

# อย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 56 ประจำเดือนพฤษภาคม 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093 www.oryor.com



06

ยาแก้ไอ-แก้ร้อนใน (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ...ตอนที่ 9) ตำรับยาไทย ที่ใช้แก้ไอทั้ง 6 ตำรับ มีข้อควรระวัง...อ่านต่อ



10

พาราเซตามอล กินพร้อมเพรื่ออันตรายถึง“ตาย” พาราเซตามอล เป็นยาบรรเทาปวดลดไข้ ที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป...อ่านต่อ



12

6 เมนูแนะนำ ยามป่วยไข้ เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ในยามเจ็บป่วย ควรหลีกเลี่ยง อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด...อ่านต่อ



อย. รณรงค์ “อยากสวย อย่าเสี่ยง”

ผ่านมินิคอนเสิร์ต ด้านโฆษณาเกินจริง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



6 เดือนพฤษภาคมของทุกปี มักมีเหตุการณ์สำคัญให้คนไทยได้จดจำ เช่น พฤษภาทมิฬ ในปี 35 ปีนี้ก็มีการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในหลายจังหวัดทางภาคเหนือ แต่ที่เสียหายมากที่สุดได้แก่ จ.เชียงราย มองในแง่ดีที่เสียหายเพียงแค่ถนนหนทาง อาคารบ้านเรือน มีผู้เสียชีวิตจากพิบัติภัยธรรมชาติครั้งนี้เพียง 1 - 2 รายเท่านั้น ในเวลาต่อเนื่องกันก็เกิดเหตุการณ์ลอบวางระเบิด 2 จุด ที่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ติดตามด้วยพายุฤดูร้อนถล่มหลายจังหวัดภาคกลาง ทำให้ปีนี้ฝนมาเร็วกว่าปกติ เมื่อฝนมา ที่จะติดตามมากับฝนก็คือ ยุง ครัว ระวัง ยุงลายพาหะนำเชื้อไข้เลือดออก ประกอบกับกลางเดือนพฤษภาคม โรงเรียนระดับประถม มัธยม จะเริ่มเปิดภาคการศึกษา เด็ก ๆ มีโอกาสถูกยุงกัดมากขึ้นเมื่อต้องออกนอกบ้าน ฝากผู้ปกครองช่วยตรวจตราแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยรอบบริเวณบ้านด้วยนะครับ



อย. Report ฉบับนี้จึงมีทั้งเรื่องการรับประทานยาพาราเซตามอลที่ปลอดภัย หรือจะเลือกใช้ยาแก้ไข - แก้วร้อนใน ตามแบบยาสมุนไพรจากบัญชียาหลักแห่งชาติก็ได้เนะครับ และสาระดี ๆ อีกมากมาย เชิญท่านผู้อ่านพลิกดูด้านในได้เลยครับ

ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพ พบกันฉบับหน้าครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### 03 Hot Issue

อย. รณรงค์ “อยากสวย อย่าเสี่ยง” ผ่านมีนคอนเสิร์ต ต้านโฆษณาเกินจริง

### 04 สุกภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลิตภัณฑ์ย้อมผม...อยากสวยต้องระวัง

### 05 อย. ดอกคอม

ความรู้ท่วมหัว เอาตัวรอดได้

### 06 กินเป็นใช้เป็น

ยาแก้ไอ-แก้ร้อนใน (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 9)

### 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

### 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

รู้ไว้...ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้ทุกการอักเสบ

### 10 รอบรู้เรื่องยา

พาราเซตามอล กินพรั้าเพื่ออันตรายถึง“ตาย”

### 12 เกียรติเล็กนารู้

6 เมนูแนะนำยามป่วยไข้

### 13 มุมครี้อย่าง

เรื่องเล่าจากครี้อย่าง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (8)

### 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

#### วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารสนักรู รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

#### เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

#### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

#### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

#### กองบรรณาธิการ

นางสุสติ เวชพิพัฒน์	นางสาวทิพากร มีใจเย็น
ภก.ศุภาภรณ์ โภคย์	ภญ.ศิริกุล อำนวย
นายบุญทิพย์ คงทอง	นางสุนีย์ สุขแสนนาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม	ภก.วิชญ์ ไรจน์เรื่องโร
นางสาวชนิดา เทียบโพธิ์	นางสาวสุกมาศ วัลย์อุดมวุฒิ
นางสาวรมิตา ธนธนวัฒน์	นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวกรมล ทัพพัฒนภูมิ 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

#### พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



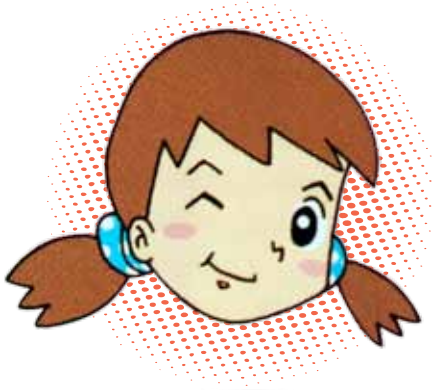
# อย. รณรงค์ “อยากสวย อย่าเสี่ยง” ผ่านมินิคอนเสิร์ต ด้านโฆษณาเกินจริง



นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดงานมินิคอนเสิร์ต “อยากสวย อย่าเสี่ยง” โครงการรณรงค์ อย่าหลงเชื่อง่าย ให้ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพโฆษณาเกินจริงและ Oroy Smart Application ณ ลานจอตลอดพุทธทรัพย์ 2 จ.ปทุมธานี เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2557

**สำ**นักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ได้จัดแคมเปญรณรงค์อย่างต่อเนื่อง เตือนภัยผู้บริโภค โดยเฉพาะสุขภาพสตรี อย่าหลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อความสวยความงามที่ให้ข้อมูลเกินจริง ภายใต้แคมเปญ “อยากสวย อย่าเสี่ยง” เน้นหนักไปที่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อความสวยความงาม โดยรณรงค์ผ่านสื่อกิจกรรมและสื่อมวลชนเพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อความสวยความงามที่มักจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด แผงลอย คลินิกและสถานเสริมความงาม สื่อเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีการแอบอ้างว่าได้มาตรฐานจาก อย. พร้อมทั้งช่วยกระตุ้นให้ประชาชนตื่นตัวกับปัญหาโฆษณาเกินจริง ไม่ตกเป็นเหยื่อและหลงเชื่อคำชักชวนจากแม่ค้าหรือคำโฆษณา

ที่สื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดถึงสรรพคุณที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์หรือเป็นการโฆษณาเกินจริง ให้ผู้บริโภคได้ตระหนักถึงผลเสียและอันตรายจากการใช้เครื่องสำอางที่ผสมสารห้ามใช้และไม่ผ่านกระบวนการขอใบอนุญาตจาก อย. หากหลงเชื่อนำมาใช้อาจทำให้เสียทั้งเงิน .....



