทจิตต์)  
เป็นลมมีพิษชนิดหนึ่ง ซึ่งผู้ป่วยจะมีไข้สูง  
เพื่อ ชัก อาจถึงแก่ความตาย

5.2 แก้คลื่นเหียน อาเจียน

5.3 แก้ลมจุกเสียด

ยาหอมทั้งห้าตำรับ จะมีสมุนไพร  
แตกต่างกันไปบ้าง ทั้งส่วนต่าง ๆ ของพืช  
และปริมาณน้ำหนักร โดยสมุนไพรหลัก  
ใกล้เคียงกัน และมีจำนวนสมุนไพรตั้งแต่  
20 ถึง 50 กว่าชนิด ส่วนมากจะเป็นไม้หอม  
จึงเรียกว่า ยาหอม ใช้แทบทุกส่วนของพืช  
มาปรุงเป็นตำรับ ตั้งแต่ ดอก เกสร ลูก(ผล)

**ยาแก้ลม** จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้อาการทางระบบไหลเวียนโลหิต

**ธาตุลม** เป็นธาตุหนึ่งในสี่ธาตุตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยโบราณ คือ

1) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) เป็นธาตุที่ตั้งของธาตุทั้งหลายที่ประกอบเป็นรูปร่าง

2) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) เป็นธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้าด้วยกัน  
ทำให้ลักษณะเอิบอาบ และเคลื่อนที่ หรือไหลไปมาได้

3) ธาตุลม (วาโยธาตุ) เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้ำจุนธาตุอื่น ให้สิ่งต่าง ๆ เติบโต  
หรือสั่นไหว แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

⇒ ธาตุลมภายใน คือสิ่งที่มีลักษณะพัดผ่านไปในร่างกาย

⇒ ธาตุลมภายนอก คือความพัดผ่านไปมา ความเคลื่อนไหวของวัตถุสิ่งของต่าง ๆ

4) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) เป็นธาตุที่ทำให้ร้อนหรือเย็น และทำให้เกิดการย่อย

ยาแก้ลม ที่จัดเข้าในบัญชียาหลักแห่งชาติ จึงเกี่ยวข้องกับธาตุลมภายใน  
เป็นส่วนใหญ่ เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไป  
ตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก ฯลฯ

สำหรับตำรับยา ที่เลือกสรรเข้าในกลุ่มยาแก้ลม ได้แก่ กลุ่ม ยาหอม ที่นิยมใช้  
กันมายาวนานนับสิบหรือเป็นร้อยปี คือ

1) ยาหอมทิพโอสถ ใช้แก้วิงเวียน

ผิว เปลือก แก่น เนื้อ หัว เถา ราก ลำต้น  
ยางไม้ ฯลฯ โดยอาจจำแนกเป็นกลุ่มดังนี้



**ดอก** พิกุล บุนนาค สารภี มะลิ  
กระดังงา จำปา บัวจงกลณี บัวชม  
บัวเผื่อน คำไทย จันทน์ กานพลู ดีปลี

**เกสร** เกสรบัวหลวง

**ลูก** (ผล) จันทน์ กระวาน ผักชีลา  
ราชดัด สารพัดพิษ กระตอม

**ผิว** มะกรูด มะนาว ส้มจุก (ตรังกานู)  
ส้มจีน ส้มโอ ส้มเขียวหวาน ส้มซ่า

**เปลือก** ชะลูด สมุลแว้ง  
อบเชยญวน

**แก่น** ฝาง จันทน์แดง จันทน์ขาว  
จันทร์เทศ สมเทศ สักชี ฝางเสน สุรามฤต

**เนื้อ** กระจับ ไม้กฤษณา กระลำพัก  
มะขามป้อม สมอพิเภก

**หัว** หัวไทย หัวหมู เปราะหอม

**เถา** บอระเพ็ด สะค้าน มวกขาว  
มวกแดง

**ราก** แฝกหอม เจตมูลเพลิงแดง  
ข้าพลู ชะเอมเทศ ย่านาง

**เหง้า** ชิงแห้ง กระชาย วานน้ำ  
ลำต้น ข่าต้น

**ยางไม้** กายาน อำพันแดง

**พืชตระกูลเทียน** เทียนดำ เทียนแดง  
เทียนขาว เทียนขาวเปลือก เทียนดา  
ตึกแตน เทียนยาวพานิ เทียนสัตตบุษย์

เทียนเกล็ดหอย เทียนตากบ

**โกฐต่าง ๆ** (ส่วนรากหรือเหง้าไม้)  
โดยเฉพาะ ยาหอมนวโกฐ จะมีโกฐทั้ง  
เก้าเป็นยาหลัก ได้แก่ โกฐสอ โกฐเขมา  
โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา  
โกฐกระดูก โกฐก้านพร้าว โกฐพุงปลา  
และโกฐขลุ่ยม้งสี นอกจากนั้น บางตำรับ  
ยังมี โกฐน้ำเต้า และโกฐกวักกรา ผสมอยู่  
ด้วย

