

อย. Report

ปีที่ 6 ฉบับที่ 61 ประจำเดือนตุลาคม 2557

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ยารักษาภูมิอากาศ ระบบผิวหนัง (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ... ตอนที่ 14) กลากเกลื่อน เป็นเชื้อรา...**อ่านต่อ**



10

“ออฟฟิศซินโดรม” ภัยเงียบของพนักงานออฟฟิศ “ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” ควรแก้ไขด้วยการปรับเปลี่ยน ...**อ่านต่อ**



12

ระวัง! สังคมกับหน้าทำเสียสุขภาพตา ผู้ที่จ้องมองคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือ แท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ ...**อ่านต่อ**



FDAThai



Fda Thai

เจ้ากระทรวงพร้อมคณะ
ตรวจเยี่ยม อย.



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เริ่มต้นปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ด้วยความคึกคักอย่างยิ่ง เริ่มจาก 2 ตุลาคม 2557 ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมว.สธ. นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ รมช.สธ. และทีมที่ปรึกษา ได้มาตรวจเยี่ยมสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มี นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย. และคณะผู้บริหารให้การต้อนรับและบรรยายสรุปผลการปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้แก่คณะ รมว.สธ. ฟังงานนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้รับคำชื่นชมจากผู้บริหารกระทรวงและได้รับข้อชี้แนะในการปฏิบัติงานเพื่อนำมาพัฒนางานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อประโยชน์แก่ประชาชน ผู้บริโภคและผู้ประกอบการ ครับ



จากนั้น วันที่ 3 ตุลาคม 2557 ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ ออย. เป็นผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เข้ารับรางวัลบริการภาครัฐแห่งชาติ ประเภทรางวัลการพัฒนาการบริการที่เป็นเลิศ ระดับดี ประจำปี พ.ศ. 2557 จาก ศ.ดร.วิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี ณ หอประชุมกองทัพเรือ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ เป็นอีกหนึ่งรางวัลการันตีคุณภาพการปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ภายใต้การนำของ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ ออย.

สุดท้าย ท้ายสุด บก. ขอประชาสัมพันธ์อีกหนึ่งงานใหญ่ งานสำคัญของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กับงานพิธีมอบรางวัล ออย. ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2558 โดยจัดต่อเนื่อง ปีนี้เป็นปีที่ 7 แล้วนะครับ เป็นรางวัลที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มอบให้กับสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่มีคุณภาพ มาตราฐาน คุณธรรมและจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม ขณะนี้อยู่ในระหว่างเปิดรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมการคัดเลือก กำหนดปิดรับสมัครภายใน 28 พฤศจิกายน 2557 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จะจัดให้มีพิธีมอบรางวัลในเดือน มีนาคม 2558 ครับ ส่วนท่านผู้อ่านที่เป็นแฟนประจำคอลัมน์ใด ไม่ว่าจะ เป็น เก็บข่าว...เล่าเรื่อง ยาจากสมุนไพร เรื่องเล่าจากเครือข่าย ฯ ทุกคอลัมน์ยังอยู่ครบถ้วน อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์เหมือนเดิม ขอเชิญทุกท่านเลือกอ่านได้ตามสะดวกเลยครับ

ฉบับนี้ลากันเท่านั้นก่อนครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

เจ้ากระทรวงหมอฟร้อมคณะ ตรวจเยี่ยม ออย.

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

น้ำมึนทอดซ้ำ อันตราย

05 ออย.ออนไลน์

คุณรู้จักมั๊ย? ฉลาก GDA หวาน มัน เค็ม

06 กินเป็น ใช้เป็น

ยารักษากลุ่มอาการทางระบบผิวหนัง (ยาจากสมุนไพร : ในบัญชียาหลักแห่งชาติ...ตอนที่ 14)

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 ทามา-ตอบไป Q&A

ไขข้อข้องใจ “ยาชื่อสามัญ”

10 รอบรู้เรื่องยา

“ออฟฟิศซินโดรม” ภัยเงียบของคนทำงานออฟฟิศ

12 กรีดลึกน่ารู้

ระวัง! สังคมกัมพูชา ทำเสียสุขภาพตา

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (1)

15 ออย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ ออย.

วัตถุประสงค์ ออย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง	นางกุลสติ เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โภคย์	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญฤทธิ์ คงทอง	นางสุวนีย์ สุขแสนนาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม	นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์
นายวิษณุ โรจน์เรืองโร	นางสาวสุภาภา วัลย์อมฤดี

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว นางสาวปณายา โอสารเวช
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข 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

เจ้ากระทรวงห่อพร้อมคณะ ตรวจเยี่ยม อย.



“

ควรเร่งรัดดำเนินการปรับแก้กฎหมายบางฉบับที่ทำให้การดำเนินงานของ อย. คล่องตัวขึ้น
ส่งผลดีด้านเศรษฐกิจ เข้มงวดตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุภาพนำเข้าให้ทั่วถึง
โดยเฉพาะสายใยรอดต้องควบคุมให้อยู่ในระบบ เพื่อลดปัญหาการลักลอบนำไปใช้ในทางที่ผิด

”

เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2557 ที่ผ่านมา ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมคณะที่ปรึกษา ตรวจเยี่ยมสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

โดยมี นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ภก.ประพนธ์ อางตระกูล

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อย. ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข

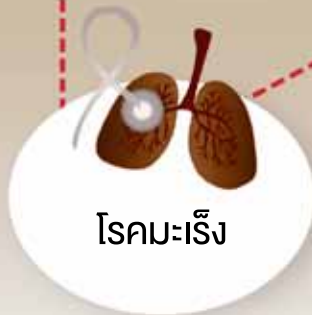


น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย



คนทำ : สุดดม
มาก ๆ ก็เสี่ยง

คนกินเสี่ยง



โรคมะเร็ง



โรค
หลอดเลือด



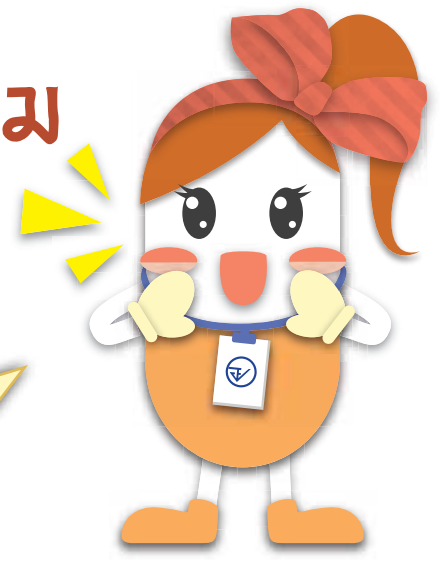
โรคหัวใจ



โรคความดัน
โลหิตสูง



คุณรู้จัดมั๊ย ? ฉลาด GDA หวาน มัน เค็ม



ล่าสุด ต้นเดือนตุลาคม 2557 ที่ผ่านมา
เว็บไซต์ oryor.com เปิดตัว mini website
เกี่ยวกับ ฉลาด GDA หวาน มัน เค็ม



มาทำความรู้จักกับ ฉลาด GDA หวาน มัน เค็ม ว่าคืออะไร ? อยู่ที่ไหน ? บอกอะไร ? อ่านอย่างไร ? ตัวช่วยป้องกันโรคอย่างไร ? นอกจากนี้ยังรวบรวมสื่อเด็ด ๆ ที่เน้นเฉพาะเรื่อง ฉลาด GDA โดยเฉพาะในรูปแบบ responsive website ที่สามารถรับชมได้เต็มรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์, tablet หรือ smart phone รุ่นต่าง ๆ เพราะเว็บไซต์จะปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับอุปกรณ์ของผู้อ่านอัตโนมัติ

Mini website ฉลาด GDA หวาน มัน เค็ม เป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของ อย. ที่คาดหวังจะนำเสนอสื่อในรูปแบบที่น่าสนใจ นำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาปรับใช้ ท่านสามารถติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสื่อใหม่ ๆ ของ อย. ได้ในวารสารฉบับต่อไป

ขอเชิญพบได้ที่
http://www.oryor.com/oryor_gda/





ยารักษากลุ่มอาการทางระบบผิวหนัง (มาจากสมุนไพร : ใบบัญชียาหลักแห่งชาติ...ตอนที่ 14)



1) ยารักษากลากเกลื้อน

กลากเกลื้อน เป็นเชื้อรา 2 ชนิด ที่พบได้บ่อยตามผิวหนังชั้นนอก

กลาก/ซีกกลาก (Ring worm) พบในคนทุกเพศ ทุกวัย เกิดจากเชื้อราพวก dermatophyte มักเกิดเฉพาะผิวหนังชั้นนอกสุด รวมทั้งเส้นผมและเล็บ ติดต่อกันโดยการสัมผัส หรือใช้ของร่วมกัน หรือติดมาจากร้านตัดผม ร้านเสริมสวย ตลอดจนสัตว์เลี้ยงในบ้าน ถ้าเป็นตามขาหนีบเรียก **สังคัง** ถ้าเป็นตามง่ามนิ้วเท้า เรียก **น้ำกัดเท้า** หรือ **ฮ่องกงฟุต**

เกลื้อน (Tinea versicolor) เกิดจากเชื้อรา Malassezia furfur ซึ่งอยู่ตามผิวหนัง ในคนปกติ แม้จะมีเชื้อรานี้ก็ไม่ทำให้เกิดโรค แต่คนที่มีเหงื่อออกมาก เชื้อรานี้จะเจริญงอกงาม จนกลายเป็นเกลื้อน จึงมักพบในคนหนุ่มสาวมากกว่า เด็กหรือคนสูงอายุ โดยเฉพาะคนที่ใส่เสื้อผ้าที่อับหรือคนที่มีเหงื่อออกมาก เช่น คนทำงานกลางแจ้ง แดด แบกฮาม หรือนักกีฬา

ยาสมุนไพร ในบัญชียาหลักฯ ที่ใช้รักษา กลากเกลื้อน คือ

ยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง เป็นสารสกัดจากการใช้เอทิลแอลกอฮอล์ สกัดใบทองพันชั่งสด (Rhinacanthus nasutus L.)

สรรพคุณ ทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา หรือน้ำกัดเท้า

ขนาด-วิธีใช้ ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง เช้า , เย็น จนกว่าจะหาย และควรใช้ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์

ข้อควรระวัง

X ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

X ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

2) ยารักษาแมลงกัดต่อย ได้แก่ ผึ้ง ต่อ แตน หมาร่า แมลงพวกนี้ จะมีเหล็กใน อยู่ที่ส่วนปลายของลำตัว เมื่อต่อยเข้าผิวหนังคน จะปล่อยน้ำพิษออกมา ทำให้เกิดอาการ เริ่มตั้งแต่ ปวด บวม แดง คัน แสบร้อน ถ้าเป็นมาก อาจบวมลูกกลมอยู่หลายวัน ถ้าเกิดอาการแพ้รุนแรง อาจมีอาการริมฝีปากบวม หน้าตาบวม ลมพิษขึ้นทั่วตัว คลื่นไส้ อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจหอบ จนถึงภาวะช็อก อาจตายได้ภายใน 15-30 นาที

ยาสมุนไพรที่ใช้รักษาแมลงกัดต่อย ได้แก่

ทิงเจอร์พลู มีตัวยาสาคัญคือ สารสกัดที่ได้จากเอทิลแอลกอฮอล์ สกัดใบพลูสด (Piper betle L.)

