

ออย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 52 ประจำเดือนมกราคม 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ยาขับลม (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 5) แม้ยาขับลมจะมีพิษภัยน้อย แต่ควรระวังในสตรีมีครรภ์... **อ่านต่อ**



10

หนาวโร "คัน" ทุกที่ การใช้งานกรณีผิวแห้ง แดก ควรสอบถามข้อมูลการใช้งานจากเภสัชกร... **อ่านต่อ**



12

5 วิธีลด สลัดไขมันหน้าท้อง ง่ายๆ อยากรวยแบบไร้พุง รู้แล้วนำไปปฏิบัติได้ผลดี มีสุขภาพแข็งแรง... **อ่านต่อ**



นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย. ให้สัมภาษณ์ในรายการบ่ายนี้มีคำตอบ ที่สถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ กรุงเทพฯ เมื่อเร็วๆ นี้



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่



FDAThai



Fda Thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่
กับฉลากหวาน มัน เค็ม
รู้ก่อน ป้องกันได้ โทลโรคฮ้วน



6 เริ่มต้นปีพุทธศักราชใหม่ ด้วยความสดใส ชาบซ่า ทีมงาน บก. อย. Report เจ้าหน้าที่กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค และเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทุกท่านยินดีรับใช้พี่น้องประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกสีเสื้อ ทุกความคิด ด้วยความเต็มใจยิ่งครับ



แม้ว่าสถานการณ์บ้านเมืองในขณะนี้จะไม่ปกติ แต่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ก็เปิดดำเนินการให้บริการพี่น้องประชาชนตามปกติครับ ทีมงาน บก. ขอเป็นอีกหนึ่งเสียงที่ฝากให้ทุกท่านคิดนะครับว่าการใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญ ต้องไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น หรือห้ามผู้อื่นใช้สิทธินะครับ หลักการประชาธิปไตย ต้องยอมรับความเห็นต่าง มีใครคิดไม่ตรงกับเรา ไม่เหมือนเราเป็นคนโง่ หรือคนโง่ คนไทยต้องรักกัน และขอรณรงค์ให้ทุกคนรักษาสีสิทธิของตนแล้ว ช่วยรักษาสีสิทธิของผู้อื่นด้วย

แถมไปเรื่องการเมืองตามกระแสแล้ว กลับมาเรื่องของเรบ้าง เนื้อหาสาระความรู้ใน อย. Report ฉบับนี้ ยังอัดแน่นด้วยคุณภาพเช่นเดิมครับ เชิญทุกท่านเปิดอ่านได้ตามอัธยาศัย สำหรับท่านที่ใช้ smart phone อยากรอ่าน อย. Report ย้อนหลัง สามารถ Download Oryor Smart Application แล้วเข้าไปใน เมนู Library เพียงเท่านี้ ท่านก็สามารถอ่าน อย. Report ฉบับก่อนหน้าได้สบาย ๆ ที่สำคัญ Download ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายครับ ฉบับนี้ลากันเพียงเท่านี้ครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี้ กับฉลากหวาน มัน เค็ม รู้ก่อน ป้องกันได้ ไทลโรค้อวัน

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

รู้ก่อนอ้วน! หวาน มัน เค็ม แค่นี้? อ่านง่าย...ไทลโรค้อวัน

05 อย. ดอกคอม

“เมนู Library” มีอะไร ใน Oryor Smart Application

06 กินเป็นใช้เป็น

ยาจับลม (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 5)

08 เกือบข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมา-ตอบไป

เลือกบริโภคยาแผนโบราณอย่างปลอดภัย

10 รอบรู้เรื่องยา

หนวาที่ไร “คัน” ทุกที

12 เกียรติเล็กน่ารู้

5 วิธีลด สลัดไขมันหน้าท้อง

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (4)

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| นางจุลลิตา เวชพิพัฒน์ | นางสาวทิพากร มีใจเย็น |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย | ภญ.ศิริกุล อำนวย |
| นายบุญทิพย์ คงทอง | นางสุนีย์ สุขแสนนาน |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | ภก.วิชญ์ ไรจน์เรืองไร |
| นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์ | นางสาวสุภมาศ วัลย์อุดมวุฒิ |
| นางสาวรมิตา ธนธนวัฒน์ | นางสาวนระรัตน์ แสนสุข |

นางสาวกรมล พิพัฒน์ภูมิ นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
นายทวชา เพชรบุญยัง นายสิทธิโชค กลิ่นแห

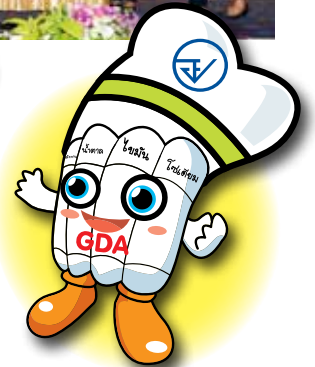
สถานที่ติดต่อ

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

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่ กับฉลากหวาน มัน เค็ม รู้ก่อน ป้องกันได้ โกลโรค้อวน



ฉลากทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) โดยในเบื้องต้นมีการบังคับใช้กับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ, ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ, ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง, ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้

จากภาวะโภชนาการเกินของคนไทย มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบาย ที่เน้นลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม และต้องการเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ห่างไกลโรครอ้วน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ด้วยการส่งเสริมให้เด็กรู้จักอ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียด มีความรู้ความเข้าใจในปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิดแต่ละวันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้ จากการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการยังพบว่าฉลากโภชนาการ อ่านและ

เข้าใจยากจึงไม่ถูกนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ประกอบกับปัจจุบันมีการนำสัญลักษณ์ ทางโภชนาการมาแสดงอย่างแพร่หลายในรูปแบบที่แตกต่างกันบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงได้ปรับเปลี่ยนให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกันเพิ่มเติม จากกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือต่อยอดฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบันให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ หรือ

ที่เรียกกันว่า ฉลากทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) โดยในเบื้องต้นมีการบังคับใช้กับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ, ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ, ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง, ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้ และจะขยายผลไปยังอาหารต่อไป



รู้ก่อนอ้วน! หวาน มัน เค็ม แค่นี้? อ่านง่าย...ไกลโรคอ้วน

ฉลาก
หน้าซอง
ของกิน
แบบใหม่...
บอกอะไร?