**อื่น ๆ** เช่น หล้าตีนนก ดีบัว  
(ตับอ่อนในเมล็ดบัว) ขอนดอก (ราที่เกาะ  
กินต้นไม้ ส่วนมากเป็นต้นพิกุล)

**สารเคมี** ได้แก่ น้ำประสานทองสะตุ  
(สะตุคือ การทำให้บริสุทธิ์ด้วยความร้อน)  
และที่ขาดไม่ได้ คือ พิมเสน การบูร



**รูปแบบยาแก้ลม** มักทำเป็นผง หรือ  
อัดเม็ด

เวลารับประทานจึงต้องใช้ชง  
กับน้ำสุก หรือละลายในน้ำกระสายยา  
โดยน้ำกระสายยาอาจเป็นน้ำสุก หรือ  
มีสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เช่น น้ำดอกไม้ว  
ดอกมะลิ บางตำรับอาจใช้น้ำลูกผักชี  
เทียนดำต้ม หรือ ชิงต้ม กรณีนี แก้วกลั่นเทียน  
อาเจียน

**ข้อควรระวัง** แม้ยาหอมประกอบด้วย  
พืชสมุนไพรเป็นส่วนใหญ่ จึงมีพิษน้อย แต่  
ก็ควรระวังในสตรีมีครรภ์ ควรรับประทาน  
เพียงเท่าที่ระบุในฉลาก

ดังได้กล่าวแล้วว่า **ธาตุลม** เป็น  
หนึ่งในสี่ธาตุตามตำรับแพทย์แผนไทย  
โบราณ จึงได้มีการจำแนกชนิดของ **ลม**  
ไว้มากมาย จะขอนำมาเล่าเพิ่มเติม  
เป็นการอนุรักษ์ภาษาไทย และทำความเข้าใจ  
บางเรื่องเพื่อความไม่สับสน เช่น

**ลมพิษ** หมายถึงชื่อโรคที่เกิดจาก  
อาการแพ้ มักปรากฏมีผื่นขึ้นตามตัว จึง  
มิใช่ **ลมมีพิษ** ในความหมายของ  
แพทย์แผนไทย ซึ่งกินความกว้างกว่า

**ลมขึ้น** หมายถึง เกิดอาการ  
วิงเวียน จะหมดสติ

**ลมจับ** หมายถึง เกิดอาการ  
วิงเวียน จนสลบ หรือหมดสติ อาจเรียกว่า  
ลมใส่ (ดูจะรุนแรงกว่า ลมขึ้น)

**ลมป่วง** เป็นลมที่เกิดร่วมกับ  
อาการท้องเดิน อาเจียน อาจเนื่องจาก  
อาหารเป็นพิษ

**ลมตะกั่ง** เป็นอาการของโรค  
ชนิดหนึ่ง มีอาการปวดหัวเวลาเช้า ๆ

ส่วนคำว่า **อารมณ์** บางครั้งก็  
เพี้ยนเหลือเพียงคำว่า **ลม** (เนื่องจาก  
ภาษาไทยดั้งเดิม มีได้แยก ร. และ ล.  
เช่น หมอลำ) คำว่า **ลมเสีย** จึงหมายถึง  
อารมณ์หงุดหงิด ส่วน **ลมลง** หมายถึง  
การใช้คารมหลอกให้หลง อาการเหล่านี้  
คงแก้ด้วย ยาหอม ไม่ได้ และอีกคำที่  
คนสมัยก่อนนิยมใช้ คือ **ลมเพลมพัด**  
ในความหมายของการเจ็บป่วยที่  
ไม่ทราบสาเหตุ แต่ปัจจุบันใช้เหมารวมถึง  
การไม่ได้เรื่องได้ราว หรือ เอ้อละเหย  
ลอยชาย อะไรประมาณนั้น....ครับ ! เห็นที  
จะต้องจบเรื่อง **ยาแก้ลม** ไว้เพียงเท่านี้  
ก่อนที่เนื้อหา จะเป็น ลม ๆ แล้ง ๆ 🍃



## ต้อนรับปีใหม่ ออ.แนะผู้บริโภค มอบกระเช้าผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสินค้า OTOP เป็นของขวัญปีใหม่ ส่งเสริมผลิตภัณฑ์ OTOP ที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย

สวัสดิ์ค๊ะ พบกับเก็บข่าว...เล่าเรื่อง ฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ผู้อ่านท่านใดที่ปรารถนาสิ่งใดไว้จะทำให้สำเร็จภายในปี 2556 นี้ รับ ๆ นะคะ เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร เก็บข่าวขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้ทุกประการค่ะ



