

# อย. Report

ปีที่ 5 ฉบับที่ 57 ประจำเดือนมิถุนายน 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06 ยาบรรเทาอาการไอ-อาการหวัด (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่...10) เชื้อหวัดเป็นเชื้อไวรัสเป็นส่วนใหญ่...อ่านต่อ



10 ร้านยาตามกฎหมายกระทรวงฉบับใหม่ ... การยกระดับคุณภาพร้านยาเพื่อประชาชน เพื่อยกระดับมาตรฐานของงานบริการในร้าน... อ่านต่อ



12 เครื่องสำอางที่ใช้... ปลอดภัยจริงหรือ? เพื่อความปลอดภัย จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อยบริเวณ...อ่านต่อ



FDAtai

Fda Thai

## “พลังแผ่นดิน เอาชนะยาเสพติด”

### เผายาเสพติด รวมมูลค่ากว่า 8 พันล้านบาท

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



**ป**ัญหายาเสพติดก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรงต่อมวลมนุษยชาติทั่วโลก เพื่อเน้นถึงความสำคัญของการต่อสู้กับปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิด ขบวนการลักลอบค้ายาเสพติด และเพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศในการแก้ไขปัญหายาเสพติดที่ประชุมระหว่างประเทศว่าด้วยการใช้ยาในทางที่ผิด และการลักลอบใช้ยาเสพติด (International Conference on Drug Abuse and Illicit Trafficking) ซึ่งจัดที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ระหว่าง วันที่ 17 – 26 มิถุนายน 2530 ได้เสนอต่อสมัชชาใหญ่สหประชาชาติให้กำหนดวันที่ 26 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันต่อต้านยาเสพติดโลก ซึ่งที่ประชุมสหประชาชาติได้มีมติเห็นชอบตามข้อเสนอดังกล่าว ในการประชุม เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2530



ในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) ได้เสนอมติดังกล่าวต่อคณะรัฐมนตรีในการประชุมเมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2531 คณะรัฐมนตรีได้มีมติกำหนดให้วันที่ 26 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันต่อต้านยาเสพติด โดยเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2531 เป็นต้นมา

โดยในปี 2557 นี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้จัดกิจกรรมเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางที่คดีสิ้นสุดแล้ว มูลค่ากว่า 8,000 ล้านบาท ศูนย์บริหารสาธารณสุขปภอคและสิ่งแวดล้อม นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา เหมือนเช่นทุกปีครับ เพื่อแสดงให้เห็นนานาชาติเห็นว่าประเทศไทยให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยกระทำอย่างจริงจังและสม่าเสมอ สามารถชมภาพกิจกรรมวันงานในคอลัมน์ Hot Issue ได้เลยครับ

ฉบับนี้ ลากันเท่านี้ สวัสดิ์ครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรค

## 03 Hot Issue

“พลังแผ่นดิน เอาชนะยาเสพติด” เผายาเสพติด รวมมูลค่ากว่า 8 พันล้านบาท

## 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

อ่านฉลาด อย่างฉลาด อย่างฉลาด เป็นแค่ทางผ่านสายตา (1)

## 05 อย. ดอกคอม

คูดี สุขภาพดี อยู่ที่ตัวเรา

## 06 กินเป็นใช้เป็น

ยาบรรเทาอาการไอ-อาการหวัด (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่...10)

## 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

## 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เลือกใช้อย่างไรให้ปลอดภัย ?

## 10 รอบรู้เรื่องยา

ร้านยาตามกฎหมายกระทรวงฉบับใหม่... การยกระดับคุณภาพร้านยาเพื่อประชาชน

## 12 กรีดลึกน่ารู้

เครื่องมือที่ใช้...ปลอดภัยจริงหรือ ?

## 13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (9)

## 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

### วัตถุประสงค์ อย. Report

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

### เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรค

### กองบรรณาธิการ

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| นางสุสติ เวชพิพัฒน์     | นางสาวทิพากร มีใจเย็น      |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย      | ภญ.ศิริกุล อำพันธ์         |
| นายบุญทิพย์ คงทอง       | นางสุนีย์ สุขแสนนาน        |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | ภก.วิชญ์ ไรจน์เรืองไร      |
| นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์  | นางสาวสุภาภา วัลย์อุดมวุฒิ |
| นางสาวรมิตา ธนธนวนันต์  | นางสาวนระรัตน์ แสนสุข      |

นางสาวกรมล พิพัฒน์ภูมิ นางสาวปณายา โอสถารเวช  
นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์ นายทวชา เพชรบุญยัง

### สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหารโรค 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



# “พลังแผ่นดิน เอาชนะยาเสพติด”

## เผายาเสพติด รวมมูลค่ากว่า 8 พันล้านบาท



เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2557 ที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ร่วมกับ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ สำนักงาน ปปส. และบริษัทที่ดินบางปะอิน จำกัด นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา จัดพิธีเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลาง ครั้งที่ 43 อย่างยิ่งใหญ่ ณ ศูนย์บริหารสารเสพติดและสิ่งเสพติด นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา โดยมี พลโทฉัตรเฉลิม เฉลิมสุข รองเสนาธิการทหารบก รองหัวหน้าฝ่ายกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม พร้อมด้วย นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานในพิธีเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางครั้งที่ 43 ตามแผนปฏิบัติการวาระแห่งชาติ “พลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด” โดยมีทูตานุทูต จากประเทศต่าง ๆ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อสม. รวมทั้งสื่อมวลชนทั้งไทยและต่างประเทศร่วมเป็นสักขีพยาน ร่วมผู้ร่วมงาน

ในพิธีดังกล่าวกว่า 300 คน

ยาเสพติดให้โทษของกลางที่เผาทำลายในครั้งนี้ เป็นยาเสพติดให้โทษของกลางที่เก็บรักษาที่ อย. มีจำนวนรวมกว่า 3,094 กิโลกรัม จาก 2,911 คดี รวมมูลค่าของกลางยาเสพติดที่จะเผาทำลายในครั้งนี้ทั้งสิ้นกว่า 8,867 ล้านบาท ได้แก่ เมทแอมเฟตามีนหรือยาบ้า จำนวนรวมกว่า 2,504 กิโลกรัม (ประมาณ 27 ล้านเม็ด) มูลค่าประมาณ

 **อ่านต่อหน้า 14**



## อ่านฉลาก อย่างฉลาด อย่ามองฉลากเป็นแค่ทางผ่านสายตา (1)

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภค

**ฉลาก** บนผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีความหมายมากกว่าที่เห็น.....การ“อ่านฉลาก อย่างฉลาด”

โดยเลิกมองฉลากเป็นแค่ทางผ่านสายตา และรู้จักใช้ประโยชน์จากสัญลักษณ์บนฉลากที่ อย. กำหนดให้แตกต่างกันไปในแต่ละประเภทของผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะช่วยคัดกรองผลิตภัณฑ์ได้ในเบื้องต้น และทำให้ง่ายต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพมากขึ้น ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงใจ ปลอดภัย ไม่ถูกหลอกหลวง ฉบับแรกนี้ เริ่มจากการแยกแยะระหว่างผลิตภัณฑ์อาหาร และ ยา ที่มักจะมีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงจนทำให้เกิดความสับสนว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหรือยากันแน่ และมีสรรพคุณดังที่กล่าวอ้างจริงหรือไม่ มาดูกันว่าทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์มีสัญลักษณ์บนฉลากแตกต่างกันอย่างไร

### ผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์อาหาร



### สัญลักษณ์บนฉลาก

“เลขสารบบอาหาร”  
ซึ่งประกอบด้วยตัวเลข 13 หลัก  
ในกรอบเครื่องหมาย อย.