สรรพคุณ บรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ หรืออาการอักเสบจากแมลงกัดต่อย

ขนาด-วิธีใช้ ทาบริเวณที่ถูกกัด วันละ 2 ครั้ง เช้า , เย็น หรือตามอาการ

ข้อควรระวัง

X ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

X ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

X เมื่อทาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ผิวหนังเป็นสีดำ แต่เมื่อหยุดยาแล้ว อาการดังกล่าวจะหายไป

3) ยาสมานแผล หมายถึง ยาที่ใช้รักษาแผลสด หรือทำให้แผลหายสนิท มักมีฤทธิ์ฝาดสมาน (astringent) ได้แก่

3.1 ยาบัวบก เป็นสารสกัดที่ได้จากเอทิลแอลกอฮอล์ สกัดใบบัวบกแห้ง (Centella asiatica L.)

สรรพคุณ ใช้สมานแผล

ขนาด-วิธีใช้

✧ ทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อ ก่อนทายา

✧ ทาบริเวณผิวหนังที่เป็นแผล วันละ 1-3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

X ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ผักชี ยี่หระ

X ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรค มะเร็งผิวหนัง

X ห้ามใช้ทาแผลเปิด

X ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

3.2 ยาเปลือกมังคุด เป็นสารสกัดด้วยเอทิลแอลกอฮอล์ จากเปลือกมังคุดแห้ง (Garcinia mangostana L.)

สรรพคุณ

✧ ใช้สำหรับแผลสด และแผลเรื้อรัง

✧ แพทย์แผนโบราณ ใช้เปลือกมังคุด ผงกับน้ำปูนใส ทารักษาแผลเบาหวาน

ขนาด-วิธีใช้ ทาบริเวณแผล วันละ 2 ครั้ง เช้า , เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

4) ยารักษาเริม-งูสวัด

เริม เป็นโรคที่พบบ่อยในทุกเพศทุกวัย เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes simplex ติดต่อกันโดยการสัมผัส เป็นโรคที่หายได้เอง แต่กลับกำเริบได้อีก ทำให้เป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าขึ้นตามอวัยวะเพศ มักมีอาการแสบ ๆ คัน ๆ และมีตุ่มน้ำใสขนาด 2-3 มม. ขึ้นเป็นกลุ่มโดยรอบ จะเป็นผื่นแดง ต่อมาตุ่มจะค่อย ๆ กลายเป็น สีเหลืองขุ่น แล้วแตกกลายเป็นสะเก็ด หายได้เอง ภายใน 1-2 สัปดาห์

งูสวัด เป็นโรคที่พบบ่อย และพบได้มากขึ้นตามอายุ ในเด็กเล็กจะพบน้อย เป็น

ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes Zoster โรคนี้จะมีอาการรุนแรงขึ้น และระยะเวลาที่เป็นจะนานขึ้นตามอายุ มักจะเป็นครั้งเดียวในชีวิต เมื่อหายป่วยแล้ว จะไม่เป็นซ้ำอีก ตรงกันข้ามกับโรคเริม ซึ่งเป็นซ้ำซาก ไม่หายขาด

อาการเริ่มแรกจะรู้สึกไม่ค่อยสบาย อาจมีไข้ขึ้น ปวดตามผิวหนัง โดยเฉพาะตามแนวเส้นประสาท บางคนอาจปวดมาก หรือปวดแสบคล้ายถูกไฟไหม้ มักพบเพียงซีกหนึ่งซีกใดของทรงวงกบ ใบหน้า หรือ แขนขา

ยาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเริม และงูสวัด ได้แก่

ยาพญาวยอ เป็นยาที่มีสารสกัดด้วยเอทิลแอลกอฮอล์ จากพญาวยอ (Clinacanthus nutans Lind)

สรรพคุณ แตกต่างกันไปตามรูปแบบของตำรับต่าง ๆ ดังนี้

(1) **ยาครีม** มีสารสกัดพญาวยอ ร้อยละ 4-5 โดยน้ำหนัก

✦ ใช้บรรเทาอาการของเริม และงูสวัด

(2) **สารละลาย** มีสารสกัดพญาวยอ ในกลีเซอริน ร้อยละ 2.5-4 โดยน้ำหนัก

✦ ใช้รักษาแผลในปาก (Aphthous ulcer) และแผลจากการฉายรังสี และเคมีบำบัด

(3) **โลชั่น** มีสารสกัดพญาวยอ ร้อยละ 1.25 โดยน้ำหนัก

✦ ใช้ทาบรรเทาอาการผด ผื่นคัน ลมพิษ และตุ่มคัน

(4) **ยาขี้ผึ้ง** มีสารสกัดพญาวยอ ร้อยละ 4-5 โดยน้ำหนัก

✦ ใช้บรรเทาอาการอักเสบ ปวดบวม จากแมลงกัดต่อย

(5) **ทิงเจอร์** มีสารสกัดพญาวยอ ร้อยละ 10 โดยน้ำหนัก

✦ ใช้บรรเทาอาการของเริม และงูสวัด

ขนาด-วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ

5 ครั้ง

5) ยารักษาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ฟกช้ำ และเคล็ดยอก

อาการเหล่านี้ มักพบในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม โรคข้อเสื่อม พบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป หรือหลังวัยหมดประจำเดือนพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 3 เท่า ถือเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ค่อยมีโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายร้ายแรง มักมีอาการปวดข้อที่ข้อ เช่น ปวดเข่า ปวดสะโพก ปวดหลัง ปวดต้นคอ

ผู้ป่วยที่ปวดข้อเข่า มักจะปวดมากเมื่อเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่านยืน และมักจะเป็นตอนกลางคืน หรือเวลาอากาศเย็นลง

ยาสมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มนี้ ได้แก่

5.1 ยาพริก มักทำเป็นยาครีม ยาเจล หรือยาขี้ผึ้ง

✦ มีตัวยาสกัดจากผลพริกแห้ง (Capsicum annum L.) โดยควบคุมความแรงของสาร Capsaicin ที่สกัดได้ ให้มีในผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ร้อยละ 0.025 โดยน้ำหนัก