**อ** บั๊นนี เก็บข่าวขอนำเคล็ดลัทธิ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญมาบอกเล่าให้ทราบค่ะ ช่วงเทศกาลปีใหม่ของทุก ๆ ปี กระเช้าของขวัญจะได้รับความนิยมสูงในการมอบเป็นของขวัญปีใหม่ให้แก่คนที่เรารัก ซึ่งพบว่าห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต สหกรณ์ ร้านค้าต่าง ๆ จะนำผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง ขนม คุกกี้ ผลิตภัณฑ์นม ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปหลากหลายชนิด มาจัดรวมอยู่ในภาชนะเดียวกัน โดยมีการหุ้มห่อ ไม่ว่าจะเป็นบรรจุในกระเช้า ตะกร้า กล่อง ถังสวย ๆ หรือภาชนะใด ๆ ก็ตาม ทาง ออ. จึงมีคำแนะนำให้ผู้บริโภคระมัดระวังในการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญปีใหม่ โดยให้ยึดหลัก 3 ฉ. ได้แก่ ฉลาก ฉลาด และ ฉะลียว คือ อ่านฉลากทุกครั้ง ฉลาดซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพไว้แอลกอฮอล์ อุดหนุนผลิตภัณฑ์ OTOP จากกลุ่มแม่บ้านชุมชนต่าง ๆ โดยทาง ออ. ได้ส่งเสริมให้ผลิตภัณฑ์อาหารหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ซึ่งเป็นอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไปรวมถึงนักท่องเที่ยว ให้ได้คุณภาพมาตรฐานตามหลักเกณฑ์และวิธีการผลิตที่ดีในขั้นต้น หรือจีเอ็มพี ขั้นต้น (Primary GMP) และสุดท้าย ฉะลียวใจในการดูสภาพของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของคนที่เรารักค่ะ แต่ผู้อ่านอาจจะคิดว่าในเมื่อมีการหุ้มห่อจะดูสภาพของผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ด้านในอย่างไร เก็บข่าวขอบอกต่ออีกวิธีหนึ่งที่ผู้อ่านต้องสังเกตคะตามกฎหมาย การแสดงฉลากของอาหารที่จัดรวมอยู่ในภาชนะเดียวกัน นั้นก็หมายถึงกระเช้าของขวัญด้วย จะต้องมีการแสดงฉลากรวมของอาหารที่จัดอยู่ในภาชนะทั้งหมด โดยต้องแสดงข้อความภาษาไทยที่เห็นได้ชัดเจน อ่านได้ง่าย และข้อความต้องแสดงรายละเอียด ได้แก่ ชื่อหรือประเภทหรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุในกระเช้า ,

วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อนของอาหารที่จัดรวมในภาชนะบรรจุ ดังนั้นเก็บข่าวขอให้ผู้อ่านทุกท่าน ก่อนซื้อกระเช้าของขวัญ อย่าลืม ต้องอ่านฉลากรวมที่ติดอยู่บนกระเช้าให้ละเอียดนะคะ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้รับค่ะ

นอกจากนี้ หากสะดวกและมีเวลาเพียงพอ สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารมาจัดกระเช้าด้วยตนเองหรือเลือกผลิตภัณฑ์ให้ทางร้านจัด เพราะจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ตรงตามความต้องการ มีความจำเป็นต่อการบริโภค และเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพดีไม่หมดอายุที่สำคัญ ขอให้สนับสนุนผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านไทยที่ได้คุณภาพมาตรฐาน Primary GMP ด้วยค่ะ

ลมหนาวมาเยือนแล้ว ขอให้ผู้อ่านทุกท่านดูแลสุขภาพกันด้วยค่ะ สวมเสื้อผ้าที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น หากเป็นไข้หวัด เจ็บคอ ควรดื่มน้ำอุ่น รับประทานผักผลไม้มาก ๆ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง สับปะรด สตรอเบอร์รี่ รวมทั้งพักผ่อนและออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เริ่มต้นหันมาใส่ใจ ปกป้องร่างกายให้แข็งแรง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกันนะคะ...