### ข้อควรรู้

ผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่มีสรรพคุณในการบำบัด รักษา ป้องกันบรรเทาโรค หรืออาการของโรค หากพบผลิตภัณฑ์อาหารที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณดังกล่าว **อย่าเชื่อ!** เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริงที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก อย. **“ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้”**



ผลิตภัณฑ์ยา

ไม่แสดงเครื่องหมาย อย. แต่แสดงเป็น “เลขทะเบียนตำรับยา” เช่น ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56, Reg. No. 1c 999/54

**ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56**

ผลิตภัณฑ์ยา มีสรรพคุณป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคหรืออาการของโรค บางชนิดเท่านั้น ไม่สามารถรักษาโรคได้สารพัดโรคหรือครอบจักรวาล ตามที่โฆษณาอวดอ้าง **ซื้อยาทุกครั้ง!** ควรซื้อจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต หรือซื้อตามแพทย์สั่งเท่านั้น

จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์ แสดงสัญลักษณ์บนฉลากต่างกันอย่างชัดเจนจึงง่ายต่อการแยกแยะเพื่อการตัดสินใจในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม **อย่าลืมอ่านฉลาก อย่างฉลาด** ก่อนเลือกซื้อทุกครั้งค่ะ 📖

**คำถาม** หากต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสรรพคุณในการป้องกัน บำบัด บรรเทาหรือรักษาโรค จะต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่แสดงสัญลักษณ์อะไรบนฉลาก ?

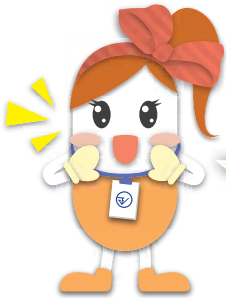
ตอบคำถามถูกต้อง ลุ้นรับรางวัลเสื้อยืดคอปกสวย ๆ 10 รางวัล จาก อย. ส่งคำตอบพร้อมชื่อและที่อยู่ ทาง facebook ชื่อ Mai Ao ตาม Link <https://www.facebook.com/ao.mai.3> (ตอบใน Inbox) หรือทาง SMS มาที่เบอร์ 09 1661 8505 หมดเขตส่งคำตอบวันที่ 20 กรกฎาคม 2557 (เฉลยคำตอบ และแจ้งรายชื่อผู้โชคดีฉบับหน้า)







# ดูดี สุขภาพดี อยู่ที่ดื่มชา



อยากรู้ว่าเราเข้าข่ายอ้วนไหมนะ ต้องนี้เลย หัวข้อ กินเท่าไร ต้องใจให้หมด , มารู้จักฉลากโภชนาการกัน ในหัวข้อ ฉลากโภชนาการ อ่านเป็น กินเป็น , วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบจิติเอ

“เบาหวาน” คุณนึกถึงอะไร บางคนอาจจะคิดว่ามันหมายถึง น้ำตาลน้อย ๆ หวานไม่เยอะ ซึ่งแปลตรง ๆ กับคำเลย อะไรประมาณนั้น มันน่าจะเป็นเรื่องดีด้วยซ้ำไป แต่เดี๋ยวก่อน ถ้าเราเชิญ “โรค” เข้ามาให้ “เบาหวาน” ละ จะเป็นอย่างไรล่ะที่นี้ กลายเป็น “โรคเบาหวาน” ไปซะอย่างงั้น แล้วที่นี้เราจะห่างไกลจาก “โรค” อยากรู้ ดินะ คิด ๆ ...ถ้าโดยพื้นฐานส่วนใหญ่จะให้ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวก ของหวาน มีน้ำตาลสูง แต่เพียงเท่านั้นคงยังไม่พอ เพราะน้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรต รูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะแฝงอยู่ในธรรมชาติ ด้วย เช่น น้ำตาลแลคโตสในนม น้ำตาลฟรุกโตส ในผักผลไม้ แล้วอาจยังมีน้ำตาลที่เติมเข้าไป ในอาหารหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ อีกด้วย แต่ถ้า ขาดการควบคุม เพราะเราไม่รู้ว่าจะต้องบริโภค เข้าสู่ร่างกายในปริมาณเท่าไรไม่ให้เกิน ความจำเป็นในแต่ละวันล่ะ... แบบนี้เราจะ ทำอย่างไรกันดี?

www.oryor.com ของเรามีสิ่ง ดี ๆ มาแนะนำอีกแล้วค่ะ คราวนี้จะมา ไขคำตอบจากสิ่งที่เกริ่นไว้ตอนต้นกัน ไปกันเลย!!! เข้าไปในหมวด LIBRARY เลื่อน ลงมาจนเจอ หมวด อย. HEALTH BOOK คลิกที่ปุ่ม MORE ที่หมวดนั้นนะจะ หา ให้เจอ หัวข้อ “คู่มือรณรงค์ให้ความรู้ เรื่อง ฉลากโภชนาการ” คลิกเลย ในนั้นมี ทั้ง การให้ความรู้ฉลากโภชนาการแบบ จิติเอหรือฉลาก หวาน มัน เค็ม ในรูปแบบ



การ์ตูน ซึ่งทำให้เด็ก ๆ เข้าใจง่าย รวมถึง หัวข้อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น อยากรู้ว่าเรา เข้าข่ายอ้วนไหมนะ ต้องนี้เลย หัวข้อ กิน เท่าไรต้องใช้ให้หมด , มารู้จักฉลาก โภชนาการกัน ในหัวข้อ ฉลากโภชนาการ อ่านเป็น กินเป็น , วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ แบบจิติเอ รู้ถึงความหมายของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ในหัวข้อ ฉลากโภชนาการ แบบจิติเอ อ่านง่ายใช้สะดวก , ประโยชน์ที่ ได้จากฉลากโภชนาการแบบจิติเอ ในหัวข้อ การประยุกต์ใช้ฉลากโภชนาการแบบจิติเอ ในชีวิตประจำวัน ตบท้ายด้วย แบบทดสอบ วัดความเข้าใจเรื่องฉลากโภชนาการแบบ จิติเอ

เห็นไหมคะ ว่าฉลากโภชนาการ แบบจิติเอ มีประโยชน์ต่อเรามากทีเดียว



สุขภาพเป็นของเรา อยู่ที่ตัวเราแล้วว่า จะเริ่มดูแลแล้วหรือยัง ทำयนี้ก็ขอฝาก Application ดี ๆ จาก อย. ด้วยนะค่ะ นั่น ก็คือ ORYOR SMART APPLICATION ซึ่ง อัดแน่นไปด้วยข้อมูล ข่าวสารที่ควรรู้จาก อย. สามารถดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่ App Store และ Google Play ฟรีด้วยนะขอบอก