1 ครอบคลุม คุณค่าทางโภชนาการต่อ... เช่น ของ กุ้ง กล้อง ฯลฯ

2 ครอบคลุมการแบ่งกิน จะคอยบอกเราว่า บรรจุภัณฑ์ ชนิดนี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง

▼ คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...1... กุ้ง... ควรแบ่งกิน ...5... ครั้ง ◀

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
*17 %	*19 %	*28 %	*7 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

3 ครอบคลุมหัวชื่อ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม (ความเค็ม)

4 ครอบคลุมปริมาณ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม (ความเค็ม)

5 ครอบคลุม % นอกสารอาหารที่ร่างกาย ต้องการต่อวัน

เห็นทันทีบนอาหารสำเร็จรูป 5 ชนิด

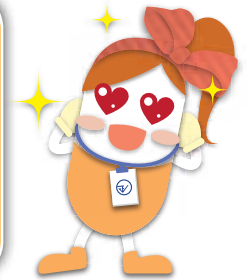
- 1 มินฝรั่งทอด หรืออบกรอบ
- 2 ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต
- 3 ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบกรอบ
- 4 ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยว ชนิดพอง
- 5 เวเฟอร์สอดไส้





“เมนู Library” มีอะไร ใน Oryor Smart Application

“ไม่ต้องเดินไปห้องสมุดให้เสียเวลา ไม่ต้องเก็บ
ตัวเล่มให้เกสื่อนขึ้นหนังสือ อ่าน อย. Report ทุกฉบับ
ได้แล้ว ในหน้าจอมือถือนี่หรือแท็บเล็ตของท่าน!! ”



คุณสามารถรับข่าวสารจากวารสารต่าง ๆ ของทาง อย. ฟรี !! ไม่ว่าจะเป็น วารสาร อย. Report , อย. Trade Insight , อย. Health Book , อย. E-Magazine



รวบรวมเอาไว้เพื่อความสะดวกของทุกท่าน เพียงแค่ดาวน์โหลด Oryor Smart Application วันนี้ แล้วตรงไปที่ “เมนู Library” ง่าย ๆ แค่นี้ท่านก็จะได้พบกับคลังความรู้และข่าวสารจากทาง อย. ไม่ว่าจะเล่มเก่าเล่มใหม่ ไม่ต้องเดินไปค้นคว้าหามาอ่านกันให้เมื่อยน่องถึงห้องสมุดนูน !!



รวมไว้หมดแล้ว
วูบ วูบ !!!!



ยาขับลม

(ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่ 5)

ข้อควรระวัง แม้ยาขับลม จะมีพิษภัยน้อย แต่ควรระวังในสตรีมีครรภ์ หรือ ผู้มีไข้ และเด็กเล็ก และควรระวัง หากต้องรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (Anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (Antiplatelets)



เป็นยาหลัก ใช้บรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อ จากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ

6) ยาประสะเจตพังติ เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพร 16 ชนิด มีรากเจตพังติ เป็นยาหลัก ใช้แก้กษัย จุกเสียด ขับผายลม

7) ยามันทธาตุ เป็นยาผง ประกอบด้วยโกฐต่าง ๆ และสมุนไพร รวม 28 ชนิด ใช้บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการไม่ปกติ

8) ยามหาจักรใหญ่ เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพร 25 ชนิด แก้ลมขวาง บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

9) ยาวิสัมพยาใหญ่ เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพร 19 ชนิด ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด

10) ยาอภัยสาลี เป็นยาผง ประกอบด้วย สมุนไพร 19 ชนิด ใช้บำบัดโรคลม บรรเทาอาการจุกเสียด แน่น

สมุนไพรที่อยู่ในตำรับทั้งสิบดังกล่าว ประกอบด้วย

1) กลุ่มโกฐ ได้แก่ โกฐก้านพร้าว โกฐเขมา โกฐพุงปลา โกฐเชียง โกฐสอ โกฐกั๊กกรา โกฐน้ำเต้า โกฐกระดูก โกฐหัวบัว โกฐจุฬาลัมพา

ตั้ง ได้กล่าวในตอนที่แล้วว่า ยาที่ใช้เกี่ยวกับธาตุลม หมายถึง ธาตุลมภายใน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหากเป็นลมพัดขึ้นเบื้องบน ได้แก่ ยาแก้ลม ซึ่งช่วยให้ลมไล่ขึ้นทางเบื้องบนด้วย การเรอ ส่วนลมที่พัดลงเบื้องต่ำ อันได้แก่ ลมในท้อง ในลำไส้ ก็จะถูกขับออกมาด้วยการ ผาย จึงเป็นลมที่สังคมค่อนข้างรังเกียจ กล่าวโดยสรุป ยาแก้ลม จัดเป็นกลุ่มยาแก้อาการทางระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่ พวก ยาหอม ส่วน ยาขับลม จัดอยู่ในกลุ่มยารักษาอาการของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ พวก ยาธาตุ

สมุนไพรที่ใช้ในยาขับลม มักจะไม่แตกต่างกับยาแก้ลม คือ มีพืชสมุนไพร ที่มีกลิ่นหอม รวมถึงโกฐต่าง ๆ และใช้ส่วนต่าง ๆ ของพืชเกือบทุกส่วนเช่นเดียวกัน แต่ละตำรับประกอบด้วยพืชสมุนไพร ตั้งแต่ 7 ถึง 30 ชนิด ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าบัญชียาหลักฯ ได้แก่

- 1) ยาธาตุบรรจบ เป็นยาน้ำ และยังทำเป็นยาลูกกลอน และแคปซูล ประกอบด้วยสมุนไพร 22 ชนิด ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- 2) ยาธาตุอบเชย เป็นยาน้ำ ประกอบด้วยสมุนไพร 7 ชนิด มีเปลือกอบเชยเทศ เป็นยาหลักใช้ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- 3) ยาเบญจกูล เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพรหลัก ๆ 5 ชนิด ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- 4) ยาประสะกะเพรา เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพร 9 ชนิด มีใบกะเพราแดง เป็นยาหลัก ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
- 5) ยาประสะกานพลู เป็นยาผง ประกอบด้วยสมุนไพร 30 ชนิด มีดอกกานพลู