# “ยาชุดลดความอ้วน”

เดือนนี้เป็นเดือนแห่งความสุข หลายคนเพลิดเพลินไปกับการกินเลี้ยงสังสรรค์ จนลืมคำนึงถึงน้ำหนักตัวที่อาจเพิ่มขึ้น และใครที่กำลังคิดหาทางลดน้ำหนักด้วย... “ยาชุดลดความอ้วน” ต้องอ่านด่วน !! เพราะอาจได้รับอันตรายร้ายแรงกว่าที่คิด

**Q:** ดิฉันเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วน เจ้าเนื้อ เพื่อนจึงแนะนำให้กินยาลดความอ้วนที่เขากินอยู่เป็นประจำ เพื่อนบอกว่ากินแล้วได้ผลดี น้ำหนักลดลงเร็ว ไม่มีผลข้างเคียง แกรมราคาไม่แพงด้วย แต่ดิฉันก็ไม่กล้ากินเพราะกลัวจะเป็นอันตราย จึงต้องรบกวนขอความรู้จาก อย. เกี่ยวกับยาลดความอ้วนด้วยค่ะ

**A:** “ยาชุดลดความอ้วน” ทางออกของคนเจ้าเนื้อหรือคนที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะมักเข้าใจว่าสามารถลดความอ้วนได้อย่างรวดเร็วทันใจ แกรมไม่ต้องออกกำลังกาย โดยไม่รู้เลยว่าในยาชุดลดน้ำหนักนั้นมีอันตรายแฝงอยู่...

ยาที่ใช้ในการลดน้ำหนักในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ตามกลไกการออกฤทธิ์ประกอบด้วย

1. **กลุ่มลดความอยากอาหาร** ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ **กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ผ่านสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟริน และโดปามีน** ได้แก่ ยาเฟนเตอมีน (phentermine) และ แอมฟีพราโมน (amfepramone) ยาในกลุ่มนี้จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมความหิว – ความอิ่มของร่างกาย และ**กลุ่มยาที่ยับยั้งการเก็บกลับของสารสื่อประสาทโมโนเอมีน** ได้แก่ ยาไซบูทรามิน (sibutramine) จะออกฤทธิ์ที่สมองเพื่อลดความอยากอาหาร ซึ่งในปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ยกเลิกทะเบียนตำรับยาแล้ว

2. **กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ที่ระบบทางเดินอาหาร** ได้แก่ ออลิสแตท (orlistat) ที่ออกฤทธิ์โดยขัดขวางการทำงานของเอนไซม์ไลเปส ที่ย่อยไขมันจากอาหารเพื่อให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ โดยยาจะยับยั้งการดูดซึมของไขมันจากอาหารประมาณร้อยละ 30 และจะถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระ

จากการตรวจสอบยาชุดลดน้ำหนักที่สถานพยาบาลเอกชนมักจัดไว้เป็นชุดให้รับประทานเหมือนกันในแต่ละวัน ประกอบด้วยยาประมาณ 1-5 รายการ จากกลุ่มยาดังต่อไปนี้

1. **ยาลดความอยากอาหาร** เช่น เฟนเตอมีน และแอมฟีพราโมน ที่มีผลข้างเคียง เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปากแห้ง ใจสั่น คลื่นไส้ ซึ่งหากได้รับยาเกินขนาดจะมีอาการสับสน ประสาทหลอน หัวใจเต้นผิดปกติ ดังนั้น การใช้ยาในกลุ่มนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

2. **ยาระบาย** จะกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวทำให้อุจจาระแข็งหรือบวมขึ้น ผู้ใช้ยาจึงรู้สึกว่ น้ำหนักลดลงหลังใช้ยา แต่ถ้าใช้ยานี้เป็นประจำจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ มีอาการอ่อนเพลีย ยาระบายไม่มีผลต่อการลดความอ้วน

3. **ยาขับปัสสาวะ** เพื่อขับน้ำออกจากร่างกาย มีผลทำให้น้ำหนักลดลงเร็วหลังใช้ยา แต่มีผลข้างเคียง เช่น ปัสสาวะบ่อย เหนื่อย หน้ามืดเป็นลม

4. **ยาลดการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร** ยานี้ไม่มีผลต่อการลดน้ำหนัก แต่ใช้เพื่อลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดจากยาลดความอยากอาหาร ซึ่งทำให้ไม่หิว

5. **ยาไทรอยด์ซอร์โโมน** เป็นยาที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย แต่ส่งผลข้างเคียงสูงมากและเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย เช่น อุจจาระบ่อย ใจสั่น เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง



6. **ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ** การให้ยานี้ร่วมกับยาชุดเพื่อลดอาการใจสั่นที่เกิดจากยาลดความอยากอาหาร มีผลข้างเคียง เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้า วิงเวียน ความดันโลหิตต่ำ เป็นลม

7. **ยานอนหลับ** หรือยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงให้ง่วงนอน เนื่องจากยาลดความอยากอาหารอาจทำให้อ่อนไม่หลับจึงต้องจ่ายยานี้ร่วมด้วย มีผลข้างเคียง เช่น ง่วงซึม กตอาการหายใจ และความดันต่ำ