# ผลิตภัณฑ์ย้อมผม... อยากสวยต้องระวัง

## ผลิตภัณฑ์ย้อมผม

เทรนด์การทำสีผมกลายเป็นเรื่องแฟชั่นที่นิยมทำกัน ไม่เฉพาะผู้หญิงเท่านั้น แต่ผู้ชายสมัยนี้ก็นิยมทำสีผมเช่นกัน แต่แฟชั่นแบบนี้ก็มีอันตรายที่อาจคาดไม่ถึงได้เช่นกัน นั่นคืออาการแพ้จากการย้อมผม ซึ่งจะพบผื่นขึ้นบริเวณที่โดนผลิตภัณฑ์ย้อมผม

## เคล็ดลับง่าย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้ที่อาจเกิดขึ้น

1. ทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่จะใช้ทดสอบต้องผสมและเตรียมวิธีเดียวกันกับที่จะใช้ย้อมจริง โดยทาเล็กน้อยบริเวณท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชม. หากไม่มีความผิดปกติ เช่น ไม่คัน ไม่มีผื่นแดงก็สามารถใช้ได้
2. **ห้าม**นำมาใช้ย้อมขนคิ้วและขนตาเด็ดขาด
3. อย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น
4. **ห้าม**ผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน
5. สระผมและหนังศีรษะให้สะอาดหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม
6. ไม่ควรย้อมผมเมื่อหนังศีรษะเป็นแผลหรือมีรอยถลอก และไม่ควรรีเกาศีรษะแรง ๆ ในขณะที่สระผม เพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีถูกดูดซึมเข้าร่างกาย
7. ปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด

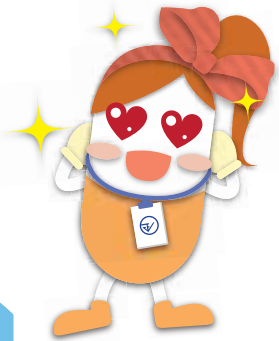
ลองปฏิบัติตามเคล็ดลับง่าย ๆ  
แค่นี้ก็สวยได้ แบบไม่ต้องเสี่ยงแล้วละ







# ความรู้ท่วมหัว เอาตัวรอดได้



ยูยู ลัลลา อะไลซ่า สายลม แสงแดด ก็ต้องนึกถึงฮาวายฮินะคะ เคลิ้มแล้วสิเรา อะซ่า ตื่น ๆ กลับมาสู่โลกแห่งความจริงซะที นี้อินประเทศไทยนะคะ จะร้อนไปไหนคะเนี่ย ช่วงเดือนพฤษภาคม แบบนี้ หนู ๆ คงจะเปิดเทอมกันแล้ว ยิวอะ การเรียนเป็นเรื่องสำคัญ ส่วนความรู้รอบตัวก็จำเป็นนะคะ เพราะปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงไป ตัวเราก็ต้องเรียนรู้มากขึ้นให้ทันยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น เรามาเปลี่ยนความเชื่อเดิม ๆ ที่ว่า “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” กันละ

www.oryor.com ของเราขอเสนอ เกมที่ชื่อว่า “คู่มือดี ตอบให้ได้” แคะศึกษารายละเอียดความรู้ในเว็บไซต์ อย. ของเรา ให้แน่นปึก แล้วออกไปลุยกับเกมนี้กันเลย!!! อันดับแรก เพื่อความพร้อม คลิกเข้าไปอ่านวิธีการเล่นก่อนนะคะ เมื่อเข้าใจแตกฉานแล้ว ก็เริ่มเกมกันเลย



พูดถึงประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ก็คือ ฝึกความจำและไหวพริบ แล้วนำความรู้ที่รับรู้มาจากการตอบคำถามในเกมมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง เพื่อให้รู้เท่าทันแล้ว ไม่นโดนความเชื่อผิด ๆ ซักงู้งงได้โดยง่าย เห็นไหมเอ่ยว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวรอดได้จริง ถ้าอยากรู้ว่าจริงไหมไปพิสูจน์กับเกมนี้ได้เลยละ



ท้ายนี้ก็ขอฝาก Application ดี ๆ จาก อย. ด้วยนะคะ นั่นก็คือ ORYOR SMART APPLICATION ซึ่งอัดแน่นไปด้วยข้อมูล ข่าวสารที่ควรรู้จาก อย. สามารถดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่ App Store และ Google Play ฟรีด้วยนะขอบอก



# ยาแก้ไข้-แก้ร้อนใน

(ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ ๑)

ยาจากสมุนไพรเดี่ยว ที่ใช้แก้ไข้ แก้ร้อนใน ที่ได้รับการคัดเลือก เข้าบัญชียาหลักแห่งชาติ มี 4 ชนิด คือ

**1.) ยาบัวบก** ได้จากส่วนเหนือดินของบัวบก (Centella asiatica L.) นอกจากมีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน<sup>(1)</sup> แล้ว ยังแก้ช้ำใน<sup>(2)</sup> ได้ด้วย

**ขนาด-วิธีใช้** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 2-4 กรัม โดยชงด้วยน้ำร้อน ประมาณ 120-200 มล. วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

**ชนิดแคปซูล** รับประทานครั้งละ 400 มก. วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

**ข้อควรระวัง** บัวบก อาจเพิ่ม ระดับน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในเลือด และทำให้ประสิทธิภาพของยาลดน้ำตาล และยาลดคอเลสเตอรอลลดลง **อาการข้างเคียง** อาจง่วงนอน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ปัสสาวะบ่อย

**2.) ยามะระขี้เหล็ก** เป็นผงจากเนื้อผลแก่ ที่ยังไม่สุกของมะระขี้เหล็ก (Momordica charantia L.) มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน และเจริญอาหาร

**ขนาด-วิธีใช้** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม โดยชงกับน้ำร้อนประมาณ 120-200 มล. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ชนิดแคปซูล** รับประทานครั้งละ 500 มก. - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรใช้ร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน หรือร่วมกับการฉีดอินซูลิน เพราะจะเสริมฤทธิ์กัน โดยเฉพาะในเด็ก หรือสตรีให้นมบุตร อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมาก จนเกิดอาการช้ำ ในเด็กได้ **อาการข้างเคียง** อาจคลื่นไส้ อาเจียน ขาดตามปลายมือปลายเท้า ท้องเดิน ท้องอืด หรือปวดศีรษะ

**3.) ยารางจืด** ได้จากผงรางจืดที่โตเต็มที่ (Thunbergia laurifolia Lindl) มีสรรพคุณ **ถอนพิษไข้**<sup>(7)</sup> แก้ร้อนใน

**ขนาด-วิธีใช้** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 2-3 กรัม โดยชงกับน้ำร้อน 120-200 มล. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ชนิดแคปซูล** รับประทานครั้งละ 500 มก. - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อควรระวัง** ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่กำลังใช้ยาอื่น เพราะรางจืดอาจเร่งการขับยาเหล่านั้น ออกจากร่างกายทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ

**หมายเหตุ** แพทย์แผนไทยใช้ใบ หรือรากรางจืด ตำและคั้นกับน้ำข้าวข้าว รับประทานแก้พิษ ผิดสำแดง<sup>(4)</sup>

**4.) ยาหญ้าปักกิ่ง** ทำจากผงหญ้าปักกิ่ง (Murdannia loriformis Hassk) มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้หน้าเหลืองเสีย

**ขนาด-วิธีใช้** ชนิดผง รับประทานครั้งละ 2-3 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มล. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ชนิดแคปซูล** รับประทานครั้งละ 400-500 มก. วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**หมายเหตุ** ในภูมิปัญญาเดิม ใช้ทั้งต้น คั้นน้ำ แล้วตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน แล้วนำส่วนที่ใส

ไปรับประทาน



ยาสมุนไพร ทั้ง 4 ชนิด นี้ เมื่อนำมาลดไข้ มีข้อควรระวังเพิ่มเติมดังนี้

1. ไม่ใช้ในผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก และหากใช้เกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

2. เช่นเดียวกับพืชสมุนไพรทั่ว ๆ ไป คือ ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดพิษต่อดับ

ส่วนตำรับยาไทย หรือยาแผนโบราณที่ได้รับการบรรจุเข้าในบัญชียาหลัก ๆ มี 6 ตำรับ คือ

**1. ยาเขียวหอม** ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมรวม 18 ชนิด มีทั้งชนิดผง และชนิดเม็ด **สรรพคุณ** บรรเทาอาการไข้ ร้อนใน กระหายน้ำ แก้พิษหัด อีสุกอีใส

**ขนาด-วิธีใช้** ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 4-6 ชั่วโมง เด็ก 6-12 ปี ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง **น้ำกระสายยา** กรณี บรรเทาอาการไข้ ร้อนใน กระหายน้ำ ใช้น้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ เป็นน้ำกระสายยา กรณี แก้พิษหัด อีสุกอีใส ใช้น้ำรากผักชิตัม เป็นน้ำกระสายยา โดยใช้ทั้งรับประทาน หรือ **ขโลม** (ประพรม) ตามตัวที่เป็นตุ่มใส

**หมายเหตุ** ในแพทย์แผนไทย ห้ามรับประทานอาหารทะเล ไข่ และน้ำเย็น เพราะอาจ ผิดสำแดง

**2. ยาจันทร์ลีลา** ประกอบด้วยโกฎีต่าง ๆ และสมุนไพรอื่น ๆ รวม 8 ชนิด มีผลผลิตทั้งชนิดผง เม็ด และแคปซูล

**สรรพคุณ** บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ใช้เปลี่ยนฤดู<sup>(5)</sup>

**ขนาด-วิธีใช้** ผู้ใหญ่ รับประทาน

ครึ่งละ 1-2 กรัม ละลายในน้ำสุกทุก 3-4 ชั่วโมง เด็ก 6-12 ปี ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง **หมายเหตุ** ตำรับนี้ยังใช้ได้ในสตรีที่มี **ไข่ทัประดู**<sup>(6)</sup>

**3. ยาประสะจันทน์แดง** มีแก่นจันทน์แดง เป็นสมุนไพรรักษา และมีสมุนไพรรักษา อื่นๆ รวม 12 ชนิด

**สรรพคุณ** บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน แก้อ่อนในกระหายน้ำ

**ขนาด-วิธีใช้** ผู้ใหญ่ ครั้งละ 1 กรัม ละลายในน้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ รับประทานทุก 3-4 ชั่วโมง เด็ก 6-12 ปี ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง

**4. ยาประสะเปราะใหญ่** ประกอบด้วย **หัวเปราะหอม** เป็นสมุนไพรรักษา และมีสมุนไพรรักษา อื่น ๆ อีกรวม 20 ชนิด

**สรรพคุณ** **ถอนพิษไข้**<sup>(7)</sup> **ตานขาง**<sup>(8)</sup> สำหรับเด็ก

**ขนาด-วิธีใช้** เด็ก 1-5 ขวบ ครั้งละ 500 มก. - 1 กรัม โดยละลายในน้ำสุก รับประทานทุก 3-4 ชั่วโมง

**5. ยามหานิลแห่งทอง** ประกอบด้วย พืชสมุนไพรรักษา (จุดไฟ) และพืชสมุนไพรรักษา อื่น ๆ อีกรวม 11 ชนิด มีผลผลิตในรูป ผง เม็ด และ แคปซูล

**สรรพคุณ** แก้ไข้กาฬ<sup>(9)</sup> หัด อีสุกอีใส หรือร้อนในกระหายน้ำ

**ขนาด-วิธีใช้** ผู้ใหญ่รับประทาน ครั้งละ 1.5-2 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า, เย็น เด็กลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง

**6. ยาห้าราก** ประกอบด้วยรากสมุนไพรรักษา ต่าง ๆ รวม 5 ชนิด มีผลผลิตทั้งชนิดผง เม็ด และ แคปซูล

**สรรพคุณ** บรรเทาอาการไข้

**ขนาด-วิธีใช้** ผู้ใหญ่รับประทาน ครั้งละ 1-1.5 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า เด็ก 6-12 ปี ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง

ยาไทยทั้ง 6 ตำรับ ประกอบด้วย ส่วนต่าง ๆ ของพืชสมุนไพรรักษา ชนิด

**1. ส่วนที่เป็นใบ** ใบพิมเสน ใบผักกระฉิม ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย ใบสันพร้าวหอม ใบย่านาง เถาขอรพะพี

**2. ส่วนที่เป็นราก** รากแฝกหอม รากปลาไหลเผือก รากเหือดคน รากมะพร้าวหวาน รากมะนาว รากย่านาง รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร

รากชิงชี่ รากไม้เท้ายายม่อม หัวเปราะหอม

**3. ส่วนที่เป็นแก่น** แก่นจันทน์ขาว แก่นจันทน์แดง แก่นจันทน์เทศ แก่นฝางเสน

**4. ส่วนที่เป็นดอก** ดอกพิบูล ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกจันทน์ ดอกมะลิ ดอกกานพลู

**5. ส่วนที่เป็นลูก** ลูกกระดอม ลูกจันทน์ ลูกกระวาน ลูกมะค่าตีควาย

**6. ส่วนที่เป็นเถา** เถาขบถหลวง

**7. กลุ่มโกรฐ** ได้แก่ โกรฐสอ โกรฐเขมา โกรฐจุฬาลัมพา โกรฐเขียง โกรฐหัวบัว

**8. กลุ่มเทียน** ได้แก่ เทียนขาว เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาวเปลือก เทียนตาตักแตน

**9. กลุ่มว่าน** ได้แก่ ว่านกับแสด ว่านร้อนทอง

**10. อื่น ๆ** ไตแก่ เนะระพูสี พิษนาคนม์ มหาสตา หมึกหอม ถ่านไม้สัก เนื้อนมเม็ดสะบ้า มอญ(สม) หวายตะค่าน(สม) เมล็ดมะกอก(สม) เบี้ยจั่นคั่ว