2) **กลุ่มเทียน** ได้แก่ เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนสัตตบุษย์ เทียนเยาวพาณี เทียนตาตุ๊กแตน

สำหรับสมุนไพร ในแต่ละตำรับ ประกอบด้วย พืชส่วนต่าง ๆ เช่น

1) **ส่วนที่เป็นลูก** ได้แก่ ลูกสมอไทย ลูกจันทน์ ลูกกระวาน ลูกผักชีลา ลูกผักชีล้อม ลูกเบญจกานี ลูกพิลังกาสา

2) **ส่วนที่เป็นเนื้อ** ได้แก่ เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอทะเล เนื้อลูกสมอพิเภก เนื้อลูกสมอเทศ เนื้อลูกมะขามป้อม

3) **ส่วนที่เป็นแก่น** ได้แก่ แก่นจันทน์แดง แก่นจันทน์เทศ เนื้อไม้กฤษณา

4) **ส่วนที่เป็นเปลือก** ได้แก่ เปลือกสมุล้วน เปลือกอบเชย เปลือกขิง เปลือกเพกา เปลือกขี้ไต้ เปลือกต้นหว้า เปลือกโมกมัน ผิวมะกรูด

5) **ส่วนที่เป็นใบ** ได้แก่ ใบพิมเสนต้น ใบกะเพราแดง ใบกระวาน ใบกระพังโหม

6) **ส่วนที่เป็นดอก** ได้แก่ ดอกจันทน์ ดอกกานพลู ดอกดีปลี

7) **ส่วนที่เป็นหัว** ได้แก่ หัวประหอม หัวกระเทียม หัวกระชาย หัวบุก

8) **ส่วนที่เป็นเมล็ด** ได้แก่ เมล็ดโหระพา เมล็ดพริกไทยอ่อน

9) **ส่วนที่เป็นราก** ได้แก่ รากชะเอมเทศ รากข้าวหลาม รากเจตมูลเพลิงแดง รากแฝกหอม รากกรงเข็ม รากข้าวสาร รากแจง รากเจตพังตี รากระย่อม รากพญารากขาว รากชะเอมเทศ

10) **ส่วนที่เป็นเถา** ได้แก่ เถาสะค้าน เถาบอระเพ็ด

11) **อื่น ๆ** ได้แก่ การบูรเกล็ด สะระแหน่ มหาหิงค์ เกลือสินเธาว์ กำมะถันเหลือง ทัศนุเทศ ยาตำเสา

สารสัมพันธ์

น้ำกระสายยา ตำรับที่เป็นยาผงหรือยาเม็ด อาจละลายน้ำสุก หรือน้ำกระสายยา ที่ประกอบด้วยสมุนไพรบางอย่าง เช่น

⇨ **กรณีท้องอืด ท้องเฟ้อ** ใช้กระเทียม หรือใบกะเพรา ต้มเป็นน้ำกระสาย

⇨ **กรณีแก้จุกเสียด** ใช้ไพลเผาไฟ ฝนน้ำสุก เป็นน้ำกระสายยา

ข้อควรระวัง แม้อย่าขบลม จะมีพิษภัยน้อย แต่ควรระวังในสตรีมีครรภ์ หรือ ผู้มีไข้ และเด็กเล็ก และควรระวังหากต้องรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (Anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (Antiplatelets)

นอกจากยาแผนไทยที่ใช้กันมานานดังที่กล่าวข้างต้น ยังมียาที่พัฒนามาจากสมุนไพรให้เป็นยาเดี่ยว ที่มีรูปแบบแผนปัจจุบันอีก 2 ตำรับ คือ

1) **ยาขมิ้นชัน** ใช้เหง้า ขมิ้นชัน (Curcuma Longa L.) ซึ่งมีสารสำคัญคือ Curcuminoid บดเป็นผง บรรจุในแคปซูล รับประทาน บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

2) **ยาขิง** ใช้เหง้าขิง (Zingiber Officinale Rose) บดเป็นผง บรรจุในแคปซูล รับประทานบรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ เมารถ หรือคลื่นไส้ อาเจียนหลังผ่าตัด

มีศัพท์ทางยาแผนไทยที่กล่าวถึงข้างต้นอย่างน้อย 3 คำ

1) **ประสะ** ในความหมายทั่วไปหมายถึง “การเข้า” เช่น **ประสะกานพลู** หมายถึงตำรับนั้น มีกานพลูผสมอยู่ด้วย ประสะกะเพรา หมายถึงตำรับนั้นมีกะเพราผสมอยู่ด้วย และในอีกความหมาย คือ การฟอก การชำระ

2) **สะตุ** คือ การแปรรูปลักษณะของบางอย่าง เช่น เกลือ สารส้ม จุนสี น้ำประสานทอง ให้เป็นผงบริสุทธิ์ โดยวิธีทำให้ร้อนจัดด้วยไฟ เพื่อให้สิ่งที่ไม่ต้องการ สลายกลายเป็นควันไฟ (เป็นการ Purify วิธีหนึ่ง)

3) **ลมชาง** เป็นชื่อเรียกโรคลมชนิดหนึ่ง เกิดในเด็กตั้งแต่วัยในครรภ์ จนถึง 5 ขวบ ผู้ป่วยจะมีการแตกต่างกันไปตามวันเกิด (7 อาการ) บางครั้งเรียกลมกำเนิด

พูดถึงเรื่องภาษาไทย นักภาษาศาสตร์บางคน ยังได้อธิบายคำว่า ฟัน หรือ ผาย ไว้อย่างน่าฟัง

ฟัน หมายถึง เป่าออกด้วยแรงลมดัน มักใช้กับลมที่ออกทางด้านบน เช่น ฟันควันออกจากปาก ส่วน **ผาย** หมายถึง การระบายออก มักใช้กับลมที่ออกทางเบื้องต่ำ หรือ เบื้องท้าย เช่น ผายลม

ผู้เขียนได้แต่ภาวนา ไม่ให้นักภาษาศาสตร์เหล่านี้ เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับธุรกิจการบิน เพราะกลัวว่าจะไปเปลี่ยนเครื่องบิน **ไอโฟน** เป็นเครื่องบิน **ไอผาย** 🍃

ตัดวงจรขายยาสัตว์ วัตถุประสงค์รายปลอม อย. ลุยร่วม บก.ปคบ. จับใหญ่ กลายแหล่งผลิต/ขายยาสัตว์ วัตถุประสงค์รายผิดกฎหมาย รายใหญ่ ย่านมินบุรี วงกลางเพียบ!