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

ขนาด-วิธีใช้ ใช้ทาบริเวณที่ปวด วันละ 3-4 ครั้ง

ข้อควรระวัง

✗ ไม่ควรใช้ยานี้ ร่วมกับยารักษาโรคหัวใจกลุ่ม AEC Inhibitors อาจทำให้เกิดอาการไอเพิ่มขึ้น

✗ อาจไปเพิ่มการดูดซึมของยารักษาโรคหอบหืด

✗ อาจมีอาการแพ้ ผิวหนังแดง ปวดแสบปวดร้อน

5.2 ยาไพล เป็นยาครีมที่มีปริมาณน้ำมันระเหยง่ายจากเหง้าไพล (Zingiber montanum) ร้อยละ 14 โดยปริมาตรต่อน้ำหนัก

สรรพคุณ บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดยอก

ขนาด-วิธีใช้ ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มี

อาการ วันละ 2-3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

✗ ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

✗ ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

5.3 ยาน้ำมันไพล เป็นยาน้ำมันที่ได้จากไพล (Zingiber montanum) ด้วยวิธีการทอด (hot oil extract) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

สรรพคุณ บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดยอก

ขนาด-วิธีใช้ ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ วันละ 2-3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

✗ ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

✗ ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

ยาสมุนไพรกลุ่มนี้ ใช้บรรเทาอาการปวดหรือคันโดยการออกฤทธิ์ต้านการระคาย (Counter-irritants) ซึ่งทำให้เกิดอาการแสบร้อนเพื่อกลบอาการปวด ซึ่งเป็นหลักการของยาขี้ผึ้ง บรรเทาอาการปวดบวม ที่เรานิยมเรียกกันว่า **ยาหม่อง** จะออกฤทธิ์โดยการทำให้บริเวณที่ถูวนวดเกิดการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น อาการปวดหรือเคล็ด ชัดยอก จึงบรรเทาลง เช่น **ยาพริก** จะมี Capsaicin ออกฤทธิ์ดังกล่าว

พุดถึงพริก เป็นสมุนไพรใกล้ตัว คู่ครัวคนไทยมาแต่ดึกดำบรรพ์ คนไทยขาดพริกไม่ได้ในอาหารแทบทุกมื้อ และยิ่งรู้สึกภูมิใจ เมื่อได้ฉายาว่า **เล็กพริกขี้หนู** เพราะมีความดุเดือดเผ็ดร้อนมากกว่า **ใหญ่พริกหยวก** เป็นไหน ๆ จึงมีภาคใต้โลกนิติบทหนึ่ง เตือนไม่ให้ดูถูกของเล็ก 4 อย่าง

- 🕒 **อย่าหมิ่นของเล็กนั้น** สีสถาน
- เล็กพริกพระกุมาร** จืดจ้อย
- งูเล็กเท่าสายพาน** พิษยิ่ง
- ไฟเล็กเท่าหิ้งห้อย** อย่าได้ ดูแคลน ๆ

ออย. แจง ยังไม่มีการจับทะเบียนขอใช้ “เฟรชเซลล์” หรือผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากรกแกะในไทย

สวัสดิ์ศะ: เก็บข่าว ฉบับต้อนรับปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 เปิดศักราชใหม่ กับงานใหม่ ๆ และสิ่งดี ๆ ที่จะตามมาสำหรับทุกท่านที่พูดดี คิดดี ทำดี พร้อมกับเก็บข่าวยังทำหน้าที่เล่าข่าวในแวดวง ออย. เช่นเดิมค่ะ ผ่านไปแล้วสำหรับเทศกาลกินเจในรอบแรก ออย. ก็ไม่รีรอได้ออกข่าวแนะนำผู้บริโภคในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลง ต้องเลือกผักในสภาพสด ใหม่ ไม่มีลักษณะแข็งหรือรอบจนเกินไป ไม่มีคราบสีม่วงของยาฆ่าแมลง ส่วนการเลือกซื้อผลไม้ ต้องดูที่ผิวสด ใหม่ จี๋หรือก้านยังเขียวและแข็ง เปลือกไม่ขำหรือดำ นำผักและผลไม้มาล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนนำไปปรุงอาหารหรือบริโภค อ้อ สำหรับกินเจรอบสอง เริ่มวันที่ 24 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2557 ก็ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ ออย. ให้ไว้ เพื่อความปลอดภัยค่ะ

ภาพ : www.credithand.com



ภาพ : www.thairath.co.th

ขาวแรกที่จะบอกเล่าให้ระวังกันก็คือ เรื่อง “เฟรชเซลล์” ออย. ได้ออกข่าวเตือนประชาชนให้รับทราบว่า ในประเทศไทย ยังไม่เคยมีการขึ้นทะเบียนตำรับยา “เฟรชเซลล์” หรือผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากรกแกะ เพื่อใช้ในการฉีดแต่อย่างใด และอย่าหลงเชื่อการโฆษณาสรรพคุณยาฉีด ซึ่งอ้างมาจากเซลล์ของสัตว์ เช่น แกะ เนื่องจากร่างกายมนุษย์ จะเกิดปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันจากการได้รับสารแปลกปลอม ทำให้เกิดการต่อต้าน และทำลายสารแปลกปลอมนั้น เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ ความรุนแรงจะแตกต่างกันเฉพาะบุคคล ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เก็บข่าวขอเตือนทุก ๆ ท่านที่คิดจะฉีดสารใด ๆ เข้าสู่ร่างกาย เพื่อเสริมความงามหรือรักษาโรคโปรตีนให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ แต่อย่าคิดฉีดจะดีที่ สุดค่ะ ขาวต่อไป ออย. เตือนผู้บริโภค โดยเฉพาะวัยรุ่น อย่าหลงเชื่อโฆษณาสรรพคุณเครื่องสำอางที่ขายผ่านทางเฟซบุ๊ก ว่าสามารถช่วยลดปัญหาสิว ฝ้า กระ จุดต่างดำ ทำให้ใบหน้าใส ขาวได้ เพราะผลิตภัณฑ์ที่อวดอ้างนี้อาจมีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ปนเปื้อนอยู่ หากสารสเตียรอยด์สะสมอยู่ใต้ผิวหนังเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดผื่น คัน แดงขึ้นในบริเวณที่ทา ผิวจะดู

