

# อย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 55 ประจำเดือนเมษายน 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ นุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ยาทางสูติ-นรีเวช  
( ยาจากสมุนไพร  
: ในบัญชียาหลัก  
แห่งชาติ... ตอนที่ 8)  
ยาที่ใช้ทางสูติ-นรีเวช  
มักเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์  
ร้อน เช่น...อ่านต่อ



10

“จี พี พี” มาตรฐาน  
ร้านยาดีดี ตาม  
กฎกระทรวงร้านยา  
ฉบับใหม่ ตั้งแต่วันที่  
25 มิถุนายน 2557  
เป็นต้นไป ร้านขายยา  
ที่เปิดใหม่...อ่านต่อ



12

โรคอาหารเป็นพิษ  
อันตรายกว่าที่คิด  
เพื่อความปลอดภัย  
ในการบริโภคอาหาร  
ควรยึดหลัก กินร้อน  
ช้อนกลาง ล้างมือ และ  
เลือก...อ่านต่อ



FDAThai



Fda Thai

เบิกฟ้าอันดามัน สวนสัมพันธ์  
อย. & สือ : Amazing Andaman

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



## ๓

ในเดือนเมษายนนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้มีโอกาสนำพี่น้องสื่อมวลชนสายกระทรวงสาธารณสุขลงใต้ไปศึกษาดูการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชนของ จ.ภูเก็ต ภายใต้การดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สสจ.ภูเก็ต และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน จ.ภูเก็ต ผ่าน อสม. ซึ่งมีผลการดำเนินงานเข้มแข็ง เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของพี่น้องประชาชนในพื้นที่ที่น่าชื่นชม และเอาเป็นแบบอย่าง จนสามารถคว้ารางวัลจากการประกวดระดับเขต ภาค ประเทศ มากมายหลายรางวัล จากนั้นก็พาสื่อมวลชนเข้าชมการผลิตอาหารพื้นเมือง ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดภูเก็ตและจังหวัดพังงา ทั้งในแบบมาตรฐาน GMP และ Primary GMP ให้สื่อมวลชนได้เห็นการผลิตอาหารในสถานที่จริง ทั้งขนาดใหญ่ ที่มีการส่งออกขายต่างประเทศ (GMP) และ ขนาดเล็กแบบการผลิตในครัวเรือน (Primary GMP) เป็นการเปรียบเทียบให้เห็นเลยว่า แม้มีความแตกต่างในขนาดกิจการ แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ มาตรฐานความปลอดภัย และความสะอาดถูกสุขลักษณะของอาหาร ที่ผู้บริโภคจะได้รับเมื่อซื้ออาหารที่มีเลขสารบบอาหารและฉลากที่ถูกต้องครบถ้วนครับ

สุดท้ายก็เป็นการพักผ่อนชื่นชมความสวยงามของทะเลใต้ หาดทรายขาว ๆ น้ำทะเลใส ๆ และกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากับสื่อมวลชน ทั้งกีฬาและเกมส์สนุก ๆ เป็นการศึกษาดูงานและพักผ่อนที่ทุกคนมีความสุข เพื่อกลับมาปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละท่านต่อไป

ลากันเท่านี้ก่อน พบกันฉบับหน้าครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



## 03 Hot Issue

เบ็กฟ้าอันดามัน สานสัมพันธ์  
อย. & สื่อ : Amazing Andaman

## 04 สุกภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุกภาพ

รับมือแสงแดด ด้วยครีมกันแดด

## 05 อย. ดอกคอม

วงจรปิด ฉลากหวาน มัน เค็ม

## 06 กินเป็นใช้เป็น

ยาทางสูติ-นรีเวช (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 8)

## 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

## 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

วิธีใช้คอนแทคเลนส์ตาได้อย่างปลอดภัย

## 10 รอบรู้เรื่องยา

"จี พี พี" มาตรฐานร้านยาดีดี ตามกฎกระทรวง  
ร้านยาฉบับใหม่

## 12 กรีดเล็กน่ารู้

โรคอาหารเป็นพิษ อันตรายกว่าที่คิด

## 13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ  
พ.ศ. 2557 (7)

## 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

### วัตถุประสงค์ อย. Report

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

### เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
กองบรรณาธิการ

นางสุสติ เวชพิพัฒน์

ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย

นายบุญทิพย์ คงทอง

นายวัชรินทร์ เครือเนียม

นางสาวตติยา เทียบโพธิ์

นางสาวมิตา ธนธนวัฒน์

นางสาวทิพากร มีใจเย็น

ภญ.ศิริกุล อำนวย

นางสาวนัย สุขแสนนาน

ภก.วิชญ์ ไรจน์เรืองไร

นางสาวสุกมาศ วัชรอมวดี

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวกรมล ทิพัฒน์ภูมิ 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

# เบ็กฟ้าอันดามัน สานสัมพันธ์ อย. & สื่อ : Amazing Andaman

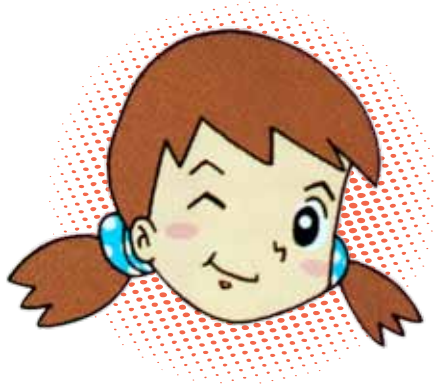


**6** เมื่อวันที่ 2 – 4 เมษายน 2557 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดกิจกรรมสัมมนาสื่อมวลชนหรือPress Tour เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่าง อย. กับสื่อมวลชนโดยนำคณะผู้บริหารและสื่อมวลชนจำนวน 81 คน ศึกษาดูงานที่ จ.ภูเก็ต และ จ.พังงา อย. Report จึงขอเก็บบรรยากาศการศึกษาดูงานในครั้งนี้ มาเล่าสู่กันฟัง.....

เริ่มวันแรก 2 เมษายน 2557 นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นำทีมผู้บริหารพร้อมสื่อมวลชน

ลงพื้นที่ จ.ภูเก็ต เยี่ยมชมกระบวนการผลิตอาหารพื้นเมืองภาคใต้ ณ ร้านคุณแม่जू ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมากกว่า 70 ปี มีผลิตภัณฑ์แกงไตปลา น้ำพริกกุ้งเสียบ ขนมเต้าส้อ ซึ่งได้รับมาตรฐานจีเอ็มพี (GMP), ฮาลาล, การรับรองคุณภาพและความอร่อยเชลล์ชวนชิม และปัจจุบันได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อป 5 ดาว จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ซึ่งผลิตภัณฑ์ดังกล่าวนี้เป็นของฝากที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวจำนวนมากมีขายทั้งในประเทศและส่งออกในแถบเอเชียและยุโรป

มูลค่าการส่งออกสูงกว่า 200 ล้านบาทต่อปี จากนั้นเมื่อเสร็จจากการดูงานแล้ว ช่วงเย็นเรามีกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่าง อย. กับสื่อมวลชน ได้แก่ ฟุตบอลชายหาด โดยผู้เล่นฝ่ายชาย ทีม อย. และทีมสื่อมวลชน ผลการแข่งขันเฉือนกันที่ลูกโทษ โดย อย. เป็นฝ่ายชนะฝ่ายสื่อเชื่อว่า อย. ปล้นชัยชนะด้วยการยิงลูกโทษฮา.... ส่วนฝ่ายหญิงเล่นเกมนางฟ้าลอดห่วง สื่อมวลชนเป็นฝ่ายชนะด้วยวัยที่เอื้อกว่า.....