มาอีกแล้วค่ะกับข่าวการตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ฉบับนี้เก็บข่าวนำมาเล่าให้ทราบ 3 เรื่องด้วยกัน โดยช่วงเดือนธันวาคม 2556 ที่ผ่านมา อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. จับใหญ่ส่งท้ายปีค่ะ เรื่องแรก การเข้าตรวจสอบบริษัท วรรณกิจ จำกัด เลขที่ 56/50 หมู่บ้านธีรวรรณ ถ.รามอินทรา 109 กรุงเทพฯ พบเป็นสถานที่ผลิตยาโดยไม่ได้รับอนุญาตและผลิต/ขายยาสัตว์ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา รวมทั้งมีการผลิตและครอบครองเพื่อขายซึ่งผลิตภัณฑ์วัตถุประสงค์ราย แชมพูกำจัดเห็บหมัด และผลิตภัณฑ์หยดหลังกำจัดเห็บหมัดที่ต้องขึ้นทะเบียนแต่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนแยกเป็นกลุ่มยาสลบและยากันชักสุนัขและแมว ยาฆ่าเชื้อและยาฆ่าพยาธิ ยาที่ใช้รักษาโรคสัตว์ต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย บิด ถ่ายพยาธิ อาทิ ยาไอเวอร์แมคติน ยาซัลฟาเมทาโซน ยาเอ็นโรฟล็อกซาซิน และยาปีเปอราซิน ซิเตรท กลุ่มยาฆ่าเชื้อทางผิวหนัง เช่น ยาโพวิโดน ไอโอดีน กลุ่มยากุมสำหรับสัตว์ เช่น ยาเมทรอกซีโปรเจสเตอโรน อะซิเตท รวมทั้ง พบผลิตภัณฑ์วัตถุประสงค์รายกำจัดเห็บหมัด ได้แก่ แป้งกำจัดเห็บ-หมัด ยี่ห้อ BRAVE แชมพูกำจัดเห็บ-หมัด ยี่ห้อ BRAVE และผลิตภัณฑ์หยดหลังกำจัดเห็บหมัด ฯลฯ นอกจากนี้ ยังพบวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ไดออกซีแพม มูลค่าของกลางกว่า 5 ล้านบาท มีการแถลงข่าวให้สื่อมวลชนทราบโดย ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ อย.

สวัสดิ์ปีใหม่ ปีมะเมีย 2557 ค่ะ เก็บข่าว ยังทำหน้าที่เล่าข่าวสด ข่าวฮิต ที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคเหมือนเดิม และขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่เข้มแข็ง แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย ไข้เจ็บ สดใส ร่าเริง คึกคัก ตลอดปีบ้านนะค่ะ

เป็นประธาน ซึ่งท่านรองเลขาธิการฯ ได้แนะนำประชาชนให้เลือกใช้ยาสัตว์และวัตถุอันตรายที่ได้รับการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องจาก อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ที่ตรวจสอบฉลากก่อนนะค่ะ..



เรื่องที่สอง การทำลายแหล่งผลิตยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนและโฆษณาสรรพคุณเกินจริง โดยครั้งนี้ อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. และ สสจ. มหาสารคาม เข้าตรวจสอบบ้านเลขที่ 2 ซอยริมคลองสมถวิล 3 ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม และสถานที่ผลิตยาแพทย์แผนไทยทองอินทร์เกษัช เลขที่ 1348/3 ถ.สมถวิล ราษฎร์ 3 ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม พบวัตถุดิบสมุนไพรที่ใช้ผลิตยาและพบยาเม็ดลูกกลอนสำเร็จรูปที่มีหลายทรงและหลายสี ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา เช่น เหงือกปลาหมอ พริกไทย ผสมน้ำผึ้ง (ยาลูกกลอนเม็ดกลมสีดำ) อ้างสรรพคุณ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย โรครูมิแพ้ หัวดีเรื้อรัง ทืดหอบ เป็นต้น , หล้าหนวดแมวมผสมน้ำผึ้ง (ยาลูกกลอนเม็ดกลมสีดำ) อ้างสรรพคุณขับปัสสาวะ ขับน้ำ แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว เป็นต้น ของกลางมูลค่า 1.5 ล้านบาท โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข

เลขาธิการฯ อย. ได้แนะนำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตถูกต้องและควรตรวจสอบฉลากยา โดยฉลากต้องระบุชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา เช่น ทะเบียนยาเลขที่ G 888/50 ปริมาณของยาที่บรรจุ เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิตยา และแสดงคำว่า “ยาแผนโบราณ” ให้เห็นได้ชัดเจนอย่าลืมต้องอ่านฉลากทุกครั้งนะค่ะ