เหี่ยวเร็ว เพราะสเตียรอยด์จะเข้าไปทำลายการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว ทำให้หน้าหมองคล้ำ ผิวขาดความชุ่มชื้น

มาที่ข่าว ออย. ร่วมกับตำรวจปราบปรามยาเสพติด จับกุมแผงค้า 5 แผง บริเวณย่านนานา ถนนสุขุมวิท พบขายวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 คือ Xiemed (กลุ่มยานอนหลับ อัลปราโซแลม) ขายวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 4 คือ Valium (กลุ่มยานอนหลับ ไดอาซีแพม) และขายยาไวอากร้า (Viagra) แจ่งข้อหา มีโทษทั้งจำและปรับ จึงขอเตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อซื้อยานอนหลับ และยารักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศจากแหล่งจำหน่ายตามแผงค้าต่าง ๆ เด็ดขาด โดยเฉพาะหากเป็นยานอนหลับ อัลปราโซแลม (Alprazolam) หรือที่เรียกว่า “ยาเสียวสาว” ซึ่งเป็นยาที่มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดการติดยา และหากหยุดยาทันที จะเกิดอาการขาดยาหรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว ซึมเศร้า เป็นโรคจิต หรืออาจถึงกับชักได้ และหากรับประทานยาดังกล่าวพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้กดประสาทมากขึ้น และอาจเกิดการหายใจ ส่งผลให้เสียชีวิตได้ในที่สุด

ก่อนจบฉบับนี้ มีข่าวดีของคุณสายันต์ รวดเร็ว นักวิชาการอาหารและยา สำนักอาหาร นักเรียนทุนปริญญาเอก ในโครงการผลิตและพัฒนาบุคลากร



ด้านสาธารณสุข ออย. ซึ่งศึกษาอยู่ที่ Glasgow Caledonian University ประเทศสก็อตแลนด์ ได้รับรางวัล The John Craigs Student Award ประจำปี 2014 จากงานวิจัยเรื่อง Toxigenic *Aspergillus* spp. and aflatoxin contamination in selected food commodities of Asian origin sourced in the West of Scotland โดยทำการศึกษาลักษณะการปนเปื้อน ของแอฟลาท็อกซินและข้อมูลรูปแบบ mycological profile ของอาหารนำเข้าจากเอเชีย เก็บข่าวและข่าว ออย. ขอแสดงความยินดีและปรบมือให้ สำหรับการไปสร้างชื่อเสียงให้กับ ออย. เก่งจริง ๆ ช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้ ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ไร้โรค ไร้ภัย มีความสุขในการทำงานค่ะ

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

ไขข้อข้องใจ “ยาชื่อสามัญ”



เมื่อพูดถึงคำว่า “ยาชื่อสามัญ” หลายคนอ่านแล้วเกิดคำถามขึ้นในใจว่า คืออะไร?? ถามมาตอบไปฉบับนี้จึงเลือกเรื่องนี้มาไขข้อข้องใจให้ความกระจ่างกัน มาติดตามอ่านกันเลย...

Q ดิฉันเคยอ่านหนังสือแล้วเห็นคำว่า “ยาชื่อสามัญ” ซึ่งดิฉันได้อ่านความหมายจากหนังสือฉบับนั้นแต่ยังไม่เข้าใจ จึงขอรบกวน อ. อธิบายความหมายของคำว่า “ยาชื่อสามัญ” ด้วยค่ะ

A ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักจะซื้อยาโดยเรียกชื่อการค้า หรือ ยี่ห้อผลิตภัณฑ์กันจนติดปาก เนื่องจากการแข่งขันทางการตลาดในการโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างความจดจำยี่ห้อผลิตภัณฑ์ให้แก่ผู้บริโภค ทำให้ผู้บริโภคไม่รู้ว่ายานั้นมีตัวยาหรือยามีชื่อสามัญอะไรซึ่งสร้างความสับสนและความเข้าใจผิดในการใช้ยาของผู้บริโภคได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยผู้บริโภคควรใช้ชื่อสามัญของยาในการเลือกซื้อยาทุกครั้ง

ยาชื่อสามัญ..คืออะไร ?

ยาชื่อสามัญ (Generic name)... เป็นชื่อที่ใช้เรียกอย่างเป็นทางการ หรือ ชื่อสากลของยา ซึ่งแสดงถึง สารออกฤทธิ์ในผลิตภัณฑ์ยา โดยจะเป็นชื่อเรียกมาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนด ตัวอย่างเช่น “พาราเซตามอล” และ “แอสไพริน” เป็นชื่อสามัญของยาแก้ปวดบางประเภท หรือ “อะม็อกซิ-ซิลลิน” เป็นชื่อสามัญ

ของยาปฏิชีวนะ (แก้อักเสบฆ่าเชื้อแบคทีเรีย) ชนิดหนึ่ง ซึ่งยาเหล่านี้จะมีชื่อเรียกทางการค้าหลากหลายยี่ห้อ ทั้งนี้ ชื่อสามัญนี้ไม่ได้หมายถึง ยาสามัญประจำบ้าน (หากเป็นยาสามัญประจำบ้านบนฉลากจะระบุคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ในกรอบสีเขียวปรากฏอยู่ชัดเจน)

สำหรับคุณภาพมาตรฐานของยาชื่อสามัญนั้น ผู้บริโภคสามารถมั่นใจในคุณภาพมาตรฐาน และประสิทธิผลในการรักษาของยาได้ เพราะผลิตภัณฑ์ยาทุกตำรับได้ผ่านการขึ้นทะเบียนตำรับยากับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และได้ผ่านการประเมินในด้านประสิทธิภาพความปลอดภัย และคุณภาพมาตรฐานของยา โดยคณะกรรมการฯ ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ผลิตต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิต (GMP) ซึ่งเป็นการประกันคุณภาพยาที่ผลิตในแต่ละรุ่นให้เป็นไปตามที่ขึ้นทะเบียนไว้