# ยานรรเทาอาการไอ-อาการหวัด

(มาจากสมุนไพร : ใบบัวชียาหลักแห่งชาติ ตอนที่... 10)



ภาพ : เชียงใหม่รัฐ

## ไข้หวัด/ไข้หวัดธรรมดา(Common Cold)

เป็นกลุ่มอาการ ของโรคในระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดทั้งในเด็ก และผู้ใหญ่ บางคนอาจเป็นปีละหลายครั้งทำให้สิ้นเปลือง และสูญเสียแรงงาน ปีละไม่น้อย

**เชื้อหวัด** เป็นเชื้อไวรัสเป็นส่วนใหญ่ มีอยู่เกือบ 200 ชนิด การเกิดโรคแต่ละครั้ง จะเกิดจากเชื้อหวัดเพียงชนิดเดียว เมื่อเป็นแล้วผู้นั้นจะมีภูมิต้านทานต่อเชื้อหวัดชนิดนั้น ในการป่วยครั้งใหม่ก็จะเกิดจากเชื้อตัวใหม่ หมุนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยเชื้อหวัดมักอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการไอ จาม หรือหายใจรดกัน อาการเจ็บป่วยอาจมีอาการเจ็บคอ ไอ ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะก็หายได้

สมุนไพรที่ได้รับการพัฒนา ที่ใช้รักษาอาการหวัด คือ

**ฟ้าทะลายโจร** มีทั้งชนิดเม็ด แคปซูล และลูกกลอน

**ตัวยาสำคัญ** ใช้ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร (Andrographalide paniculata Wall) มีสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ Andrographalide

**สรรพคุณ** บรรเทาอาการเจ็บคอ

อาการโรคหวัด เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  
**ขนาดรับประทาน** ครั้งละ 1.5 ถึง 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

### ข้อควรระวัง

- ⇒ ไม่ควรใช้ในสตรีมีครรภ์ และให้นมบุตร
- ⇒ ห้ามใช้ ในผู้มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ
- ⇒ หากใช้ติดต่อกัน เกิน 3 วันแล้วไม่หาย ควรพบแพทย์
- ⇒ ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันโลหิต เพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน

**อาการไม่พึงประสงค์** อาจท้องเดิน ปวดท้อง คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น หรือเป็นลมพิษ

ส่วนตำรับยาแผนไทย ที่ใช้บรรเทาอาการไอ มีหลายตำรับ คือ

**1. ยาแก้ไอผสมกานพลู** เป็นยา ลูกกลอน บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**ตัวยาสำคัญ** รากชะเอม บัวย มะกอกดองแห้ง และพืชสมุนไพรอื่น ๆ รวม 15 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้** อม ครั้งละ 200-300 มก. เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

**2. ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม** เป็นยาน้ำ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**ตัวยาสำคัญ** สารสกัดน้ำมะขามป้อม ใบเสนียด มะนาวดองแห้ง และสมุนไพรอื่น ๆ อีก รวม 7 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้** จิบ เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

**ข้อควรระวัง** เนื่องจากมีสารให้

ความหวาน จึงควรระวังในผู้ป่วยเบาหวาน

**3. ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง** เป็นยา ลูกกลอน

**ตัวยาสำคัญ** มะนาวดองแห้ง บัวย รากชะเอม และสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 9 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้** รับประทาน ครั้งละ 200-300 มก. เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

**4. ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน** เป็นยาน้ำ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**ตัวยาสำคัญ** เนื่อลูกมะขามป้อมแห้ง รากชะเอมไทย ลูกสมอไทย ลูกชะเอมเทศ และสมุนไพร อื่น ๆ อีกรวม 17 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้** จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

**ข้อควรระวัง** เนื่องจากมีน้ำตาล จึงควรระวังในผู้ป่วยเบาหวาน

**5. ยาตรีผลา** มักทำเป็นยาเม็ด ลูกกลอน แคปซูล หรือยาขง ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**ตัวยาสำคัญ** เนื่อลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก และลูกมะขามป้อม

**ขนาดและวิธีใช้ ชนิดขง** ครั้งละ 1-2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มล. ทิ้งไว้ 3-5 นาที ดื่มขณะยังอุ่น ทุก 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการไอ

**ชนิดเม็ด-แคปซูล** รับประทานครั้งละ 300-600 มก. วันละ 3-4 ครั้ง เมื่อมีอาการไอ

**6. ยาประสะมะแว้ง** มีทั้งชนิดเม็ด ลูกกลอน และยาขง รับประทานบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

**ตัวยาสำคัญ** ผลมะแว้งต้น มะแว้งเครือ และสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม 7 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง** ผู้ใหญ่  
รับประทาน ครั้งละ 1-1.4 กรัม ละลายน้ำมะนาว  
แทรกเกลือ รับประทาน เด็ก 6-12 ปี ลดลงเหลือ  
200 - 400 มก.

**ชนิดเม็ด, ลูกกลอน** อาจใช้อม หรือ  
ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ ตามขนาดของ  
ชนิดผง

**ข้อควรระวัง** ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัด  
การใช้เกลือ

**7. ยาอำมฤควาที** เป็นยาผง หรือ  
ลูกกลอน รับประทานบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**ตัวยาสําคัญ** รากชะเอมเทศ และ  
สมุนไพรอื่น ๆ รวม 6 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้ ชนิดผง** ผู้ใหญ่ ครั้งละ  
1 กรัม ละลายน้ำกระสายรับประทาน (น้ำกระสาย  
มักเป็นน้ำมะนาวแทรกเกลือ) เด็ก 6-12 ปี ลด  
ขนาดลงครึ่งครั้ง อาจใช้ จิบ หรือ กวาดคอ

**ชนิดลูกกลอน** ผู้ใหญ่ รับประทาน  
ครั้งละ 1 กรัม เด็ก 6-12 ปี ลดลงครึ่งหนึ่ง

**ข้อควรระวัง** ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัด  
การใช้เกลือ

ส่วนยาที่บรรจุในบัญชียาหลักแห่ง  
ชาติในการบรรเทาอาการหวัด คือ

**ยาปราบชมพูทวีป** มีทั้งชนิด  
ลูกกลอน แคปซูล ใช้  
บรรเทาอาการหวัด  
ในระยะแรก และ  
อาการเนื่องจากการ  
แพ้อากาศ



**ตัวยาสําคัญ** เหยือกปลาหมอ พริกไทยดำ  
ใบกัญชาเทศ และพืชสมุนไพรอื่น ๆ อีกรวม  
23 ชนิด

**ขนาดและวิธีใช้** รับประทานครั้งละ  
750 มก. - 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง

**ข้อควรระวัง**

- ➔ ห้ามใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ หรือ  
ผู้มีไข้
- ➔ ควรระวังในผู้ป่วยเป็นโรคความ  
ดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือผู้ป่วย