อย่างไรก็ตาม ขอให้ผู้บริโภคทุกท่านตระหนักว่า แม้จะได้รับยาตามแพทย์สั่ง แต่ผู้ใช้ก็ควรศึกษาว่าท่านกำลังทานยาอะไรบ้าง และควรทราบว่ายาที่ท่านอยู่มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร หากใช้ไม่ถูกต้องก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้น วิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้ถูกต้อง ไม่กินจุบจิบ และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านั้น ท่านก็สามารถมีรูปร่างที่ดีได้สมใจแล้วค่ะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ **กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ Q&A



# อยู่ในที่เสียงดังนานๆ ต้องระวัง “หูดับ”



ภาวะหูดับ สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของหูชั้นใน เนื่ององของประสาท  
สมองกดกับเส้นเลือดไปเลี้ยงหูชั้นใน มะเร็งเม็ดเลือดขาว การติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย โรคซีพีลีสงของหู  
และประสาท การอักเสบของเยื่อปิดหน้าต่างของหูชั้นใน ความเครียด ความผิดปกติทางฮอร์โมน  
และต่อมไร้ท่อ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ การอยู่ในที่ที่มีเสียงดังนาน ๆ หรือได้รับเสียงที่ดังมาก ๆ ก็อาจส่งผลทำให้  
“หูดับ” ได้ การพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุที่แท้จริงจึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อให้สามารถ  
รักษาได้อย่างทันถ่วงที ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง



“นกหวีด” แหล่งกำเนิดเสียงที่สามารถทำให้เกิดความดังถึงระดับ 120 เดซิเบล (เอ)  
การอยู่ในที่ที่มีเสียงดังในระดับนี้นาน ๆ โดยมิได้มีการป้องกัน อาจส่งผลเสียให้เกิดอันตรายต่อการ  
ได้ยินได้ ทำให้ความสามารถในการได้ยินลดน้อยลง จนอาจถึงขั้น “หูดับ” ได้ (โดยปกติระดับเสียง  
ที่ถึงขั้นอันตรายคือ 85 เดซิเบล (เอ) ขึ้นไป)

“เดซิเบล(เอ) (dB(A))” เป็นหน่วยวัดระดับความดังของเสียง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจได้ง่าย จะขอแสดงระดับความดัง  
ของเสียงที่ เดซิเบล (เอ) ต่าง ๆ กันได้ดังตาราง

| เดซิเบล(เอ)<br>(dB(A)) | แหล่งกำเนิดเสียง                                |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| 140                    | เสียงของเครื่องบินขณะบินขึ้น                    |
| 120 – 130              | เสียงเครื่องเจาะถนนคอนกรีต                      |
| 110 – 120              | เสียงนกหวีด หรือ ทรัมเป็ต ที่ได้ยินในระยะ 3 ฟุต |
| 100 – 110              | เสียงในโรงงานอุตสาหกรรมหนัก                     |
| 80 – 90                | เสียงดังบนท้องถนน จากการจราจร                   |
| 60 – 70                | เสียงที่คนสนทนากันได้ยินในระยะห่างประมาณ 3 ฟุต  |
| 10                     | เสียงหายใจของคนในระยะ 3 เมตร                    |
| 0                      | เสียงที่คนสามารถได้ยิน (สำหรับคนหูปกติ)         |

การทำงาน หรืออยู่ในที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อการได้ยินได้ กฎหมายจึงได้กำหนดระยะเวลาที่ได้รับเสียง กับความดังของเสียงที่ไม่ควรเกินกว่าที่กำหนดไว้ ดังนี้



| จำนวนชั่วโมงที่ได้รับเสียง | ระดับความดัง            |
|----------------------------|-------------------------|
| มากกว่า 8 ชั่วโมง          | ไม่เกิน 80 เดซิเบล (เอ) |
| 7-8 ชั่วโมง                | ไม่เกิน 90 เดซิเบล (เอ) |
| น้อยกว่า 7 ชั่วโมง         | ไม่เกิน 91 เดซิเบล (เอ) |

การอยู่ในที่มีเสียงดังจึงควรมีอุปกรณ์เพื่อป้องกันการได้รับเสียงดังเกินมาตรฐานจนอาจเกิดอันตรายต่อการได้ยิน ทั้งนี้ อุปกรณ์ที่ช่วยในการลดระดับความดังของเสียงมีดังนี้

1. **ปลั๊กอุดหู (Ear Plug)** เป็นอุปกรณ์ป้องกันหูที่มีราคาถูกและเป็นที่นิยมใช้กันมากที่สุด สามารถลดระดับความดังของเสียงได้ประมาณ 10-20 เดซิเบล (เอ) สามารถแบ่งย่อยออกตามรูปลักษณ์ได้เป็น 2 ประเภท คือ ปลั๊กอุดหูชนิดที่ต้องปั๊มให้ เป็นรูปก่อนใช้ (Premold-Ear Plug) และ ปลั๊กอุดหูชนิดพลาสติก หรือยาง (Ear Plug/Ear Insert)



