

อย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 58 ประจำเดือนกรกฎาคม 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ นุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ยาบรรเทาอาการ
ปวดกล้ามเนื้อ (ยา
จากสมุนไพร : ใน
บัญชียาหลักแห่งชาติ
ตอนที่...11) จัดอยู่ใน
กลุ่มยารักษา
อาการ...อ่านต่อ



10

กรามาคอล...
ภัยใกล้ตัวลูกหลานไทย
ห้ามจำหน่าย
ยากรามาคอลให้แก่
ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี
หรือผู้ที่ไม่มียาใช้
เพื่อป้องกัน...อ่านต่อ



12

กินอะไรดี?...หลังจาก
ออกกำลังกาย
ควรกินอาหารหลัง
ออกกำลังกายเสร็จ
แล้ว 30 นาทีขึ้นไป เพื่อ
จะได้ไม่เป็นภาระของ
ร่างกาย...อ่านต่อ



FDAtai



Fda Thai

อย.น้อย

Music & Song Contest

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



6 สร้างเส้นเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์โครงการไปอีก
หนึ่งโครงการแล้วครับ สำหรับการจัดประกวด
“อย.น้อย Music & Song Contest” ที่ต้องการให้
น้อง ๆ นักเรียนโครงการ อย.น้อย ได้แสดงความรู้
ความสามารถด้านการแต่งเพลง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ
งานที่ อย. ดำเนินการหรือด้านสุขภาพที่รณรงค์อยู่
และความสามารถในการร้องเพลง การเดิน เรียกว่า
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เปิด
โอกาสให้น้อง ๆ ได้เรียนรู้พร้อมความสนุกสนาน
หรือที่เราเรียกว่า Edutainment รายละเอียดผลการประกวดสามารถอ่านได้จาก
รายละเอียดภายในเล่มนะครับ



สำหรับอีกเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กันในรอบเดือนที่ผ่านมา หลายท่านคงจะเห็นว่า
ช่วงนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เร่งรัดการดำเนินคดีกับผู้กระทำการฝ่าฝืน
กฎหมายผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยร่วมกับกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิด
เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(บก.ปคบ.) ออกกวาดจับผู้กระทำการฝ่าฝืนกฎหมาย
ทั้งรายใหญ่ รายย่อย อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ก็เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของ
ท่านปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ และ คสช. ที่สั่งการให้สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา บังคับใช้กฎหมายภายใต้การกำกับโดยเคร่งครัด เพื่อ
ปกป้องความปลอดภัยของพี่น้องประชาชนอันอาจเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่อันตรายหรือไม่ปลอดภัยในการใช้ครับ

ท่านผู้อ่านท่านใดพบเห็นการกระทำความผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
แจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556 หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ทุกแห่งครับ

ฉบับนี้ ลากันเท่านี้ครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

อย.น้อย Music & Song Contest

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

อ่านฉลาก อย่างฉลาด
อย่ามองฉลากเป็นแค่กำแพงผ่านสายตา (2)

05 อย. ดอกคอม

สโนว์ไวท์กับสารร้ายทั้งสาม

06 กินเป็นใช้เป็น

ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ (ยาจาก
สมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่...11)

08 เกือบข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมา-ตอบไป

ใช้ยาฉุกเฉินอย่างปลอดภัย

10 รอบรู้เรื่องยา

กรามาดอล...ภัยใกล้ตัวลูกหลานไทย

12 เกร็ดเล็กน่ารู้

กินอะไรดี?...หลังจากออกกำลังกาย

13 มุมเครื่องมือ

เรื่องเล่าจากเครื่องมือ ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. 2557 (10)

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ
ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่น
เกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์
และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารนำรู้ รวมถึงสิ่งที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองบรรณาธิการ

นางสุสติ เวชพิพัฒน์	นางสาวทิพากร มีใจเย็น
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นางสาวนัย สุขแสนนาม
นายวัชรินทร์ เครือเนียม	ภก.วิชญ์ ไรจน์เรืองไร
นางสาวนิดา เทียบโพธิ์	นางสาวสุภาภา วัลย์อุดมวุฒิ
นางสาวปณายา โองหารเวช	นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวกรรณล 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

อย.น้อย Music & Song Contest



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดกิจกรรมประกวดผลิตสื่อเพลงเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในกลุ่มนักเรียน “อย.น้อย Music & Song Contest” ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมโครงการอย.น้อย ปิงปองประมาณ พ.ศ. 2557 โดยมีวัตถุประสงค์ให้กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนเครือข่าย อย.น้อย ได้สังเคราะห์ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ และแสดงศักยภาพในการผลิตถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานเพลงทั้งเนื้อร้องและทำนองใหม่ เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ในกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งการประกวดออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทลูกทุ่ง และประเภทสตริง ในแต่ละประเภทยังแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ซึ่งจากการเปิดรับผลงานเพลงดังกล่าว ได้มีกลุ่มนักเรียนจากโรงเรียนเครือข่าย อย.น้อย ร่วมส่งผลงานเข้าประกวดเป็นจำนวนมาก และทางคณะกรรมการได้พิจารณาคัดเลือกให้เหลือโรงเรียนที่ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศทุกประเภท รวม 12 โรงเรียน โดยมีเงินรางวัล พร้อมโล่และประกาศเกียรติคุณทั้งสิ้น 12 รางวัล แบ่งเป็นประเภทละ

3 รางวัล เริ่มจากรางวัลที่ 1 ได้รับโล่รางวัลประกาศเกียรติคุณ พร้อมทุนการศึกษา 15,000 บาท รางวัลที่ 2 ได้รับโล่รางวัลประกาศเกียรติคุณ พร้อมทุนการศึกษา 10,000 บาท รางวัลที่ 3 ได้รับโล่รางวัลประกาศเกียรติคุณ พร้อมทุนการศึกษา 7,000 บาท สำหรับการตัดสินการประกวดครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการรวม 3 ชุดด้วยกัน คือ ชุดที่ 1 คณะกรรมการคัดกรองประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญการ พิจารณา.....