ดังนั้น ในการเลือกซื้อยาแต่ละครั้ง ผู้บริโภคควรซื้อยาโดยใช้ชื่อสามัญของยาเพื่อลดปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อนอันเนื่องมาจากยาชื่อสามัญเดียวกันแต่มีชื่อทางการค้าแตกต่างกัน ซึ่งอาจทำให้ใช้ยาเกินขนาด

และเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายเนื่องจาก “ยาชื่อสามัญ” มีราคาถูกกว่ายาดันแบบในขณะที่คุณภาพทัดเทียมกัน ทั้งนี้ ผู้บริโภคสามารถสังเกตชื่อสามัญของยาได้ที่ฉลากยาในหัวข้อ ส่วนประกอบของยา หรือบนแผงยา ซึ่งจะเป็นชื่อสามัญทางยา ของตัวยาที่เป็นสารออกฤทธิ์พร้อมปริมาณตัวยาที่มีชื่อ...ที่สำคัญอย่าลืม ซื้อยาจากร้านขายยาที่มีเภสัชกรให้คำปรึกษาแนะนำ ไม่ซื้อยาจากอินเทอร์เน็ต เพราะเสี่ยงที่จะได้รับยาปลอม เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และก่อนรับประทานยา ควรอ่านฉลากให้เข้าใจ ก่อนใช้ยา ศึกษารายละเอียดใน “เอกสารกำกับยา” อาทิ ชื่อผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบ สรรพคุณ ข้อบ่งใช้ ขนาดการใช้ วิธีใช้ คำเตือน ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวัง เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา

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

“ออฟฟิศซินโดรม”

ภัยเงียบของคนทำงานออฟฟิศ

“

“ออฟฟิศซินโดรม(Office Syndrome)”
ควรแก้ไขด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน
และจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานใหม่

”

“ออฟฟิศซินโดรม(Office Syndrome)” เป็นคำที่ใช้เรียกกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยกับผู้ที่ทำงานออฟฟิศ หรือสำนักงาน ที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมไปถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น



⇒ การนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

⇒ นั่งเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ การจัดวางคอมพิวเตอร์ในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เก้าอี้ที่นั่งทำงาน ไม่รองรับกับสรีระ ไม่มีพนักพิงและที่วางแขน



⇒ รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ มีปริมาณของไขมัน เกลือ และน้ำตาลในปริมาณที่สูง

⇒ ดื่มน้ำน้อยกว่า 2 ลิตร หรือ น้อยกว่า 6-8 แก้วต่อวัน



⇒ เครียด / พักผ่อนไม่เพียงพอ / ขาดการออกกำลังกาย

⇒ เครื่องพิมพ์ เครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องปรับอากาศ ที่ขาดการบำรุงรักษา / เอกสารที่มากมายน เป็นแหล่งสะสมของฝุ่นและเชื้อโรค ฯลฯ



เมื่อเกิด “ออฟฟิศซินโดรม” ขึ้นหลายคนมักแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เช่นปวดหัวก็รับประทานยาพาราเซตามอล



ปวดหลังก็รับประทานยาแก้ปวด/คลายกล้ามเนื้อ กรดไหลย้อนก็รับประทานยาลดกรด/ยาเคลือบกระเพาะ ภูมิแพ้ก็รับประทานยาแก้แพ้/ยาลดน้ำมูก เป็นต้น

เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะสาเหตุที่แท้จริงยังไม่ได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ การรับประทานยาบ่อย ๆ ยังอาจเป็นสาเหตุของ “โรคยาทำ” หรือ “โรคที่มีสาเหตุจากยา” ตามมาได้

“ออฟฟิศซินโดรม(Office Syndrome)” ควรแก้ไขด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน และจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานใหม่ เช่น



✧ เก้าอี้ทำงานที่มีพนักพิง มีที่วางแขนอยู่ในระดับเดียวกับแป้นพิมพ์ วางหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา

✧ มีอุปกรณ์สำหรับรองรับข้อมือ เวลาใช้เมาส์ หรือ แป้นพิมพ์



✧ หลีกเลี่ยงการเพ่งสายตาคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ โดยควรพักสายตามองวัตถุ หรือ วิวทิวทัศน์ที่ไกล ๆ ออกไป เพื่อให้กล้ามเนื้อตาได้ผ่อนคลายทุก ๆ 10-15 นาที



✧ มีการเคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงานเป็นระยะ ๆ ควรมีการลุกขึ้นเดินบ้าง อาจเป็นทุก ๆ

30 นาที (เดินไปเข้าห้องน้ำ / เดินไปที่มินน้ำ) เพื่อให้กล้ามเนื้อได้มีการเคลื่อนไหว



✧ ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที



✧ พักผ่อนให้เพียงพอ โดยควรนอนหลับให้ได้อย่างน้อย 7 - 8 ชั่วโมง โดยควรเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน

✧ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยอาจใช้การอ้างอิงตาม “ธงโภชนาการ” ของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นการแนะนำ “สัดส่วน” “ปริมาณ” และ “ความหลากหลาย” ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคในแต่ละวัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย

✧ บำรุงรักษา เครื่องปรับอากาศ มีการล้างทำความสะอาดสม่ำเสมอ รวมถึงการจัดสถานที่ทำงานให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อไม่ให้แหล่งสะสมของฝุ่นและเชื้อโรค

✧ เครื่องพิมพ์ และเครื่องถ่ายเอกสารควรมีการบำรุงรักษา และจัดวางในตำแหน่งที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดฝุ่นหมึก/รังสี ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ฯลฯ 🇹🇲

เพียงเท่านี้ เราจะสามารถมีสุขภาพที่ดี และห่างไกลจาก “ออฟฟิศซินโดรม”