# รับมือแสงแดด ด้วยครีมกันแดด



แสงแดดในช่วงหน้าร้อน โดยเฉพาะเดือนเมษายนที่นับว่าเป็นเดือนที่ร้อนที่สุดของปี ซึ่งถือเป็นภัยใกล้ตัวที่หลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะนอกจากจะทำให้ผิวคล้ำ แสบ ร้อนแล้ว ยังส่งผลในระยะยาวอีก เช่น ผิวแก่ก่อนวัย หรือมะเร็งผิวหนัง วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ผิวหนังถูกแสงแดดน้อยลง คือ ครีมกันแดด โดย สังเกตจากค่า Sun Protection Factor (SPF) ซึ่งเป็นตัวบอกละเอียดประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด เช่น ปกติคนเราโดนแสงแดดได้นาน 10 นาที ถึงจะมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน หรืออาการผิวหนังไหม้ แต่เมื่อทาเครื่องสำอางที่ผสมสารป้องกันแสงแดดที่มีค่า SPF 15 บนผิวหนัง ก็จะสามารถถูกแสงแดดได้นานถึง 15 เท่า ซึ่งก็คือ 150 นาที

สำหรับการใช้ SPF ให้มีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น มีเหงื่อออก ระหว่างทำกิจกรรมกลางแจ้ง ว่ายน้ำ หรือทำกิจกรรมใดก็ได้แล้วแต่ที่ทำให้เครื่องสำอางถูกชะล้าง ออกจากผิวหนัง ควรทาเครื่องสำอางซ้ำบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง อีกทั้งควรใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ปริมาณแสงแดด เช่น ถ้าทำงานในสำนักงานควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้าอยู่ในแสงแดดจ้าเป็นเวลานาน ๆ ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ยิ่งมากยิ่งขึ้นทำให้สามารถทนต่อแสงแดดได้นานขึ้น ทั้งนี้ ในปัจจุบัน ค่า SPF ที่กำหนดให้ใช้ไม่เกิน SPF 50 อย่างไรก็ดี เพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อการแพ้ผลิตภัณฑ์ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยทาบริเวณใต้ท้องแขน 24-48 ชม. ถ้าไม่มีอาการ ผื่นปฏิกิริยาใด ๆ ก็สามารถใช้ได้

แต่การใช้ครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ อาจใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงที่แสงแดดจ้า คือ ช่วงเวลา 10.00 - 16.00 น. หากจำเป็นก็ควรอยู่กลางแจ้งในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด หรืออยู่ในร่มเงา เมื่ออยู่กลางแจ้งควรสวมหมวก ปีกกว้าง สวมเสื้อผ้าที่ปกคลุมร่างกายมิดชิด รวมทั้งสวมแว่นกันแดด ง่าย ๆ เท่านั้นก็สามารถปกป้องผิวของเราได้ดียิ่งขึ้น ☺

# วงจรปิด ฉลากหวาน มัน เค็ม



สถานีขนส่งสายใต้ใหม่



สถานีขนส่งเอกมัย



ฉายแล้ว ฉายแล้ว !! VTR เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม ของ อย. ให้ความรู้กับผู้บริโภคที่สัญจรไปมา ณ สถานีขนส่งสายใต้ใหม่ และสถานีขนส่งเอกมัย



ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา หากใครได้ใช้บริการสถานีขนส่งสายใต้ใหม่ และสถานีขนส่งเอกมัย ก็จะได้พบเห็น โทรทัศน์วงจรปิด เผยแพร่ความรู้ให้แก่ผู้บริโภคที่สัญจรไปมา โดยนำเสนอในรูปแบบสโปตเกี่ยวกับการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ความยาว 60 วินาที ฉายวนไปเวียนมาไม่ต่ำกว่า 1,200 ครั้ง !! เป็นระยะเวลา 25 วันในช่วงเทศกาลสงกรานต์ (เมษายน 2557) ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีประชาชนใช้บริการสถานีขนส่งมวลชนเป็นจำนวนมาก

ทางทีมงาน อย.ดอทคอม บังเอิญ !! ต้องกลับภูธร ในช่วงนั้นพอดี จึงได้ไปเห็นมาเต็ม ๆ เลยแอบถ่ายมาให้พี่น้องได้เห็นกับตา เพื่อจะผ่านไปละแวกนั้นก็อย่าลืมหยุดดู เพื่อรับความรู้ที่ทาง อย. ของเรา ประรณาดิมอบให้กับผู้บริโภคกันด้วยจ้า !!



# ยาทางสูติ-นรีเวช

(ยาจากสมุนไพร : ใบบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 8)

“

ยาที่ใช้ทางสูติ-นรีเวช มักเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น เจตมูลเพลิงแดง ดิปลี จิง ไพล พริกไทยล่อน (พริกไทยขาว) ว่านชักมดลูก (ว่านมหาเมฆ) และสารเคมี เช่น การบูร พิมเสน สารส้ม ชื่อตำรับยา จึงบ่งบอกถึงความร้อนแรง เช่น ไพลประลัยกัลป์ ไพลหักทอง ฯลฯ การใช้ยาแผนไทย จึงไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจเกิดการสะสมจนเกิดเป็นพิษได้ และต้องระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติ ของตับ และไต

”

ในบรรดาสมุนไพร หรือยาแผนไทย มียาที่ใช้เกี่ยวกับสตรีมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มอาการทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ดังจะเห็นได้จากการโฆษณาของกลุ่มนี้ ด้วยคำที่ค่อนข้างจะโดน “ผู้หญิง ต้องสวยจากข้างใน” เล่นเอาบรรดาคุณสุภาพสตรี ต่างพากันควัก (กระเป๋) จากข้างในออกมา (จ่าย) ข้างนอก เพื่อซื้อหาความงามกันอย่างไม่บันยะบันยัง ทั้ง ๆ ที่ยาในกลุ่มนี้ ได้รับการคัดเข้าบัญชียาหลักฯ เพียง 6 ตำรับ เพื่อรักษาอาการโรคประจำเดือน (ระดู) มาไม่ปกติ มากไปน้อยไป การช่วยขับน้ำคาวปลาของสตรีหลังคลอด ตลอดจนยาที่ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ เร็วขึ้น ได้แก่

## 1. ยาประสะไพล มีทั้งชนิดผง ลูกกลอน และแคปซูล

**ตัวยาสำคัญ** เหง้าไพล การบูร และสมุนไพรอื่นๆ อีก 10 ชนิด

**สรรพคุณ** รักษาโรคไม่สม่ำเสมอ มาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลา ในสตรีหลังคลอด

**ขนาด-วิธีใช้** ละลายน้ำสุกรับประทาน ครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ห้ามใช้ในสตรีหลังคลอด หรือมีระดูมากกว่าปกติ