อ่านฉลาก อย่างฉลาด อย่ามองฉลากเป็นแค่ทางผ่านสายตา (2)

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ฉบับที่แล้วได้กล่าวถึงสัญลักษณ์ที่ อย. กำหนดบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหาร และผลิตภัณฑ์ยา ในฉบับนี้จะขอกล่าวถึงสัญลักษณ์บนฉลากเครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ซึ่งเป็นกลุ่มของผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เช่นกัน ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริง และรู้จัก “อ่านฉลาก อย่างฉลาด” ได้ด้วยตัวคุณเอง

ผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง



สัญลักษณ์บนฉลาก

ไม่มีเครื่องหมาย อย.
แต่แสดงเป็น

เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5399999

“เลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก ”

ข้อควรรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง จะต้องมีฉลากภาษาไทย และมีรายละเอียดอันจำเป็นครบถ้วน และเพื่อความปลอดภัยก่อนเลือกซื้อเลือกใช้เครื่องสำอางยี่ห้อใหม่ ๆ ทุกครั้ง ควรตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้ง ผ่านทาง Oryor Smart Application ได้ด้วยตนเอง

ผลิตภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์



แสดงสัญลักษณ์เป็น



“เครื่องหมาย อย.”

ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ จะมีเครื่องหมาย อย. เฉพาะผลิตภัณฑ์ต่อไปนี้ ได้แก่ คอนแทคเลนส์ ถังยางอนามัย ถังมือสำหรับการศัลยกรรม ชุดตรวจที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี

ผลิตภัณฑ์ วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือน



แสดงสัญลักษณ์เป็น



“เครื่องหมาย อย.”

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ที่มีเครื่องหมาย อย. เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวประเภทกรด-ด่าง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้ในบ้านเรือน และผลิตภัณฑ์ลบล้างพิษ เป็นต้น

ก่อนเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้ง อย่าลืม “อ่านฉลาก อย่างฉลาด” สนใจสาระน่ารู้เพิ่มเติม เข้าไปคลิก www.oryor.com หรือดาวน์โหลด Oryor Smart Application ทั้งในระบบ IOS และ Android ฟรี สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่...ที่ตัวคุณ

คำถาม ชื่อของ Application ที่สามารถตรวจสอบ “เลขที่ใบรับแจ้ง” ว่าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผ่านการจดแจ้งกับ อย. แล้วหรือไม่ ?

ตอบคำถามถูกต้อง ได้รับรางวัลเสื้อยืดคอปกสวย ๆ 10 รางวัล จาก อย. ส่งคำตอบพร้อมชื่อและที่อยู่ ทาง Facebook ชื่อ Mai Ao ตาม Link <https://www.facebook.com/ao.mai.3> (ตอบใน Inbox) หรือทาง SMS มาที่เบอร์ 09 1661 8505 หมดเขตส่งคำตอบวันที่ 20 สิงหาคม 2557 (เฉลยคำตอบ และแจ้งรายชื่อผู้โชคดีฉบับหน้า)



สโนว์ไวท์กับสารร้ายทั้งสาม



ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกครั้ง ต้องมีฉลากภาษาไทยและ “เลขที่ใบรับแจ้ง” หน้าข้ออย่าหลงเชื่อโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณ เพราะหน้าของคุณอาจพังโดยไม่รู้ตัวนะขอบอก



“กระจกวิเศษบอกข้าเถิด โครงการเลิศในปฐพี” ประโยคนี้คุ้น ๆ หุ้มยอเอ๋ย อ้อ!!! สโนว์ไวท์นี่เอง แหม ๆ ใครก็อยากสวย อยากหน้าขาวใสดูดังสโนว์ไวท์โดยเฉพาะผู้หญิงอย่างเรา ๆ ถ้าเอาเรื่องสโนว์ไวท์มาเปรียบเทียบกับโลกแห่งความเป็นจริงแล้ว คงให้ราชินีแม่เลี้ยงใจร้ายเป็นตัวแทนของผู้ชาย ในขณะที่สโนว์ไวท์เองเป็นตัวแทนของผู้ซื้อ (อย่างเรา ๆ) แต่เดี๋ยวนะ เหมือนจะขาดอะไรไป...(ทันใดนั้นเอง) นึกออกแล้ว!!! แอปเปิ้ล!!! ซึ่งราชินีแม่เลี้ยงใจร้ายได้แอบใส่ยาพิษลงในแอปเปิ้ล เพื่อหวังจะปลิดชีพสโนว์ไวท์ แอปเปิ้ลนั้นเป็นตัวแทนของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ไม่ได้รับการจดแจ้งโดยไม่มีอะไรมารับรองเลยว่าจะปลอดภัยหรือไม่ เปรียบเปรยมาซะขนาดนี้แล้ว มาดูกันสิว่า “แอปเปิ้ลยังแอปมียาพิษ แล้วผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางล่ะ จะแอปมีอะไรอยู่น้าาา”

www.oryor.com ของเรามีสิ่งดี ๆ มานำเสนอเช่นเคยค่ะ ว่าแต่ ถ้านึกถึงผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางแล้วล่ะก็ “ใช้แล้ว ฉันต้องสวยแน่นอน” ทุกคนคงคิดแบบนั้น ก็อาจจะจริงถ้าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเหล่านั้นผ่านการจดแจ้งจาก อย. แล้วนะค่ะ แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป เพราะผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางบางตัวไม่ผ่านการจดแจ้ง แต่แอบนำสารอันตรายที่ อย. ห้ามใช้ ลักลอบใส่ในเครื่องสำอาง ได้แก่



1. ไฮโดรควิโนน ทำให้เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวดำ เป็นฝ้าถาวร

2. กรดเรติโนอิกหรือกรดวิตามินเอ ทำให้ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง อักเสบ ผิวดำลอก และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

3. โปรทแอมโมเนีย ทำให้แพ้ ผื่นแดง ผิวดำ ผิบบางลง เกิดพิษสะสมของปรอททำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ

...สารแต่ละตัวน่ากลัวทั้งนั้นเลยนะค่ะเนี่ย ถ้าอยากรู้วิธีหลีกเลี่ยง ไม่อยากหน้าพัง ต้องทำอะไร เปิดเว็บไซต์ www.oryor.com



ให้นำเมาส์จ่อที่หมวด PRINT MEDIA แล้วเลือกหมวด Infographic คลิกเข้าไปหาหัวข้อเรื่อง “อยากสวย...อย่าเสี่ยง” ในนั้นจะบอกถึง การซื้อเครื่องสำอาง...ลดเสี่ยง รวมถึงวิธีตรวจสอบข้อมูลเครื่องสำอาง แถมท้ายด้วยเกร็ดความรู้สั้น ๆ

เท่านี้สโนว์ไวท์ (อย่างเรา ๆ) ก็ได้พบเจอเจ้าชายขี่ม้าขาวในที่สุด แสบปี เอนดิง

ท้ายนี้ให้ทุกคนคิดเสมอว่า ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกครั้ง ต้องมีฉลากภาษาไทยและ “เลขที่ใบรับแจ้ง” หน้าข้ออย่าหลงเชื่อโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณ เพราะหน้าของคุณอาจพังโดยไม่รู้ตัวนะขอบอก ก่อนจะลากันไปขอฝาก Application ดี ๆ จาก อย. ด้วยนะค่ะ “ORYOR SMART APPLICATION” ซึ่งอัดแน่นไปด้วยข้อมูลข่าวสารที่ควรรู้จาก อย. สามารถดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่ App Store และ Google Play **ฟรีด้วยนะ**



ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

(ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่... 11)



ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ จัดอยู่ในกลุ่มยารักษาอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะ อาการปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การทำงานในลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ ยกของหนัก นั่ง ยืน นอน หรือยกของ ในท่าที่ไม่ถูกต้อง ใส่รองเท้าส้นสูงมากเกินไป หรือนอนที่นอนนุ่มเกินไป ทำให้แรงกดตรงกล้ามเนื้อสันหลังส่วนล่าง ซึ่งจะมีอาการเกร็งตัว ทำให้เกิดอาการปวดตรงกลางส่วนหลัง อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้ แก้ได้ด้วยการบริหารในท่าต่าง ๆ สำหรับสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการดังกล่าว ที่ได้รับการพัฒนาแล้วคือ

เถาวัลย์เปรียง มักผลิตเป็น แคปซูล จากผงเถาวัลย์เปรียง [Derris scandens (Roxb.)] ใช้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

ขนาด-วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 500 มก. ถึง 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะเนื่องจากเถาวัลย์เปรียง ออกฤทธิ์คล้ายยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDS)

อาการไม่พึงประสงค์ อาจระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร อาจปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง ใจสั่น

ในส่วนยาแผนโบราณ มีตำรับยาที่ใช้รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ และได้รับการคัดเลือกเข้าบัญชียาหลักแห่งชาติหลายตำรับ คือ

1) ยาแก้เส้น⁽¹⁾ มักทำเป็นยา

ลูกกลอน ประกอบด้วยสมุนไพรสำคัญหลายชนิด เช่น เถาวัลย์เปรียง เถาโคคลาน เถาสะค้าน และสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 29 ชนิด

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ขนาด-วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 750 มก. ถึง 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ข้อควรระวัง
⇒ ห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์ เด็ก หรือหญิงให้นมบุตร

⇒ ไม่ควรใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเป็นอันตรายต่อดับและไต

⇒ อาจมีอาการแสบร้อนยอดอก

2) ยาแก้ลมอัมพฤกษ์⁽⁴⁾ มักทำเป็นยาผง ประกอบด้วยเหง้าต่าง ๆ เช่น เหง้าไหล เหง้าขมิ้นอ้อย เหง้าข่า และสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 14 ชนิด

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้าตึงหรือชา

ขนาด-วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 กรัม โดยชงน้ำร้อน 120 – 200 มล. ดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง
⇒ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้และเด็ก

⇒ ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะเป็นอันตรายต่อดับและไต

⇒ อาจมีอาการแสบร้อนยอดอก

3) ยารณีสันชะฆาต⁽⁵⁾ มักเป็นลูกกลอน ยามืด แคปซูล หรือยาผง ประกอบด้วยพริกไทยดำ และยาดำสะตุ เป็นยาหลัก รวมทั้งสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 26 ชนิด

สรรพคุณ แก้กษัยเส้น⁽¹⁾

ขนาด-วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 500 มก. – 1 กรัม วันละครั้ง ก่อนอาหารหรือก่อนนอน

ข้อควรระวัง

⇒ สำหรับสตรีมีครรภ์

⇒ ไม่ควรใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเป็นอันตรายต่อดับและไต

⇒ ควรระวังการใช้ร่วมกับยาแก้ชักหรือยาแก้หอบบางตัว

4) ยาสมโคคลาน เป็นยาขง หรือต้ม มีเถาโคคลาน (Mallotus repandus Willd) และโตไม่รู้ล้ม เป็นสมุนไพรหลัก พร้อมสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 4 ชนิด

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ขนาด-วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120 – 200 มล. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

5) ยาสมเถาวัลย์เปรียง เป็นชนิดลูกกลอน มีเถาวัลย์เปรียง เป็นตัวยาลหลัก พร้อมสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 4 ชนิด

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ขนาด - วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 900 มก. ถึง 1.5 กรัม วันละครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง

⇒ ควรระวังในผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

⇒ อาจมีอาการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร อาจมีอาการ ท้องผูก ปวดท้อง คอแห้ง ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย

6) ยาสหัตถาร⁽⁶⁾ เป็นยาผง ยาเม็ด ลูกกลอน หรือ แคปซูล ประกอบด้วย พริกไทยอ่อน เจดมูลเพลิงแดง และสมุนไพรรื่น ๆ อีกรวม 21 ชนิด

สรรพคุณ ขับลมในเส้น⁽³⁾ แก่ลม กองหยาบ⁽⁷⁾

ขนาด - วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 - 1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

⇒ ควรระวังในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

⇒ ผู้ป่วยแผลในกระเพาะ และกรดไหลย้อน

⇒ ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ และผู้ที่มิใช่

⇒ ไม่ควรใช้ร่วมกับยาแก้ชัก และยาแก้หอบบางตัว

อาการไม่พึงประสงค์ อาจร้อนท้อง แสบท้อง คลื่นไส้ คอแห้ง ผื่นคัน

สำหรับยาบรรเทาอาการปวดเมื่อย ทั้ง 6 ตำรับข้างต้น ยังมีพืชสมุนไพรที่ใช้เป็น ยารอง หรือยาช่วยในแต่ละตำรับ แยกตามส่วนของสมุนไพรรื่น ดังนี้

1) ดอก ได้แก่ ดอกติบลิ ดอกกานพลู ดอกจันทน์ ดอกมะลิ ดอกพิบูล ดอกบุนนาค ดอกสารภี

2) เหง้า ได้แก่ เหง้าขิง เหง้าข่า เหง้าไพล เหง้าว่านน้ำ เหง้ากระเทียม เหง้าขมิ้นอ้อย

3) ราก ได้แก่ รากข้าวพุล รากชะเอมเทศ รากตองแตก รากจิงจ้อ รากเจตมูลเพลิงแดง

4) หัว ได้แก่ หัวกระชาย หัวกระเทียม หัวดองดึง หัวบุก หัวกลอย หัวกระดาดขาว หัวกระดาดแดง

5) เถา ได้แก่ เถาโคคลาน เถาสะค้าน เถาวัลย์เปรียง เถาพริกไทย เถาม้ากระเทียม

6) แก่น ได้แก่ แก่นสมสาร แก่นตูกหิน (มะตอก) แก่นตูกใส (ชันทองพญาบาท)