ภาพ : www.google.co.th , www.wirada-clinic.exteen.com , www.nitiponclinic.com , www.sleekjamaica.com , www.health.kapook.com , www.never-age.com , www.fansshare.com , www.sites.google.com

ระวัง! สังคมก้มหน้า ทำเสียสุขภาพตา



สมาร์ทโฟน หรือ แท็บเล็ต ควรเลือกฟิล์มติดหน้าจอที่ช่วยป้องกันรังสี UV400/UVA1 ก็จะช่วยถนอมและรักษาสุขภาพตาได้ในเบื้องต้น



ผู้ที่จ้องมองคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome หรือ CVS) โดยจะมีอาการตาแห้ง กระปรืบตาน้อยลง แสบตา มีอาการตาพร่ามัวชั่วคราว



ทราบหรือไม่ว่า... ผู้ที่จ้องมองคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome หรือ CVS) โดยจะมีอาการตาแห้ง กระปรืบตาน้อยลง แสบตา มีอาการตาพร่ามัวชั่วคราว การมองเห็นเริ่มผิดปกติ เห็นภาพซ้อน มองไม่ชัด ปวดเข้าตา กล้ามเนื้อตาอ่อนล้า และจะกระตุ้นให้จอบประสาทตาเสื่อมได้เร็วขึ้น ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยควรเลือกอุปกรณ์ป้องกัน และลดปริมาณแสงสีฟ้าหรือรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) จากจอคอมพิวเตอร์ ส่วน



ก่อนจะจากกันไปขอฝากถึงคุณผู้อ่านเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ในเด็ก ขอแนะนำว่าไม่ควรให้เด็กใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมงติดต่อกัน เพราะอาจจะทำให้เด็กมีสายตาสั้น และมีปัญหาทางสายตาในด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น ในเด็กเล็กอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ช้าลงได้

ปัจจุบันสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต กลายเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตประจำวันกันไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการแชทหรือการคุยกันผ่านทางโซเชียลมีเดีย (Social media) ที่ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่ายิ่งคุยก็เหมือนยิ่งใกล้ หรืออาจจะเป็นการเล่นเกมบนอุปกรณ์ดังกล่าวเป็นเวลานาน ๆ โดยลืมคำนึงถึงผลที่อาจจะส่งผลกระทบต่อดวงตา

แหล่งที่มา : http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/20251
ข้อมูลโดย รศ. นพ. นริศ กิจณรงค์
ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้อำนวยการทางวิทยาศาสตร์งาน ชมรมต้อหินแห่งประเทศไทย
เลขาธิการวิทยาศาสตร์งาน ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย
ภาพ : www.computer-vision-syndrome.org , www.thetrippacker.com , www.manager.co.th

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (1)



ขอต้อนรับเข้าสู่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 กันนะคะ กิจกรรมของเครือข่ายปีนี้ จะขอเล่าถึงภาพรวมของแต่ละโครงการ ว่ามีอะไรที่น่าสนใจบ้าง มาเริ่มกันกับโครงการ อย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 โดยมีชื่อ Theme ว่า “ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง” สำหรับโครงการ อย.น้อย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เป็นปีที่ 13 แล้ว โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพในรูปแบบที่น่าสนใจ เพื่อให้นักเรียน อย.น้อย สามารถเลือกซื้อ เลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และมีการทำกิจกรรม อย.น้อย อย่างต่อเนื่อง สามารถขยายเครือข่าย กระจายความรู้ นำพาไปสู่วิถีการสร้างสุขภาพที่ดีต่อไป



โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 โดยมีชื่อ Theme ว่า “หมู่บ้าน ต้นแบบปลอดสารสเตียรอยด์” เนื่องจากปัจจุบันปัญหาการลักลอบใส่สารสเตียรอยด์ในยาแผนโบราณมีวิธีการที่แยบยลขึ้น และพัฒนาเป็นรูปแบบใหม่ ๆ ที่ไม่ใช่เป็นยาชุดแบบเดิม แต่มีการลักลอบนำไปผสมกับยาแผนโบราณ ทั้งยาลูกกลอน ยาแคปซูลสมุนไพร หรือที่กำลังเป็นปัญหามากคือ ยาน้ำแผนโบราณ และยาผงสมุนไพร ลักลอบใส่สารสเตียรอยด์ ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงเห็นสมควรดำเนินโครงการฯ เพื่อสร้างเครือข่ายหมู่บ้านปลอดสารสเตียรอยด์ โดยเริ่มดำเนินการในพื้นที่หมู่บ้าน ต้นแบบ 4 ภาค ภาคละ 1 จังหวัด จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน ได้แก่ จังหวัดลำปาง ลพบุรี ขอนแก่น และสุราษฎร์ธานี เน้นการทำงานเชิงรุก โดยการเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วมของชุมชนในการเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพในร้านขายของชำ ตลาดนัด รถเร่ แผงลอย ให้ปลอดภัยจากสารสเตียรอยด์

ต่อจากหน้า 3

เลขานุการฯ ออย. ได้กล่าวถึงภารกิจสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคทั้งการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์ ก่อนและหลังออกสู่ตลาด การจัดการป้องกันการโฆษณาที่ผิดกฎหมาย รวมทั้งควบคุมตัวยาและสารตั้งต้นที่เป็นวัตถุเสพติด และกล่าวถึงงานที่ให้ความสำคัญ เช่น ฉลาก GDA การดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีน การแก้ไข ปัญหาพิจารณาอนุญาตผลิตภัณฑ์ล่าช้า การดำเนินงานของศูนย์ป้องกันและปราบปรามการกระทำฝ่าฝืนกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ศปป.) มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP) งาน Post-Marketing ศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ด้านอาหารและยาทั่วประเทศ 44 แห่ง มาตรการกำกับดูแลนมโรงเรียน ตลอดจนห่วงโซ่ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ AEC การยกระดับมาตรฐานผลิตภัณฑ์