อย่างไรก็ตาม ตำรับยาไทย ที่ใช้แก้ไข้ทั้ง 6 ตำรับ มีข้อควรระวังเช่นเดียวกัน คือ ควรระวังในผู้ที่สงสัยว่า จะเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการ ของไข้เลือดออก และหากใช้ยาเกิน 3 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ศัพท์ในยาแผนไทยข้างต้น ที่ควรทำความเข้าใจ

**1. ร้อนใน** หมายถึง อาการร้อนภายในช่องท้อง ถึงภายในปาก ผู้ป่วยมักมีอาการปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ มีแผลในเยื่อภายในปาก ท้องผูก เป็นต้น

**2. ข้ำใน** หมายถึง อาการบาดเจ็บภายใน เนื่องจากถูกกระทบ กระแทกอย่างแรง หรือ บ่อย ๆ

**3. ผิดสำแดง** (ผิดสำแลง) หมายถึง การกินอาหารที่แสลงไข้

**4. น้ำเหลืองเสีย** เป็นความผิดปกติของน้ำเหลือง ผู้ป่วยจะมีอาการบวม คัน เป็นแผลพุพอง เน่าเปื่อย เป็นต้น

**5. ไข่เปลี่ยนฤดู** หมายถึงไข้ที่เป็นในช่วงปรับเปลี่ยนฤดูกาล เปลี่ยนเปลี่ยนภูมิอากาศ

**6. ไข่ทัประดู** คือไข้ระหว่างมีประจำเดือน

**7. ถอนพิษไข้** คือการทำให้อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจากไข้บรรเทา หรือหายไป มักใช้คู่กับ **พิษร้อน** เช่น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

**8. ตานขาง** (ตานขาง, ตาลขาง) หมายถึง โรคและความเจ็บป่วยในเด็ก โดยมีได้ระบุเฉพาะเจาะจงว่าเป็นโรคใด และยังแยกเป็น **โรคตาน** เช่น ตานขโมย คือเด็กที่มีอาการผอมแห้ง พุงป่อง และ **โรคขาง** หมายถึงโรคที่มีเม็ดขึ้นในปาก และคอของเด็กอ่อน ยังแบ่งเป็น ขางขโมย ขางโจร ขางโค ขางน้ำ ขางไฟ ฯลฯ

**9. ไข้กาฬ** หมายถึงไข้ 8 ชนิด รวมถึง ทุ่งสวัด ไฟลามทุ่ง

คำว่า **ไข้** ในความหมายของคนสมัยก่อน มิได้หมายถึงการเป็นไข้ตัวร้อนเท่านั้น แต่หมายถึงรวมถึงโรค และความเจ็บป่วยด้วย โดยมีชื่อไข้ต่าง ๆ มากมาย เช่น ไข้ทรพิษ (ฝีดาษ) ไข้ป่า (มาเลเรีย, ไข้จับสั่น) ไข้รากสาด ไข้เหลือง ฯลฯ ซึ่งแต่ละโรค มีวิธีการรักษา ที่แตกต่างกันไป

**ไข้ป่า** (ไข้มาเลเรีย) ลงม้าม มีอาการม้ามโต อาจรักษาได้ด้วยยา แต่ **ไข้ปิ้ง** (ถูกยิงด้วยปืน) อาจต้องรีบผ่าตัด ส่วนที่ต้องใช้เวลาเยียวยารักษานาน เพราะไม่มียารักษา คือ **ไข้ใจ**

**ภาษิตโลกนิติ** ที่พูดถึงไข้ ท่องจำกันได้ ตั้งแต่เด็ก คือ

หมอแพทย์ทายว่าไข้ ลมคุม  
โหว่าเคราะห์แรงรุม โทษให้  
แม่มดว่า ผิดกุม ทำโทษ  
ปราชญ์ว่ากรรมเองไซ้ ก่อสร้างมาเองฯ

ถ้าจะให้สรุปย่อ ๆ สำหรับโคลงโลกนิติ นี้ เห็นจะตรงกับคำพังเพย “มากหมอ ก็มากความ” แต่ความจริงมิได้ หมายถึง เฉพาะหมอความ (ทนาย, นักกฎหมาย) เท่านั้น หากจะให้ครอบคลุม น่าจะต้องพูดว่า

“มากหมอกคน ก็มากโรค มากหมอกความ ก็มากเรื่อง (คดี)”

น่าจะ โอ กว่าไหม ? 

ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.happyhospital.org](http://www.happyhospital.org)  
[www.healthdd.info](http://www.healthdd.info) , [www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)  
[www.amazing-thai-herbs.blogspot.com](http://www.amazing-thai-herbs.blogspot.com)  
[www.abhaiherb.com](http://www.abhaiherb.com)



## อย. เอาจริง จับมือ บก.ปคบ. จับร้านขายยาลักลอบขายยาอันตราย

### Tramadol และยาแก้ไอน้ำเชื่อม ให้กับเยาวชนต่ำกว่า 17 ปี นำไปใช้ในทางที่ผิด



เก็บข่าวฉบับนี้ นำข่าวการตรวจจับผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายมาบอกเล่าให้ทราบเช่นเคย เพื่อเตือนให้ระมัดระวังและให้ทราบการดำเนินงานของ อย. ที่เอาจริงกับผู้กระทำผิดกฎหมาย โดยเมื่อช่วงเดือนเมษายน 2557 ที่ผ่านมา อย. ได้ร่วมมือกับตำรวจ บก.ปคบ. ลงพื้นที่เข้าตรวจจสอบร้านขายยาในเขต กทม. ที่ได้รับการร้องเรียนว่ามีการขายยา Tramadol และยาแก้ไอให้กับเด็ก จนเด็กได้รับอันตรายจากการใช้ยา ซึ่งพบว่ามีร้านขายยา 6 ร้าน กระทำผิดกฎหมาย ได้แก่ ร้านวาริทิพย์ เภสัช เลขที่ 903 ถ.เจริญพัฒนา แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ , ร้านขายยาดาศัยเภสัช เลขที่ 286/3 ถ.เจริญพัฒนา แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ , ร้านท่งแซโฮสถ เลขที่ 1115 แขวงตลาดพลู เขตธนบุรี กรุงเทพฯ , ร้านพรฟาร์มาศี เลขที่ 105/15 ถ.กรุงเทพกรีฑา แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ , ร้านขายยา ดี-ดริคส์ เลขที่ 627/9 ซอยลาดพร้าว 112