7) ลูก ได้แก่ ลูกจันทน์ ลูกกระวาน ลูกเร่อ พริกไทยอ่อน ผลมะตูมอ่อน

8) เปลือก ได้แก่ เปลือกอบเชยเทศ เปลือกต้นทองหลวง เปลือกต้นกุ่มบก เปลือกต้นกุ่มน้ำ

9) เนื้อ เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกมะขามป้อม

10) กลุ่มโถง ได้แก่ โถงน้ำเต้า โถงกระดูก โถงเขมา โถงกรักรา โถงก้านพร้าว โถงพุงปลา

11) กลุ่มเทียน ได้แก่ เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนตาตักแตน เทียนสัตตบุษย์

12) อื่น ๆ ได้แก่ เกสรบัวหลวง กำลังวัวเถลิง ผักเสี้ยนผี ผักแพวแดง โตไม่รู้ล้ม ทองพันชั่ง ทัตคุนเทศ มหาหิงค์ รงทอง ประสะ การบูร เกลือสินเธาว์ ยาดำสะตุ

สำหรับภาษาทางการแพทย์แผนไทย ที่ควรทำความเข้าใจ คือ

1) กษัยเส้น คือความผิดปกติที่เกิดในกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องผูก อ่อนเพลีย เป็นต้น

2) ลมกษัย (ลมกระษัย) คือลมที่ทำให้หมอมแห่งแรงน้อย

3) ลมในเส้น คือลมที่พัดประจำอยู่ตามเส้นต่าง ๆ เช่น ลมจันทระลา พัดอยู่ในเส้นอิทา เมื่อลมเหล่านี้ผิดปกติ จะทำให้เกิดอาการปวด หรือชาตามแนวเส้นที่ลมพัดประจำ หรือบริเวณใกล้เคียง การรักษาอาจใช้วิธีนวด และยาประคบ ย่อมขึ้นอยู่กับชนิดของลม



ขบ ใช้แค่ กัด ปรายญให้ รวมความ
ขัด ทานยัง หมายถึง ยาม
เคล็ด ขัด หาก คราก ลาม
ยอก คือ ทิ่ม แทะ ไชร์

4) ลมอัมพฤกษ์ เป็นลมที่พัดอยู่ประจำตามเส้นอัมพฤกษ์ ซึ่งเป็นเส้นที่เป็นศูนย์กลางของร่างกาย อยู่ด้านหลังหน้าท้อง

5) สันทะฆาต เป็นชื่อโรคโลหิตแห้งติดกระดูกสันหลัง หรือเป็นก้อนเป็นดานอยู่ในท้อง

6) สหัตถาร (สหัสสธารา) หมายถึง ละอองน้ำ ฝอยน้ำ สุหร่าย

7) ลมกองหยาบ หมายถึง ลมที่ทำให้มีอาการจุกเสียด แน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ส่วนภาษาไทยที่เกี่ยวกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ในพจนานุกรมฯ ระบุไว้ 2 คำ

(1) ปวดเมื่อย หมายถึง ขัดยอก หรือเพื่อยกล้ามเนื้อ

(2) เมื่อยขบ หมายถึง เพื่อยกล้ามเนื้อ หรือล้าเพราะใช้งานมาก

ดังนั้น ทั้ง 2 คำที่กล่าว จึงมีความหมายใกล้เคียงกัน และหากพิจารณาคำที่เป็นพยางค์เดียว จะพบความทับซ้อนชัดเจนคือ

ขบ หมายถึง กัด คาบ และยังหมายถึง **ปวด** โดยปริยาย

ขัด หมายถึง ไม่ลงรอยกัน และยังหมายถึง **ปวดเมื่อย** ได้ด้วย

เคล็ด หมายถึง **ขัด** เคลื่อน และยังหมายถึง **ยอก** ได้ด้วย

ยอก หมายถึง **ขัด** ตำ แทะ และยังหมายถึง **ขัดยอก** ได้ด้วย

หากนำศัพท์ หรือคำเหล่านี้มาขัดหรือสานกันเป็นโคลง อาจได้ความดังนี้

ปวด นา
เมื่อย ได้
ห้ามเคลื่อน
แต่ ขัดยอก กลับเบา

อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. จัดพิธีเผาทำลายผลิตภัณฑ์สุขภาพของกลาง ที่มียาเสพติดให้โทษ น้ำหนักกว่า 20,000 กิโลกรัม มูลค่ากว่า 250 ล้านบาท

สวัสดีค่ะ พบกับเก็บข่าวประจำเดือนกรกฎาคมที่นำข่าวฮอตเกี่ยวกับการตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย หลายเหตุการณ์มาบอกเล่าในฉบับนี้ เพื่อเตือนให้ผู้บริโภคระวังไม่ซื้อ ไม่ใช้ ผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ที่มีชื่อถูกจับ ปกป้องตนเองมิให้เกิดความเสี่ยงต่อร่างกาย ติดตามอ่านต่อไปค่ะ



ขอเริ่มต้นด้วยข่าวการเผาทำลาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพของกลางที่มี ยาเสพติดให้โทษก่อนค่ะ เมื่อวันที่ 1 ก.ค. 57 อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. จัดพิธีเผาทำลาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพของกลางที่มีการถูกจับ และดำเนินคดีในช่วงตั้งแต่ปี 2553 – 2556 จนคดีสิ้นสุด จึงนำมาทำลาย รวม 191 คดี ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ รวมน้ำหนักกว่า 20,000 กิโลกรัม มูลค่ากว่า 250 ล้านบาท พิธี ดังกล่าวจัดขึ้น ณ นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา โดยได้รับความสนใจ จากสื่อมวลชนมาทำข่าวจำนวนมาก...

สำหรับข่าวตรวจจับที่จะนำมาเล่า ต่อไปนี้ เก็บมาจากงานแถลงข่าวที่ อย. จำนวน 3 ครั้ง ในหลาย ๆ เหตุการณ์ เริ่มจาก ล่าสุด ข่าว อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. ระดม สรรพกำลัง เชือดครั้งใหญ่บริษัทขายตรง และร้านขายส่งผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผิดกฎหมาย โดยได้ไป ตรวจร้านขายส่งชื่อ “ร้านมารวย” อยู่ย่านสำเพ็ง พบเครื่องสำอางที่ไม่ได้ระบุ เลขที่จดทะเบียน และแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น ครีมเหมยหยง , สบู่สูตรดั้งเดิม หมอยันฮี , ครีมทารักแร้ขาว Under Arm

และสารสกัดหัวนมชมพู White Cream AHA BY Cherry White เป็นต้น รวมทั้งพบ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดงฉลากไม่ครบถ้วน ไม่ถูกต้องตามเงื่อนไขและวิธีการแสดงฉลาก เช่น แคปซูลผสมบุกสูตร ไม่ Yo-Yo ไม่ Effect , SLIMMING DIET COFFEE PLUS สูตรสำหรับ คนดื้อยา , Fruity Slim ผอมเพรียวภายใน 3 วัน , MAX LIPO 8 สูตรพิเศษ เพิ่มสารสกัด จากผักและผลไม้ต้านอนุมูลอิสระและ ดีทีออกซิฟิซ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบบริษัท ขายตรงชื่อ บ.ฟอว์เอฟเวอร์ ยัง อินเตอร์ เนชั่นแนล จก. อยู่ที่พระราม 9 จำหน่าย ผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้แสดงเลขสารบบ อาหาร ได้แก่ HEB energizing the heart accelerat your power! และ DAILY DRING MIXFOR HEALTHY NUTRITION EPIC EXXENTIALS EVERYDAY และพบ เครื่องสำอางที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ไม่มี ฉลากภาษาไทยและเลขจดแจ้งจาก อย. คือ 3DB 3 DAYS BEAUTH..มาที่ข่าว อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบร้านค้า 4 ร้าน ณ ตลาดใหม่ดอนเมือง ได้แก่ ร้านน้ำทิพย์ , ร้านโกลด์เด็นเบล , ร้าน F&B และร้าน AOF & AOM SHOP พบจำหน่ายผลิตภัณฑ์ เครื่องสำอางที่ไม่ได้จดทะเบียน แสดงฉลาก

ไม่ถูกต้อง ไม่มีฉลากภาษาไทย และพบจำหน่าย ผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ด้วย มูลค่าของกลางกว่า 1 ล้านบาท ปิดท้ายกับข่าวบุกจับผลิตภัณฑ์อาหารปลอม ย่านภาษีเจริญ พบโกดังเก็บผลิตภัณฑ์อาหาร หลายชนิดที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง ได้แก่ ซอสเย็นตาโฟบรรจุขวดพลาสติกสีขาวขุ่น ปิดสนิท ฉลากระบุ “ซอสแดงเย็นตาโฟ ตรานก” , น้ำกระเทียมดอง และน้ำมะนาวดอง บรรจุในถ้วยพลาสติกปิดสนิท นอกจากนี้ ยังตรวจจับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนำเข้า จากต่างประเทศยี่ห้อ FUCO ทั้ง FUCOPURE และ FUCO BURN ที่โฆษณาอวดสรรพคุณ เกินจริง เช่น ลดระดับโคเลสเตอรอล ทำให้ หุ่นดี หุ่นสวย โฆษณาผ่านทางเว็บไซต์ www.ilovefucopure.com , www.lifedoodee.com , www.fucopurethai.com เป็นต้น เก็บข่าว ขอแจ้งให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์ FUCO ทุกรุ่นที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ เป็น ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เคยมีการขออนุญาตอย่าง ถูกต้องตามกฎหมายกับ อย. แต่อย่างไร ได้อย่างได้สั่งซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมาใช้เด็ดขาด เพราะนอกจากเสียเงินทองจำนวนมากแล้ว อาจไม่ได้ผลตามที่โฆษณา สามารถอ่าน รายละเอียดเพิ่มเติมในข่าวต่าง ๆ ที่ นำเสนอในทางเว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th

อากาศเปลี่ยน ทั้งร้อน ทั้งฝน ดูแล สุขภาพ ทานอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย กันด้วย พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

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

ใช้ยาจุดกันยุงอย่างปลอดภัย



“ควรใช้ผลิตภัณฑ์จุดกันยุงในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี งดตั้งหรือ
สิ่งรองผลิตภัณฑ์จุดกันยุงต้องทำด้วยวัสดุโลหะหรือวัตถุอื่นที่ไม่ติดไฟ
ล้างมือทุกครั้งหลังการหยิบใช้หรือสัมผัส ”



เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว... หลายบ้านยังนิยมไล่ยุงโดยใช้ “ยาจุดกันยุง” เพราะหาซื้อง่าย
ราคาไม่แพง แต่จะใช้อย่างไรจึงจะปลอดภัย ต้องมาติดตามอ่านกัน

Q: ช่วงนี้ที่บ้านยุงชุมมากเลยคะ
ดิฉันจึงต้องจุดยากันยุงรอบ ๆ
บ้านเพื่อไล่ยุง แต่พอได้กลิ่นควันมาก ๆ ขึ้น
ก็รู้สึกมีหัว จึงรบกวนขอความรู้จาก อย.
เกี่ยวกับอันตรายของยาจุดกันยุงคะ ?

A: “ยาจุดกันยุง” หรือ “ผลิตภัณฑ์
จุดกันยุง” เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกัน
และกำจัดยุงที่นิยมใช้กันในทุกบ้านเรือน
เพราะราคาไม่แพงหาซื้อง่าย และมีหลาย
รูปแบบให้เลือกใช้ ทั้งแบบเป็นขดกลม
และเป็นแท่งตามความสะดวกในการใช้งาน
โดยทั่วไปในผลิตภัณฑ์จุดกันยุงจะ
ประกอบด้วยสารเคมีในกลุ่มไพรีทรอยด์
(pyrethroids) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่
ทำหน้าที่ออกฤทธิ์ไล่ยุง ผงขี้เลื่อย ผงกะลา
บด ผงไม้บง และผงแป้งจากมันสำปะหลัง
นอกจากนี้ อาจมีการแต่งสี กลิ่น และใส่
สารป้องกันเชื้อรา(Anti-Molding) เข้าไป
ในส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จุดกันยุง
โดยสารไพรีทรอยด์ (pyrethroids) ใน
ผลิตภัณฑ์จุดกันยุงจะออกฤทธิ์รบกวน
การทำงานของระบบประสาท ทำให้
ยุงเกิดอาการ knock-down จึงช่วย

ลดอัตราการกัดของยุงในบริเวณที่จุดได้
มากถึง 80 % นอกจากนี้ยังทำให้แมลงบิน
เป็นอัมพาตอย่างรวดเร็ว จึงช่วยป้องกัน
การรบกวนจากยุงรวมทั้งแมลงบินอื่น ๆ
ด้วย แต่ทั้งนี้ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์
จุดกันยุงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอัตรา
การเผาไหม้ของผลิตภัณฑ์จุดกันยุง และ
ขนาดของห้องที่วางผลิตภัณฑ์จุดกันยุง