2. **ที่ครอบหู (Ear Muff)** เป็นอุปกรณ์ป้องกันเสียงดังที่มีราคาสูงกว่าที่อุดหูมาก วัสดุที่ใช้ทำอุปกรณ์ประเภทนี้ มักได้แก่ พลาสติกและโลหะ ความสามารถในการลดความดังของเสียงจะอยู่ในระดับ 20-40 เดซิเบล (เอ)

การได้รับเสียงดังมาก ๆ หรืออยู่ในที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะ“หูดับ (Sudden Hearing Loss)” ได้ ทั้งนี้ “หูดับ” เป็นภาวะสูญเสียการได้ยินอย่างกะทันหัน โดยผู้ป่วยจะมีอาการที่หูได้ยินเสียงน้อยลง หรือไม่ได้ยินเสียงเลย อาจจะเป็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้ โดยการวินิจฉัยทางการแพทย์ จะตรวจพบว่ามี การสูญเสียการได้ยินไปอย่างน้อย 30 เดซิเบล (เอ) ในอย่างน้อย 3 ความถี่ของเสียงหรือดับเกิน 70 เดซิเบล (เอ) และเป็นลักษณะของประสาทรับเสียงเสีย ผู้ป่วยอาจมีอาการร่วม เช่น มีเสียงรบกวนในหู ปวดแน่นในหู หรือเวียนศีรษะร่วมด้วย หรือไม่มีก็ได้

แต่อย่างไรก็ดี ภาวะหูดับ สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของหูชั้นใน เนื้องอกของประสาทสมอง กัดทับเส้นเลือดไปเลี้ยงหูชั้นใน มะเร็งเม็ดเลือดขาว การติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย โรคซิฟิลิสของหูและประสาท การฉีกขาดของเยื่อปิดหน้าต่างของหูชั้นใน ความเครียด ความผิดปกติทางฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อ เป็นต้น การพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุที่แท้จริงจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้สามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที **ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง** 🇹🇭

**ป้องกันดีกว่าแก้ไข**  
ใส่อุปกรณ์ลดระดับความดังของเสียงทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในที่เสียงดัง และไม่ควรรื้อยามารักษาเอง

# “ปากท้องโก้” อร่อยซ่อนร้าย



“ปากท้องโก้” เป็นอีกหนึ่งร้านอาหารจานยอดนิยมของคนไทย ด้วยความกรอบอร่อยของปากท้องโก้ทำให้หลายคนเพิ่ดพริ้งไปกับการกินโดยลืมคิดถึงภัยเงียบที่แฝงอยู่ โดยเฉพาะไขมันทรานส์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างคาดไม่ถึง...



**ไขมันชนิดทรานส์ (Trans Fat)** ก็คือ ไขมันอิ่มตัว โดยผ่านกระบวนการผลิตที่มีการเติมไฮโดรเจนเพิ่มลงไป เพื่อให้มีคุณสมบัติที่ไม่เป็นไข และไม่เหม็นหืนจากออกซิเจนในอากาศได้โดยง่าย ซึ่งเหมาะแก่การนำมาใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร จำพวกขนมอบ เบเกอรี่ โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้งที่ผ่านการทอดด้วยน้ำมัน จะพบไขมันชนิดทรานส์นี้ได้มากเป็นพิเศษ

**อันตรายของไขมันชนิดทรานส์** จะทำลายไขมันดี (HDL) ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และจะเพิ่มไขมันชนิดร้าย (LDL) ให้มากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ มากมาย อาทิ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น

ทางที่ดีเพื่อความปลอดภัยควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายเราค่ะ 

ที่มา : [www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/37104](http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/37104)

ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.nutriheart.blogspot.com](http://www.nutriheart.blogspot.com) , [www.aikchol.com](http://www.aikchol.com)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (3)



**ก**ารดำเนินกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ได้มีการจัดประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ไปเมื่อวันที่ 21 – 22 พฤศจิกายน 2556 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี โดยมีคุณครูแกนนำ อย.น้อย ทั่วประเทศ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด รวมทั้งผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ผู้แทนจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ผู้แทนจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช.) และผู้แทนจากสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครเข้าร่วมประชุม ก่อนการประชุมมีการบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ฉลากหวาน มัน เค็ม โดยวิทยากรที่มาเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้เข้าประชุมทุกท่าน เป็นวิทยากรจากสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และเสริมกำลังทัพด้วยทีมงานน้อง ๆ หน่วยตรวจสอบเคลื่อนที่ความปลอดภัยด้านอาหาร (Mobile unit) ช่วยสร้างสีสันให้กับการบรรยายครั้งนี้ จากนั้นจึงต่อด้วยการประชุมซึ่งหัวข้อการประชุม ประกอบด้วย

- ๕ การแต่งตั้งคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย โดยมีการคัดเลือกประธาน และรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย
- ๕ แผนการดำเนินงานโครงการ อย.น้อย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ที่มีทั้งเรื่องการประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย เรื่องป้ายรับรองโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม เรื่องใบประกาศเกียรติคุณครูผู้ดำเนินโครงการ อย.น้อย ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับดีเยี่ยม เรื่องการประกวดเพลงเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในกลุ่มนักเรียน เรื่องการจัดงานมหกรรม อย.น้อย 4 ภาค และเรื่องการเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย
- ๕ การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน อย.น้อย เชิงปริมาณและคุณภาพ

๕ การสนับสนุนสื่อชุดทดสอบสารปนเปื้อน

ทีมงานผู้จัด ขอขอบคุณผู้เข้าประชุมทุกท่านที่ได้ให้ความสำคัญกับโครงการ อย.น้อย มีการเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการดำเนินโครงการมาโดยตลอดถึงปีนี้โครงการก้าวเข้าสู่ปีที่ 12 แล้วนะคะ

อีกกิจกรรมที่น่าสนใจไม่แพ้กิจกรรมโครงการ อย.น้อย คือ โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 โครงการนี้ได้มีการจัดสรรงบประมาณให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่ประสงค์ขอรับงบประมาณ โดยการเสนอโครงการมาที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในครั้งนี้มีจังหวัดที่ให้ความสนใจเสนอโครงการเข้ามาเป็นจำนวนมาก มีทั้งโครงการระดับเครือข่าย

## ต่อจากหน้า 3

ไปตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ผลิตภัณฑ์ชุมชน (OTOP) ได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้มีคุณภาพมาตรฐาน ทั้งในเรื่องของตัวผลิตภัณฑ์และสถานที่ผลิตต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ส่งเสริมให้มีการผลิตและใช้ยาสามัญ (Generic Drug) เพื่อควบคุมค่าใช้จ่ายในระบบบริการสุขภาพ จัดการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายตามสื่อต่าง ๆ เช่น เคเบิลทีวี วิทยุธุรกิจชุมชน สื่อออนไลน์ทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ซึ่ง อย. ได้ร่วมมือกับ กสทช. บก.ปคบ. และ สคบ. เพื่อเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายอย่างเข้มแข็ง ผู้บริโภคได้รับรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เน้นความรู้ผ่านนักเรียน อย.น้อย มีการให้ข้อมูลความรู้ผ่าน Mobile Application ชื่อว่า “Oryor Smart Application” เพื่อให้กลุ่มผู้ใช้สมาร์ทโฟนและ แท็บเล็ต เข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ง่าย สะดวก

รวดเร็ว และทันสมัย ซึ่งเราตั้งเป้าไว้ว่าภายในปี 2557 จะโปรโมตแอปนี้ให้ได้ 1 แสนคน นอกจากนี้มีการให้ความรู้ผ่านเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค อสม. ต่าง ๆ

ที่สำคัญมีการควบคุมตัวยาและสารตั้งต้นที่เป็นวัตถุเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิด โดยให้จังหวัดใช้ข้อมูลกระจายวัตถุเสพติดผ่านระบบออนไลน์เพื่อเป็นข้อมูลในการตรวจสอบเฝ้าระวัง รวมถึงร้านขายยาแผนปัจจุบันปฏิบัติตามกฎหมาย พัฒนาอุตสาหกรรมผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ โดยสมาชิกองค์กรผู้ประกอบการมีความพร้อมและทราบทิศทางการพัฒนาอุตสาหกรรมการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อรองรับการเป็นศูนย์กลาง ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว โปร่งใส โดยลดขั้นตอน ลดระยะเวลาการพิจารณาการขออนุญาต การปรับปรุงแก้ไขกฎหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคุ้มครองผู้บริโภค การเตรียมการรองรับการเปิดเสรีอาเซียน

การให้บริการ License per invoice การตรวจสอบเฝ้าระวังการนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกประเภทผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ร่วมกับกรมศุลกากร การปรับปรุงกฎระเบียบให้สอดคล้องกับอาเซียน นอกจากนี้ยังส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานของเขตสุขภาพและพัฒนากลไกการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานกับภาคีเครือข่าย ซึ่งจะมีจังหวัดต้นแบบที่มีการดำเนินงานตามมาตรฐานระบบการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ 1 จังหวัด ต่อ 1 เครือข่ายบริการอีกด้วย

โอโฮ! การกิจมากมายเช่นนี้ แม้เวลาจะผ่านไป อย. ก็ยังคงดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง และพร้อมเสมอที่จะพัฒนางานให้สอดคล้องกับความต้องการ ก้าวทันเหตุการณ์ และดำเนินงานอย่างฉับไว ภายใต้โลโก้แกน “คุ้มครองห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ” ซึ่งเป็นปณิธานที่ อย. ตั้งไว้ และจะทำให้ดีที่สุด 🙌

## ต่อจากหน้า 13



บริการ โครงการระดับจังหวัด และโครงการที่ดำเนินงานต่อเนื่องโดยจังหวัดที่มีผลงานดีเด่นในปี 2556 และประสงค์ดำเนินงานต่อ ซึ่งในส่วนนี้พบว่ามีการเสนอโครงการเข้ามาถึง 9 โครงการด้วยกัน ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีนโยบายเร่งรัดการโอนเงิน

งบประมาณให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพื่อให้สามารถเริ่มดำเนินงานได้โดยเร็ว ความคืบหน้าเป็นประการใดจะรีบประสานแจ้งให้จังหวัดทราบโดยเร็วค่ะ

สำหรับโครงการสุดท้ายของมมเครือข่ายคือ โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งได้จัดการประชุมครั้งที่ 1 ไปเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2556 ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม ชั้น 2 อาคาร 1 ตึก อย. โดยผู้เข้าประชุมเป็นบุคลากรของ อย. ที่ได้รับแต่งตั้งเป็นคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทั้งนี้ที่ประชุมมีมติเกี่ยวกับกิจกรรมหลักที่สำคัญ คือ



การจัดประชุมคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในวันที่ 24 ธันวาคม 2556 พร้อมเห็นชอบให้ทุกกองผลิตภัณฑ์ที่ประสงค์จะเผยแพร่เอกสารความรู้ให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เข้าร่วมประชุม สามารถจัดเตรียมเอกสารมาแจกในการประชุมครั้งนี้ด้วย 🙌



### อย. เยี่ยม กอง บก. หนังสือพิมพ์มติชน

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. และ ภก.วีระชัย นลวชัย ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค และเจ้าหน้าที่ อย. เข้าพบผู้บริหารในเครือมติชน พร้อมประชาสัมพันธ์ Oryor Smart Application โดยมีนายฐาณกร บุณยานุรักษ์ ผู้จัดการทั่วไป บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับ ณ อาคารมติชน ชั้น 8 กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2556



### การประชุมประสานเครือข่ายศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมประสานเครือข่ายศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปี พ.ศ. 2557 ณ ห้องประชุม ชัยนาทเรนทร ชั้น 1 อาคาร 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2556



### การประชุมชี้แจงแนวทางการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นวิทยากร เรื่อง ตัวชี้วัดและแนวทางการดำเนินงานการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ณ โรงแรมวินเซอร์ สวีทส์ สุขุมวิท 20 กทม. เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2556



### รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์รายการจับต่าบรเทาทุกข์ เรื่อง สารกันบูดในขนมปัง

ภก. ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์ เรื่อง สารกันบูดในขนมปัง ในรายการจับต่าบรเทาทุกข์ ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ เวลา 17.00 - 17.13 น. ณ อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2556



## อย. จับมือ ตำรวจ ปคบ. บุกทำลายแหล่งผลิตยาเถื่อนรายใหญ่ ย่านสายไหม กทม.

นายพลิชฐ์ ศักดาณรงค์ ที่ปรึกษา รมว. สธ. พร้อมด้วย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. และ พ.ต.อ.ไพฑูรย์ คัมสระพรหม รอง ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าวหลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. บุกทำลายแหล่งผลิตยาเถื่อนรายใหญ่ ย่านสายไหม กทม. ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556



## อย. ร่วมกับ ดีเอสไอ บุกทำลายแหล่งขายยาทำแท้งผ่านเว็บไซต์ มูลค่ากว่า 30 ล้านบาท

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย นายธาริต เพ็งดิษฐ์ อธิบดีดีเอสไอ และ พ.ต.ท.อุดมวิทย์ เนียมอินทร์ รองผู้บัญชาการสำนักคดีเทคโนโลยีและสารสนเทศ ร่วมกันแถลงข่าวหลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับศูนย์ปฏิบัติการพิเศษ ภาค 7 ดีเอสไอ บุกทำลายแหล่งขายยาทำแท้งผ่านเว็บไซต์ ที่บ้านเลขที่ 149 หมู่บ้านชุมชนนครปฐม ซ.เพชรเกษม 10 ต.สนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม รวมมูลค่ากว่า 30 ล้านบาท ณ กรมสอบสวนคดีพิเศษ ถ.แจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กทม. เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2556