ผ่านไปแล้วกับอากาศร้อนสุด ๆ ในเดือนเมษายน อย่างเข้าสู่เดือนพฤษภาคม พายุฝนเริ่มโปรยปรายกึ่งตึกหนัก และไม่หนักทั่วทุกภาคของไทย รวมทั้ง กทม. หน้าเช้าเมื่อวันที่ 5 พ.ค. ยังเกิดภัยพิบัติแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในรอบ 100 ปี ความแรงถึง 6.3 ริกเตอร์ ทำให้พื้นที่บางส่วนของจังหวัดเชียงรายเสียหายอย่างหนัก เก็บข่าวขอแสดงความเสียใจ และเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านที่ได้รับผลกระทบครั้งนี้ ขอให้สู้ ๆ ชีวิตต้องเดินหน้าต่อไปค่ะ

แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ และร้านขายยาเภสัชจุฬา เลขที่ 849/5 ซอยวัดไผ่เงิน ถ.จันทน์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ ทั้งหมดนี้กระทำความผิดฐานลักลอบขายยา Tramadol และยาแก้ไอน้ำเชื่อมให้แก่เด็ก ส่วนใหญ่ไม่มีเภสัชกรควบคุมการจ่ายยา ไม่จัดทำบัญชียาที่ซื้อและขายตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวงขายยาแผนปัจจุบันนอกเวลาทำการพร้อมกันนี้ได้เก็บตัวอย่างยาที่ตรวจพบผิดกฎหมายเช่น ยาแคปซูลสีเหลือง-เขียว บรรจุในซองซิปลิส ไม่ระบุชื่อ ไม่มีฉลากยา , ยา PACMADOL® ฉลากระบุ “ยาอันตราย”, ยา TRAMACAP, ยา MADOLA, ยา DITAP Syrup , ยา Tenadrin , ยา Cetrizin Syrup , ยา CEPHENDRYL Syrup รวมทั้งยังพบยาชุดหลากหลายรูปแบบ บรรจุซองซิปลิส เจ้าหน้าที่ตำรวจแจ้งดำเนินคดีผู้กระทำผิดทันที การจับครั้งนี้ได้มีการนำมาแถลงข่าวให้สื่อมวลชนทราบ โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการ อย. เป็นประธานซึ่งท่านได้กล่าวถึงมาตรการในการควบคุมการจำหน่ายยาอันตราย Tramadol ว่า อย. ได้เคยจัดทำหนังสือแจ้งเวียนให้ร้านขายยาทั่วประเทศทราบถึงมาตรการเข้มงวดแล้ว โดยให้จำหน่ายยาเฉพาะกับผู้ป่วยที่มีความจำเป็นทางการแพทย์เท่านั้น ทั้งนี้ไม่เกิน 20 เม็ด/แคปซูล ต่อรายต่อครั้ง และให้เภสัชกร

ประจำร้านเท่านั้นเป็นผู้ส่งมอบยาให้แก่ผู้มารับบริการ ที่สำคัญห้ามจำหน่ายยาให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปีในทุกกรณี รวมทั้งให้ผู้รับอนุญาตและเภสัชกรผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการร่วมกันจัดทำบัญชีซื้อขายและบัญชีการขายยาให้เป็นจริง ถูกต้อง เป็นปัจจุบัน หากพบร้านขายยาได้ฝ่าฝืน นอกจากดำเนินคดีตามกฎหมายอย่างเคร่งครัดแล้ว จะถูกเสนอคณะกรรมการยาให้ความเห็นชอบในการพักใช้ใบอนุญาตขายยาต่อไป และประสานสภาเภสัชกรรมเพื่อพิจารณาลงโทษทางจรรยาบรรณของเภสัชกรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ส่วนเรื่องของการจำหน่ายยาแก้ไอ อย. ก็เตือนร้านขายยาทุกแห่ง อย่าได้จำหน่ายยาแก้ไอให้แก่กลุ่มวัยรุ่นหรือบุคคลใดที่คาดว่าจะนำไปใช้ในทางที่ผิด หากตรวจพบมีความผิดถึงขั้นเข้าคณะกรรมการยาเพื่อพิจารณาพักใช้ใบอนุญาตและลงโทษทางจรรยาบรรณกับเภสัชกรประจำร้านยาเช่นเดียวกัน

เอาละค่ะเล่าได้เพียงข่าวเดียว เนื้อที่หมดแล้ว ติดตามอ่านได้ใหม่ในฉบับหน้า รับรองมีข่าวเด็ดในแวดวงอาหารและยามาเล่าให้ทราบแน่นอน ดูแลรักษาสุขภาพ ทำจิตใจให้แจ่มใส มีความสุขทุกท่านค่ะ

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



# รู้ไว้...ยาปฏิชีวนะรักษาไม่ได้ทุกการอักเสบ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ใครที่รู้สึกไม่สบาย เป็นหวัด หรือมีอาการเจ็บคอ พอเตือนว่าอย่าเพิ่งซื้อยาปฏิชีวนะมากินนะ เพราะอาจเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโดยไม่ตรงกับเชื้อโรค ที่เป็นสาเหตุ.....

**Q:** แม่ของดิฉันเวลาป่วยเจ็บคอ เป็นไข้หวัด ก็จะไปหาหมอ และ หมอจะจ่ายยาแก้อักเสบหรือยาปฏิชีวนะมาให้ แต่แม่ไม่เคยกินยาหมดตามที่หมอสั่งเลยสักครั้ง อยากทราบว่า ถ้าแม่กินยาปฏิชีวนะแบบนี้บ่อย ๆ จะมีอันตรายหรือไม่

**A:** ก่อนอื่นต้องขอบอกว่า การเรียก “ยาปฏิชีวนะ” ว่าเป็น “ยาแก้อักเสบ” นั้นไม่ถูกต้อง เพราะยาปฏิชีวนะไม่ได้เป็นยารักษาทุกอาการอักเสบ ทั้งนี้ อาการอักเสบเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากการติดเชื้อแบคทีเรีย จากการติดเชื้อไวรัส และการอักเสบจากการไม่ติดเชื้อ เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดกระดูก เป็นต้น แต่ “ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic)” เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ซึ่งยากลุ่มนี้จะมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น เพนนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน เตตราไซคลิน อิริโทรมัยซิน โคลทริมีอกซาโซล ซัลฟา เป็นต้น โดยแต่ละชนิดใช้รักษาแบคทีเรียต่างชนิดกัน

สำหรับกรณีที่มีอาการเจ็บคอมาก และมีไข้สูง โดยไม่มีอาการหวัดหรือไอ มีจุดสีขาวที่ต่อมทอนซิล หรือคล้ำบริเวณ

ขากรรไกรแล้วพบต่อมน้ำเหลืองโต กดเจ็บ แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยโรคและเชื้อที่เป็นสาเหตุ ซึ่งแพทย์จะเลือกใช้ยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์แคบ และเจาะจงต่อเชื้อเพื่อป้องกันปัญหาเชื้อดื้อยา และลดอันตรายจากยาที่ออกฤทธิ์กว้าง อีกทั้งใช้ยาปฏิชีวนะที่เหมาะสมทั้งชนิด ขนาด และระยะเวลาที่รักษา ที่สำคัญผู้บริโภคไม่ควรหาซื้อยามากินเองอย่างเด็ดขาด เพราะหากใช้ยาปฏิชีวนะไม่เหมาะสม อาจเกิดอันตรายต่าง ๆ ดังนี้