ปิดท้ายกับข่าวการบุกจับคลินิกฉีดกอลลูต้าไฮโอนผิดกฎหมาย โดย อย. สบส. และ บก.ปคบ. ร่วมมือกันเข้าตรวจสอบเดอะชิบส์ คลินิกเวชกรรม สาขาสีลม เลขที่ 16/6-7 ซ.สีลม ซอย 3 ถ.สีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ พบยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยาหลายรายการ ได้แก่ กอลลูต้า NC₂₄ Pure Crystalize Skin Whitening Japan , Guna-Collagen , Made , Transamin INJ (TRANEXAMIC ACID 250 mg) และยา Botulax 100 (Botulinum Toxin Type A) เก็บข่าวขอเตือนคุณผู้หญิงอย่าหลงเชื่อการฉีดกอลลูต้าไฮโอน อ้างทำให้ผิวขาว เพราะจะเกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย และ อย. ไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยาที่ใช้สารนี้แต่อย่างใด สาวใดรักสวยรักงามต้องระวังกันด้วยค่ะ ทั้ง 3 เรื่องที่เล่ามานี้ได้แจ้งดำเนินคดี ทั้งโทษจำและปรับอย่างเข้มงวดพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ ระยะเวลาอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ดูแลสุขภาพกันด้วย อยากเห็นคนไทยทุกคนมีความสุข สุขภาพแข็งแรงค่ะ

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

เลือกบริโภคยาแผนโบราณอย่างปลอดภัย

ใครที่นิยมซื้อยาแผนโบราณตามแผงลอย หรือ ตลาดนัดมารับประทาน รับประทานด่วน ก่อนจะสายเกินไป....

Q: เพื่อนดิฉันชอบซื้อยาแผนโบราณ ที่ขายตามตลาดนัดมากิน เพราะเชื่อโฆษณาที่ว่า ทำมาจากสมุนไพร 100% รักษาได้สารพัดโรค ดิฉันเตือนก็ไม่ฟัง จึงรบกวน อย. ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อยาแผนโบราณ ด้วยค่ะ

A: พี่หม่อม อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.คปบ. ทลายแหล่งผลิตยาแผนโบราณ ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา และโฆษณา

ผลข้างเคียงต่อร่างกายสูง ได้แก่ มีอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ในบางรายรุนแรงถึงขั้นกระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหาร มีรูปร่างอ้วนจากการสะสมของไขมันผิดที่




ใบหน้ากลมบวมแบบพระจันทร์ (Moon Face) ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหยุดเต้น ทำให้กลไกการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเสียไปและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ดังนั้น การเลือกซื้อยาแผนโบราณ จึงเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ ควรเลือกซื้อยาแผนโบราณจากร้านขายยา ที่มีใบอนุญาตถูกต้อง จาก อย. หรือจากร้านยาคุณภาพเท่านั้น และควรสังเกตฉลากก่อนซื้อ โดยฉลากต้องระบุ ชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา เช่น ทะเบียนยา เลขที่ G 888/50 ปริมาณของยาที่บรรจุ เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิตยา และ



แสดงคำว่า “ยาแผนโบราณ” ให้เห็นได้ชัดเจน รวมทั้งแสดงคำว่า “ยาใช้ภายนอก” “ยาใช้เฉพาะที่” ด้วยตัวอักษรสีแดง เห็นได้ชัดเจน แล้วแต่กรณี หรือแสดงคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” กรณีเป็นยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น รวมทั้งอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณในลักษณะเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคได้ครอบจักรวาล หายขาดทันใจ

อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคพบเห็นการขายยาแผนโบราณที่คาดว่าผิดกฎหมาย หรือโฆษณาในลักษณะอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ขอให้ร้องเรียนมายังสายด่วน อย. โทร. 1556 อย่าลืมนะคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ 



อวดอ้างสรรพคุณรักษาได้สารพัดโรค เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เอ็ดส์ เบาหวาน เนื้องอกทุกชนิด ต่อมลูกหมากโต ซึ่งส่วนใหญ่ มักพบการลักลอบใส่สารสเตียรอยด์ลงในยาแผนโบราณ สารอันตรายที่มี



หนาวที่ไร... “ผิว” ทุกที



สำหรับการใช้ยากรณีที่ผิวแห้ง แดก ควรสอบถาม
ข้อมูลการใช้ยาจากเภสัชกรในร้านยา โดยจะใช้ยาเฉพาะรายที่จำเป็นเท่านั้น และไม่ควร
ใช้กับพื้นที่ผิววงกว้าง ควรทาเฉพาะบริเวณที่เป็นในวงแคบ ๆ เพราะยาที่ใช้ส่วนใหญ่
จะเป็นยาประเภทสเตียรอยด์ การใช้กับพื้นที่ผิวที่กว้าง อาจก่อให้เกิดอันตรายจาก
สเตียรอยด์ได้



- (Epidermis)
- 2. ผิวชั้นกลาง หรือหนังแท้ (dermis)
- 3. ชั้นไขมัน หรือ ชั้นใต้ผิวหนัง (subcutaneous tissue)

โดยที่เซลล์ใหม่จะถูกสร้างจากชั้นล่างสุด ติดกับหนังแท้และเจริญเติบโตขึ้นแล้ว ค่อย ๆ เคลื่อนตัวมาทดแทนเซลล์ที่อยู่ ชั้นบนจนถึงชั้นบนสุด และเมื่อรวมกับไขมัน ที่สร้างขึ้นจากต่อมไขมันก็กลายเป็น ซีไคล (keratin) หลุดลอกออกไป

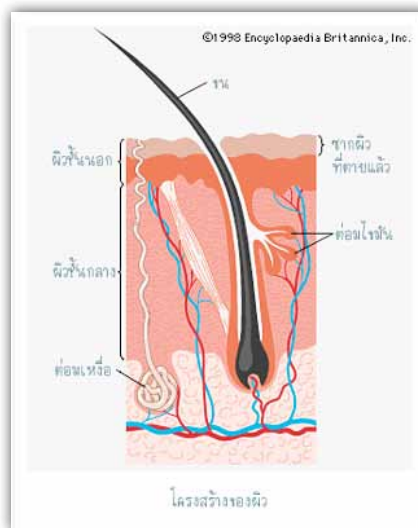
ปกติร่างกายจะสร้างไขมัน มาปกคลุมผิวหนังทั่วร่างกายเพื่อให้ผิวหนัง มีความชุ่มชื้น ป้องกันการระเหยของน้ำ บริเวณผิวหนัง แต่เมื่ออากาศหนาว