## 2. ยาปลุกไฟธาตุ มักทำเป็นยาผง

**ตัวยาสำคัญ** พริกไทยล่อน และสมุนไพรอื่นๆ อีก 10 ชนิด

**สรรพคุณ** กระตุ้นน้ำนม กระจ่ายเลือดลมในสตรีหลังคลอด สมัยก่อนใช้เป็นยาแทนการอยู่ไฟ

**ขนาด-วิธีใช้** รับประทานครั้งละ 0.5 ถึง 1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ในสตรีตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่ ควรระวัง หากต้องใช้ร่วมกับยากันชัก กลุ่ม Phenytoin และยาแก้หอบ Theophylline รวมถึง



ยาปฏิชีวนะ Rifampicin

**3. ยาไฟประลัยกัลป์** ทำเป็นผง แคปซูล และยาเม็ด

**ตัวยาสำคัญ** รากเจตมูลเพลิงแดง สารส้มสะตุ การบูร และสมุนไพรอื่น ๆ อีก 11 ชนิด

**สรรพคุณ** ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่

**ขนาดและวิธีใช้** รับประทาน ครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ในสตรีตกเลือด หลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มิใช่ ห้ามใช้ในสตรีที่ผ่าคลอด เพราะจะทำให้แผลหายช้า

**4. ยาไฟหักทอง** มีทั้งยาผง ยาเม็ด และแคปซูล

**ตัวยาสำคัญ** รากเจตมูลเพลิงแดง สารส้มสะตุ และสมุนไพรอื่น ๆ อีก 3 ชนิด

**สรรพคุณ** ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่

**ขนาด-วิธีใช้** รับประทาน ครั้งละ 1-1.5 กรัม โดยละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** เช่นเดียวกัน ยาไฟประลัยกัลป์

**5. ยาเล็ดดงาม** มีทั้งชนิดยาผง และแคปซูล

**ตัวยาสำคัญ** รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าชิง พิมเสน การบูร และสมุนไพรอื่น ๆ อีก 18 ชนิด

**สรรพคุณ** บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ และแก้มดกัด

**ขนาด-วิธีใช้** รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนาน โดยเฉพาะผู้มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร

**6. ยาสตรีหลังคลอด** เป็นยาต้ม

**สมุนไพรหลัก** ว่านชักมดลูก รากเจตมูลเพลิงแดง ดอกดีปลี เถากำแพงเจ็ดชั้น และสมุนไพรอื่นอีก 13 ชนิด

**สรรพคุณ** ขับน้ำคาวปลา บำรุงเลือด ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว สตรีหลังคลอดใช้เป็นยาแทนการอยู่ไฟ

**ขนาด-วิธีใช้** นำสมุนไพรใส่ในน้ำพอท่วม ต้มด้วยไฟปานกลาง นานครึ่งชั่วโมง นำเฉพาะส่วนน้ำมารับประทานครั้งละ 250 มล. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร หรือ ดื่มแทนน้ำ

**ข้อควรระวัง** เช่นเดียวกับ ตำรับยาไฟประลัยกัลป์

ยาที่ใช้ทางสูติ-นรีเวช มักเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น เจตมูลเพลิงแดง ดีปลี ชิง ไพล พริกไทยล่อน (พริกไทยขาว) ว่านชักมดลูก (ว่านมหาเมฆ) และสารเคมี เช่น การบูร พิมเสน สารส้ม ชื่อตำรับยาจึงบ่งบอกถึงความร้อนแรง เช่น ไฟประลัยกัลป์ ไฟห่ากอง ฯลฯ การใช้ยาแผนไทย จึงไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจเกิดการสะสมจนเกิดเป็นพิษได้ และต้องระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ และไตสมุนไพรอื่น ๆ ที่ใช้เป็นยารอง หรือยาช่วย

ในตำรับเหล่านี้ ยังมีอีกมากมาย อาจแบ่งตามส่วนต่าง ๆ ของพืชได้ดังนี้

**1. ส่วนที่เป็นเหง้า** ได้แก่ เหง้าไพล เหง้าชิง เหง้าข่า เหง้าว่านน้ำ เหง้ากระตือ เหง้ากระชาย เหง้าขมิ้นอ้อย

**2. ส่วนที่เป็นหัว** ได้แก่ หัวหอม หัวกระเทียม หัวแห้วหมู

**3. ส่วนที่เป็นดอก** ได้แก่ ดอกดีปลี ดอกกานพลู ดอกคำฝอย ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี

**4. ส่วนที่เป็นลูก** ได้แก่ ลูกเร่วหอม ลูกจันทน์ ลูกผักชีล้อม ลูกพิลาทาสา พริกไทยล่อน ผักส้มป่อย

**5. ส่วนที่เป็นผิว-เปลือก** ได้แก่

ผิวมะกรูด มะนาว เปลือกเพกา เปลือกมะยม

**6. ส่วนที่เป็นแก่น** ได้แก่ แก่นแสมทะเล แก่นกาแล แก่นฝางเสน แก่นขนุน

**7. ส่วนที่เป็นราก** ได้แก่ รากชะพลูเถาสะค้าน รากและใบกะเพรา รากชะเอมเทศ

**8. กลุ่มโกฐ** ได้แก่ โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา

**9. ส่วนที่เป็นต้น** ได้แก่ ต้นชะพลูต้นสระแห่ ต้นตะไคร้บ้าน

**10. อื่นๆ** ได้แก่ เกสรบัวหลวงเทียนดำ เกลือสินเธาว์

มีคำไทยที่ควรแก่การทำความเข้าใจ

**1. มดกัด** หมายถึงโรคระดูขาวหรือตกขาว

**2. อยู่ไฟ** หมายถึงการนอนหรือนั่งผิงไฟ ในสตรีหลังคลอด มักใช้ไฟจากไม้ที่ติดไฟง่าย ให้ความร้อนดี ไม่แตกประทุ เช่น ไม้สะแกนา ไม้มะขาม การอยู่ไฟ หมายถึงรวมถึง



การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เช่น การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ การนวด การประคบ ทั้งนี้ ด้วยความเชื่อว่า ความร้อนจะช่วยให้นมดลูกเข้าอู่ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้เลือดลมของสตรีหลังคลอดไหลเวียนดีขึ้น คำว่า อยู่ไฟ บางครั้ง ใช้คำว่า **ในเรือนไฟ**

**3. มดลูกเข้าอู่** หมายถึงมดลูกคืนสู่สภาพเดิม

พูดถึงคำว่า **อู่** คงต้องพูดถึงคู่หูด้วย คือ **เปล** ในทางสันนิษฐาน **อู่** น่าจะเกิดก่อน **เปล** ยืนยันได้จากคำพังเพยหลายคำ เช่น “ปลุกเรือนตามใจผู้อยู่ ผูกอู่ตามใจผู้นอน” นอกจากหมายถึงที่นอนเด็กแล้ว ยังหมายถึงแหล่งที่เกิด เช่น อู่ข้าว อู่น้ำ และหมายถึง **ที่เดิม** เช่น มดลูกเข้าอู่ บ้านเคยอยู่ อู่เคยนอน **อู่** นอกจากนอนสบายสำหรับเด็ก คือเมื่อโยกหรือไกว จะได้ลมเย็น และผ้าอู้อย่างห่อกระชับตัวเด็ก เหมือนกับอยู่ในอ้อมกอดแม่ การผูกอู่ ก็ไม่ยุ่งยาก มีเพียงผ้าขาวม้า เชือกก็ผูกกับเสาเรือนได้ ส่วนแม่ก็เห่กล่อมคอยเฝ้าระวังไม่ให้มด หรือ แมง (แมลง) เข้าไปไต่ตอมลูกในอู่ ครบ ! ที่พูดมาเสียยาว ก็ด้วยความเป็นห่วง กลัวอู่ จะจางหายไปกับกาลเวลา บอกตรง ๆ (บอင့်ตง) ว่า ชักไม่แน่ใจ ว่าแม่ลูกอ่อนยุคอินเทอร์เน็ต จะสนใจอะไรมากกว่ากันระหว่าง **มดลูกเข้าอู่** กับ **มดเข้าอู่ลูก** 🐜



## อย. เตือน ระวังการบริโภค น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม ช่วงหน้าร้อน เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

สวัสดิ์แฟนเก็บข่าวทุกท่านคะ เป็นโง่บ้างคะอากาศร้อน ๆ แบบนี้ รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวกันบ้างหรือไมคะ ยิ่งใกล้แล้วแต่ ต้องดูแลสุขภาพตัวเองกันบ้าง โดยเฉพาะเรื่องของอาหาร ควรระมัดระวังความสะอาดของอาหารและน้ำดื่มเป็นพิเศษ ขอให้ยึดหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันง่าย ๆ ได้แก่ กินร้อน คือกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ หากยังไม่กิน ต้องเก็บในตู้เย็นและอุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร และดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. นอกจากนี้ อย. มีความห่วงใยผู้บริโภค ได้ออกข่าวเตือนถึงการบริโภค น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม ช่วงหน้าร้อนด้วย ยิ่งเดือนเมษายนนี้ร้อนอย่าบอกใครเชียวคะ มาดูวิธีการเลือกซื้อน้ำดื่ม น้ำแข็ง ไอศกรีมกันเถอะคะ

**6** ริมจากการเลือกซื้อน้ำดื่ม ควรเลือกภาชนะบรรจุที่สะอาดและปิดสนิท ไม่รั่วซึมหรือมีรอยสกปรก ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ ลักษณะของน้ำที่บรรจุอยู่ต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น รสที่ผิดปกติ ส่วนน้ำแข็ง หากเป็นน้ำแข็งหลอดที่บรรจุถุง ควรสังเกตรายละเอียดบนฉลากให้ครบถ้วน เช่น ชื่ออาหาร และชื่อที่ตั้งสถานที่ผลิต เครื่องหมาย อย. พร้อมเลขสารบบอาหาร 13 หลัก และข้อความว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน ส่วนน้ำแข็งหลอดที่ให้บริการภายในร้านค้าและร้านอาหารทั่วไป ควรสังเกตสถานที่เก็บและภาชนะที่บรรจุน้ำแข็งซึ่งต้องถูกสุขลักษณะ ไม่มีการใส่น้ำแข็งปนกับอาหารประเภทอื่น โดยก๊อมน้ำแข็ง เมื่อสังเกตด้วยตาเปล่าต้องมีความใส สะอาด ปราศจากเศษฝุ่นละอองปนเปื้อน หากเป็นน้ำแข็งซอง ควรซื้อมาบริโภคทั้งก้อน โดยนำมาล้างน้ำก่อนหุบหรือบดแล้วนำไปใส่ในภาชนะบรรจุที่สะอาดสำหรับไอศกรีม ภาชนะบรรจุต้องสะอาดและปิดสนิท ไม่ฉีกขาด สังเกตได้จากการที่ไม่มีไอศกรีมรั่วซึมออกมา ส่วนไอศกรีมประเภทตกขาย ตัวไอศกรีมต้องไม่มีสี กลิ่น รส ที่ผิดปกติ และไม่เหลวหรือ

มีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว รวมทั้งผู้บริโภคต้องดูสัญลักษณ์ของผู้ขายด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเล็บบมือ การแต่งกาย ภาชนะที่ใส่อิสกรีมก็ต้องสะอาดด้วย เป็นเรื่องที่ไม่ยากเลย หากใส่ใจสักนิด โรคร้ายต่าง ๆ ก็ไม่ถามหา สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวคุณคะ

ปิดท้ายกับข่าวที่ อย. ออกมาเตือนหญิงสาวที่ต้องการลดน้ำหนัก อย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์ชื่อ “แคปซูลผอมบุก” เด็ดขาด เนื่องจากตรวจวิเคราะห์พบมีส่วนผสมของยาไซบูทรามิน ซึ่ง อย. ได้ยกเลิกทะเบียนตำรับยาทุกตำรับที่มีส่วนประกอบยาไซบูทรามินแล้วตั้งแต่ปี 2553 เพราะยาดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงต่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งจะเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ เก็บข่าวขอแนะนำสาว ๆ หากต้องการลดน้ำหนักอย่าใช้ยา หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาอวดสรรพคุณลดความอ้วน เพราะมีอันตรายและผลข้างเคียงสูงต่อร่างกาย ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้ถูกต้องและครบทั้ง 5 หมู่ ไม่กินจุบกินจิบ หมั่นออกกำลังกายอย่างเหมาะสมต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที



สัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง พักผ่อนให้เพียงพอด้วยคะ

ก่อนจบเก็บข่าวฉบับนี้ ขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมมินิคอนเสิร์ตภายใต้ธีมงาน “อยากสวย อย่าเสี่ยง” ซึ่งเป็นกิจกรรมในโครงการ อย่าหลงเชื่อง่ายที่ อย. จัดทรงรณคในปี พ.ศ. 2557 ให้ผู้บริโภคสามารถแยกแยะลักษณะของโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อความปลอดภัยที่อื้อวอดเกินจริงหรือโฆษณาหลอกลวงได้ และสามารถเลือกซื้อเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย มุ่งเน้นกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน ครั้งแรกได้จัดมินิคอนเสิร์ตไปแล้ว เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2557 ณ บริเวณสนามฟุตบอล บริษัท ยูเนียนอุตสาหกรรมสิ่งทอ จำกัด บางปู จ.สมุทรปราการ โดยมีศิลปินนักร้อง กุ้ง สุธิราช และวิธดา วงศ์เทเวศน์ ร่วมรณรงคสำหรับครั้งที่ 2 จัดขึ้นในวันที่ 23 เมษายน 2557 ณ ลานจอดรถพุนพรัพย์ 2 จ.ปทุมธานี โดยมี ต่าย อรทัย ศิลปินลูกทุ่ง ร่วมรณรงคเช่นเดียวกัน ติดตามโครงการติ ๆ กับ อย. กันได้ตามสื่อต่าง ๆ นะคะ อย. มุ่งมั่นคุ้มครองความปลอดภัยให้ผู้บริโภคตลอดไปคะ

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

# วิธีใช้คอนแทคเลนส์ตาโตอย่างปลอดภัย

“บิกอาย” หรือ คอนแทคเลนส์ตาโต แฟชั่นตากลมโตแบบดารากาหลิ ญี่ปุ่น ที่ยังคงได้รับความนิยมจากสาว ๆ วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง โดยไปซื้อจากร้านค้าหรือตลาดนัดแผงลอยทั่วไป จนอดหวังไม่ได้ว่า จะมีคุณภาพและความปลอดภัยหรือไม่ ...



**Q:** ลูกสาวดิฉันมักจะซื้อ บิกอาย จากแผงลอยมาใส่เป็นประจำ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีปัญหาเรื่องสายตา เคยเตือนถึงอันตรายของคอนแทคเลนส์ที่ไม่ได้มาตรฐาน แต่ก็ไม่เชื่อฟัง จึงรบกวนขอความรู้จาก อย. เกี่ยวกับอันตรายของบิกอาย เพื่อดิฉันจะได้นำไปเตือนลูกสาวและเพื่อนของเขาได้บ้างค่ะ

**A:** “บิกอาย” หรือคอนแทคเลนส์ตาโต แฟชั่นตากลมโตตามแบบฉบับดารากาหลิ ญี่ปุ่น ที่ได้รับความนิยมจากบรรดาวัยรุ่นโดยเฉพาะกลุ่มสาว ๆ วัยรุ่น ซึ่งมักจะไปหาซื้อจากร้านค้าหรือตลาดนัดแผงลอยทั่วไป โดยลืมนึกถึงอันตรายที่จะตามมา อันที่จริง “คอนแทคเลนส์ตาโต” หรือ “บิกอาย” จัดเป็นเครื่องมือแพทย์เหมือนคอนแทคเลนส์ทั่วไป เพียงแต่มีสีสันทันและลวดลายแบบต่าง ๆ ตามแฟชั่นบนตัวเลนส์ ยกเว้นเฉพาะตรงกลางเลนส์จะมีลักษณะใส จึงทำให้มองเห็นว่าตาดำขยายใหญ่และกลมโตกว่าปกติ... ไหน ๆ ก็เกริ่นมาขนาดนี้แล้ว มาทำความรู้จัก “คอนแทคเลนส์” กันเลยดีกว่าค่ะ

“คอนแทคเลนส์” หรือ

“เลนส์สัมผัส” จัดเป็นเครื่องมือแพทย์มี 2 ชนิด คือ ชนิดที่ใส่เพื่อแก้ไขความผิดปกติของสายตา และชนิดที่ใส่เพื่อความสวยงาม หรือที่เรียกกันว่า คอนแทคเลนส์แฟชั่น ซึ่งโดยปกติแล้วการเลือกใช้คอนแทคเลนส์คู่แรกควรได้รับการตรวจตาโดยจักษุแพทย์เสียก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีปัญหาในการใส่คอนแทคเลนส์ เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่บอบบาง และระดับความโค้งของกระจกตาในแต่ละคนแตกต่างกัน จึงควรได้รับเลนส์ที่มีความโค้งถูกต้องเหมาะสมพอดีกับตาของผู้ใส่ มิเช่นนั้นกระจกตาอาจเป็นแผล หรือฉีกขาด เกิดการติดเชื้อและอาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรได้ ประกอบกับบางคนอาจมีสภาวะดวงตาที่ผิดปกติ ไม่เหมาะสมต่อการใส่คอนแทคเลนส์ เช่น ตาแห้ง กระพริบตาไม่เต็มที่ เป็นต้อเนื้อ ต้อลม ตาแดง เป็นต้น และที่สำคัญ หากใช้คอนแทคเลนส์ไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ ได้ อาทิ เกิดต้อกระจก เสบบนหนังตา ด้านใน การอักเสบ ลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ ที่เยื่อของกระจกตา ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการอักเสบหรือติดเชื้อของดวงตา บางรายอาจมีอาการลูกกลมจนต้องทำการผ่าตัดเพื่อเปลี่ยน

กระจกตาใหม่ และอาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรได้เช่นกัน

ดังนั้น ผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ต้องไม่ละเลยการอ่านฉลากและควรใช้อย่างถูกวิธี เช่น ก่อนซื้อควรสังเกตวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ค่าเตือน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวังในการใช้ เช่น ไม่ใส่ขณะว่ายน้ำ หรือห้ามใส่นอนตลอดทั้งคืน เป็นต้น รวมถึงควรศึกษาวิธีใช้ การเก็บรักษา วิธีทำความสะอาด ทั้งล้าง แช่ เก็บ และก่อนสวมใส่ นอกจากนี้ ควรคำนึงถึงระยะเวลาการใช้งาน ห้ามใส่นานเกินเวลาที่กำหนด แต่ถ้าหากใส่แล้วเกิดอาการผิดปกติ อาทิ ตามัวลง น้ำตาไหลมาก ให้หยุดใช้ และรีบพบจักษุแพทย์ทันที

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

# “จี พี พี” มาตรฐานร้านยาดี ตามกฎหมายร้านยาฉบับใหม่



(ร่าง) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การกำหนดเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชนในสถานที่ขายยาแผนปัจจุบันตามกฎหมายว่าด้วยยา พ.ศ. 2557 มีรายละเอียดโดยย่อสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

1. สถานที่ขายยาจะต้องมีการจัดเก็บยา/จัดเรียงยาภายในร้านที่เป็น



จุดบริการโดยเภสัชกร

สัดส่วน เป็นส่วนยาที่ต้องให้บริการโดยเภสัชกร(กลุ่มยาอันตรายและยาควบคุมพิเศษ) ส่วนให้คำปรึกษาแนะนำการใช้ยา



บริการให้คำปรึกษาด้านยา



www.be2hand.com



www.interpharmacy.exteen.com

**ตั้ง**แต่วันที่ 25 มิถุนายน 2557 เป็นต้นไป ร้านขายยาที่เปิดใหม่จะต้องมีมาตรฐาน ตามวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice : GPP) หรือ “จี พี พี” ซึ่งเป็นกฎหมายภายใต้กฎกระทรวงการขออนุญาตและการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ที่มีผลบังคับกับร้านขายยาแผนปัจจุบันทุกประเภทที่จะขอเปิดใหม่ เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานร้านยาให้มีคุณภาพ มีความตระหนักในสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้ยา



ความเห็นชอบจากคณะกรรมการยาแล้ว ปัจจุบันอยู่ระหว่างการขอรับฟังความคิดเห็นผ่านหน้าเว็บไซต์ของสำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (<http://drug.fda.moph.go.th/>) ทั้งนี้ความเห็นทั้งหมดจะได้ถูกนำกลับมาพิจารณาในคณะกรรมการก่อนที่จะประกาศใช้เป็นกฎหมายต่อไป

(ร่าง) วิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน ขณะนี้ได้ยกร่างโดยคณะทำงานยกร่างกฎหมายลำดับรองภายใต้กฎกระทรวงการขออนุญาตและการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และผ่าน

และส่วนของยาและผลิตภัณฑ์ที่ให้ลูกค้าสามารถเลือกซื้อได้ด้วยตนเอง (กลุ่มยา



ส่วนบริการตนเอง

สามัญประจำบ้าน วัสดุอุปกรณ์การแพทย์ เครื่องมือแพทย์ และผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ) ไม่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

2. ในพื้นที่ขายยา และส่วนให้คำปรึกษาแนะนำการใช้ยาจะต้องมีพื้นที่ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 8 ตารางเมตร ถูกสุขลักษณะ สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย

3. กรณีมีพื้นที่เก็บสำรองยา เป็นการเฉพาะจะต้องมีพื้นที่ที่เพียงพอสำหรับการจัดเก็บรักษา ยาประเภทต่าง ๆ ตลอดถึงวัสดุ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ อย่างเป็นระเบียบ เหมาะสม และไม่วางยาสัมผัสกับพื้นโดยตรง

4. บริเวณสำหรับให้คำปรึกษา และแนะนำการใช้ยา ต้องเป็นสัดส่วน แยกออกจากส่วนบริการอื่นอย่างชัดเจน



มีพื้นที่พอสำหรับการให้คำปรึกษาและการจัดเก็บประวัติ รวมทั้งจัดให้มีโต๊ะเก้าอี้สำหรับเภสัชกรและผู้มาขอรับคำปรึกษา อยู่ในบริเวณดังกล่าวพร้อมทั้งมีป้ายแสดงชัดเจน

5. สถานที่ขายยาต้องมีสภาพเหมาะสมต่อการรักษาคุณภาพยา โดยในพื้นที่ขายยาและเก็บสำรองยา ต้องมีการถ่ายเทอากาศที่ดี แห้ง อุณหภูมิต้องไม่เกิน 32 องศาเซลเซียส และ แสงแดดต้องไม่ส่องโดยตรงถึงผลิตภัณฑ์ยา

6. บริเวณจัดวางยาอันตรายและยาควบคุมพิเศษ ในพื้นที่ขายยา จะต้อง มีพื้นที่เพียงพอในการจัดวางยาแยกตามประเภทของยาและสามารถติดป้ายแสดงประเภทของยาให้ชัดเจนตามหลักวิชาการ และจัดให้มีวัสดุทึบ ไข่ปิดบัง บริเวณที่จัดวางยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ สำหรับปิดในเวลาที่ไม่เภสัชกรหรือผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่ และ จัดให้มีป้ายแจ้งให้ทราบว่าเป็นเภสัชกรหรือผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการไม่อยู่แสดงไว้ให้ชัดเจนจากภายนอกสถานที่

7. เภสัชกรจะต้องแต่งกายด้วยเสื้อกาวน์สีขาว ติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ของสภาเภสัชกรรม และมีป้ายแสดงตน

ทั้งนี้เป็นไปตามควร เหมาะสมแก่ฐานะ และศักดิ์ศรีแห่งวิชาชีพเภสัชกรรม แสดงตนให้แตกต่างจากบุคลากรอื่นภายในร้านขายยา รวมถึงมีการแบ่งแยกบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของเภสัชกร และบุคลากรอื่นภายในร้านขายยาให้ชัดเจน โดยคำนึงถึงความถูกต้องตามกฎหมายว่าด้วยยาและกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพเภสัชกรรม

8. ต้องมีระบบตรวจสอบยา ที่หมดอายุ หรือเสื่อมคุณภาพ ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อไม่ให้มีไว้ ณ จุดจ่ายยา

9. ซองบรรจุยาหรือภาชนะบรรจุ มีความเหมาะสมในการป้องกันไม่ให้ยาเสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร และจะต้องมีชื่อ ที่อยู่ของร้านขายยาและหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ และข้อมูลเพื่อให้ผู้รับบริการใช้ยาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปลอดภัยติดตามได้

10. มีกระบวนการเพื่อให้ผู้มารับบริการได้รับยาที่เหมาะสม และระบบป้องกันการแพ้ยาของผู้มารับบริการ ที่มีประสิทธิภาพเหมาะสม เช่น การแยกกรด และซ็อนสำหรับนินยาในกลุ่มยากุ่มเพนนิซิลิน หรือยาซัลโฟนาไมด์ หรือยาต้านการอักเสบชนิดที่ ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) เป็นต้น

ทั้งนี้ ท่านสามารถศึกษาข้อมูลเนื้อหาฉบับเต็มได้ตามที่อยู่ในเว็บไซต์ข้างต้น



และ ส่ง ความ คิด  
เห็นเพิ่มเติมได้ที่  
[drug@fda.moph.  
go.th](mailto:drug@fda.moph.go.th)

## โรคอาหารเป็นพิษ อันตรายกว่าที่คิด



“ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ควรยึดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ”



ในช่วงสภาพอากาศที่ร้อนระอุแบบนี้ การเลือกรับประทานอาหารการกินจึงเป็นสิ่งที่ควรระมัดระวังอย่างยิ่ง หากรับประทานอาหารไม่สะอาด หรือปรุงไม่สุกอาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ ซึ่งโรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์และแบคทีเรียหลายชนิดได้แก่

⇒ **คลอสทริเดียม เพอร์ฟริง**

**เจนส์ (Clostridium perfringens)** เชื้อจุลินทรีย์ชนิดนี้มีแมลงเป็นพาหะ เมื่อแมลงมาตอมอาหาร อาหารนั้นก็จะมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ดังกล่าว ผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องร่วง ซึ่งควรพบแพทย์ทันที

⇒ **ซาลโมเนลล่า (Salmonella)**

เป็นจุลินทรีย์ที่ปะปนอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดงที่ปรุงไม่สุก เมื่อรับประทานเข้าไป ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเดิน อาเจียน อาจอันตรายถึงชีวิตได้

⇒ **เอสเชอริเชีย โคลิ**

**(Escherichia coli) หรือ อี โคลิ** เชื้อแบคทีเรียชนิดนี้มีหลายสายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ใหม่ที่อันตรายรุนแรงกว่าเดิมคือ E.coli 0157 มักพบในอาหารดิบ หรือปนเปื้อนไปกับอาหารที่ปรุงแล้วด้วยการ

ใช้มือที่เปื้อนอุจจาระของคนหรือสัตว์สัมผัสอาหาร เมื่อรับประทานใน 12-72 ชั่วโมง จะมีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลว แต่ไม่มีมูกเลือด และถ้าเป็นเชื้อ E.coli 0157 : H7 จะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง อุจจาระและปัสสาวะเป็นเลือด วิงเวียน อาเจียน และมีอาการแทรกซ้อนที่อันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

⇒ **สแตฟิโลคอคคัส ออเรียส**

**(Staphylococcus aureus)** เชื้อนี้มักปนเปื้อนกับอาหารโดยการไอ จาม รดอาหาร หรือมือที่เป็นแผลไปจับสัมผัสอาหาร อาการของโรคที่พบบ่อยคือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้องจากสารพิษ ซึ่งอาการมักเกิดขึ้นเฉียบพลัน 2-3 ชั่วโมง ภายหลังรับประทานอาหารที่มีพิษเข้าไป

⇒ **วibriโอ พาราฮีโมไลติคัส**

**(Vibrio parahaemolyticus)** เชื้อจะอยู่ในอาหารทะเลดิบ หรือปรุงไม่สุก เมื่อรับประทานเข้าไป หนาวสั่น ท้องเดิน ปวดเสียดท้อง อาเจียน บางครั้งอาจมี

อุจจาระร่วงคล้ายบิดและมีมูกเลือดปนออกมา

นอกจากจะต้องระมัดระวังเชื้อโรคเหล่านี้แล้ว ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารบางรายการในช่วงหน้าร้อน อาทิ ส้มตำ อาหารทะเล อาหารหมักดอง อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ ยา และลาบที่ปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร



ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ควรยึดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก เพื่อสุขอนามัยที่ดีค่ะ

ที่มา : <http://www.oryor.com/media/k2/pdfs/7222.pdf> : Fact Sheet เรื่อง อาหารเป็นพิษโรคเล็ก ๆ ที่กลายเป็นเรื่องใหญ่  
: [http://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news](http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news)  
ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.trueplookpanya.com](http://www.trueplookpanya.com) , [www.newspagedesigner.org](http://www.newspagedesigner.org)  
[www.dpc9.org](http://www.dpc9.org) , [www.pantip.com](http://www.pantip.com)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (7)



**ก**ิจกรรมสำคัญของโครงการ ออย.น้อย ในปีนี้อีกกิจกรรม คือ การร่วมกันเป็นหูเป็นตาให้กับโรงเรียน โดยการแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง หรือโฆษณาโอ้อวดเกินจริงได้ที่ ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย.น้อย

ศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย.น้อย เป็นศูนย์กลางในการรับแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน และวัตถุเสพติด รวมทั้งโฆษณาที่มีลักษณะน่าสงสัยว่าโอ้อวดเกินจริงสามารถช่วยในการตรวจสอบเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือ ส่งต่อปัญหาไปยังผู้เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาต่อไป รวมถึงการประชาสัมพันธ์ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง ให้แก่สมาชิก ออย.น้อย และประชาชนทั่วไป ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ รู้เท่าทันภัยอันตราย สามารถเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย น้อง ๆ ออย.น้อย สามารถช่วยกันตรวจสอบ และเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ หากพบเห็นผลิตภัณฑ์สินค้าที่ไม่ถูกต้อง อาจไม่ปลอดภัย มีการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง หรือได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถแจ้งมายังศูนย์รับแจ้งข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ออย.น้อย ได้เลยคะ



โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรค ปีนี้ต้องปรบมือดัง ๆ ให้กับ เขตบริการสุขภาพ ที่ 3 ซึ่งมีสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานีเป็นหัวเรือใหญ่ในการจัดการคัดเลือกโครงการฯ ดีเด่น ที่เครือข่ายในพื้นที่เป็นผู้ดำเนินงานสำเร็จเป็นเขตแรก โดยจัดงานไปเมื่อวันที่ 8 เมษายน 2557 ณ โรงแรมไอยรา เลคไฮเต็ลแอนดรีสอร์ต อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี สำหรับเขตบริการสุขภาพที่ 2 ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย เป็นผู้แทนเขตมีกำหนดจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานคุ้มครองผู้บริโภคเครือข่ายบริการสุขภาพ ที่ 2 เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2557 ณ บริเวณที่ว่าการอำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย

ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้แทนจากกลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรค กำหนดลงพื้นที่ ติดตามผลการดำเนินโครงการพัฒนาเครือข่าย การดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคระดับชุมชน ที่จังหวัดสุโขทัยด้วยเช่นกัน

○ **อ่านต่อหน้า 14**

### ต่อจากหน้า 3

เล่นได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วจนป่า ๆ ตามไม่ทัน เอ้อ... ขณะไปอย่างใสสะอาด และเกมนางฟ้าข้ามสมุทร ที่จะต้องเคลื่อนย้ายทุกคนไปฝั่งตรงข้ามโดยห้ามเหยียบบนผืนทราย หลังจบเกมมีประท้วงเล็กน้อยเพราะกติกาไม่ชัดเจน จึงต้องอาศัยวิธีเป่ายางฉุบ ปรากฏว่า ออย. เป็นฝ่ายชนะ เอ้อ... นี่ก็เป็นเรื่องของดวงล้วน ๆ เราผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะก็ไม่ว่ากัน เพราะสิ่งสำคัญคือความสามัคคีกันเอง เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

วันที่ 3 เมษายน 2557 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มที่ 1** ไปงานคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชนของจังหวัดภูเก็ต ณ โรงแรมภูเก็ตเมอร์ลิน โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย. เป็นประธานเปิดงาน และมอบประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้แก่ อสม. เขียวชาญและดีเด่นสำหรับกลุ่มที่ 2 มุ่งสู่ “เกาะตาชัย” สถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ที่กำลังขึ้นทำเนียบสถานที่ท่องเที่ยวสุดฮอตในประเทศไทย เกาะตาชัยตั้งอยู่ทางตอนเหนือสุดของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสิมิลัน และอยู่ไม่ไกลจากหมู่เกาะสุรินทร์ มากนัก ถูกพบครั้งแรกโดยชายที่ชื่อ ตาชัย ทำให้ตั้งชื่อเกาะตามคนค้นพบว่า “เกาะตาชัย” จุดเด่นที่ทำให้นักท่องเที่ยวอยากเดินทางมาที่นั่นคือชายหาดทรายขาวเม็ดละเอียด นุ่มเท้าเมื่อยามสัมผัสที่มีความยาวทอดตัวขนานไปกับผืนน้ำประมาณ 700 เมตร และการเดินป่าเข้าไปดู ปูไก่ ปูน้ำจืดที่ขอบอาศัยอยู่ตามธารน้ำ มีลำตัวสีแดงสด มีก้ามสีดำเหมือนน้ำเงิน เวลาแก้มเคาะกระดองเสียงกึกกักจะมีเสียงคล้ายไก่ ขอบออกหากินในช่วงกลางคืน เราได้มีโอกาสเห็นปูไก่ออกมาเดินโชว์ตัว ก็ชะภาพกันไป จากนั้นไปที่จุดดำน้ำ 2 จุด เพลิดเพลินกับผืนน้ำทะเลใสที่เต็มไปด้วยปลาน้อยใหญ่สีสันสวยงาม ทำให้วันเวลาของการดำน้ำผ่านไปอย่างไม่รู้จึกเหน็ดเหนื่อย

ช่วงค่ำคืนนี้ เรามีนานปาร์ตี้กัน ชื่องานเก๋ไก๋ “เบิกฟ้าอันดามัน สานสัมพันธ์ ออย. & ลี้อ : Amazing Andaman” จัดกันที่ชายหาดใกล้ชายหาด เพื่อสัมผัสกลิ่นไอของทะเลอย่างเต็มที่และเพื่อให้เข้ากับธีมงาน การแต่งกายในคืนนี้ ผู้หญิงมีเสื้อคลุมลายเก๋สีสันสดใส ผู้ชายก็

ใช้ยอยกับเสื้อเชิ้ตลายจุดคาดบาดหัวใจเหลือเกิน เปิดตัวพิธีกรชายด้วยชุดโจรสลัดและพิธีกรหญิงสาวสวย และพิธีกรกิตติมศักดิ์จากสื่อมวลชน ดร.วันวิสาข์ ชูชนม์ หรือ พี่ซุ ไทยรัฐ นั่นเอง เริ่มต้นด้วยการแสดงของชนพื้นเมือง ที่พิเศษ เราได้รับเกียรติจากเจ้าถิ่น ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา ท่านธีรพงศ์ เจริญกุล และนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต นพ.ขจรศักดิ์ แก้วจรัส ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพังงา นพ.สุพจน์ ภูเก้าล้วน และท่านเสวก เกิดลาภ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพังงา รวมทั้ง ผู้มีเกียรติอีกหลายท่าน จากนั้นเชิญผู้บริหารและสื่อมวลชนร้องเพลงร่วมกัน พร้อมอาหารทะเลอย่างจุใจ ทั้งกุ้ง กุ้งหอย ปู ปลา และอื่น ๆ อีกมากมาย

**วันที่ 4 เมษายน 2557** วันสุดท้ายของการเดินทางแล้วจ้า คณะของเราได้ไปศึกษาดูงานที่ จ.พังงา เพื่อศึกษาดูงานการผลิตอาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายที่ได้รับมาตรฐาน Primary GMP โดยเยี่ยมชมกระบวนการผลิตแกงไตปลาแห้งที่ ร้านเจ้แดงบ้านกะไหล อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา ซึ่งขยายกิจการมาจากร้านบะหมี่เกี๊ยวแต่จิว เจ้แดง เพราะด้วยฝีมือการทำอาหารที่ถึงรสถึงเครื่อง โดยเฉพาะแกงไตปลา จึงทำให้ร้านเจ้แดงมีชื่อเสียงด้านการทำแกงไตปลาน้ำ และแกงไตปลาแห้ง ที่สามารถเก็บได้นานถึง 3 เดือน โดยไม่ใช้สารกันบูด ซึ่งร้านเจ้แดงมีจุดเด่นคือ การใช้วัตถุดิบที่ผ่านการล้าง ต้ม หรืออบด้วยอุณหภูมิสูง และกระบวนการผลิตทุกขั้นตอนต้องสะอาดและปลอดภัยต่อผู้บริโภค ทำให้ผลิตภัณฑ์มีรสชาติใกล้เคียงกับสูตรต้นตำรับมากที่สุด และกลายเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อปที่มีชื่อเสียงใน จ.พังงา

ท้ายนี้ ขอขอบคุณเจ้าของพื้นที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต ร้านคุณแม่จู้ จ.ภูเก็ต ร้านเจ้แดงบ้านกะไหล จ.พังงา ที่ดูแลอำนวยความสะดวกอย่างเต็มที่ ขอขอบคุณผู้บริหาร ออย. ขอขอบคุณสื่อมวลชนที่มาร่วมงานและผู้จัด นำทีมโดย ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ที่ทำให้ทริปของเราสนุกสนานเป็นกันเอง และมีความสุขกันถ้วนหน้า ขอให้มิตรภาพที่ดีในครั้งนี้อยู่ในความทรงจำตลอดไป โอกาสหน้าเจอกันใหม่ สวัสดีค่ะ 🍀

### ต่อจากหน้า 13



ในส่วนของการมีส่วนร่วมฯ ของประชาชน นั้น คณะทำงานภาคประชาชนประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 เห็นชอบดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ โดยเน้นประเด็นเรื่อง ผลักโชนาการแบบ จิตีเอ และการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้ได้คุณค่า สมประโยชน์ ภายใต้โครงการ ผลักโชนาการต้องอ่านฉลาก และมอบให้ฝ่ายเลขานุการฯ จัดให้มีกิจกรรมอบรม/บรรยายให้ความรู้เรื่อง ผลักโชนาการแบบ จิตีเอ แก่คณะทำงานภาคประชาชนด้วย ซึ่งได้ดำเนินการไปเรียบร้อยแล้ว โดยฝ่ายเลขานุการฯ ได้เรียนเชิญนางสาวณฤมล ฉัตรสง่า นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ สำนักอาหาร ออย. เป็นผู้บรรยายให้ความรู้ เรื่อง ผลักโชนาการแบบ จิตีเอ ในการประชุมคณะทำงานฯ ครั้งที่ 2/2557 เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2557

และในเดือนพฤษภาคมนี้ ตามแผนปฏิบัติการโครงการ ผลักโชนาการ ต้องอ่านฉลาก ยังมีกิจกรรมที่สำคัญ คือ การศึกษาดูงานในพื้นที่จากการประสานงานกำหนดพื้นที่เป้าหมายในการศึกษาดูงาน คือ โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา อำเภอกอเขื่อน จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ดำเนินกิจกรรมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และรณรงค์เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน โดยเฉพาะในเรื่องของผลักโชนาการแบบ จิตีเอ รวมไปถึงการรณรงค์เกี่ยวกับอันตรายจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และลดตัดฟันแพชั่น ที่ผ่านมารองเรียนโคกสำโรงวิทยาได้รับรางวัลโรงเรียนต้นแบบจังหวัดลพบุรี รางวัลประกาศเกียรติคุณชนะเลิศโครงการประกวดออย.น้อย จังหวัดลพบุรี ด้วย 🍀



## การประชุมวิชาการงานคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557

นพ.ทรงยศ ชัยชนะ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการงานคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่ รู้ทันเทคโนโลยี รู้ดีโฆษณาเกินจริง และถ่ายภาพร่วมกับผู้บริหาร อย. ณ โรงแรม ดิ เอ็มเมอรัลด์ ถ.รัชดาภิเษก กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 26-28 มีนาคม 2557



## พิธีมอบเกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติข้าราชการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2556

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานพิธีมอบเกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติข้าราชการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2556 แก่ ภก.ไพศาล ปวงนิม ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ หลังออกสู่ตลาด และ ภญ.สายรุ้ง ศรีเจริญ เกษชกรปฏิบัติการ อย. เนื่องในวันข้าราชการพลเรือน ประจำปี พ.ศ. 2557 ณ สโมสรทหารบก ถ.วิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2557

## รองโฆษก อย. ให้สัมภาษณ์ อปท.นิวส์

ภก.วีระชัย นวลชัย ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค รองโฆษก อย. ให้สัมภาษณ์แก่ อปท.นิวส์ เรื่อง การพัฒนาด้านอาหารและยาของ อย. ในอนาคต ณ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาคาร 5 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2557



### อย. จัดพิธีรดน้ำขอพรผู้อาวุโส ประเพณีวันสงกรานต์ ประจำปี พ.ศ. 2557

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมทำบุญตักบาตร รดน้ำขอพรผู้อาวุโส เนื่องใน ประเพณีวันสงกรานต์ ประจำปี พ.ศ. 2557 ณ บริเวณอาคาร 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2557



### โครงการรณรงค์ อย่าหลงเชื่อง่าย มีนิคอนเสิร์ต “อยากสวย อย่าเสี่ยง”

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดงานมินิคอนเสิร์ต “อยากสวย อย่าเสี่ยง” โครงการรณรงค์ อย่าหลงเชื่อง่าย ให้ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพโฆษณาเกินจริง และ Oryor Smart Application ณ บริเวณสนามฟุตบอล บริษัท ยูเนี่ยนอุตสาหกรรมสิ่งทอ จำกัด (มหาชน) จ.สมุทรปราการ เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2557