**แพ้ยา** ที่มีตั้งแต่อาการผื่น คัน จนรุนแรงถึงขั้นแน่นหน้าอก และช็อค เสียชีวิตได้


**อาการข้างเคียง** เช่น คลื่นไส้ ท้องเดิน ไปจนถึงอาการรุนแรง อย่างดับอักเสบ หรือตาบอด

**เชื้อดื้อยา** ทำให้ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาปฏิชีวนะอื่นที่แพงขึ้น มีผลข้างเคียงหรืออันตรายมากขึ้น สุดท้ายไม่มียาใดรักษาให้หายได้ ที่สำคัญเชื้อที่ดื้อยานั้นสามารถติดต่อสู่คนรอบข้างได้ทางการไอ จาม กิน และสัมผัส ซึ่งเป็นอันตรายร้ายแรงมากต่อสังคม

**ติดเชื้อแทรกซ้อน** เช่น เชื้อรา



ทำให้มีตกขาว เป็นฝ้าขาวในช่องปาก หรือ ติดเชื้อแบคทีเรียที่รักษายากทำให้ป่วยหนัก จนต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล อ่านมาถึงตรงนี้... หลายคนเกิดความสงสัยขึ้นว่า หากจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะจะต้องใช้อย่างไร จึงจะปลอดภัย? ไม่ต้องกังวลค่ะ เรานำเรื่องนี้มาฝากด้วย... เมื่อจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร โดยกินยาให้ครบตามขนาดและตามกำหนดอย่างเคร่งครัด , อย่าแบ่งยาให้ผู้อื่น เพราะจะทำให้ได้รับยาไม่ครบตามขนาดทั้งคู่, อย่าเก็บไว้กินครั้งต่อไป เพราะยาอาจหมดอายุ และอย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่คนอื่นแนะนำ เพราะอาจเป็นอันตรายกับเราได้ค่ะ ยังไงอย่าลืมนำไปบอกต่อคนรอบข้าง เพื่อส่งต่อความห่วงใยกันด้วยนะคะ

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

# พาราเซตามอล กินพรั่ำเพรื่ออันตรายถึง“ตาย”



”

พาราเซตามอล เป็นยาบรรเทาปวด ลดไข้ ที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป เป็นยาที่สามารถทำให้เกิดอันตรายง่าย หากรับประทานขนาด หรือการใช้ยาพรั่ำเพรื่อเกินความจำเป็น ดังนั้น จึงควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น และอ่านฉลากให้รอบคอบ ทุกครั้งก่อนรับประทานยา รวมถึงตรวจสอบว่ายาคือตัวอื่นที่รับประทานร่วมด้วยมีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบหรือไม่ หากมีก็ควรหลีกเลี่ยงหรือปรึกษาเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านเพื่อขอรับคำแนะนำก่อนใช้ยา

แคนาดา และญี่ปุ่น จะนิยมเรียกว่า “อะเซตามิโนเฟน (Para-**acetylami-**nophenol = **acetaminophen**)”

ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการรวบรวมสถิติของการเกิดพิษจากยาอะเซตามิโนเฟน(พาราเซตามอล) พบว่ามีแนวโน้มที่สูงขึ้น โดยเฉลี่ยต่อปีจะมีผู้เสียชีวิต

“



เจ็บป่วยเบื้องต้น แต่สิ่งที่ควรตระหนักและให้ความสำคัญอย่างมากคือ การใช้ยาบ่อย และพรั่ำเพรื่อเกินความจำเป็น หรือการใช้ยาที่มียาพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ มากกว่า 1 รายการ ในการรับประทานยาครั้งเดียวกัน จะส่งผลทำให้เกิดความเป็นพิษต่อตับจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ยาแก้ปวด ลดไข้ พาราเซตามอล (Paracetamol) หรือ อะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen) นั้น ในประเทศไทย ได้ถูกบรรจุให้เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2556 และฉบับอื่น ๆ ที่เคยประกาศมาแล้วในอดีต รวมถึงถูกจัดให้เป็นยาสามัญประจำบ้านที่ประชาชนสามารถซื้อได้ทั่วไป เพื่อบรรเทาอาการ

พารา-อะเซทิลอะมิโนเฟินอล (Para-acetylaminophenol) เป็นชื่อทางเคมีของยา “พาราเซตามอล (Para-**acetylaminophenol** ย่อเป็น **Paracetamol**)” ซึ่งเป็นคำที่ใช้เรียกโดยทั่วไป แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกา



ชีวิตประมาณ 458 คน ทั้งนี้ สาเหตุมักเกิดจากการใช้ยาที่มีพาราเซตามอล เป็นส่วนประกอบ มากกว่า 1 รายการ ในการรับประทานยาครั้งเดียวกัน ตัวอย่างยาที่มักจะมีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาบรรเทาอาการปวด/ลดไข้ ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดอักเสบของกล้ามเนื้อ/ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาที่ใช้รักษาอาการหวัด/ภูมิแพ้บางชนิด เป็นต้น





อาการพิษจากการได้รับยาพาราเซตามอลเกินขนาด จะไม่ได้ส่งผลในทันทีทันใดที่ได้รับยาเกินขนาด แต่ความเป็นพิษจะค่อย ๆ เกิดขึ้นช้า ๆ จนส่งผลให้เกิดภาวะตับวายเฉียบพลัน (Acute hepatic failure) กรณีที่ได้รับยาในขนาดที่ทำให้เสียชีวิตได้ ก็ยังคงไม่เสียชีวิตในทันทีทันใดเช่นกัน แต่จะค่อย ๆ เกิดการทำลายของตับอย่างช้า ๆ และเสียชีวิตลงประมาณ 3-5 วัน


การได้รับยาแก้พิษ (Antidote) เพื่อช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ยาแก้พิษจากยาพาราเซตามอล คือ เอ็น-อะเซทิลซิสเทอีน (N-acetylcysteine : NAC) โดยสารตัวนี้จะไปช่วยร่างกายในการสร้างสารที่จะมายับยั้งการทำลายตับจากพิษของยาพาราเซตามอล ซึ่งสารตัวนี้โดยปกติจะสร้างได้จากตับในปริมาณที่จำกัด จึงเป็นเหตุผลที่มาของการจำกัดปริมาณของยาพาราเซตามอลที่ได้รับต่อวันไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัม หรือหากเทียบเป็นยาพาราเซตามอลขนาด

500 มิลลิกรัมต่อเม็ดก็จะเท่ากับ 8 เม็ดเท่านั้น

แต่ทั้งนี้ ในกรณีที่ผู้ใช้ยาเป็นโรคตับหรือเป็นผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำขนาดรับประทานสูงสุดต่อวันก็จะลดน้อยลงกว่านี้อีก เพราะ ร่างกายจะสร้างสารที่ต้านพิษจากยาพาราเซตามอลนี้ได้ลดลง