ที่มีความผิดปกติ ของตับ ไต และ  
ทางเดินปัสสาวะ

➔ อาจมีอาการแสบร้อนยอดดอก

จะเห็นว่า ยาแก้ไอ และบรรเทา  
อาการหวัดทั้ง 8 ตำรับ มีพืชสมุนไพร ส่วนต่าง ๆ  
คือ

**1. ราก** ได้แก่ รากชะเอมเทศ ราก  
ชะเอมไทย รากเจตมูลเพลิงแดง

**2. เหยือก** ได้แก่ เหยือกชิง เหยือกวนน้ำ  
เหยือกมันน้อย

**3. ลูก/ผล** ลูกผักชีลา ลูกจันทน์ ลูก  
กระวาน ลูกพิลาทาสา ผลมะแว้งต้น ผลมะแว้ง  
เครือ พริกไทยอ่อน พริกไทยดำ

**4. เนื้อ** เนื้อลูกสมอพิเภก เนื้อลูก  
มะขามป้อม เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอเทศ  
บ้วย มะนาวดอง

**5. ดอก** ดอกกานพลู ดอกเก็กฮวย  
ดอกตีปรี ดอกจันทน์

**6. ผิว/เปลือก** ผิวส้มจีน เปลือกอบเชย  
เปลือกอบเชยญวน

**7. ใบ** ใบเสนียด ใบสวาด ใบกะเพรา  
ใบกะเพราแดง ใบตานหม่อน ใบกัญชาเทศ  
ใบชะพลู

**8. กลุ่มโถง** โถงจุฬาลัมพา โถงพุงปลา  
โถงสอ โถงเขมา

**9. กลุ่มเทียน** เทียนขาว เทียนแดง  
เทียนดำ เทียนตาตักแตน เทียนแกลบ

**10. อื่น ๆ** เหยือกปลาหมอ หัสศุนเทศ  
ลำพันทางหมู หล่อฮังก้วย น้ำตาลกรวด น้ำตาล  
ทรายแดง น้ำผึ้ง กลีเซอร์ลิน การบูร เกร็ดสระแห่น  
พิมเสน เกลือแกง เกลือสินเธาว์ สารส้มสะตุ  
แอลกอฮอล์

**2. แทรก** เข้าไปอยู่ในระหว่างสิ่งอื่น  
เพียงเล็กน้อย เช่น แทรกเกลือ หมายถึง มีเกลือ  
อยู่ในตำรับเล็กน้อย

**3. กวาด** ในทางยา หมายถึง เอายาป้าย  
เช่น กวาดยา กวาดคอ

**4. ตรีผลา** หมายถึง 3 ผล หรือ 3 ลูก เช่น  
ตำรับยาตรีผลา ประกอบด้วย ลูกสมอไทย  
สมอพิเภก และมะขามป้อม

**5. อำมฤควาที** หมายถึง พุดจาดิ  
หรือ เสียงติ เสียงใส เป็นชื่อตำรับที่ถือว่า  
รับประทานแล้ว เสียงใส ไม่แหบแห้ง

**หวัด (ค่านาม)** หมายถึงโรคที่มี  
อาการเสียงแหง น้ำมูกไหล เนื่องจากอวัยวะ  
เกี่ยวกับการหายใจ อักเสบ (**คำกริยา**) หมายถึง  
เขียนเร็ว ๆ ไม่ประณีตบรรจง คร่าว ๆ สะเพร่า  
ไม่ตั้งใจทำให้เรียบร้อย **หวัดดี** (คำแผลง) พุดย่อ  
มาจาก **สวัสดิ์**

เห็นไหมครับว่า ถ้าพุดย่อเกินไป  
ความหมายจะตรงกันข้ามเลยทีเดียว **หวัด** ไม่มี  
อะไรดีสักอย่าง ไม่ว่าจะเป็น **นาม** หรือ **กริยา**

ความจริงคำทักทายของเรา **สวัสดิ์** มี  
ความหมายครอบคลุมกว้างขวาง หมายถึง  
ให้ราบรื่น ปลอดภัยทั้งปวง และยังเป็น  
คำอวยพรให้มีความสุข ความเจริญ มีโชคลาภ  
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังใช้เป็นคำอสา  
ได้ด้วย คำทักทายของหลายประเทศ เช่น **ลาว**  
ใช้คำว่า **สบายดี** หรือ **เนปาล** ใช้ **อายุบวร** ล้วน  
เป็นคำที่เน้นให้มีสุขภาพร่างกายดี ไม่เจ็บ ไม่ไข้  
มีอายุยืนยาว ซึ่งไม่กว้างขวางเท่าคำว่า **สวัสดิ์**  
ของเรา จึงอยู่ที่พวกเราเจ้าของภาษา ออกได้  
มาก ๆ แต่ขี้เกียจพูด ขี้เกียจจำเพียง จะออก  
เสียงให้ครบ เลยได้แค่คำว่า **หวัดดี** แล้วมันจะดี  
ได้ยังไง..... 🙄

**คำไทยที่เกี่ยวข้องจากพจนานุกรมฯ**

**1. จิบ** หมายถึง ลิ้ม ต้มทีละนิด



ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.attawut.ran4u.com](http://www.attawut.ran4u.com) , [www.chiagmaiteashop.com](http://www.chiagmaiteashop.com)  
[www.chmipan.com](http://www.chmipan.com) , [www.pattashop.weloveshopping.com](http://www.pattashop.weloveshopping.com)





## กลายเป็นแหล่งผลิต/ขายเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผิดกฎหมาย แสดงฉลากไม่ถูกต้อง พร้อมจับ “ยาจุดกันยุง” ปลอม พบสารอันตราย

สวัสดิศค์: วันเวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน อย่างเข้าสู่กลางปี 2557 แล้ว มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในบ้านเรามากมาย ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ ปัญหาสังคม การเมือง อาชญากรรม ฯลฯ เก็บข่าวมาให้ทุกท่านมีสติ ดูแลสุขภาพกายและใจให้เข้มแข็งและแข็งแรง เพื่อพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าดีหรือไม่ดีต่อไป เป็นกำลังใจให้ค่ะ

**ฉ**ับเดือน มิ.ย. นี้ เก็บข่าวก็ยังเล่าข่าว การตรวจจับผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ผิดกฎหมายเช่นเคย เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยให้ผู้บริโภค ย้ำเตือนให้ระมัดระวัง รวมถึงให้ทราบการดำเนินงานของ ออย. ที่ยังคงเข้มงวดปราบปรามผู้กระทำ ผิดกฎหมายอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากข่าวแรก ออย. ร่วมกับ บก.ปคบ. เข้าตรวจสอบ บริษัท คอสเมต อินโนเวชั่น จำกัด เลขที่ 1534 ซอยเพชรเกษม 94 แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพฯ พบผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่แจ้งชื่อผู้ผลิตที่ไม่ตรงต่อความจริง เข้าข่ายเป็น เครื่องสำอางปลอม และแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ได้แก่ SHINY PERFECT WHITE CREAM ลักษณะเป็นกล่องกระดาษ สีชมพู-เหลือง หุ้มพลาสติก , ผลิตภัณฑ์ เดอซีเยร์ CO-ENZYME Q10 CREAM ลักษณะเป็นกระปุกพลาสติกสีขาว หุ้มพลาสติกใส และแอดวานซ์ สกิน รีแพร์ เซรั่ม ลักษณะเป็นกล่องกระดาษ สีขาว-ดำ ไม่ระบุเลขที่จดแจ้งเครื่องสำอาง อีกทั้งยังพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดง ฉลากไม่ครบถ้วน ไม่ถูกต้องตามเงื่อนไข และวิธีการแสดงฉลาก รวมทั้งเลขสารบบ อาหารระบุไม่ตรงความจริง เพื่อลวงเรื่อง สถานที่ผลิต ได้แก่ คอลลา พลัส ซี ขนาด บรรจุ 20 กรัม และ 150 กรัม ลักษณะ เป็นกล่องกระดาษสีชมพู มูลค่าของกลาง กว่า 3 แสนบาท ดำเนินคดีหลายข้อหา ออย. จึงออกข่าวเตือนผู้บริโภคอย่าได้ หลงเชื่อและซื้อผลิตภัณฑ์ สุขภาพ

ที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง อดอ้างสรรพคุณเกินจริง ตามแหล่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจำเป็นต้องซื้อ เครื่องสำอางควรซื้อจากร้านค้าที่มี หลักแหล่งแน่นอน มีฉลากภาษาไทยที่มี ข้อความบังคับครบถ้วน ทั้งนี้ ผู้บริโภค สามารถตรวจสอบผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ที่สงสัยว่ามีการจดแจ้งถูกต้องหรือไม่ ผ่าน ช่องทาง “Oryor Smart Application” ลองเข้าไปใช้บริการกันมาก ๆ นะคะ เปิดช่องทางให้ร้องเรียนผ่านแอปพลิเคชัน นี้ด้วย

มาถึงข่าวจับยาจุดกันยุงผิดกฎหมาย กันบ้าง โดย ออย. ร่วมกับ บก.ปคบ. เข้า ตรวจสอบสถานที่นำเข้าชื่อ บริษัท หลาน ไค ชิน หยวน ฟา จำกัด เลขที่ 25/3 หมู่ 4 ต.บางคูรัด อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี พบว่าเป็นสถานที่เก็บยาจุดกันยุง ตรา LaoJun ลักษณะเป็นกล่องสีเหลือง ฉลากแสดงภาษาจีน ระบุส่วนประกอบ สำคัญของสาร Meperfluthrin 0.05% นอกจากนี้ ออย. ได้รับแจ้งจากสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดพิจิตรให้ตรวจสอบ การผลิต การนำเข้า และการควบคุมฉลาก ของผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุง ตรา goldeer ซึ่งตรวจสอบเบื้องต้นพบว่าแสดงฉลาก ไม่ถูกต้อง และไม่มีฉลากภาษาไทย ดังนั้น ออย. ร่วมกับ บก.ปคบ. ทำการสืบสวน และ ล่อซื้อยาจุดกันยุงดังกล่าวจาก นายอภิเชษฐ์ ผ่านทางเฟซบุ๊ก ([www.facebook.com/goldeer999](http://www.facebook.com/goldeer999)) โดยนัดส่งของ บริเวณซอยเอกมัย 89/7 และเมื่อนายอภิเชษฐ์



นำสินค้ามาส่ง เจ้าหน้าที่จึงแสดงตัว และทำการตรวจยึดของกลาง ซึ่งจากการตรวจสอบพบเป็น ยาจุดกันยุง ตรา goldeer 1981 ลักษณะกล่องสีน้ำเงิน แสดงฉลากภาษาจีน ระบุส่วนประกอบ สำคัญของสาร Meperfluthrin 0.08% ออย. แจ้งข่าวว่า สารเมเพอร์ฟลูทริน (Meperfluthrin) ที่ระบุไว้ตามเอกสาร ยาจุดกันยุง เป็นสารที่อยู่ในกลุ่มของ สารไล่แมลง ไพรีทริน หรือ ไพรีทรอยด์ ที่ ออย. ยังไม่รับขึ้นทะเบียนเป็นวัตถุอันตราย ชนิดที่ 2 จึงขอเตือนผู้บริโภคอย่าซื้อ ยาใช้ยาจุดกันยุงที่มีส่วนผสมของ สารดังกล่าว เพราะอาจได้รับอันตรายได้ เนื่องจากสาร Meperfluthrin ยังไม่มี ข้อมูลวิชาการยืนยันในความปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม การออกข่าวตรวจจับครั้งใด ออย. จะมีข้อมูลความรู้เตือนผู้บริโภคให้ ระวังอยู่เสมอ หวังเห็นผู้บริโภคทุกคนไม่ ตกเป็นเหยื่อสินค้าผิดกฎหมาย และได้รับ อันตรายโดยไม่รู้ตัวค่ะ

ยังมีหลายข่าวที่ไม่ได้เล่าในฉบับนี้ ขอยกยอดไปฉบับหน้า ติดตามอ่านนะคะ Bye Bye ค่ะ

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



# ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เลือกใช้อย่างไรให้ปลอดภัย ?

“ เพื่อความปลอดภัย จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อยบริเวณหลังหูหรือท้องแขนทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ สามารถใช้ได้ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด ”



www.clipmass.com

ใครที่ชอบเปลี่ยนสีผมบ่อย ๆ ต้องอ่าน... ถามมา - ตอบไป มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ย้อมผมมาฝากค่ะ

**Q:** ลูกสาวดิฉันชอบเปลี่ยนสีผมเป็นประจำ ไม่ขำยี้ห้อ แกรมเปลี่ยนแต่สีสด ๆ ทั้งนั้น จึงต้องรบกวนขอความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ย้อมผมเพื่อดิฉันจะได้นำไปตัดเตือนลูกค่ะ

**A:** สมัยก่อนผลิตภัณฑ์ย้อมผมจะมีสีให้เลือกเพียงสีดำ หรือสีน้ำตาล ซึ่งแตกต่างจากปัจจุบันที่มีสีให้เลือกมากมายหลายเฉดสี แกรมขั้นตอนการเปลี่ยนสีผมก็ทำได้ด้วยตัวเอง ไม่ยุ่งยาก แต่ในขณะเดียวกันการเปลี่ยนสีผมอาจต้องเสี่ยงอันตรายหากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมโดยขาดความระมัดระวัง ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย เราควรทำความรู้จักผลิตภัณฑ์ย้อมผมกันก่อน...

ผลิตภัณฑ์ย้อมผมแบ่งได้เป็น 5 ประเภท ได้แก่

**1. ครีมปรับสีผม (Hairrestorers)** มีสารออกฤทธิ์สำคัญคือ ตะกั่วอะซิเตต ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ต้องทา และนวดบนเส้นผมทุกวัน จนได้สีตามต้องการ

**2. สมุนไพรย้อมผม (Vegetable hair dyes) หรือ เฮนนา (Henna)** เป็นสีที่ทำมาจากพืช โดยสกัดจากผงของใบและกิ่งแห้ง ซึ่งหลังจากย้อมผม สีของผมที่ได้จะเป็นสีน้ำตาลทอง

**3. สีย้อมผมชั่วคราว (Temporary hair dyes)** สีย้อมผมประเภทนี้จะเคลือบสีที่บริเวณผิวของเส้นผม ไม่ซึมเข้าสู่ชั้นกลาง


(Cortex) ของเส้นผม ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มักพบในรูปแบบครีมแต่งผม เช่น เจล มูส ครีม ผง สเปรย์ color rinse (ชนิดล้างออก)

**4. สีย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent hair dyes)** มีส่วนประกอบของสีซึ่งมีโมเลกุลขนาดเล็ก สามารถซึมเข้าไปถึงชั้นกลางของเส้นผมได้โดยไม่ต้องมีสารเปอร์ออกไซด์ และส่วนผสมของแอมโมเนีย ซึ่งสีจะคงทนอยู่จนถึงเมื่อสระผมประมาณ 4-5 ครั้ง

**5. สีย้อมผมชนิดถาวร (Permanent hair dyes)** ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จะประกอบด้วยครีมย้อม และน้ำยาผสม เมื่อนำมาย้อมผม เส้นผมจะเปลี่ยนสีทันที สีจะติดทนนาน ไม่ซีดจาง

ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ย้อมผมส่วนใหญ่มักมีส่วนผสมของสีย้อม ได้แก่ p - phenylenediamine หรือ PDD ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ เช่น เป็นผื่นขึ้นบริเวณศีรษะ และอาจจะลามไปถึงต้นคอ หลังหู ใบหู นอกจากนี้ ผู้ที่แพ้สารชนิดนี้อาจเกิดปฏิกิริยาการแพ้กับสารอื่นที่มีสูตรโครงสร้างใกล้เคียงกัน เช่น Benzocaine, Procain, Sulfonamind และสารป้องกันแสงแดดกลุ่ม p - aminobenzoic acid (PABA) ดังนั้น ผู้ที่แพ้ PDD หากจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ควรเลี่ยงไปใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมกลุ่มอื่นแทน เช่น ใช้สีย้อมผมที่ทำมาจากพืช หรือ เฮนนา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัย จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อยบริเวณหลังหูหรือท้องแขนทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ สามารถใช้ได้ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด และห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ได้ รวมถึงอย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น ที่สำคัญ ห้ามนำมาย้อมคิ้วและขนตาเป็นอันตราย และหากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบพบแพทย์โดยด่วน พร้อมนำฉลาก ของ กล่อง ผลิตภัณฑ์ไปให้แพทย์ดูด้วย

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ 

# ร้านยาตามกฎกระทรวงฉบับใหม่... การยกระดับคุณภาพร้านยาเพื่อประชาชน



## ” มาตรฐานร้านยาใหม่ เพื่อผู้มารับบริการได้ใช้ยาที่ปลอดภัย

“

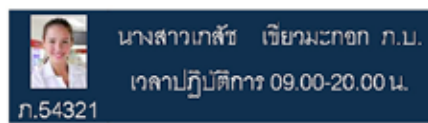


**ก**ฎกระทรวงการขออนุญาต และการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ซึ่งมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2557 นั้น นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของระบบร้านขายยาของไทย ที่ตอบสนองต่อสิทธิผู้บริโภค และสร้างความปลอดภัยด้านยาแก่ผู้มาใช้บริการของร้านยา

ในกฎกระทรวงดังกล่าวเป็นการปรับปรุงกฎกระทรวงฉบับที่ 15 (พ.ศ. 2525) และกฎกระทรวงฉบับที่ 21 (พ.ศ. 2528) ออกตามความในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ที่บังคับใช้กับร้านยามาอย่างยาวนานกว่า 32 ปี ให้มีความทันสมัยต่อ

สถานการณ์ปัจจุบัน และเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 ทั้งนี้ ตัวอย่างบางส่วนของสิ่งที่ผู้บริโภคจะได้รับมีดังนี้

1. ผู้บริโภคสามารถทราบว่าใครคือเภสัชกรผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการประจำร้านนี้



ด้วยรูปถ่ายบนป้ายแสดงชื่อของเภสัชกรที่เป็นผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการประจำร้านนั้น

2. มีพื้นที่ในขนาดที่เหมาะสมต่อการให้บริการที่สะดวก โดยมีส่วน



ให้บริการโดยเภสัชกร และบริเวณสำหรับให้คำปรึกษาด้านยา และเก้าอี้ สำหรับนั่งในขณะที่รับคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างปลอดภัยจากเภสัชกร

3. มีการควบคุมอุณหภูมิภายในร้านให้เหมาะสมในการเก็บรักษา ยา โดยจะต้องควบคุมอุณหภูมิภายในร้านให้ไม่เกิน 30 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่ใช้ในการกำหนดวันหมดอายุของยาบนฉลากยา โดยอาจใช้เครื่องปรับอากาศเป็นตัวช่วยในการควบคุมอุณหภูมิภายในร้าน

4. แสงแดด จะต้องไม่ส่องกระทบโดยตรงถึงผลิตภัณฑ์ภายในร้านยา รวมถึงการจัดเก็บยาในร้านจะต้องไม่เก็บใกล้แหล่งกำเนิดความชื้น เช่น ตู้ปลา พัดลมไอน้ำ แอร์น้ำ เป็นต้น เพราะนอกจากแสงแดดแล้ว ความชื้นก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ยาเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

5. มีการจัดร้านยาที่เป็นสัดส่วนมากขึ้น ได้แก่

**ส่วนให้บริการโดยเภสัชกร** โดยใน ส่วนนี้จะ เป็นยาที่ ต้องจ่าย หรือควบคุมการจ่ายโดยเภสัชกร ยาในส่วนนี้ได้แก่ “ยาอันตราย” และ “ยาควบคุมพิเศษ” ตามกฎหมาย ซึ่งยาทั้งสองกลุ่มนี้มีความจำเป็นที่ต้องได้รับคำแนะนำ หรือการคัดกรองก่อนจ่ายยา เพราะยาในกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดอันตรายได้มากหากใช้ไม่ถูกต้อง หรือ การส่งมอบยาที่ผิดพลาด

ต้องมีการใช้ผ่าน หรือวัสดุที่บดแสงปิดบัง ในบริเวณนี้ พร้อมข้อความแสดง “ขณะนี้เภสัชกรไม่อยู่ปฏิบัติการ ไม่สามารถจำหน่ายยาในบริเวณนี้ได้”



คลาดเคลื่อน ไม่ว่าจะ เป็นยาที่มีรูปร่าง สี สันชื่อเรียก คล้ายกัน (Look alike – Sound alike : LASA) หรือยาที่ห้ามใช้ในคนที่



มีโรคประจำตัวบางอย่าง หรือยาที่ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ รวมไปถึงการปรับขนาดยาที่เหมาะสมในเด็ก หรือผู้สูงอายุ เป็นต้น **ทั้งนี้ขณะที่เภสัชกรไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่จะ**