ในช่วงที่ประเทศไทยในหลายพื้นที่มี อากาศหนาวเย็นลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ หลาย ๆ คนรู้สึกดี แต่คงจะดีไม่น้อย หากไม่มีอาการคันตามผิวหนัง ริมฝีปาก แดกลอก หรือรังแคที่เพิ่มมากขึ้น

เหล่านี้เป็นสาเหตุที่มาจาก การที่ ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้นอันเนื่องมาจาก อากาศที่แห้ง ลมแรง ทำให้เกิดอาการ คันตามผิวหนัง

ผิวหนังของร่างกาย แบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่

1. ผิวชั้นนอก หรือหนังกำพวด



โดยชั้นของ ผิวหนัง ที่ปกคลุม อยู่บนสุด จะประกอบไปด้วย เซลล์ ที่มี การเรียงซ้อนกันเป็นชั้นๆและเกิดใหม่



คนส่วนใหญ่นิยมอาบน้ำอุ่น ซึ่งน้ำอุ่น จะชะล้างไขมันที่ชั้นผิวหนังหรือชั้นซีไคล ออกได้โดยง่าย ทำให้ผิวหนังขาดความ

ชุ่มชื้น หนึ่งหากมีการถูสบู่ สบู่ยา หรือ โฟม ซึ่งมีความเป็นด่างสูงก็จะยิ่งล้างไขมัน ออกจากผิวหนัง ทำให้ไม่มีฟิล์มป้องกัน การระเหยของน้ำ ส่งผลให้ผิวแห้ง แตกมากขึ้น



ผู้ที่มีอาการคันผิวหนังในหน้าหนาว พบว่า เกือบทุกรายเกิดจากการที่ผิวหนังแห้ง บางรายแห้งมากมีรอยแตก แดง อักเสบ โดยเฉพาะคนสูงอายุ เนื่องจากการสร้าง ไขมันที่ผิวหนังมีน้อยกว่าวัยอื่น ยิ่งอายุ มากขึ้นการสร้างไขมัน ความยืดหยุ่นของ ผิวจะน้อยลง เมื่อยิ่งอาบน้ำอุ่น ถูสบู่มาก ๆ ทำให้ชั้นไขมันที่ผิวหนังไม่มี ยิ่งทำให้ ผิวแห้งแตกคัน



การป้องกันจึงควรใช้โลชั่นทา หลังอาบน้ำ ลดการใช้สบู่ เพราะหน้าหนาวไม่ค่อยมีเหงื่อ จึงอาจไม่ต้องถูสบู่มาก

หรือใช้ครีมอาบน้ำที่มีส่วนผสมของ มอยส์เชอไรเซอร์ สำหรับการอาบน้ำอุ่น ไม่ควรอาบน้ำที่อุ่นจัด เพราะจะทำให้ ผิวหนังยิ่งแห้งแตกมากขึ้น

กรณีที่ต้องสัมผัสแสงแดด อาจ ด้วยการทาครีมกันแดดเพื่อป้องกัน การตากแดดเพื่อต้องการ ความอบอุ่น ควรที่จะใช้ผลิตภัณฑ์โลชั่น



กันแดด เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังแห้ง และเสื่อมสภาพมากขึ้น นอกจากนี้



ยังควรที่จะรับประทานผักผลไม้ และ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น และยังเป็น การช่วยระบายความร้อน ออกจากร่างกายด้วย เนื่องจากในช่วงที่ มีอากาศหนาวร่างกายจะมีการสร้างความ ร้อนมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น จึงมัก พบอาการ “ร้อนใน” เกิดแผลในปาก หรือท่อน้ำลายได้ง่าย



กรณีที่ผิวแห้ง แดง แล้ว การรักษา จะใช้วิธีเดียวกับการป้องกัน กล่าวคือ



การใช้โลชั่นเพื่อช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ดื่มน้ำ และรับประทานผักผลไม้ มาก ๆ ไม่ควร อาบน้ำที่อุ่นจัด เลือกใช้ครีมอาบน้ำที่ มีส่วนผสมของมอยส์เชอไรเซอร์สำหรับ การใช้ยานั้น ควรสอบถามข้อมูลการใช้ยา จากเภสัชกรในร้านยา โดยจะใช้ยาเฉพาะ รายที่จำเป็นเท่านั้น และไม่ควรรักษาผิวที่ กว้าง ควรทาเฉพาะบริเวณที่เป็น ในวงแคบ ๆ เพราะยาที่ใช้ส่วนใหญ่จะ เป็นยาประเภทสเตียรอยด์ การใช้กับพื้นที่ กว้าง อาจก่อให้เกิดอันตรายจาก สารสเตียรอยด์ได้ ทั้งนี้หากอาการไม่ดีขึ้น ก็ควรพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัย และ รักษาต่อไป 🇹🇭

ภาพ : www.google.co.th , www.thainews.prd.go.th , www.fuco4ushop.com , www.sodahead.com , group.wunjun.com www.tsgclub.com , www.cnedemo.blogspot.com , www.losangeleswestsidetherapy.com

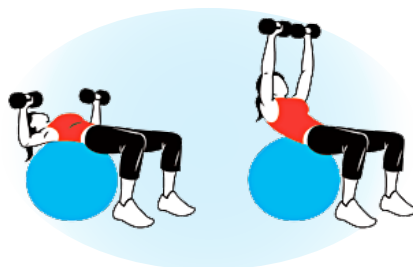
5 วิธีลด สลัดไขมันหน้าท้อง

มาเริ่มลดน้ำหนักจากไขมันที่บริเวณ สลัดไขมันหน้าท้องให้กระชับกัน ใครที่ผอมพอปาร์ตี้ในช่วงสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่จนหน้าท้องยื่นตัวอวบอ้วน...