ขนาดของยาพาราเซตามอลชนิดรับประทานคือ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพราะฉะนั้นขนาดของยาพาราเซตามอลในผู้มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม คือ 500-750 มิลลิกรัม หากเทียบกับยาพาราเซตามอล

ขนาด 500 มิลลิกรัมต่อเม็ด ก็จะเท่ากับหนึ่งเม็ดถึงหนึ่งเม็ดครึ่ง เท่านั้น

พาราเซตามอล เป็นยาบรรเทาปวดลดไข้ ที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป เป็นยาที่สามารถทำให้เกิดอันตรายง่าย หากรับยาเกินขนาด หรือการใช้ยาพร่ำเพรื่อเกินความจำเป็น ดังนั้น จึงควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น และอ่านฉลากให้รอบคอบทุกครั้ง ก่อนรับประทานยา รวมถึงตรวจสอบว่ายาตัวอื่นที่รับประทานร่วมด้วยมีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบหรือไม่ หากมีก็ควรหลีกเลี่ยงหรือปรึกษาเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านเพื่อขอรับคำแนะนำก่อนใช้ยา 

## “ยา”มีทั้งคุณ และโทษ จึงควรใช้อย่างระมัดระวัง อ่านฉลากให้ถ้วนถี่ก่อนใช้ยา...



ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.madchima.org](http://www.madchima.org) , [www.west-info.eu](http://www.west-info.eu)  
[www.fitsugar.com](http://www.fitsugar.com)

# 6 เมนูแนะนำยามป่วยไข้



“ เพื่อปรับสมดุลจอร่างกาย ในยามเจ็บป่วย ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง เพราะอาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้ กระเพาะอาหารทำงานหนัก

ช่วงนี้อากาศบ้านเราเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝน ใครที่ปรับสภาพร่างกาย ไม่ทัน ก็อาจจะทำให้มีอาการป่วยไข้ไม่สบายได้ ด้วยความห่วงใย... เกร็ดเล็กน่ารู้ จึงขอแนะนำ 6 เมนูยามป่วยไข้มาฝาก เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย และช่วยให้พ้นจาก อาการไข้ได้เร็วขึ้น



## 1. ซุปไก่ร้อน ๆ (ไม่สกัด) :

เมนูนี้ จะช่วยให้ร่างกายคลายความหนาวเย็น ได้ดี ช่วยให้จมูกโล่งขึ้น และป้องกันภาวะ ขาดน้ำ



## 2. ซาร้อน :

การดื่มชาเขียว ชงร้อน ๆ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ป้องกันการติดเชื้อ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

## 3. ผลไม้ตระกูลส้ม :

เนื่องจาก เนื้อเยื่อสีขาวที่หุ้มเนื้อส้ม มะนาว จะมี สารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและ ปรับอัตราการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ ร่างกาย



## 4. อาหารเผ็ด ๆ :

ด้วยคุณสมบัติ ตามธรรมชาติของพริกต่าง ๆ หากรับประทาน ไม่มากเกินไป จะช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง บรรเทาอาการคัดจมูกและเพิ่มน้ำหล่อ เลี้ยงนัยน์ตาได้

## 5. กล้วย :


มีโปแตสเซียมสูง ช่วยเวลาร่างกายเสียเหงื่อ หลังอาเจียน หรือท้องเสีย และช่วยลดอุณหภูมิใน ร่างกาย



## 6. ขิง :

ช่วยขับลม แก้อาการ คลื่นไส้ การดื่มน้ำขิงร้อน ๆ จะช่วยให้ ร่างกายสดชื่นและรักษาอาการป่นป่วน ภายในท้องไปพร้อม ๆ กัน



อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยง อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง เพราะอาหารเหล่านี้จะ กระตุ้นให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก นั้นเอง 

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/19708-6%20อาหารแนะนำเวลาป่วย.html>

ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.medinfo.psu.ac.th](http://www.medinfo.psu.ac.th) , [www.oknation.net](http://www.oknation.net) , [www.gotoknow.org](http://www.gotoknow.org) , [www.pantip.com](http://www.pantip.com) , [www.ilovetogreen.com](http://www.ilovetogreen.com) , [www.thaikasetsart.com](http://www.thaikasetsart.com)



# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (8)



ผู้นำหยอดเหรียญ ที่อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินงานโดยเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค ตำบลสวนหลวง ซึ่งปฏิบัติงานอย่างแข็งขันจนได้รับคัดเลือกเป็นโครงการดีเด่นของเขตบริการสุขภาพที่ 5 สมาชิก อสม. ที่นี่ สามารถสร้าง

**ก**ิจกรรมของโครงการ อย.น้อย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) อยู่ระหว่างการดำเนินการจัดส่งป้ายรับรองโรงเรียน อย.น้อย ดีเยี่ยม ประจำปีการศึกษา พ.ศ. 2556 ให้โรงเรียน อย.น้อย ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถตรวจสอบรายชื่อได้ที่ [www.oryornoi.com/dbnoi/](http://www.oryornoi.com/dbnoi/) ไปที่เมนูค้นหาข้อมูล และเลือกไปที่ระบบค้นหาผลการประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ก็จะมีข้อมูลแสดงคะ สำหรับโรงเรียนใดที่มีชื่อได้รับป้ายแต่ยังไม่ได้ป้าย อดใจรอหน่อยนะคะ คาดว่าจะสามารถจัดส่งให้แล้วเสร็จภายในเดือนพฤษภาคม 2557 นี้ ในกรณีที่ได้รับป้ายแล้วพบปัญหาชำรุดเสียหาย สามารถแจ้งกลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 7121-2 เพื่อประสานให้ดำเนินการจัดเปลี่ยนต่อไป



ในส่วนของกิจกรรมโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2557 กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค โดยผู้แทนกลุ่มพัฒนาเครือข่ายได้มีโอกาสลงพื้นที่เยี่ยมชมโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังคุณภาพน้ำดื่มจาก



เครือข่ายเฝ้าระวังคุณภาพน้ำดื่มจากตู้จำหน่ายหยอดเหรียญ เพื่อให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าได้ดื่มน้ำที่สะอาดปลอดภัย ต้องขอแสดงความยินดีด้วยคะ

## ต่อจากหน้า 3

ทั้งเวลา อาจได้รับผลข้างเคียงจนเป็นเหตุให้เสียโฉมจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

แคมเปญ “อยากสวย อย่าเสี่ยง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถแยกแยะลักษณะของโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อความสวยความงามที่โอ้อวดเกินจริงหรือโฆษณาหลอกลวงได้ และสามารถเลือกซื้อเลือกใช้บริการผลิตภัณฑ์เพื่อความสวยความงามได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยโดยรณรงค์ผ่านสื่อต่าง ๆ อาทิ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสาร รวมถึงกิจกรรมมินิคอนเสิร์ต มุ่งเน้นที่กลุ่มเป้าหมายหลักคือ วัยรุ่นและวัยทำงาน อายุ 15-34 ปีที่ชอบทดลองสินค้าใหม่ ๆ โดยไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะตามมา กลุ่มเป้าหมายรองลงมาคือ วัยทำงาน อายุ 25-45 ปี เน้นไปที่สาวโรงงานที่นิยมซื้อสินค้าจากคำชักชวนของผู้ค้าและคำโฆษณา เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

อย. ได้จัดกิจกรรมมินิคอนเสิร์ต “อยากสวย อย่าเสี่ยง” เพื่อสอดแทรกเกร็ดความรู้ให้แก่ผู้บริโภคในเขตพื้นที่โรงงานอุตสาหกรรมและชุมชนบริเวณใกล้เคียง ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2557 ณ บริเวณสนามฟุตบอล บริษัทยูเนี่ยนอุตสาหกรรมสิ่งทอ จำกัด (มหาชน) (บางปู ถ.สุขุมวิท กม.39.5) จังหวัดสมุทรปราการ โดยมี **ก๊วง-สุริราช และ วิรดา วงศ์เทเวศย์ อาร์สยาม** สองพี่น้องลูกทุ่งขวัญใจชาวไทยมาร่วมรณรงค์กับ อย. ซึ่งบรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วย

ความสนุกสนานและอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระจากซุ้มกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ ซุ้มเกมส์สวยงามและเกมส์สั้งได้ ที่สาว ๆ โรงงานและประชาชนในละแวกใกล้เคียงต่างให้ความสนใจเข้าร่วมเล่นเกมและรับของรางวัลติดไม้ติดมือกลับบ้านกันอย่างอุ่นหนาฝาคั่ง อีกทั้งยังมีซุ้มให้ความรู้เรื่องเครื่องสำอางอันตรายกับ อย. และ ซุ้ม Oryor Smart Application ที่แจกของรางวัลกันแทบไม่ทัน **ครั้งที่ 2** เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2557 ณ ลานจอดรถตลาดพุนทราย ซึ่งเป็นเขตใกล้เคียงพื้นที่โรงงานอุตสาหกรรมและชุมชนย่านอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี โดยมี **ต่าย - อรทัย และ ข้าวทิพย์ ธิดาดิน** ศิลปินสังกัดค่ายแกรมมี่โกลด์ มาร่วมให้ความรู้และความบันเทิงแก่ผู้ชมภายในงานมีการบรรยายบนเวที โดย **ภญ.ไนต์ - ณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล (ศิลปินไนต์-ตูน)** เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อความสวยความงามที่ไม่ได้มาตรฐาน ผู้ชมได้ร่วมสนุกกับการเล่นเกมเพื่อลุ้นของรางวัล ซึ่งเตรียมมาเท่าไรก็ไม่พอกับจำนวนคนที่เข้าร่วมจนของรางวัลหมดเกลี้ยงขนาดที่ว่าศิลปินขึ้นเวทีแสดงแล้วแต่คนก็ยังเล่นเกมไม่หยุด ส่วนของบอร์ดนิทรรศการเครื่องสำอางอันตรายก็ได้รับความสนใจจากประชาชนไม่แพ้กัน อีกทั้ง อย. ยังแนะนำให้ดาวน์โหลดฟรีกับ Oryor Smart Application เพื่อเช็คเลขที่ใบรับแจ้งผลิตภัณฑ์สำอางได้อีกด้วย งานนี้บอกได้คำเดียวว่าคุ้มค่ากับการมาเป็นอย่างยิ่ง

## ต่อจากหน้า 13



สำหรับโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ คณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ได้มีการจัดประชุมครั้งที่ 3/2557 เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2557 ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. โดยที่ประชุมเห็นชอบให้จัดกิจกรรมศึกษาดูงานที่จังหวัดลพบุรี กำหนดพื้นที่เป้าหมาย 2 แห่ง คือ ดูงานด้านการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ เรื่อง ฉลากโภชนาการ แบบจีดีเอ ผ่านกิจกรรม อย.น้อย ที่โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา อ.โคกสำโรง และงานการพัฒนา อสม. ให้สามารถดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการคุ้มครองผู้บริโภค เป็น อส.คบ. (อาสาสมัครคุ้มครองผู้บริโภค) ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขอนแก่น อ.หนองม่วง ในวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤษภาคม 2557 โดยเดินทางไปพร้อมกับทีมผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีท่านรองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เกษัชกรประพนธ์ อางตระกูล ให้เกียรติเป็นประธานคณะศึกษาดูงานในครั้งนี้ ทั้งนี้ภาพบรรยากาศการศึกษาดูงานจะนำมาฝากกันในฉบับถัดไป นะคะ





**การประชุมสัญจร ระหว่าง ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข กับ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา**

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุมสัญจร ระหว่างคณะผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข กับ คณะผู้บริหาร อย. เพื่อพัฒนาระบบการสนับสนุนการตรวจราชการให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2557



**การประชุมโครงการอบรมผู้ประกอบการ เรื่อง “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สู่การแก้ไขปัญหาโฆษณา”**

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการประชุมโครงการอบรมผู้ประกอบการ ปีงบประมาณ พ.ศ.2557 เรื่อง “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สู่การแก้ไขปัญหาโฆษณา” ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2557







**อย. จับมือ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับร้านขายยา 6 ร้าน ลักลอบขายยาอันตราย Tramadol และยาแก้ไอ น้ำเชื่อม ให้แก่เยาวชนอายุต่ำกว่า 17 ปี นำไปใช้ในทางที่ผิด**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.วุฒิชชาติ เลื่อนสุคันธ์ ผกก.4 บก.ปคบ. และ พ.ต.ท.นิทัศน์ จิตตวิทยานุกูล รอง ผกก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับร้านขายยา 6 ร้าน ในเขตพื้นที่ กทม. ลักลอบขายยาอันตราย Tramadol และยาแก้ไอ น้ำเชื่อม ให้แก่เยาวชนอายุต่ำกว่า 17 ปี ณ ห้องประชุมอาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2557



**พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง อย. กับ บริษัท เพอร์ซิเดนท เบเกอร์ จำกัด (มหาชน)**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. ร่วมกับ นายอภิชาติ ธรรมโนมัย กรรมการผู้อำนวยการ บริษัท เพอร์ซิเดนท เบเกอร์ จำกัด (มหาชน) พร้อมทั้งคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ โครงการ “ขบวนการทานอาหารครบหมู่” ประจำปี 2557-2559 ตอน “ฉลาดดีมีประโยชน์ ลดเค็ม ลดโรค” เพื่อส่งเสริมให้เด็กเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เน้นความรู้เรื่องการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านง่ายได้ประโยชน์ ณ ห้องมณฑาทิพย์ 1 โรงแรม โฟร์ซีซั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2557