**ส่วนสำหรับให้คำปรึกษาแนะนำ** มีการจัดพื้นที่สำหรับผู้มาขอรับบริการที่เป็นสัดส่วนโดยมีพื้นที่บนเคาเตอร์ หรือโต๊ะซึ่งเพียงพอต่อการให้บริการ สามารถวางแฟ้มประวัติผู้ป่วย และอุปกรณ์หรือหนังสือที่ประกอบการให้คำปรึกษาแนะนำตลอดถึงยาที่ผู้ป่วยได้รับ รวมถึงมีเก้าอี้สำหรับเภสัชกร และผู้มาขอรับคำปรึกษาแนะนำ พร้อมทั้งมีป้ายแสดงชัดเจน



**ส่วนสำหรับให้ลูกค้าสามารถเลือกซื้อสินค้าได้ด้วยตนเอง** ยาที่จัดเรียงในส่วนนี้จะ เป็นกลุ่มของยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ วัสดุ อุปกรณ์การแพทย์ เครื่องสำอาง รวมถึงผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ โดยจะเป็นบริเวณที่ลูกค้าสามารถ

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ด้วยตนเองด้วยการอ่านจากฉลาก

จากข้างต้นนี้เป็นเพียงลักษณะทางกายภาพที่สังเกตได้อย่างชัดเจนเท่านั้น ทั้งนี้ยังมีในส่วนของวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน หรือ จี พี พี (Good



Pharmacy Practice : GPP) ที่ร้านยา ยังต้องปฏิบัติ เช่น การมีระบบควบคุมยาหมดอายุที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม การจดบันทึกเพื่อควบคุมอุณหภูมิภายในร้านให้เป็นไปตามที่กำหนด เภสัชกรแต่งกายด้วยเสื้อกาวน์สีขาว ติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ของสภาเภสัชกรรม และแสดงตนว่าเป็นเภสัชกร เป็นต้น





# เครื่องสำอางที่ใช้...ปลอดภัยจริงหรือ?



เพื่อความปลอดภัย ก่อนใช้เครื่องสำอางใด ๆ  
ควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด ทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง  
โดยทาเครื่องสำอางเล็กน้อยบริเวณหลังหูหรือท้องแขนทิ้งไว้  
24 – 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ แสดงว่าสามารถใช้ได้



**ส** มัยนี้ไม่ว่าสาวว่าหนุ่ม จะอายุน้อย หรืออายุมาก ต่างก็ให้ความสำคัญในเรื่องของความงามและผิวพรรณกันทั้งนั้น สังเกตได้จากเครื่องสำอางที่มีให้เลือกหลากหลายชนิดและยี่ห้อ ในท้องตลาด ที่ต่างแข่งขันกันโฆษณาสรรพคุณ ทั้งรักษาสิว ฝ้า กระ จุดต่างดำ หรือทำให้หน้าขาว ซึ่งส่วนใหญ่พบปัญหาการลักลอบผสมสารห้ามใช้ ได้แก่ สารไฮโดรควิโนน สารประกอบของปรอท และกรดเรติโนอิกหรือกรดวิตามินเอ การแสดงฉลากเครื่องสำอางโดยไม่มีภาษาไทย ไม่แจ้งหรือปกปิดข้อมูลที่จำเป็นในการตัดสินใจซื้อ รวมทั้งการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง

ดังนั้น ก่อนตัดสินใจซื้อเครื่องสำอาง ควรปฏิบัติดังนี้

✓ **ซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้**

✓ **ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย** โดยระบุข้อความที่จำเป็นครบถ้วน



เลขที่ใบรับแจ้ง  
เลข 10 หลัก  
10-1-52XXXXX

ชัดเจน อาทิ เลขที่ใบรับแจ้ง ชื่อเครื่องสำอาง

และชื่อทางการค้า ชื่อสารทุกชนิด ที่ใช้เป็นส่วนผสม ชื่อที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เดือนปีที่ผลิต เดือนปีที่หมดอายุ วิธีใช้ คำเตือน(ถ้ามี)

✓ **ซื้อเครื่องสำอางที่มีลักษณะบรรจุหีบห่ออยู่ในสภาพดี** ไม่แตกร้าว และมีการเก็บรักษาอย่างดี ไม่อยู่ในที่โดนแสงแดด มีความร้อน หรือความชื้น

✗ **อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง** โดยเฉพาะที่อ้างสรรพคุณ



นอกจากนี้จากความเป็นเครื่องสำอางอย่าได้เชื่อเด็ดขาด เนื่องจากเครื่องสำอางมีวัตถุประสงค์มุ่งหมายเพื่อความสะอาด ความสวยงาม หรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงามเท่านั้น เครื่องสำอางจึงไม่มีสรรพคุณในการรักษา หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายได้ เช่น ไม่สามารถรักษาสิว



แก้ฝ้า เป็นต้น และเพื่อความปลอดภัย ก่อนใช้เครื่องสำอางใด ๆ ควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด ทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง โดยทาเครื่องสำอางเล็กน้อยบริเวณหลังหู



หรือท้องแขนทิ้งไว้ 24 – 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ แสดงว่าสามารถใช้ได้ แต่หากใช้แล้วผิดปกติให้หยุดใช้ทันที และรีบไปพบแพทย์ค่ะ อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง โปรดแจ้งร้องเรียนที่สายด่วน อย. 1556 หรืออีเมล : [1556@fda.moph.go.th](mailto:1556@fda.moph.go.th) หรือร้องเรียนผ่าน Oryor Smart Application เพื่อ อย. จะได้ตรวจสอบ และดำเนินคดีกับผู้กระทำผิดค่ะ

.....  
ที่มา : แผ่นพับ เรื่อง เครื่องสำอางที่ใช้...  
ปลอดภัยจริงหรือ??  
ภาพ : [www.google.co.th](http://www.google.co.th) , [www.ecouterre.com](http://www.ecouterre.com)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 (9)



**ถึง** คิวของงานมหกรรม อย.น้อย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดขึ้นเมื่อวันที่ 2 - 4 มิถุนายน 2557 ณ โรงแรมเจริญธานี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยจังหวัดขอนแก่นรับหน้าที่เป็นแม่งาน ในครั้งนี้ มีคุณครูและนักเรียน อย.น้อย ทุกจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างพร้อมเพรียง เป็นการได้พบเพื่อนใหม่ที่มาจากต่างโรงเรียน และยังได้รับความรู้กันเพียบ อาทิ ความรู้เกี่ยวกับ ฉลากหวาน มัน เค็ม กิจกรรมชบวนการทานครบหมู่ และกิจกรรมฐานเรียนรู้ เรื่อง เด็กยุคใหม่ ฉลาดเลือก ฉลาดบริโภค ก่อนจะแยกย้ายกลับบ้านยังมีความรู้ปิดท้ายด้วยหัวข้อเรื่อง การดำเนินงาน อย.น้อย ไทย มองกว้าง ก้าวไกล เป็นไงกันบ้าง นาน ๆ จะเจอกันสักทีต้องเต็มที่ จัดเต็มกันซะหน่อยนะ



การดำเนินงานเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การดำเนินงานเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคาง และเทศบาลตำบลยอดแกง อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์

โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ได้มีโอกาสเดินทางไปตรวจเยี่ยมการดำเนินงานเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในวันที่ 15 พฤษภาคม 2557 และตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคาง และเทศบาลตำบลยอดแกง อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2557 ซึ่งทุกหน่วยงานมีการดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง และต้องขอแสดงความยินดีกับเทศบาลตำบลยอดแกง ที่สามารถคว้ารางวัลโครงการดีเด่นของเขตบริการสุขภาพที่ 7 ประจำปีนี้

 **อ่านต่อหน้า 14**



## ต่อจากหน้า 3



8,348 ล้านบาท ยาไอซ์ จำนวนรวมกว่า 243 กิโลกรัม มูลค่าประมาณ 487 ล้านบาท เฮโรอีน จำนวนรวมกว่า 21 กิโลกรัม มูลค่าประมาณ 17 ล้านบาท แอ็กซ์ตาซี หรือ ยาอี จำนวนรวมกว่า 2 กิโลกรัม (ประมาณ 9 พันเม็ด) มูลค่าประมาณ 9 ล้านบาท ผีน จำนวนรวมกว่า 74 กิโลกรัม มูลค่าประมาณ 2 ล้านบาท เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกัญชา

ของกลางที่กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติดนำมาพร้อมเผา จำนวน 5,066 กิโลกรัม มูลค่ากว่า 12 ล้านบาท โดยเผาทำลายด้วยวิธีไพโรไลติก อินซิเนอเรชั่น (Pyrolytic Incineration) ซึ่งเป็นการเผาที่อุณหภูมิสูงมาก ไม่ต่ำกว่า 850 องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดการสลายตัวของโมเลกุลกลายเป็นคาร์บอนในระยะเวลาอันรวดเร็วและไม่ก่อให้เกิดมลพิษในอากาศและสิ่งแวดล้อม

การเผาทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางจะมีคณะกรรมการรักษาความปลอดภัยและทำลายยาเสพติดให้โทษของกลางเป็นผู้รับผิดชอบรักษาความปลอดภัยอย่างเข้มงวดโดยมีเจ้าหน้าที่ควบคุมที่เตาเผาและบริเวณรอบ ๆ มีกล้องวงจรปิดบันทึกภาพควบคุมไปด้วยตั้งแต่เริ่มต้นการเผาทำลายจนการเผาทำลายเสร็จสิ้น ตลอดจนเก็บตัวอย่างชิ้นที่เหลือนอกจากการเผาทำลายส่งตรวจที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อพิสูจน์ว่ายังมีสารเสพติดหลงเหลืออยู่หรือไม่ ซึ่งผลการตรวจทุกครั้งที่ผ่านมาไม่พบว่ามียาเสพติดใด ๆ หลงเหลืออยู่ จากนั้นจะมีการขนถ่ายชิ้นเข้าไปฝังกลบ และมีการทำความสะอาดเตาเผา ตลอดจนบริเวณเตาเผา ก่อนจะมีการใช้งานในการเผาขยะอื่น ๆ ต่อไป จึงวางใจได้ว่ายาเสพติดที่เผาทำลายไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก

ทราบว่าที่ยังมียาเสพติดอยู่ รัฐบาลไม่ได้นิ่งนอนใจ เพราะปัญหาเสพติดไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นปัญหาของเราทุกคนที่ต้องร่วมมือกัน ป้องกัน ปราบปราม รวมถึงการทำลายให้หมดสิ้นจากแผ่นดินไทย 🇹🇹

## ต่อจากหน้า 13

สำหรับโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ อย. ได้นำคณะทำงานภาคประชาชน และเครือข่าย เดินทางไปดูงานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2557 ที่ผ่านมา ณ โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขอนแก่นสมบูรณ จังหวัดลพบุรี ขอนำภาพบรรยากาศมาฝากกันค่ะ



กิจกรรมการศึกษาดูงานด้านการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่อง ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ ผ่านกิจกรรม อย.น้อย เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2557 ณ โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี



กิจกรรมการศึกษาดูงานการพัฒนา อสม. ให้สามารถดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการคุ้มครองผู้บริโภค เป็น อส.คบ. (อาสาสมัครคุ้มครองผู้บริโภค) เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2557 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขอนแก่นสมบูรณ อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี 🇹🇹





**รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์ สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5 เรื่อง เตือนภัย การใช้ฟิวเลอร์**

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการ อย. ให้สัมภาษณ์ เรื่อง เตือนภัย การใช้ฟิวเลอร์ ในรายการข่าวเที่ยง ออกอากาศ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5 ณ อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2557



**รองโฆษก อย. ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ สยามวิเคราะห์**

ภก.วีระชัย นลวชัย ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค รองโฆษก อย. ให้สัมภาษณ์ หนังสือพิมพ์สยามวิเคราะห์ เรื่อง “แนวทางการดำเนินงานของอย.” ณ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาคาร 5 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2557



**อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับผลิตภัณฑ์อาหารปลอม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนำเข้าจากต่างประเทศ ยี่ห้อ FUCO ผิดกฎหมาย**

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วย พ.ต.อ.วุฒิชชาติ เลื่อนสุคันธ์ ผกก. 4 บก.ปคบ. และ พ.ต.ท.นิทัศน์ จิตตวิธานกุล รอง ผกก.4 บก.ปคบ. ร่วมกันแถลงข่าว หลังเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจ บก.ปคบ. บุกจับผลิตภัณฑ์อาหารปลอม ย่านภาษีเจริญ พร้อมกับหลายแหล่งลักลอบจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนำเข้าจากต่างประเทศ ยี่ห้อ FUCO ที่โฆษณาอวดสรรพคุณเกินจริงผิดกฎหมายทางเว็บไซต์ ย่านประชาอุทิศ 44 กทม. ณ ห้องประชุมอาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2557



**การประชุม “โครงการพัฒนาระบบประกันคุณภาพของสถานที่ผลิตอาหาร SMEs เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำกับดูแลความปลอดภัยอาหาร รองรับการเข้าสู่ AEC”**

นส.ทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ ผอ.สำนักอาหาร เป็นประธานการประชุม “โครงการพัฒนาระบบประกันคุณภาพสถานที่ผลิตอาหาร SMEs เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำกับดูแลความปลอดภัยอาหาร รองรับการเข้าสู่ AEC” ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2557





**การประชุม The ASEAN Cosmetic Body Scientific (ACSB) 20<sup>th</sup> Meeting**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดงาน The ASEAN Cosmetic Scientific Body (ACSB) 20<sup>th</sup> Meeting ณ โรงแรม เดอะ สุกอสล (The Sukosol) ถ.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 3-4 มิถุนายน 2557



**การประชุมติดตามความก้าวหน้าผลการปฏิบัติงานของ อย. รอบครึ่งปี ปังบประมาณ 2557**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการประชุมติดตามความก้าวหน้าผลการปฏิบัติงานของ อย. รอบครึ่งปี ประจำปีงบประมาณ 2557 ณ โรงแรมชาโต เดอ เขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ 29-30 พฤษภาคม 2557