1. **เดินให้เร็วขึ้น** : การก้าวเท้าให้เร็วขึ้นจะช่วยเผาผลาญแคลอรีมากกว่าเดิมถึง 25% เพราะผลจากการศึกษา พบว่า หากออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญแคลอรีในปริมาณเท่า ๆ กัน คนที่เผาผลาญในระยะเวลาที่สั้นกว่า จะลดไขมันรอบเอวได้ถึงร้อยละ 20

2. **ออกกำลังกายด้วยลูกบอล** : การออกกำลังกายด้วยลูกบอลจะทำให้คุณใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบนมากขึ้น 40% กล้ามเนื้อข้างลำตัวอีก 47% แต่ถ้าไม่มีลูกบอลแนะนำให้นอนคว่ำลง ตั้งแขนเป็นมุมฉากให้ท่อนแขนรับน้ำหนักร่างกายส่วนบนเอาไว้ ยกสะโพกและขาขึ้นให้ร่างกายทำมุมขนานกับพื้นแล้วค้างไว้ 30-60 วินาที จากนั้น เปลี่ยนเป็นท่านอนตะแคง คือทรงตัวด้วยแขนข้างหนึ่ง ขาชิดกันแล้วยกแขนด้านตรงข้ามขึ้นหาเพดาน ค้างไว้ 30-60 วินาที



3. **ยกน้ำหนักกันหน่อย** : การยกน้ำหนักจะช่วยให้การเผาผลาญเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยรักษาหรือเพิ่มกล้ามเนื้อของร่างกาย และยังช่วยกระชับส่วนเกินของคุณได้ดียิ่งขึ้น



4. **ทรงตัวบนขาข้างเดียว** คือการยืนบนขาข้างเดียว เพียงยืนแล้วยกขาข้างหนึ่งขึ้นทำเป็นเลข 4 เมื่อเรามีฐานยืนเล็กลง ร่างกายเราจะต้องใช้กล้ามเนื้อมากขึ้นโดยอัตโนมัติเพื่อทรงตัวไม่ให้ล้มทำนี้จะช่วยเสริมความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อแกนร่างกาย และช่วยลดหน้าท้องให้แบนเรียบ

5. **นอนให้เร็วเข้าไว้** : ผลจากการศึกษาพบว่า ร้อยละ 60 ของคนที่นอนเพียง 5-6 ชั่วโมงต่อคืนโดยเฉลี่ยจะมีไขมันหน้าท้องมากกว่าคนที่นอน 7-8 ชั่วโมง เพราะการนอนน้อยจะทำให้ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับระดับไขมันบริเวณหน้าท้อง

รู้กันแล้ว... อย่าลืมนำไปปฏิบัติกันด้วยนะคะ เพราะนอกจากจะได้หน้าท้องที่กระชับแล้วยังได้สุขภาพที่ดีอีกด้วยค่ะ

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/10874

ภาพ : www.google.co.th , www.raipoong.com , www.thaicollarich.com , www.lovefitt.com

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (4)



ให้นักเรียนแกนนำ ออย, น้อย และครูผู้รับผิดชอบฯ จากโรงเรียนในเขตภาคกลางและกรุงเทพมหานคร รวม 25 จังหวัด ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงาน ออย, น้อย อย่างเป็นทางการ และเกิดประโยชน์สูงสุด นำไปสู่การดำเนินงาน ออย, น้อย อย่างยั่งยืน

กิจ กรรม ออย, น้อย ได้มีการจัดประชุมครูแกนนำ ออย, น้อย เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เพื่อชี้แจงให้ครูจากโรงเรียนที่ทำกิจกรรม ออย, น้อย ในกรุงเทพมหานคร 3 สังกัด คือ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้รับทราบเกี่ยวกับ การดำเนินโครงการ ออย, น้อย ในปี 2557 เมื่อวันศุกร์ที่ 20 ธันวาคม 2556 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร โดยเกสซ์กรประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดและมอบป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน ออย, น้อย ระดับดีเยี่ยม ปี 2556 แก่ผู้บริหารโรงเรียน 7 แห่ง ประกอบด้วย

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

⇒ โรงเรียนวัดบวรนิเวศ

⇒ โรงเรียนโพธิสารพิทยากร

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

⇒ โรงเรียนอัสสัมชัญ

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

⇒ โรงเรียนสุเหร่าเกาะขุนเณร

⇒ โรงเรียนบางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ)

⇒ โรงเรียนบ้านบัวมล (เจริญราษฎร์อุทิศ)

⇒ โรงเรียนพระยามนธราธุราชศรีพิจิตร

ขอปรบมือดัง ๆ ให้ทั้ง 7 โรงเรียนนี้ ด้วยค่ะ

สำหรับการจัดงาน ออย, น้อย 4 ภาค จะเริ่มที่ภาคกลาง ซึ่งจังหวัดสิงห์บุรีรับเป็นแม่งาน ได้กำหนดจัดในวันที่ 29 - 31 มกราคม 2557 ณ โรงแรม บรุกไซด์ วัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดระยอง โดยจัดให้มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเปิดโอกาส



โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร ปิงงบประมาณ พ.ศ. 2557 นี้ ได้จัดสรรงบประมาณให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่เสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเพื่อดำเนินโครงการ รวมทั้งสิ้น 36 โครงการ ประกอบด้วย

1. โครงการระดับเขตบริการสุขภาพ มีจังหวัดที่รับผิดชอบเสนอโครงการเข้ามาทั้งสิ้น 9 เขตบริการสุขภาพ รวม 8 โครงการ (เขตบริการสุขภาพ ที่ 11 และ 12 รวมเสนอ 1 โครงการ)

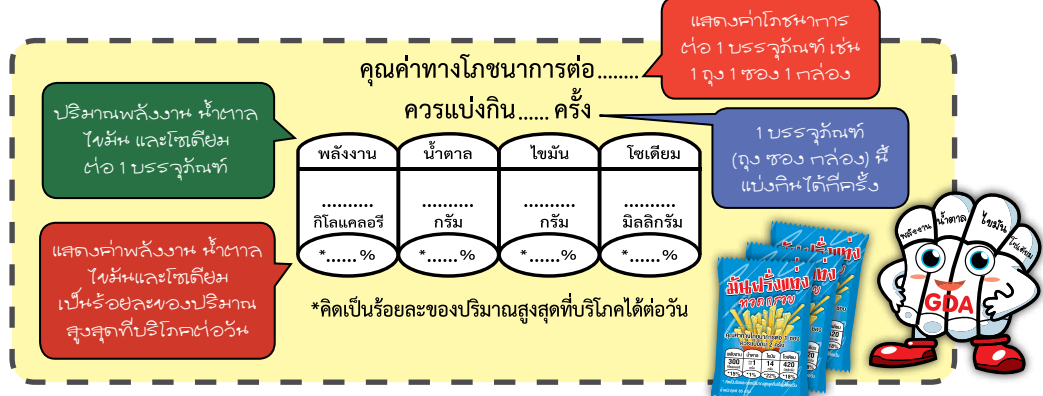
2. โครงการระดับจังหวัด มีจังหวัดที่เสนอโครงการเข้ามาทั้งสิ้น

 **อ่านต่อหน้า 14**

ต่อจากหน้า 3

ฉลากโภชนาการแบบ หวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amounts) เป็นการแสดง ค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เป็นการให้ข้อมูลสารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ที่เห็นได้ชัดเจน โดยการแสดง ภายในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน ส่วนเหนือรูปทรงกระบอกแสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง)” และ “ควรแบ่งกิน..... ครั้ง” เมื่อผลิตภัณฑ์ห่อนั้นสามารถแบ่งกินได้มากกว่า 1 ครั้ง และเนื่องจากสารอาหารที่แสดงบนฉลากโภชนาการแบบจิตีเอนั้น เป็นสารอาหารที่ควรระวังในการบริโภค จึงกำหนดให้มีการแสดงข้อความ “คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน”

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอก ดังนี้



ประโยชน์ของการแสดงฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม

1. แสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งทำให้ผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่าการรอบข้อมูลโภชนาการ
2. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลขและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มลดลง
3. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเองในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล
4. ใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ รวมทั้งปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและนำไปสู่การลด หวาน มัน เค็ม อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป

ต่อจากหน้า 13

19 จังหวัด รวม 19 โครงการ

3.โครงการต่อเนื่อง ซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับรางวัลโครงการดีเด่นระดับเครือข่ายบริการในปีที่ผ่านมา มีจังหวัดที่เสนอโครงการเข้ามาทั้งสิ้น 9 จังหวัด รวม 9 โครงการ ซึ่งทุกโครงการมีแผนดำเนินการเสร็จสิ้น ภายในเดือนมิถุนายน 2557 และแต่ละเขตบริการสุขภาพจะคัดเลือกโครงการดีเด่นของเขตบริการสุขภาพ เสนอต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเพื่อรับโล่รางวัลโครงการดีเด่นระดับเขตบริการสุขภาพ จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาต่อไป



สำหรับโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ ได้มีการจัดประชุมคณะทำงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2556 โดยที่ประชุมได้พิจารณาเสนอผู้ทำหน้าที่ประธาน รองประธาน คณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 โดยทีมเจ้าหน้าที่กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ฝ่ายเลขานุการ และพิจารณากำหนดให้จัดประชุมคณะทำงานภาคประชาชนเป็นประจำทุกวันพฤหัสบดีที่ 3 ของเดือน โดยกำหนดเวลาประชุมตั้งแต่เวลา 9.30 น. เป็นต้นไป



อย. เยี่ยม กอง บก. หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขานุการฯ อย. พร้อมด้วย ภก.วีระชัย นลวชัย ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค และเจ้าหน้าที่ อย. เข้าพบนายบรรยง อินทนา บรรณาธิการบริหารหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก พร้อมประชาสัมพันธ์ Oryor Smart Application ณ อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2556



การประชุมชี้แจงระบบการกำกับดูแลอาหารแนวใหม่สำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร 8 ประเภท

นพ.ไพศาล ดันคุ้ม รองเลขานุการฯ อย. เป็นประธานการประชุมชี้แจงระบบการกำกับดูแลอาหารแนวใหม่ (Re-Process) สำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร 8 ประเภท ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2556



การประชุมครูแกนนำ อย. น้อย เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขานุการฯ อย. เป็นประธานการประชุมครูแกนนำ อย. น้อย เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 และพิธีมอบป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย. น้อย ระดับดีเยี่ยม ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กทม. เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2556



การประชุมชี้แจงและรับฟังความคิดเห็นร่างกฎหมายควบคุมเครื่องมือแพทย์ของกลุ่มประเทศอาเซียน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557

ภก.วินิต อัสวกิจวิรี ผอ.กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ เป็นประธานการประชุมชี้แจงและรับฟังความคิดเห็นร่างกฎหมายลำดับรองและกฎระเบียบหลักเกณฑ์และมาตรการควบคุมเครื่องมือแพทย์ของกลุ่มประเทศอาเซียน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ณ โรงแรมโกลเด้น ทิวลิป ซอฟเฟอริน กทม. เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2556



อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. ส่งท้ายปี 56 บุกทำลายแหล่งผลิตยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน อังริกษาสารพัดโรค
 นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. และ พ.ต.อ.ไพฑูริย์ คู่มุสระพรหม รอง ผบก.ปคบ. พ.ต.ท.อานันท์ วิชเสรษฐสมิต สว.กก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. และ สสจ.มหาสารคาม บุกทำลายแหล่งผลิตยาเม็ดลูกกลอน โฆษณาสรรพคุณอ้างรักษาสารพัดโรค ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2556



อย. ลุยร่วม บก.ปคบ. จับใหญ่ แหล่งผลิต/ขายยาสัตว์ วัตถุอันตรายผิดกฎหมายรายใหญ่ ย่านمينบุรี กทม.
 ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.ล้ำพันธุ์ พรรธนประเทศ ผกก.4 บก.ปคบ. พ.ต.ท.อานันท์ วิชเสรษฐสมิต สว.กก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับตำรวจ บก.ปคบ. บุกทำลายแหล่งผลิต/ขายยาสัตว์ วัตถุอันตรายผิดกฎหมายรายใหญ่ ตัดวงจรส่งยาสัตว์ วัตถุอันตรายปลอม ย่านمينบุรี กทม. รวมมูลค่าของกลางกว่า 5 ล้านบาท ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2556