อาหารไทยด้วย Primary GMP การทำ License per Invoice (LPI) หรือ ใบรับแจ้งการนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพ การส่งเสริมการผลิตยาสามัญใหม่ออกสู่ตลาด การพัฒนาและส่งเสริมสมุนไพรเพื่อทดแทนยาตัวอื่นและสามารถแข่งขันในตลาด การพัฒนาหน่วยงานองค์กร อิเล็กทรอนิกส์ การพัฒนาระบบฐานข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการส่งเสริมผู้บริโภคให้มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกซื้อเลือกใช้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

ทั้งนี้ ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ นโยบายและแนวทางในการดำเนินงานของ ออย. ว่า ควรเร่งรัดดำเนินการปรับแก้ไขกฎหมายบางฉบับที่ทำให้การดำเนินงานของ ออย. คล่องตัวขึ้น ส่งผลดีด้านเศรษฐกิจ เข้มงวดตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพนำเข้าให้ทั่วถึง โดยเฉพาะสเตียรอยด์ต้องควบคุม

ให้อยู่ในระบบ เพื่อลดปัญหาการลักลอบนำไปใช้ในทางที่ผิด การเพิ่มอัตราค่าล้างเพื่อแก้ไขปัญหาทางเฝ้าระวังหลังออกสู่ตลาด หรืองานด้านอาหารและยา การแก้ไข ปัญหาโฆษณาเกินจริง รวมทั้งการสร้างมาตรฐาน Drug Code ควรหารือกับนักวิชาการเพื่อนำมาใช้ให้เป็นสากล สำหรับแนวคิดการจัดตั้งสถาบันตรวจประเมินผลิตภัณฑ์สุขภาพแห่งชาติ ควรมีการวิเคราะห์ และจัดทำข้อมูลสนับสนุนการปรับแก้ไขกฎหมาย และหาแนวทางช่วยปรับอัตราค่าตอบแทนให้ผู้เชี่ยวชาญที่มาช่วยพิจารณาเอกสารทางวิชาการเพิ่มมากขึ้น

จากนั้น รัฐมนตรีว่าการฯ พร้อมคณะ ได้เดินทางไปตรวจเยี่ยมการทำงานของศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเบ็ดเสร็จ (One Stop Service Center) เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่อีกด้วย 🙌

ต่อจากหน้า 13

โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (ออย.) ได้เห็นชอบกำหนดประเด็นพัฒนาให้ผู้บริโภคมีความรู้และมีพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพเป็นประเด็นในการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมดำเนินงาน โดยพิจารณาจากวิสัยทัศน์ ของ ออย. คือ “องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล” และจากพันธกิจ “ส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง” รวมทั้งจากภารกิจหลัก



หรือยุทธศาสตร์ที่สำคัญ คือ พัฒนาผู้บริโภคให้มีศักยภาพ เพื่อการพึ่งพาตนเองได้ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการดำเนินงานในการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในปีที่ผ่านมา มีรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ว่าเห็นควรดำเนินการเพื่อพัฒนาให้ผู้บริโภคมีความรู้และมีพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพต่อไป 🌐



เสร็จจากงานที่พากเพียร ส่วนเกษียณที่ภาคภูมิใจ

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขานุการฯ อย. เป็นประธานในงานแสดงมุทิตาจิต และมอบของที่ระลึกแก่ผู้เกษียณอายุราชการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 มีผู้เกษียณฯ เข้าร่วมงานทั้งหมด 12 ท่าน ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ตึก อย. จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2557



รองเลขาธิการฯ อย.รับรางวัลบริการภาครัฐแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2557

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นผู้แทน อย. รับรางวัลบริการภาครัฐแห่งชาติ ประเภทรางวัลการพัฒนาบริการที่เป็นเลิศระดับดี ประจำปี พ.ศ. 2557 จากงาน “การพัฒนาบริการจัดส่งยาผ่านระบบไปรษณีย์โลจิสติกส์” ของกลุ่มเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด อย. โดยมี ศ.ดร.วิชฌุ เครื่องงาม รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานมอบรางวัล ณ หอประชุมกองทัพเรือ เขตบางกอกใหญ่ กทม. เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2557



การประชุมสัมมนาพัฒนาแนวทางการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นวิทยากร เรื่อง ประเด็นการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพที่สำคัญ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ณ โรงแรมโนโวเทล หัวหิน ชะอำ บีช รีสอร์ท สปา จังหวัดเพชรบุรี เมื่อวันที่ 24-26 กันยายน 2557



การประชุมคณะกรรมการเพื่อพิจารณาหลักเกณฑ์และคัดเลือกผู้รับรางวัล “อย. คออลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2558”

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการเพื่อพิจารณาหลักเกณฑ์และคัดเลือกผู้รับรางวัล “อย. คออลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2558” ครั้งที่ 1 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2557



ร.มว. สร.วางพวงมาลา ถวายราชสักการะ เนื่องในวันมหิดล

ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน ร.มว.กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูง และข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข วางพวงมาลา ถวายราชสักการะพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวันมหิดล ณ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2557

อย. คิวอลิตี้ อวอร์ด ปี 2558

เชิดชูสถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น

6 ปีแล้วที่ อย. ได้มอบรางวัล “อย.คิวอลิตี้ อวอร์ด” ให้แก่สถานประกอบการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อเชิดชูเกียรติและเป็นกำลังใจให้แก่สถานประกอบการที่ดำเนินงานอย่างมีคุณภาพ มาตรฐาน มีคุณธรรมและจริยธรรม








ร่วมภาคภูมิใจกับความมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน เพื่อความปลอดภัยของประชาชน

ก้าวสู่ปีที่ 7 อย. ขอเชิญชวนสถานประกอบการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สมัครเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรับรางวัลอันทรงเกียรตินี้

เปิดรับสมัครแล้วตั้งแต่บัดนี้ - 28 พฤศจิกายน 2557
สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th (พร้อมรางวัลภายในเดือนมีนาคม 2558)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข