

ออย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 53 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ยาถ่าย (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 6) การใช้ยาถ่าย ติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีผลเสีย คือ... อ่านต่อ



10

“กฎกระทรวงร้านยาฉบับใหม่”...เพื่อผู้บริโภคได้รับยาอย่างปลอดภัย เพื่อยกระดับมาตรฐานของงานบริการในร้าน... อ่านต่อ

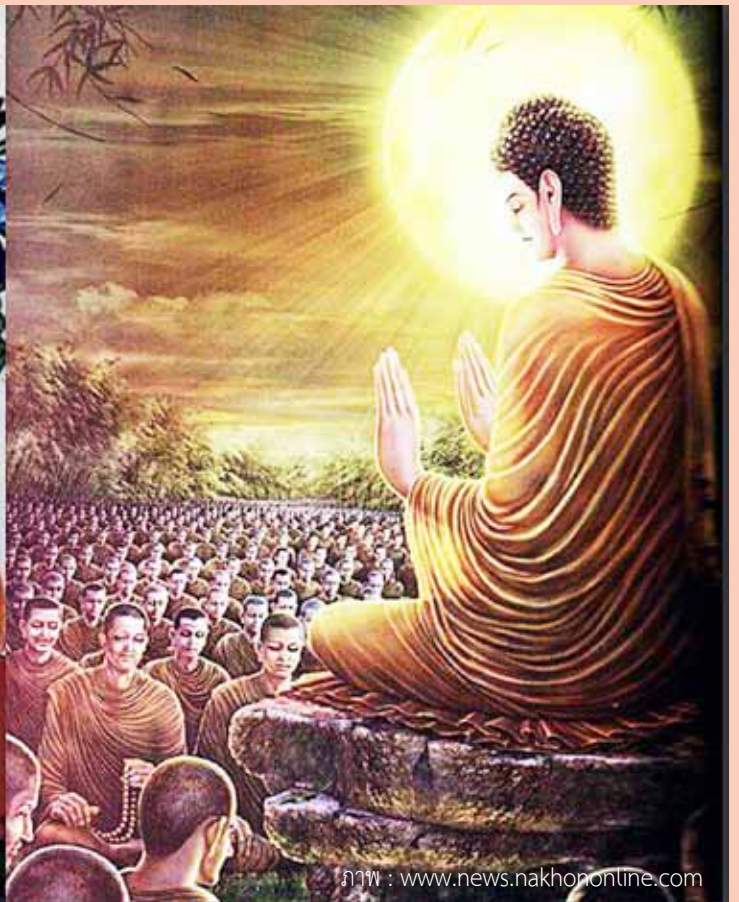


12

“ช็อกโกแลต” อร่อยพอดี มีประโยชน์ ช็อกโกแลตเป็นแหล่งของสารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า... อ่านต่อ



ภาพ : www.oknation.net



ภาพ : www.news.nakhononline.com



รักในความต่าง...
ทางโลกและทางธรรม





6 เดือนกุมภาพันธ์ มีวันสำคัญ 2 วัน ปีนี้พิเศษตรงที่ 2 วันดังกล่าว คือ วันมาฆบูชา (พระอรหันต์ 1,250 รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกัน โดยมีได้นัดหมาย) และวันวาเลนไทน์ (วันที่นักบุญวาเลนไทน์พระในศาสนาคริสต์ ผู้ส่งเสริมให้มนุษย์แสดงความรักต่อกัน โดยขัดคำสั่งของจักรพรรดิคลอดิอุสที่สอง กษัตริย์แห่งกรุงโรม จนถูกประหารชีวิต ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 270) มาตรงกันพอดี ทีมงาน บก. อย. Report ขออำนวยการยวยพร ให้ผู้อ่านทุกท่าน สุขกาย สบายใจ บริบูรณ์ด้วยความรัก อย่าลืมบอกรักคนรอบข้างทุกคนนะครับ ไม่ว่าจะแฟน เพื่อนร่วมงาน บุตร ธิดา ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้มีพระคุณ และที่สำคัญที่สุด บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยายครับ สำหรับเนื้อหา ใน อย. Report ฉบับนี้ อย. มิเคล็ดลัทธิ ๆ มาบอกคุณสาว ๆ ในการป้องกันตนเองให้ไม่เสียท่าหนุ่ม ๆ โดยยึดหลัก 7 ไม่



และที่รอคอยกันมานาน คลอดแล้วครับ กฎกระทรวงการขออนุญาตและการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว มีผลบังคับใช้สำหรับผู้ประกอบการรายใหม่ ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2557 สำหรับผู้ประกอบการที่มีใบอนุญาตอยู่เดิมต้องปรับปรุงแก้ไขให้แล้วเสร็จตามหลักเกณฑ์ Good Pharmacy Practice (GPP) ภายในระยะเวลา 8 ปี โดยกฎกระทรวงฉบับนี้ จะสามารถยกระดับมาตรฐานร้านขายยาแผนปัจจุบัน ให้มีความพร้อมในการให้บริการประชาชน ให้ได้รับยาที่มีคุณภาพ และมีความปลอดภัย ตามหลักวิชาการด้านเภสัชศาสตร์ครับ

ลากันเพียงเท่านี้ พบกันฉบับหน้าครับ.



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

รักในความต่าง...ทางโลกและทางธรรม

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ยาลดความอ้วน...ทางลัดอันตราย

05 อย. ดอกคอม

“กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำเสนอผลงานโรงเรียน อย. น้อย ในเขตภาคกลาง”

06 กินเป็นใช้เป็น

ยาก่าย (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 6)

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมา-ตอบไป

“กาาเพื่อช่วยเพิ่มพลังเพศ ให้หุ่นเพรียว” ได้จริงหรือ?

10 รอบรู้เรื่องยา

“กฎกระทรวงรับยาฉบับใหม่”... เพื่อผู้บริโภค ได้รับยาอย่างปลอดภัย

12 กรีดเล็กน่ารู้

“ซ็อกโกแลต” อร่อยพอดี มีประโยชน์

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (5)

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| นางผุสดี เวชพิพัฒน์ | นางสาวทิพากร มีจเย็น |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย | ภญ.ศิริกุล อำพันธ์ |
| นายบุญทิพย์ คงทอง | นางสุวนีย์ สุขแสนนาน |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | ภก.วิชณู ไรจน์เรืองไร |
| นางสาวตนิดา เทียบโพธิ์ | นางสาวสุกมาศ วัลย์อุดมวุฒิ |
| นางสาวรมิตา ธนธนวัฒน์ | นางสาวนระรัตน์ แสนสุข |

นางสาวกรมล ทิพัฒน์ภูมิ นางสาวนันทิยา 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

รักในความต่าง...ทางโลกและทางธรรม



6 เดือนกุมภาพันธ์ในปีนี้มีวันสำคัญที่ตรงกัน 2 วัน คือ **วันมาฆบูชา** และ **วันวาเลนไทน์** ซึ่งเวียนมาบรรจบตรงกันพอดี **วันมาฆบูชา** ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 และ **วันวาเลนไทน์** ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2557 **วันมาฆบูชา มีความสำคัญอย่างไร?** เป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง **“โอวาทปาติโมกข์”** แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้มาแล้วเป็นเวลา 9 เดือน ซึ่งหลักคำสอนนี้เป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ หากสรุปใจความสำคัญจะมีเนื้อหาว่า **“ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”** ทั้งนี้ ในวันมาฆบูชาได้เกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้นพร้อม ๆ กันถึง 4 ประการ ได้แก่ 1. วันนั้นตรงกับวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ซึ่งพระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ 2. มีพระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย 3. พระสงฆ์

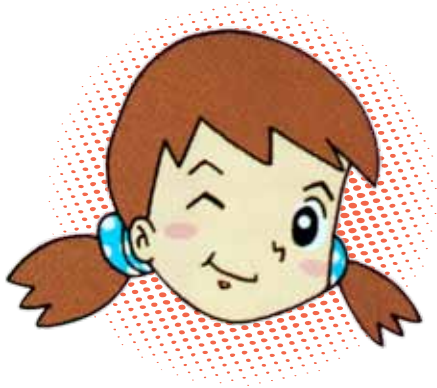
ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ 4. พระสงฆ์ทั้งหมดได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า หรือ **“เอหิภิกขุอุปสัมปทา”** สำหรับการปฏิบัติตนในตอนเช้าควรไปทำบุญตักบาตร ไปวัดเพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อถึงตอนค่ำ นำดอกไม้ธูปเทียนไปเวียนเทียน 3 รอบที่พระอุโบสถ โดยการเวียนเทียนนั้นจะเวียนขวา จำนวน 3 รอบ และช่วงเวลาที่เดินอยู่นั้นให้ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะถือเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

วันวาเลนไทน์ หรือวันแห่งความรัก ตรงกับวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวัฒนธรรมของชาวตะวันตก คู่รักต่าง ๆ บางคนให้ความสำคัญและถือเอาวันนี้เป็นวันพลิกาย อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศทั้งโดยสมัครใจหรือโดนมอมยาจากการก่ออาชญากรรมที่มักเป็นชว อยู่เสมอในช่วงนี้ หรือจากการเลี้ยงสังสรรค์

โดยการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. มีความห่วงใย ไม่อยากให้มีการนำวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทไปใช้ในทางที่ผิด และเตือนกันอยู่เสมอ โดยเฉพาะสาว ๆทั้งหลายว่า ทางที่ดีควรป้องกันตนเองโดยยึดหลัก 7 ไม่ คือ



1. ไม่ไปร่วมงานคนเดียว ควรจะมีเพื่อนที่ไว้ใจได้ไปด้วย
2. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่.....



ยาลดความอ้วน.... ทางลัดอันตราย

โรคอ้วน



หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่อยู่ในภาวะโรคอ้วน และต้องการลดน้ำหนัก ก่อนอื่นต้องพิจารณาสาเหตุก่อนว่าทำไมถึงอ้วน เช่น เกิดจากกรรมพันธุ์ การกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ หรือขาดการออกกำลังกาย แต่หากต้องการลดน้ำหนักเพื่อความสวยงามให้มีรูปร่างดีโดยใช้ยาลดความอ้วน ควรคำนึงถึงอันตรายที่จะตามมา

ยาลดความอ้วน



ยาลดความอ้วนเป็นยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยลดความอยากอาหาร ซึ่งจะส่งผลข้างเคียงต่อผู้รับประทาน คือ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ ท้องผูก และถ้าใช้ไปนาน ๆ จะทำให้เกิดการติดยา และภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อน จนอาจเสียชีวิตได้ สำหรับในผู้ใช้ยาบางรายอาจทำให้เกิดอาการทางจิต ทั้งนี้การใช้ยาในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาทันทีอาจเกิดภาวะถอนยาได้ โดยเกิดภาวะทางจิตอย่างเฉียบพลัน เช่น อาการสับสน หวาดระแวง และประสาทหลอน

การลดความอ้วน



แต่หากจำเป็นต้องใช้ยาลดความอ้วนในการลดน้ำหนักต้องใช้ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด โดยต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ที่สำคัญ พี่จะรู้สึกไม่สมอว่า ยาลดความอ้วนไม่สามารถทำให้หายจากโรคอ้วนได้อย่างถาวร

ภาพ : www.google.co.th , www.board.postjung.com , www.women.postjung.com
www.women.thaiza.com , www.suan-spirit.com



“กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของเครือข่ายชมรมอาสาสมัคร โรงเรียน อย. น้อย โขงทดภาคกลาง”



อีกหนึ่งกิจกรรมดี ๆ มีประโยชน์ต่อเยาวชน ที่ทาง อย. ของเราให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ โดยคราวนี้นำสาระความรู้ และความบันเทิงไปมอบให้กับน้อง ๆ โรงเรียน อย. น้อย โขงทดภาคกลางกันจ้า !!



เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2557 ที่ผ่านมานั้น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี ในฐานะผู้ประสานงานเขตภาคกลาง เขาจัดทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำเสนอผลงานโรงเรียน อย. น้อย กัน ณ โรงแรมบรุกซ์ไฮด์ วิลเลจ รีสอร์ท จังหวัดระยองธิ นุ่น !!

โดยภายในงานก็มีการจัดบูธจากทาง อย. ของเรา โดยเฉพาะกลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภค ก็ไม่พลาดที่จะนำเกมส์วัดดวง ให้ได้ร่วมสนุก ลุ้นรับ ของรางวัลสุดคุ้ม เพียงแค่ดาวน์โหลด Oroyor Smart App. ภายในงาน ก็สามารถจับฉลากชิงของรางวัลกันไปได้เลย !

ทำให้ทั้งเด็ก ๆ ครูบาอาจารย์ หรือแม้แต่เจ้าหน้าที่ที่มาจัดกิจกรรม ร่วมรุมล้อมมะรุมมะตุ้มกันอยู่ที่บูธ Oroyor Smart App. ของเรากันอย่างจุลมุนวุ่นวาย บรรยากาศภายในงานจึงเป็นไปอย่างสนุกสนาน! ได้รับของรางวัลพร้อมด้วย สาระความรู้ดี ๆ และเมนูที่เป็นประโยชน์จาก application ของเรากลับไปใช้กันที่โรงเรียนอีกด้วย !!

ท่านที่ยังไม่ได้โหลดมาลองใช้กัน ก็อย่าลืมนะครับ Oroyor Smart App.





ยาถ่าย

(มาจากสมุนไพร : ใบบัวชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 6)



‘การใช้ยาถ่ายติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีผลเสีย คือ การสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ โดยเฉพาะ Potassium และข้อเสียที่ควรระวัง คือ จะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่กินยาจะไม่ถ่าย จึงไม่ควรใช้ยาถ่ายอย่างผิดวัตถุประสงค์’

⇒ ส่วนของหัว ได้แก่ หัวดองดึง หัวบุก หัวกลอย หัวหอม หัวกระดาดขาว หัวกระดาดแดง

⇒ ส่วนของราก ได้แก่ รากขี้กาแดง รากขี้กาขาว รากตองแตก รากชะเอมเทศ รากเจตมูลเพลิงแดง

นอกจากนั้นยังมีพืชตระกูลเทียน คือ เทียนดำ และเทียนขาว และพืชตระกูลโกฐ คือ โกฐเขมา โกฐน้ำเต้า และโกฐกระดูก

ยังมีพืช และสารอื่น ๆ คือ เถาวัลย์เปรียง ขี้เหล็ก หนุ้าไทร เหง้าชิงมหาหิงคุ์ และการบูร

ข้อควรระวังในการใช้ยาถ่าย ที่สำคัญ คือ

1. ห้ามใช้ในเด็ก และสตรีมีครรภ์
2. ห้ามใช้ในภาวะทางเดินอาหารอุดตัน (Gastrointestinal Obstruction)
3. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติเฉียบพลันที่ทางเดินอาหาร (Acute gastrointestinal conditions) เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
4. ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยอ่อนเพลียมาก

ยาถ่าย เป็นอีกกลุ่มหนึ่งของยารักษาอาการทางระบบทางเดินอาหารใช้บรรเทาอาการท้องผูก ซึ่งทางแพทย์แผนไทยถือว่าเกิดจากธาตุไม่ปกติ คือ การย่อยอาหารผิดปกติ จึงเกิดอาการได้หลายอย่าง เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย จนถึงท้องผูก ยาถ่ายที่ได้รับการคัดเลือกให้บรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ มี 2 ตำรับ คือ

1. ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง มีดีเกลือฝรั่ง (Magnesium sulfate) และยาดำสะตุ¹ เป็นยาหลัก นอกจากนั้นยังมีพืชสมุนไพรผสมอยู่ในตำรับอีก 23 ชนิด นิยมทำเป็นยาเม็ดหรือบรรจุในแคปซูล ใช้บรรเทาอาการท้องผูกที่เรื้อรัง หรือท้องผูกมาก

2. ยาธรณีสันตะฆาต² มีพริกไทยล่อน ยาดำสะตุ และรงทอง³ (ประสะ) เป็นยาหลัก นอกจากนั้นยังมีพืชสมุนไพรในตำรับอีก 25 ชนิด นิยมทำเป็นชนิดผง ลูกกลอนเม็ด หรือแคปซูล ใช้แก้โรค เถาดาน⁴ ท้องผูก

สมุนไพรที่เป็นยารองในสองตำรับ ได้จากหลายส่วนของพืช คือ

⇒ ส่วนของใบ ได้แก่ ใบมะกา ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบไผ่ป่า

⇒ ส่วนของดอก ได้แก่ ดอกจันทร์ ดอกกานพลู

⇒ ส่วนของเนื้อ ได้แก่ เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอติง เนื้อลูกมะขามป้อม

เนื้อในฝักคุณ

⇒ ส่วนของลูก ได้แก่ ลูกจันทร์ ลูกกระวาน ลูกเร่ว

⇒ ส่วนของฝัก ได้แก่ ฝักส้มป่อย ฝักแพรวแดง

หรือภาวะขาดน้ำ

5. ไม่ควรใช้บ่อย และควรเว้นอย่างน้อย 2 วัน ในแต่ละครั้ง

6. ควรระวังในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของไต หรือตับ

นอกจากยาแผนไทย 2 ตำรับดังกล่าว ยังมีพืชสมุนไพรที่ได้รับการพัฒนาเป็นยาตำรับเดี่ยว และได้รับการบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติที่ใช้บรรเทาอาการท้องผูกอีก 2 ชนิด คือ



1. ยาชุมเห็ดเทศ มีผงใบชุมเห็ดเทศ ซึ่งมีสารสำคัญ คือ hydroxyanthracene derivatives ใช้บรรเทาอาการท้องผูก มีทั้งชนิดผง ชงน้ำร้อนรับประทาน และชนิดแคปซูล



2. ยามะขามแขก ใช้ทั้งใบและฝักมะขามแขก ทำเป็นผงชงน้ำร้อนรับประทาน และยังมีชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

ยาทั้งสองตำรับ มีข้อควรระวัง และข้อห้ามเช่นเดียวกับยาแผนไทยที่กล่าวข้างต้น และอาจมีอาการไม่พึงประสงค์ คือ อาจเกิดอาการปวดมวนท้อง เนื่องจากการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ นอกจากนั้นการใช้ยาถ่ายติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีผลเสีย คือ การสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ โดยเฉพาะ Potassium และข้อเสียที่ควรระวัง คือ จะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่กินยาจะไม่ถ่าย จึงไม่ควรใช้ยาถ่ายอย่างผิดวัตถุประสงค์ เช่น เพื่อการลดน้ำหนัก

คัพพ์ยาแผนไทยที่ควรทราบในฉบับนี้มี



1. ยาตำสะตุ คือ ยาตำ (Aloe) ซึ่งเป็นยางที่ทำจากใบไม้ มีลักษณะเป็นก้อนสีเหลือง เหนียว รสขม กลิ่นเหม็น ใช้สำหรับถ่ายท้องมักใช้ประกอบกับยาไทยหลายตำรับ ส่วนคำว่า **สะตุ** ได้กล่าวถึงในฉบับที่แล้ว

2. สันตะคาด ในทางแผนไทย หมายถึง โรคโลหิตแห้งติดกระดูกสันหลัง หรือเป็นก้อน เป็นดาน (ก้อนแข็ง) อยู่ในท้อง

และยังมีคำว่า **สันตะคาด** ซึ่งใช้ในทางการแพทย์ หมายถึง **เส้น** ในร่างกายที่หนาทึบ



3. รงทองประสะ รง เป็นยางไม้พวกหนึ่ง มีสีเหลืองใช้ทำเป็นยามีฤทธิ์ระบาย ส่วนคำว่า **ประสะ** ได้กล่าวไว้ในฉบับก่อน

4. เถาดาน หมายถึง โรคชนิดหนึ่งซึ่งมีอาการเป็นลำแข็งอยู่ในท้อง

ยังมีสำนวนไทยที่เคยนิยมพูดกัน ซึ่งตรงกับยาถ่าย คือ **ยาตำ** และ **แกะตำ**

ยาตำ เป็นยางไม้ที่มีฤทธิ์ถ่ายหรือระบาย มักผสมในตำรับยาไทยแทบทุกตำรับ จึงใช้หมายความถึง คน หรือสิ่งของที่แทรกอยู่ทั่วไปจนเป็นปกติ

แกะตำ (Black sheep) คือ เกาะที่มีขนสีดำ พบได้น้อยในแต่ละฝูงแกะจึงนำมาอุปมากับคนที่ผิดพวก ผิดพ้อง คนทรยศต่อหมู่คณะ

ครับ! ถึงจะตำทั้งคู่ แต่ก็มีความหมายต่างกันโดยสิ้นเชิง จะ**ตำดี** หรือ**ตำร้าย** ก็ขอให้เว้นไว้สักคำ คือ **อย่าใจดำ** 🙏



ออย. เตือน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ระวังอย่าให้บุตรหลานบริโภคขนมกรุบกรอบมากเกินไป อาจได้รับเกลือโซเดียมสูง และอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม บนซองผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ



สวัสดิ์ค๊ะ เก็บข่าว กลับมาเล่าข่าวอีกแล้ว ฉบับเดือน ก.พ. นี้ มีข่าวน่าสนใจที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค มาบอกกล่าวให้ทราบหลายข่าวค๊ะ

อันดับแรกขอเตือนผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อซื้อยาหยอดตาสมุนไพรมาใช้รักษาอาการโรคตาต่าง ๆ อันตรายมาก ๆ เสียว ค่ะ ดังมีตัวอย่างพบผู้ป่วยใช้ยาหยอดตาสมุนไพรตราหมอยอม ทำให้ใหญ่ ระบุรักษาตาแดง ตามัว ตาต้อ ปรากฏใช้แล้วมีแผลติดเชื้อรุนแรงที่กระจกตา ตาบอดสนิท ตรวจพบเชื้อก่อโรคซูโดโมแนส ออโรจิโนซา และเป็นยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาด้วย และอีกข่าวที่ ออย. ออกมาเตือนกันในช่วงนี้ คือ อย่าหลงเชื่อซื้อเครื่องดีมน้ำหมักเติมพลัง ตราผู้ใหญ่มหาพรหม อ้างบำรุงร่างกายให้แข็งแรง พบลักลอบใส่ยาแก้แพ้ ปนเปื้อนเชื้อโรค อันตรายต่อร่างกาย ไม่ขออนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับยา จึงจัดเป็นยาเถื่อน ซึ่งทาง สสจ.นครราชสีมาเคยดำเนินคดีกับผู้จำหน่ายแล้ว แต่ยังไม่เช็ดหลายค๊ะ

กลับมาข่าวที่ได้พาดหัวไว้ คงสงสัยกันนะคะว่าทำไมเด็ก ๆ ไม่ควรบริโภคขนมกรุบกรอบ อย่างเช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส มากเกินไป และไม่ควบริโภคจำนวนมากติดต่อกันทุกวัน ก็เนื่องมาจากอาจได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการโดยไม่รู้ โดยเฉพาะหากเป็นสาหร่ายอบแห้งธรรมดา เมื่อนำมาปรุงรสด้วยรสชาติต่าง ๆ จะมีการใส่เกลือโซเดียมและโมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือผงชูรสเป็นส่วนผสม เพื่อให้รสชาติของสาหร่ายอร่อย ซึ่งผลการสำรวจพบว่า สาหร่ายทอดกรอบมีปริมาณโซเดียมเฉลี่ย

100 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคหรือเทียบเท่ากับเกลือ 250 มิลลิกรัม ในขณะที่การบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่มีรสจัดก็ทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมสูงด้วย โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย. มีความห่วงใยและได้ออกข่าวเตือนเรื่องนี้ เพราะผลเสียของการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง จะทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้แขน ขา บวม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ทำให้ความดันโลหิตสูง รวมทั้งเกิดผลเสียต่อไต ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น และไตเสื่อมเร็วขึ้น ทั้งนี้ ปริมาณเกลือและโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 6 กรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือแกงแบบร่วนละเอียดประมาณ 1 ช้อนชา และนอกจากจะได้รับโซเดียมจากเกลือแล้ว ผู้บริโภคยังอาจได้รับโซเดียมจากผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ที่อยู่ในรูปของเครื่องปรุงรส/ผงปรุงรส อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะบริโภคอาหารสำเร็จรูป ขนมต่าง ๆ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส ขอให้ ผู้ปกครองอ่านฉลาก และแนะนำบุตรหลานอ่านฉลากด้วย ว่ามีปริมาณโซเดียมเท่าใด และควรใช้วิจารณญาณในการบริโภคว่าร่างกายควรได้รับอาหารดังกล่าวมากน้อยเพียงใด เก็บข่าวก็มีเคล็ดลับการเลือกซื้ออาหารมาฝากค๊ะ โดยให้ยึดหลัก 3 ฉ. สองสุขภาพดี เริ่มต้นที่นี้ คือ ฉลาก ฉลาด และเฉลียว โดยอ่านฉลากทุกครั้ง ฉลาดซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและมีประโยชน์

และเฉลียวใจในการดูคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ตรวจสอบไม่ให้มีสิ่งใดปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกท่านค๊ะ ข้าวที่นำมาบอกเล่าต่อไปเป็นข้าว ออย. เตือนภัยผู้บริโภคอย่าซื้อยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา เสี่ยงอันตรายจากการปนเปื้อนยาเสพติดร้ายค๊ะ เพราะอันตรายจากยาเสพติดที่สะสมในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้กระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหาร กระจกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการสะสมไขมันผิดที่ ใบหน้ากลมบวมแบบพระจันทร์ ไตวายได้ค๊ะ น่ากลัวจริง ๆ ระวังกันด้วยค๊ะ ทางที่ดีขอให้ตรวจสอบและอ่านฉลากยาทุกครั้ง ต้องระบุชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา เช่น ทะเบียนยาเลขที่ G 888/50 ปริมาณของยาที่บรรจุ เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต และแสดงคำว่า “ยาแผนโบราณ” ให้เห็นได้ชัดเจน เพื่อความปลอดภัยค๊ะ

ปิดท้ายเก็บข่าวขอเชิญชวนผู้บริโภคทุกท่าน หากมาติดต่อราชการที่ ออย. สามารถรับประทานอาหารจากร้านอาหาร ในโรงอาหาร ออย. ได้อย่างมั่นใจ ในความปลอดภัย เพราะทั้ง 30 ร้าน ได้รับประกาศนียบัตรร้านอาหารปลอดภัย “Food Safety” เป็นการการันตีในคุณภาพความปลอดภัยของอาหารแล้วค๊ะ ติดตามอ่านได้ใหม่ในฉบับเดือนมีนาคม ดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยค๊ะ

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

“กาแฟช่วยเพิ่มพลังเพศ ให้หุ่นเพรียว” ได้จริงหรือ?

‘กาแฟ จัดเป็น “อาหาร” ไม่ใช่ “ยา”
อย่าหลงเชื่อโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณ
เกินจริง...’



Q: น้องสาวของดิฉัน ชอบซื้อกาแฟลดความอ้วน หรือไม่ก็กาแฟที่ผสมสารสกัดต่าง ๆ บอกว่ากินแล้วอิมไม่ค้อยหิวข้าว แถมยังช่วยให้ผิวขาวใสด้วย ดิฉันเองก็เริ่มสนใจจะซื้อมากินบ้าง แต่ไม่แน่ใจว่าจะมีอันตรายหรือไม่ จึงรบกวนขอคำแนะนำจาก อย. ด้วยค่ะ

A: ในปัจจุบันเรามักจะเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์กาแฟสำเร็จรูปจำนวนมากที่อวดอ้างสรรพคุณสารพัด ไม่ว่าจะเป็นช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ ช่วยลดน้ำหนักเพื่อหุ่นเพรียว หรือช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส ซึ่งการโฆษณาดังกล่าวเป็นการกล่าวอ้างและโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เพื่อจูงใจให้ตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ ในความเป็นจริงกาแฟ จัดเป็น “อาหาร” ไม่ใช่ “ยา” ดังนั้น ไม่ควรคาดหวังว่าการบริโภคกาแฟ จะช่วยให้ได้ผลดังคำโฆษณา มีหน้าซ้ำอาจได้รับอันตรายจากการลึกลอบใส่ยา

โรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ดี ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต ผู้ที่มีโรคต่อหีน รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรด้วย โดยอาการข้างเคียงจากการได้รับยาดังกล่าวคือ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และในบางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิต

ส่วนผสมสารสกัดเหล่านี้จะมีผลในการลดน้ำหนัก หรือทำให้ผิวสวย หรือเพิ่มความงามได้แต่อย่างใด

รู้แบบนี้แล้ว ก่อนซื้อ ก่อนใช้ ก็ควรพิจารณาให้ ถ้วนถี่เสียก่อน โดยอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด และ **ควรจำไว้ว่า... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่มีสรรพคุณในการป้องกัน บำบัด บรรเทา หรือรักษาโรคใด ๆ ทั้งสิ้น** ก่อนจะจากกันไป ขอฝากไว้ อีกนิดสำหรับวิธีควบคุมหรือลดน้ำหนักที่ดี คือ การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ วิธีนี้นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

กาแฟอ้างช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ


ที่มักลึกลอบใส่ “ซิลเดนาฟิล” ยาบำบัดอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้าแดง มึนงง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบที่กินยาพวกไนเตรตอยู่ อาจส่งผลให้ความดันโลหิตตก จนถึงมีภาวะช็อกและเสียชีวิตได้

กาแฟอ้างสรรพคุณลดน้ำหนัก

มักลึกลอบใส่ยาไซบูทรามิน ซึ่งเป็นยาที่ อย. ยกเลิกทะเบียนตำรับแล้ว เนื่องจากพบว่ามีความเสี่ยงสูงในผู้ป่วย

กาแฟอ้างช่วยเพิ่มความงาม

มักโฆษณาว่ามีส่วนผสมสารสกัดที่มีสรรพคุณเพิ่มความงาม อาทิ คอลลาเจน แอลคาร์นิทีน โครเมียม เป็นต้น ซึ่งมักผสมอยู่เล็กน้อยในกาแฟ ที่สำคัญ...ยังไม่มีข้อมูลทางวิชาการยืนยันว่า กาแฟที่มี

หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารระดับกลาง คณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ 

“กฎกระทรวงร้านยาฉบับใหม่” ... เพื่อผู้บริโภคได้รับยาอย่างปลอดภัย



‘กฎกระทรวงการขออนุญาต และการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว มาตรการตามกฎหมายใหม่ที่จะมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2557 นี้ เป็นต้นไป เพื่อยกระดับมาตรฐานของงานบริการในร้านขายยาให้มีมาตรฐานสากล รองรับการค้าเป็นส่วนหนึ่งในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน’

ปฏิบัติการตามกฎหมายของร้านขายยานั้นคือใคร โดยกำหนดให้ร้านขายยาแผนปัจจุบันทุกประเภท ต้องแสดงรูปภาพของเภสัชกร หรือผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ พร้อมป้ายชื่อ สกุล วิทยฐานะ เลขที่ใบประกอบวิชาชีพ และเวลาปฏิบัติการของผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการไว้ในที่เปิดเผย ซึ่งผู้มารับบริการจะสามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ณ สถานที่ขายยา

วันที่ 27 ธันวาคม 2556 ที่ผ่านมา กฎกระทรวงการขออนุญาต และการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2557 นี้ เป็นต้นไป

กฎกระทรวงฉบับนี้ ออกตามบทบัญญัติของพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม และเป็นการแทนที่กฎกระทรวงฉบับที่ 15 (พ.ศ. 2525) และ ฉบับที่ 21(พ.ศ. 2528) ที่ใช้มายาวนาน ให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น ตอบสนองต่อสิทธิผู้บริโภค และเป็นการสร้างความปลอดภัยให้แก่ผู้มารับบริการด้านยาในร้านขายยาแผนปัจจุบันทุกประเภท

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ที่ผู้บริโภคสามารถสังเกตเห็นได้ และมาตรการที่จะส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้รับความปลอดภัยจากการใช้ยามากขึ้น อาทิ



1. ผู้ที่มาใช้บริการจากร้านขายยาจะได้รับทราบว่าเป็นเภสัชกร หรือผู้มีหน้าที่

การจัดสัดส่วนของร้านขายยาตามกฎหมายใหม่



จุดบริการโดยเภสัชกร หรือผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ

2. ร้านขายยาแผนปัจจุบันทุกประเภท จะต้องมีการจัดสถานที่ขายยาให้มีความเป็นระเบียบ



บริเวณให้คำปรึกษาด้านยา



บริเวณให้ลูกค้าเลือกซื้อได้ด้วยตัวเอง

เรียบง่าย ถูกสุขลักษณะ มีการจัดบริเวณสำหรับให้คำปรึกษาและแนะนำการใช้ยาให้เป็นสัดส่วน มีการจัดแบ่งประเภทของยาภายในร้าน เป็นส่วนของยาที่ต้องได้รับบริการจากเภสัชกร หรือ ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ และส่วนของยาที่สามารถให้ลูกค้าเลือกซื้อได้ด้วยตนเอง (Self-service area) ซึ่งได้แก่ ยาสามัญประจำบ้าน และผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นที่ไม่ใช่ยา

3. กรณีร้านขายยาแผนปัจจุบัน (ข.ย.1) ผู้รับอนุญาตจะต้องจัดให้กลุ่มยาที่เป็น “ยาอันตราย” และ “ยาควบคุมพิเศษ” ตามกฎหมาย (**ยาในกลุ่มนี้เภสัชกรต้องควบคุมการจ่ายยา**) ไว้ใน “ส่วนให้บริการโดยเภสัชกร” และจะสามารถขายได้ต่อเมื่อมีเภสัชกรอยู่ปฏิบัติหน้าที่เท่านั้น อนึ่ง เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นชัดเจนที่จะไม่ขายยาตรงส่วนนี้จะต้องมีการปิดบัง ปิดล็อกตู้ ปิดป้าย



ที่แสดงว่าจะไม่ขายยาตรงส่วนนี้ ในระหว่างที่เภสัชกรไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่ด้วย

4. การดำเนินการขายยาจะต้องเป็นไปโดยสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice : GPP) และร้านขายยาจะต้องผ่านการตรวจ GPP นี้ก่อนจึงจะสามารถต่ออายุใบอนุญาตได้

5. กรณีร้านขายยา มีการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมาย เช่น การไม่จัดให้ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการประจำอยู่ตลอดเวลาที่เปิดทำการ การที่ผู้รับอนุญาตขายยาอันตรายระหว่างที่เภสัชกรไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น จะเป็นเหตุให้ไม่สามารถต่ออายุใบอนุญาตได้



ตัวอย่างที่แสดงข้างต้นนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นของมาตรการตามกฎหมายใหม่ที่จะมีผลบังคับใช้ เพื่อยกระดับมาตรฐานของงานบริการในร้านขายยาให้มีมาตรฐานสากล รองรับการเข้าเป็นส่วนหนึ่ง ในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนต่อไป 🇹🇭



“ช็อกโกแลต” อร่อยพอดี มีประโยชน์

เมื่อใดที่ความรักมีขบขันมาถึร หสยดห้รือก ที่จระพื่อ “ช็อกโกแลต” เพือมอบให้ห้กคห้รึกร กรึดห้กร ห้รือกบ้บห้ จึรห้รือกรดี ๆ เก็ยรกับประยอชห้ห้จอร ช็อกโกแลตมอผาก ไปดิดดอตามอห้กห้...



อ่านมาถึงตรงนี้... อย่าเพิ่งด่วน ตีใจ โหมกินช็อกโกแลตมากเกินไปจนเกินพอดี นะคะ เพราะขึ้นชื่อว่าของหวานอย่าง “ช็อกโกแลต” ยิ่งก็ต้องมีส่วนผสมของ ไขมันและน้ำตาลเพื่อช่วยเพิ่มความ อร่อย ดังนั้น หากจะกินช็อกโกแลตให้ได้ ประโยชน์มากกว่า โทษ ก็ควรจะเลือก ช็อกโกแลตที่มี ส่วนผสมของ ไขมันและน้ำตาลต่ำแต่มีปริมาณโกโก้สูง หรือที่เรียกว่า “ช็อกโกแลตดำ” นั่นเอง



มีสารโกโก้ฟลาโวนอยด์ สูงกว่าช็อกโกแลต อื่น ๆ สารนี้ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียน โลหิต เสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือดให้แข็งแรง ป้องกันเลือดจับตัวกันเป็นลิ่ม ลด ความเสี่ยงเกี่ยวกับ เส้นเลือดในสมอง อุดตัน ความดัน โลหิตสูง และหัวใจ วาย นอกจากนี้ ในช็อกโกแลตยังอุดมด้วย “กรดอะมิโน ทริปโตแฟน” ช่วยกระตุ้นให้สมอง



รู้แล้ว... ก็ควรกินช็อกโกแลต อย่างพอดี เพราะถ้ากินพอดีก็จะมีแต่ ผลร้ายกับร่างกายเราค่ะ ☺

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/13895
ภาพ : www.google.co.th , www.mcot.net , www.healthmee.com , www.technolomo.com , www.yourhealthyguide.com , www.th.openrice.com



“ช็อกโกแลต” ประกอบด้วย ฟลาโวนอยด์ สารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีอยู่มากมายในเมล็ดโกโก้ ทำให้คนที่กินช็อกโกแลตมีโอกาสห่างไกลจากโรคหัวใจและมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลายแห่ง พบว่า ช็อกโกแลต เป็นแหล่งของสารกระตุ้น ที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทุกครั้งที่กินเข้าไป โดยเฉพาะในช็อกโกแลตดำ

หลังสารแห่งความสุข “เซโรโทนิน” ออกมา ละลายความตึงเครียดและแทนที่ด้วยความรู้สึกสุขสดชื่น

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (5)



กิจกรรม อย.น้อย ฉบับนี้ ขอนำภาพบรรยากาศการทำกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอผลงานโรงเรียน อย.น้อย ในเขตภาคกลาง ปี 2557 เมื่อวันที่ 29 – 31 มกราคม 2557 ณ โรงแรมบรุคไซด์ วิลเลจ รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ซึ่งมีโรงเรียนเข้าร่วมกิจกรรมถึง 43 แห่ง จาก 25 จังหวัดในพื้นที่ภาคกลาง ซึ่งรวมถึงโรงเรียนจากกรุงเทพมหานครด้วยนะคะ



และอีกกิจกรรมของ อย.น้อย ก็คือ การนำคณะผู้บริหาร อย. เยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย เพื่อติดตามความก้าวหน้าการดำเนินโครงการ อย.น้อย ในโรงเรียน และเป็นขวัญกำลังใจในการดำเนินโครงการแก่โรงเรียน ซึ่งในครั้งนี้โรงเรียนที่เข้าเยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย คือ โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ที่จังหวัดเชียงใหม่ค่ะ

กิจกรรมนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2557 โดยโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นโรงเรียน อย.น้อย ดีเด่นจากกิจกรรมโครงการงาน อย.น้อย เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพในโรงเรียน เมื่อปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ของเขตบริการสุขภาพที่ 1 และได้ดำเนินโครงการมาอย่างต่อเนื่อง ได้รับรางวัลการดำเนินกิจกรรม อย.น้อย ด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น รางวัลชนะเลิศระดับเขตตรวจราชการที่ 1 ในปี พ.ศ. 2548 รางวัลรองชนะเลิศระดับภาค ในปี พ.ศ. 2549 – 2550 และรางวัลรองชนะเลิศระดับประเทศ ในปี พ.ศ. 2552 เป็นต้น

การดำเนินงานในส่วนของโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร อย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ได้มีการประสานงานใกล้ชิดกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพื่อดำเนิน



กิจกรรมการติดตามผลการดำเนินโครงการ โดยในเบื้องต้นกำหนดไว้ 2 โครงการด้วยกัน ซึ่งทั้ง 2 โครงการนี้ เป็นโครงการต่อเนื่องจากการดำเนินโครงการในปีที่ผ่านมา ได้แก่ โครงการ จับผิด พืชฉลากปลอม ที่รพ.สต.บางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี กำหนดลงพื้นที่ติดตามในวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2557 และ โครงการ



เสริมสร้างความเข้าใจ กระตุ้นการใช้สิทธิผู้บริหารเครือข่าย คบส. ตำบลแม่เมาะ อำเภอมะเมาะ จังหวัดลำปาง กำหนดลงพื้นที่ติดตามในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2557

 **อ่านต่อหน้า 14**

๐ ต่อจากหน้า 3



มีแอลกอฮอล์ 3. ไม่รับเครื่องดื่มจากคนที่เราไม่รู้จักดีหรือไม่สามารถเชื่อใจได้ 4. ไม่ดื่มอย่างรวดเร็ว เพราะหากเครื่องดื่มถูกใส่ยาจะไปจะได้มีเวลาที่จะระวังตัวได้ทัน 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแก้วเดียวกับผู้อื่น

6. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่อยู่ในภาชนะที่มีปากกว้าง เพราะง่ายต่อการถูกใส่ยา หรืออาจถูกใส่ยาไปแล้ว 7. ไม่ควรละสายตาจากเครื่องดื่มของตนหากต้องเข้าห้องน้ำหรือออกไปเดินรำ กลับมาแล้วควรเปลี่ยนแก้วใหม่ทันที ผู้หญิงที่ไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ หรือไปเที่ยวสถานบันเทิงต่าง ๆ ควรสังเกตภาชนะบรรจุว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีร่องรอยเจาะ หรือรอยปิดด้วยเทป หรือผ่านการเปิดฝามาก่อน ไม่ว่าจะ เป็นเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลม และเมื่อดื่มเครื่องดื่มแล้วพบว่ารสหรือกลิ่นของเครื่องดื่มผิดปกติหรือเปลี่ยนไป ควรหลีกเลี่ยงการดื่มต่อ และหากมีอาการแปลก ๆ เช่น รู้สึกมึนงง

หลังจากดื่มไปได้เพียงเล็กน้อย ให้รีบขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ไว้ใจ ปฏิเสธความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้า เพราะอาจจะเป็นคนที่ลอบวางยาได้

สาว ๆ ทั้งหลายควรรักนวลสงวนตัว หักห้ามใจ รอเวลาที่เหมาะสม หลีกเลี้ยงสถานที่สุ่มเสี่ยง วาเลนไทน์ ปีนี้ตรงกับวันมาฆบูชาด้วยแล้ว เป็นชาวพุทธที่ดี ยึดมั่นในหลักธรรม รักในทางที่ถูกที่ควร รักคุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อให้รักนั้นเป็นรักที่บริสุทธิ์ และยั่งยืนเป็นเรื่องที่ดีที่สุด 🙏

๐ ต่อจากหน้า 13



ผลงานที่ผ่านมาของโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



สำหรับโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ ขณะนี้ อย. ได้มีคำสั่งแต่งตั้ง คณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 เรียบร้อยแล้ว และมีการจัดประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 1/2557 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. การประชุมครั้งนี้ คณะทำงานภาคประชาชนชุดใหม่ ได้รับทราบผลสรุปเกี่ยวกับการดำเนินงานการมีส่วนร่วมของประชาชน ในปีที่ผ่านมา แนวทางการดำเนินงานและแผนปฏิบัติการโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมพิจารณาโครงการฯ ที่จะดำเนินงานร่วมกับ อย. ในปีนี้ รวมทั้งจะได้รับข้อมูลสำหรับใช้ในการติดต่อประสานงานกับคณะทำงานภาคประชาชนด้วยกัน 🙏



การประชุมสัมมนา “ขายตรงไทย ก้าวไกลสู่ AEC ครั้งที่ 2”

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย. เป็นวิทยากรร่วมเสวนา เรื่อง “ก่อนจะก้าวไกล ขายตรงไทยพร้อมแค่ไหน” ในการประชุมสัมมนา “ขายตรงไทย ก้าวไกลสู่ AEC ครั้งที่ 2” จัดโดย บริษัท ฐานเศรษฐกิจ จำกัด ณ ห้องจูปีเตอร์ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2557



รองเลขาธิการฯ ออย. ให้สัมภาษณ์ รายการเรื่องเด่นเย็นนี้ เรื่อง พบเชื้อก่อโรค ในยาหยอดตาสมุนไพร ถึงขั้นตาบอด

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ ออย. ให้สัมภาษณ์ เรื่อง พบเชื้อก่อโรคในยาหยอดตาสมุนไพร ถึงขั้นตาบอด ในรายการเรื่องเด่นเย็นนี้ ออกอากาศทาง สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3 ณ อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก ออย. เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2557

การคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่นระดับชาติ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 สาขาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ ออย. เป็นประธานคณะกรรมการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ดีเด่นระดับชาติ ประจำปีงบประมาณพ.ศ.2557 สาขาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ที่บ้านโนนสวรรค์ ม.5 ต.สระทอง อ.หนองหงส์ จ.บุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557

การประชุมคณะกรรมการกำหนดแนวทาง การดำเนินงานร่วมกับองค์กรผู้บริโภค เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ ออย. เป็นประธานการประชุมคณะทำงานกำหนดแนวทางการดำเนินงานร่วมกับองค์กรผู้บริโภค เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก ออย. เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557



อย. ลงพื้นที่โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ เยี่ยมชมกิจกรรมนักเรียน อย.น้อย

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. และ ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมคณะ เข้าเยี่ยมชมโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม และได้รับรางวัลชนะเลิศการนำเสนอผลงานโรงเรียนเครือข่าย อย.น้อย ระดับเขตบริการสุขภาพที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2557



การประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาศักยภาพอุตสาหกรรมการผลิตเครื่องมือแพทย์

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาศักยภาพอุตสาหกรรมการผลิตเครื่องมือแพทย์ให้สอดคล้องกับระบบ ISO 13485 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2557