อันตรายจากสาร ‘ไพรีทรอยด์’...
สารนี้จะส่งผลกระทบต่อระบบประสาท
และความรุนแรงของอาการพิษขึ้นอยู่กับ
ชนิดและปริมาณของไพรีทรอยด์ที่
เข้าสู่ร่างกาย หากได้รับสารไพรีทรอยด์
ในปริมาณสูงจะมีอาการพิษเฉียบพลัน
ได้แก่ มึนงง ปวดศีรษะ อาเจียน
กล้ามเนื้อกระตุก อ่อนเพลีย ชัก หหมดสติ
เสียชีวิต ส่วนอาการพิษอื่น ๆ ที่พบ ได้แก่
อาการแพ้ทางผิวหนัง คัน มีผื่นแดง หาก
เข้าตาอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้
แต่หากใช้ในขนาดหรือวิธีการใช้ปกติจะ
ไม่พบอาการพิษจากไพรีทรอยด์ อย่างไร
ก็ตาม ผู้ใช้ยาจุดกันยุงควรระมัดระวัง
ในการใช้ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อ
สุขภาพได้ จึงควรปฏิบัติตามนี้ ควรใช้

ผลิตภัณฑ์จุดกันยุงในห้องที่มีอากาศ
ถ่ายเทดี งดตั้งหรือสิ่งรองผลิตภัณฑ์
จุดกันยุงต้องทำด้วยวัสดุโลหะหรือวัตถุอื่น
ที่ไม่ติดไฟ ล้างมือทุกครั้งหลังการหยิบใช้
หรือสัมผัส และควรเก็บผลิตภัณฑ์
จุดกันยุงไว้มิดชิดและพ้นมือเด็ก รวมถึง
ขณะใช้ควรวางให้ห่างจากของไวไฟหรือ
ของที่เป็นเชื้อไฟได้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
ไฟไหม้คะ

ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์จุดกันยุง
มีหลายสูตรด้วยกัน มีทั้งสูตรที่ผสม
ระหว่างสารในกลุ่มไพรีทรอยด์กับสมุนไพร
และสูตรที่ทำจากสมุนไพรล้วน ๆ ได้แก่
ผงจากใบตะไคร้หอม ผงจากใบยูคาลิปตัส
ผงจากเหง้าขมิ้นชัน ผงจากใบสาบเสือ
และผงจากใบสะเดา ออกมาจำหน่าย
มากมาย เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคคะ

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่าน
มีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่
ประชาสัมพันธ์กองพัฒนาศักยภาพ
ผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วพบกันใหม่
ฉบับหน้าคะ



ทรามาดอล...

ภัยใกล้ตัวลูกหลานไทย

”
ห้ามจำหน่ายยาทรามาดอลให้แก่ผู้ที่มีอายุ
ต่ำกว่า 17 ปี หรือผู้ที่ไม่มีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์
เพื่อป้องกันการนำยาดังกล่าว
ไปใช้ในทางที่ผิดวัตถุประสงค์
“



ทรามาดอล เป็นยาที่มีประโยชน์
ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากโรคต่าง ๆ ซึ่ง
ใช้ยาแก้ปวดชนิดอื่น ๆ แล้วไม่สามารถ
บรรเทาอาการปวดได้เพียงพอ เช่น มะเร็ง
ข้ออักเสบ เป็นต้น หรือใช้ร่วมกับยาแก้
ปวดชนิดอื่นเพื่อให้แก้ปวดได้ดีขึ้น โดย
มีกลไกการออกฤทธิ์ที่สำคัญ 2 อย่างคือ

1. กระตุ้นที่มีวรีเซปเตอร์
(μ (mu) Receptors) ซึ่งเมื่อกระตุ้นแล้ว
จะมีฤทธิ์ลดความปวด รวมทั้งมีฤทธิ์
กดการทำงานของระบบประสาทและมีผล
ทำให้เกิดอาการเคลิ้มสุข (Euphoria)
ได้ด้วย การออกฤทธิ์นี้เหมือนกับการ
ออกฤทธิ์ของยามอร์ฟีน (Morphine)
แต่ทรามาดอล จะมีความแรงน้อยกว่า
มอร์ฟีนประมาณ 10 เท่า ทำให้ยานี้ไม่จัด
เป็นยาเสพติดให้โทษเหมือนกับมอร์ฟีน

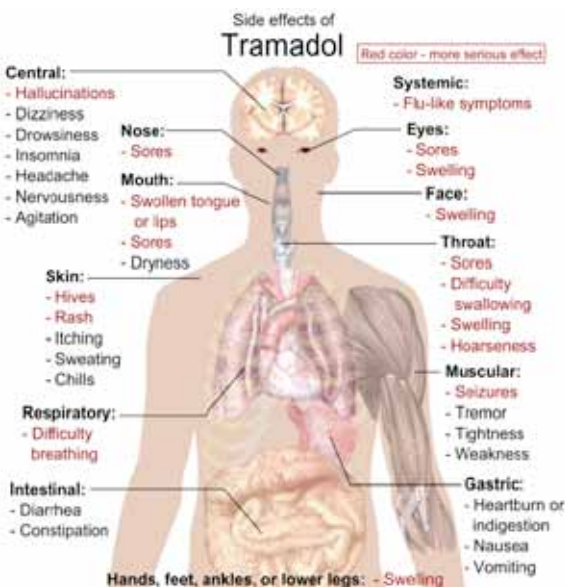
ที่ใช้ในการรักษา โดยผสมรวมกับ
ยาน้ำแก้ไอ น้ำอัดลม เพื่อทำเป็นเครื่องดื่ม
ให้เกิดอาการเคลิ้มสุข (Euphoria) ซึ่ง
หลายรายมักเกิดอาการข้างเคียงของยา
ต่อระบบประสาท ทำให้เกิดอาการสับสน
ประสาทหลอนหวาดระแวง ใจสั่น
ปวดศีรษะ รวมถึงผลต่อการกระตุ้นระบบ
ประสาท ทำให้ชัก หรือหัวใจหยุดเต้นได้

ทรามาดอล เป็นยาแก้ปวดที่ใช้
บำบัดอาการปวดขั้นปานกลางถึงรุนแรง
จัดเป็น “ยาอันตราย” ตามพระราช
บัญญัติยา พ.ศ. 2510 ซึ่งอนุญาตให้ขาย
ได้เฉพาะร้านขายยาแผนปัจจุบัน โดยจะ
ต้องควบคุมการขาย การทำบัญชี และ
การส่งมอบยาให้แก่ผู้ป่วยโดยเภสัชกร
เท่านั้น

ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ปัญหาการ
ใช้ยาแก้ปวดทรามาดอล ไปในทาง
ที่ไม่เหมาะสมกำลังเริ่มทวีความรุนแรงขึ้น
โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น และเยาวชน
มีการใช้ยานี้ในขนาดที่สูงกว่าขนาดยาปกติ



2. การเพิ่มการทำงานของสารสื่อประสาทซีโรโตนิน(Serotonin) และสารสื่อประสาทนอร์อีพิเนพริน (Norepinephrine) ซึ่งสารสองตัวนี้เมื่อมีปริมาณเพิ่มขึ้นที่ไขสันหลังจะลดอาการปวดได้ ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของ



สารสื่อประสาทซีโรโตนินจากการใช้ยา ترامาดอลเกินขนาด อาจส่งผลให้เกิดอาการกลืนลำบาก มือสั่น มีไข้ กล้ามเนื้อเกร็งตัวอย่างมาก หรืออาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น สับสน ประสาทหลอน และหวาดระแวง ส่วนการเพิ่มของสารสื่อประสาทนอร์อีพิเนพรินจะทำให้เกิดอาการใจสั่น ปวดศีรษะ กระตุ่นระบบประสาทและทำให้ชักได้

อาการที่กล่าวมาข้างต้นจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง และแตกต่างกันในแต่ละคนเช่น อัตราการทำลายยาโดยการขจัดออกจากร่างกายผ่านทางไต ขนาดยาที่ใช้ และการใช้ร่วมกับยาหรือสารอื่นที่อาจเพิ่มหรือลดการออกฤทธิ์ของยา

ดำเนินการโดยรอบคอบ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้มีมาตรการควบคุมในระยะแรกนี้โดยจำกัดปริมาณการจำหน่าย จากผู้ผลิตไปยังร้านขายยาแผนปัจจุบันไม่เกิน 1,000 เม็ดต่อแห่งต่อเดือน และจำกัดการขายของร้านขายยาที่ไม่เกิน 20 เม็ดต่อราย พร้อมทั้งการทำบัญชีซื้อขาย และบัญชีขายยาโดยเคร่งครัด และห้ามจำหน่ายยา ترامาดอลให้แก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี หรือผู้ที่ไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เพื่อป้องกันการนำยาดังกล่าวไปใช้ในทางที่ผิด วัตถุประสงค์

หากพบการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมาย สามารถแจ้งได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ



เนื่องจากยา ترامาดอล ยังจัดเป็นยาที่มีประโยชน์ทางการแพทย์อยู่มาก และเป็นยาจำเป็นที่ต้องใช้ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการปวดจากโรคที่ไม่สามารถใช้ยาแก้ปวดตามปกติได้ การออกมาตรการควบคุม จำกัดสิทธิในการเข้าถึงยาจึงต้อง



กินอะไรดี?...หลังจากออกกำลังกาย

“
ควรกินอาหารหลวออกกำลังกายเสร็จแล้ว
30 นาทีขึ้นไป เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของร่างกาย
”



ป จุบันคนไทยหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เกร็ดเล็กน้อยฉบับนี้จึงเลือกเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่ควรกินหลวออกกำลังกายมาฝาก เรามาดูกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง....

✓ **ไข่** : แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนถึง 6.3 กรัม แต่ไข่ 1 ฟอง ให้พลังงานเพียง 70 แคลอรีเท่านั้น จึงเป็นอาหารที่นิยมในกลุ่มผู้ที่ควบคุมน้ำหนักหรือนักเพาะกาย

✓ **น้ำส้มคั้นสด** : ในน้ำส้มคั้นสดนอกจากจะมีวิตามินซีแล้ว ยังมีโพแทสเซียมซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้น

✓ **กล้วย** : จัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพราะอุดมไปด้วยโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, โพสฟอรัส, ธาตุเหล็ก, วิตามินเอ และแมกนีเซียมที่สำคัญ คาร์โบไฮเดรตในกล้วยสามารถดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น กล้วยจึงสามารถช่วยสร้างกล้ามเนื้อและฟื้นฟูร่างกายได้ดีมาก

✓ **ปลาแซลมอน** : โปรตีน และสารโอเมก้า 3 ในปลาแซลมอนจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มประสิทธิภาพ

ในการทำงานของกล้ามเนื้อให้มากขึ้นอีกด้วย
✓ **บลูเบอร์รี่** : ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระค่อนข้างสูง มีงานวิจัยออกมาว่า บลูเบอร์รี่สามารถช่วยเพิ่มอัตราการฟื้นตัวหลวจากออกกำลังหนัก ๆ ได้

✓ **ถั่วและผลไม้อบแห้ง** : ทั้งสองสิ่งนี้มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะถั่วเหลืองเพราะมีประโยชน์ต่อการสร้างกล้ามเนื้อมากที่สุด

✓ **สับปะรด** : เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และยังมีสารบรอมีเลน (bromelain) ที่จะช่วยย่อยโปรตีนได้และช่วยต้านการอักเสบ รักษาอาการฟกช้ำและเคล็ดขัดยอกได้ดีทีเดียว ที่สำคัญวิตามินซีในสับปะรดยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่ออีกด้วย

✓ **มันเทศ** : ประกอบไปด้วยวิตามินต่าง ๆ มากมาย อาทิ วิตามิน B6, วิตามิน C, วิตามิน D, แมกนีเซียม, โพแทสเซียม และคาร์โบไฮเดรตเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมารับประทานหลวออกกำลังกาย

✓ **กีวี** : ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีและโพแทสเซียม มีส่วนช่วยต้านอนุมูลอิสระ สามารถซ่อมแซมกล้ามเนื้อหลวการออกกำลังกายได้ดี

✓ **น้ำเปล่า** : หลวออกกำลังกายร่างกายต้องสูญเสียน้ำ และผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ดังนั้น เพื่อเรียกความสดชื่นกลับคืนมา หลวออกกำลังกายแนะนำให้ดื่มน้ำเปล่า 2-3 แก้ว การกินอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และน้ำหลวจากออกกำลังกายนั้น จะช่วยซ่อมแซม ลดการสึกหรอและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รวมทั้งเรียกความสดชื่นให้แก่วร่างกาย ที่สำคัญ ควรกินอาหารหลวออกกำลังกายเสร็จแล้ว 30 นาทีขึ้นไป เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของร่างกายเราคะ

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/19235
ภาพ : www.google.co.th , www.agblend.com , www.npznoon.com

เรื่องเล่าจากเครือข่าย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (10)



ภาคใต้ เป็นลำดับสุดท้ายของการจัดงานมหกรรม อย.น้อย ปี 2557 โดยจัดขึ้นเมื่อวันที่ 26 – 27 มิถุนายน 2557 ณ โรงแรมครุฑการ
บริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช สนามหน้าเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช การจัดมหกรรมครั้งนี้ มีกิจกรรมมากมาย อาทิ การมอบ
ป้ายรับรองโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ปี 2556 จำนวน 37 โรงเรียน การจัดบูธความรู้ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร โดยดูฉลาก หวาน มัน เค็ม
หรือ ฉลาก จีดีเอ การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร กิจกรรมการแสดงของนักเรียน อย.น้อย รวมไปถึงเวทีแข่งขันตอบปัญหาการเลือกซื้อ
เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นต้น



โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารได้จัดงาน “เครือข่ายเข้มแข็ง ผนึกกำลังพัฒนาผู้บริหาร” ประจำปี 2557
เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2557 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานในพื้นที่
เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร แสดงให้เห็นถึงตัวอย่างของความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่ายในมิติต่าง ๆ และมอบโล่รางวัลแก่
เครือข่ายในพื้นที่ ที่ดำเนินงานโครงการดีเด่นระดับเขตบริการสุขภาพ จาก 12 เขตบริการ

 **อ่านต่อหน้า 14**

○ ต่อจากหน้า 3

คัดกรองผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นไปตามกติกาที่กำหนดไว้ ชุดที่ 2 ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการ พิจารณาคัดเลือกผลงานที่มีเนื้อหาถูกต้องตามหลักวิชาการ มีความสมบูรณ์ครบถ้วนและมีความน่าสนใจ สามารถสร้างการจดจำได้ดี และชุดที่ 3 คือคณะกรรมการตัดสินการประกวด “อย.น้อย Music & Song Contest” ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแต่งเนื้อร้อง ทำนองและคุณภาพการร้องเพลง รวม 6 ท่าน ได้แก่ ประเภทสตริง นายสุทธิพงษ์ วัฒนจัง (ชมพู พรุดต) นางสาวนิภาภรณ์ รุติธินการ (ชานี) และนายปฏิเวธ อุทัยเฉลิม (ฟองเปียร์)

ประเภทลูกทุ่ง นายเจนภพ จภกระบวนวรรณ นายศิลาแรง อางสาลี (อ.ยีนส์) และนายรุ่ง สุริยา

ผลการตัดสิน **ประเภทเพลงสตริง ระดับประถมศึกษา** รางวัลที่ 1 โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี กทม.) รางวัลที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองนกแก้ว จ.กาญจนบุรี **ระดับมัธยมศึกษา** รางวัลที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ รางวัลที่ 2 โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ จ.กาฬสินธุ์ รางวัลที่ 3 โรงเรียนพระญาณสังวรในพระสังฆราชูปถัมภ์ **ประเภทเพลงลูกทุ่ง ระดับประถมศึกษา** รางวัลที่ 1 โรงเรียนวัดหนองสมาน จ.ตรัง รางวัลที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองโนหนองคู จ.อุบลราชธานี

รางวัลที่ 3 โรงเรียนวัดอรัญญิกาวาส จ.อ่างทอง **ระดับมัธยมศึกษา** รางวัลที่ 1 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา จ.สิงห์บุรี รางวัลที่ 2 โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จ.ชัยนาท รางวัลที่ 3 มี 2 รางวัลได้แก่ โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา จ.สกลนคร และโรงเรียนธรรมโฆษิตวิทยา จ.นครพนม

ขอแสดงความยินดีต่อโรงเรียนที่ชนะการประกวดทุกรางวัล และหวังว่าประสบการณ์ในกิจกรรมครั้งนี้จะทำให้นักเรียน อย.น้อย ทุกคนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ต่อคนรอบข้าง ให้มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกกิน เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้เป็นอย่างดี 🍌

○ ต่อจากหน้า 13

สุขภาพทั่วประเทศ นอกจากนี้ได้จัดแสดงผลงานของเครือข่ายจาก 12 เขตบริการสุขภาพ รวม 24 ผลงาน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของเครือข่าย เสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนสร้างความตื่นตัวแก่ทุกภาคส่วนที่ร่วมกันดำเนินงานเพื่อบรรเทาปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในแต่ละพื้นที่ ที่ส่งผลให้การขับเคลื่อนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพมีความเข้มแข็งและมีการดำเนินงานที่ครอบคลุมทุกพื้นที่ ขอแสดงความยินดีกับ 12 โครงการ ที่ได้รับรางวัลอีกครั้งค่ะ

อีกกิจกรรมหนึ่งของเรื่องเล่าจากเครือข่าย คือ เมื่อวันที่ 25 – 26 มิถุนายน 2557 โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงาน



คณะกรรมการอาหารและยา ได้มีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้คณะทำงานภาคประชาชนและเครือข่ายของคณะทำงานภาคประชาชน เรื่อง ฉลาดบริโภค ต้องอ่านฉลาก โดยจัดขึ้น ณ โรงแรมโกลเด้น ทิวลิป ซอฟเฟอริน เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร กิจกรรมมีทั้งการอภิปราย การอภิปรายกลุ่มย่อย การจัดนิทรรศการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คณะทำงานฯ และเครือข่าย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ และ ใช้ประโยชน์ในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ที่ปลอดภัยและสมประโยชน์ ตลอดจนร่วมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ให้สมาชิกของแต่ละเครือข่าย ให้สามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างเหมาะสมหลีกเลี่ยงการบริโภค หวาน มัน เค็ม เพื่อลดปัญหาการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โดยใช้ข้อมูลฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ ในการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัยและสมประโยชน์ 🍌



เลขาธิการฯ อย. มอบใบประกาศนียบัตรผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2557

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. มอบใบประกาศนียบัตรผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2557 แก่เจ้าหน้าที่ อย. ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2557



การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ตลาดบริโภค ต้องอ่านฉลาก

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ตลาดบริโภค ต้องอ่านฉลาก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานกิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของ อย. ณ โรงแรมโกลเด้นทิวลิป ซอฟเฟอริน เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25-26 มิถุนายน 2557



อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. ระดมกำลังกวาดล้างจับกุมร้านขายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ย่านตลาดใหม่ดอนเมือง

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.วุฒิชชาติ เลื่อนสุคันธ์ ผกก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับกุมร้านผลิตและขายผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายรายใหญ่ ย่านตลาดแอร์พอร์ต (ตลาดใหม่ดอนเมือง) ณ ห้องประชุมอาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2557



อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. เชือดครั้งใหญ่บริษัทขายตรงและขายส่งผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ผิดซ้ำซาก กั๊ว กทม.

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พล.ต.ต.นรงค์ดี เหมนิธิ ผบก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าวหลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. ลุยกวาดล้างบริษัทขายตรงและร้านขายส่งผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่กระทำความผิดกฎหมาย ย่านสำเพ็ง, พระราม 9 ณ ห้องประชุมอาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2557