

อย. Report

ปีที่ 7 ฉบับที่ 76 ประจำเดือนมกราคม 2559

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



“ผลิตภัณฑ์ย้อมผม”

เบรมิติสีผมสวย

แรงแบบธรรมชาติ

ผู้ใช้ควรอ่านฉลาก

ก่อนใช้อย่างละเอียด

และปฏิบัติตามขั้นตอน

อย่างเคร่งครัด



หลักวิธีปฏิบัติทาง

เภสัชกรรมชุมชน

(Good Pharmacy

Practice : GPP) ตอนที่ 3

ร้านขายยาแผนปัจจุบัน

จะต้องจัดให้มีป้าย

แสดงตนของเภสัชกร



กิน “อาหารคลีน”

ก่อสุขภาพดี

ไม่ปรุงแต่งรสหวาน

มัน เค็ม มากเกินไป

เหมาะสำหรับผู้

ที่ต้องการลดความอ้วน

ลดน้ำหนัก



FDAtai



Fda Thai

41 ปี อย.

กับการคุ้มครองผู้บริโภค



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สวัสดีท่านผู้อ่านวารสาร อย. Report ทุกท่านครับ พบกันฉบับเดือนมกราคม ฉบับแรกของปี พ.ศ. 2559 ครับ ช่วงสัปดาห์ที่ผมเขียนบท บก. มีฝนหลงฤดูมาให้เราชุ่มฉ่ำคลายร้อน หลังฝนตกอากาศเย็นลง จากนั้นก็ร้อนตามปกติ เดือนมกราคมปีนี้จึงพิเศษจริง ๆ มี 3 ฤดูในเดือนเดียว ผลที่ตามมาคือ หลายท่านปรับตัวตามอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไม่ทัน จึงไม่สบายป่วยเป็นไข้หวัดกัน บก. และทีมงานเป็นห่วงนะครับ รักษาสุขภาพกันด้วยครับ



ช่วงนี้หลายท่านที่ตามข่าวเหตุการณ์บ้านเมือง โดยเฉพาะข่าวเศรษฐกิจ คงทราบว่ายางพาราราคาตกมากทำให้พี่น้องเกษตรกรผู้ปลูกยางพาราเดือดร้อนกันถ้วนหน้า ระหว่างวันที่ 21 - 23 มกราคม 2559 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จะนำผู้สื่อข่าวเยี่ยมชมโรงงานผลิตยางอนามัย คุณภาพส่งออกและใช้วัตถุดิบจากน้ำยางพาราธรรมชาติ ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานตั้งแต่ต้น นับเป็นอีกหนึ่งอุตสาหกรรมที่ช่วยเหลือรับซื้อน้ำยางพาราธรรมชาติจากพี่น้องเกษตรกรผู้ปลูกในพื้นที่ภาคใต้ครับ รายละเอียดการเยี่ยมชมโรงงาน ผมจะได้นำเสนอในวารสาร อย. Report ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ครับ

สุดท้าย ท้ายสุด ก่อนจะลาไป ผมขอฝากเพลงอุทราภรณ์ยาโปร แต่งเนื้อร้อง/ทำนองและขับร้องโดย คุณแอ๊ด คาราบาว ศิลปินเพลงเพื่อชีวิตชื่อดังลำดับต้น ๆ ของประเทศไทย เนื้อเพลงสอนใจเยาวชนที่หลงผิด นำยาทางการแพทย์มาใช้ทำให้มีเงินมาเสียการเรียนและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ที่สำคัญทำให้ภาครัฐต้องมีมาตรการที่เข้มงวดในการควบคุมการซื้อขายกลุ่มดังกล่าว หากยังแก้ไขไม่ได้อาจต้องมีมาตรการเข้มข้นขึ้นตามลำดับ ผลที่ตามมาผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องใช้ยาในกลุ่มดังกล่าวจริง ๆ อาจเดือดร้อน ยุ่งยาก และเข้าถึงได้ยากขึ้นครับ ฝากท่านผู้อ่านทุกท่าน เข้าใจทุกข้อ พินิจคำว่า “เพลงอุทราภรณ์ยาโปร” ลองเปิดฟังกันดูนะครับ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เราทำมิวสิควิดีโอที่น่าดูน่าชมประกอบเพลงด้วยครับ แสดงโดย น้อง ๆ วัยรุ่นนักแสดงหน้าใหม่ หน้าตาสดใส หากดูแล้วชอบ เห็นว่าเป็นประโยชน์ ขอความกรุณาแชร์ต่อให้ด้วยนะครับ ขอขอบคุณครับ

ฉบับนี้ลาไปเท่านี้ครับ



ภก.วีระชัย นวลชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

41 ปี อย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค

04 สภาวะดีด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

กินยาให้ได้ผล ควรใช้ข้อแบบใด?

05 อย.ออนไลน์

แนะนำเมนู ตรวจแล็บที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใน Oryor smart application version 2

06 กินเป็น ใช้เป็น

“ผลิตภัณฑ์ย้อมผม” เรมิตสีผมสวยแถมอันตราย

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 ถามมา-ตอบไป Q&A

ผลิตภัณฑ์ทาแผลน้ำหนกช่วยได้จริงหรือ?

10 รอบรู้เรื่องยา

หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice : GPP) ตอนที่ 3

12 เกร็ดเล็กน่ารู้

กิน “อาหารคลีน” ก่อสุขภาพดี

13 มุมเครื่องง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่องง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (4)

15 อย.แฉอีกชั้น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นวลชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตบำรุง | นางมุสดี เวชพิพัฒน์ |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย | ภญ.ศิริกุล อ่ำพันธ์ |
| นายบุญทิพย์ คงทอง | นางสุวนีย์ สุขแสนนาน |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์ |
| นายวิษณุ โรจน์เรืองโร | นางสาวสุกมาศ วัลย์อมฤตดิ |

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

41 ปี ออย. กับการคุ้มครองผู้บริโภค



“

ออย. พร้อมดำเนินงานทุกวิถีทางเพื่อทำให้ผู้บริโภคมีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้รับความปลอดภัย จากผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมดังวิสัยทัศน์ของ ออย. ที่มุ่งสู่องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพ ปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

”

เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดงานสถาปนา ออย. ครบรอบ 41 ปี ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา งานเริ่มตั้งแต่เวลา 9.30 น. มีพิธีทางศาสนา พระสงฆ์สวดเจริญพระพุทธมนต์ และประพรมน้ำพระพุทธมนต์เพื่อเป็นสิริมงคล มีผู้บริหารจากกรมต่าง ๆ ร่วมแสดงความยินดี จากนั้นมีพิธีมอบทุนการศึกษาให้กับบุตรหลานชาว ออย. พร้อมกันนี้ยังมีพิธีเปิดตัวโครงการ

“ทางเดินมีเรื่องราว ช่างฝ่ามีเรื่องเล่า” ซึ่งเป็น การบอกเล่าเรื่องราวของ ออย. ผ่านทางเดิน และช่างฝ่าได้อย่างน่าสนใจ



กินยาंना ให้ได้ผล

ควรใช้ช้อนแบบใด?

หลายคนอาจจะสับสนกับขนาดของช้อนประเภทต่าง ๆ ทั้ง “ช้อนชา” “ช้อนโต๊ะ” “ช้อนกาแฟ” เพราะส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่า ช้อนโต๊ะ คือ ช้อนกินข้าว ส่วนช้อนชา คือ ช้อนชงกาแฟ ซึ่งไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ การใช้ช้อนตวงยาที่ถูกต้อง จะมีผลต่อปริมาณยาที่เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเหมาะสม

1 ช้อนชา คือ 5 ซีซี(cc) หรือ มิลลิลิตร (ml)
1 ช้อนโต๊ะ คือ 15 ซีซี(cc) หรือ มิลลิลิตร (ml)

-  ช้อนกาแฟ
-  ช้อนกินข้าว
-  ช้อนแกง

ใช้เฉพาะ: **ช้อนชา**
หรืออุปกรณ์ตวง
ที่ติดมากับยาเท่านั้น

เท่านั้น



TIP

การตวงยาให้ได้ปริมาณที่ถูกต้อง ช้อนยาที่ติดมากับขวดยามีความสำคัญ โดยคนส่วนใหญ่มองข้ามเรื่องนี้ ดังนั้น การใช้ช้อนตวงยาที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งปริมาณยาที่เข้าสู่ร่างกายอย่างเหมาะสม





แนะนำเมนู ตรวจสอบเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใน Oryor smart application version 2




ฉบับนี้ขอแนะนำเมนู ตรวจสอบเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใน Oryor smart application version 2 ซึ่งเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมและกล่าวถึงมากที่สุดเมนูหนึ่ง เพราะสามารถตรวจสอบเลขเครื่องสำอาง , อาหาร และ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ หลังจากกรอกเลข อย. แล้วกด OK เท่านั้น ท่านก็จะทราบได้ถึงข้อมูลที่ท่านต้องการ ว่ามีความปลอดภัยจริงหรือไม่ ขั้นตอนง่ายแสนง่าย แคมตรวจสอบได้ตลอดเวลาอีกด้วย

โดยเริ่มต้นจาก หน้าเมนู จะมีปุ่มให้เลือกอยู่ 4 ปุ่ม ได้แก่

1. ค้นหาทั้งหมด โดยไม่ระบุผลิตภัณฑ์ ระบบจะค้นหาในฐานข้อมูลทั้งหมด ซึ่งอาจใช้เวลามากกว่าการระบุผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน
2. ค้นหาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง กรอกเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก
3. ค้นหาผลิตภัณฑ์อาหาร กรอกเลขสารบบอาหาร 13 หลัก
4. ค้นหาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน กรอกเลขวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน



กรอกข้อมูลให้ตรงตามข้อมูลบนฉลาก ทั้งตัวอักษร สัญลักษณ์ และตัวเลขโดยไม่ต้องเว้นวรรค หากพบข้อมูลในฐานข้อมูล โปรแกรมจะแสดงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องให้ทราบทันที อยู่ในระหว่างการปรับปรุงข้อมูล

ในกรณีที่ไม่พบข้อมูล อาจเกิดจากการพิมพ์ข้อมูลที่ผิดพลาดหรือไม่ตรงตามรูปแบบที่กำหนด ท่านสามารถค้นหาอีกครั้งโดยเจาะจงข้อมูลฐานผลิตภัณฑ์ หรืออาจเกิดจากผลิตภัณฑ์อยู่ในระหว่างการปรับปรุงข้อมูล 



“ผลิตภัณฑ์ย้อมผม” เนรมิตสีผมสวยแฝงอันตราย



“**ผู้หญิงควรอ่านฉลากก่อนใช้อย่างละเอียด และปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมมีประสิทธิภาพและปลอดภัย หากไขแล้ว มีความผิดปกติใด ๆ เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือ เคยใช้นาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์โดยด่วน พร้อมนำฉลาก ขอบ และกล่องผลิตภัณฑ์ไปให้แพทย์ดูด้วย**”



สัก্ষก่อน หากต้องการจะเปลี่ยนสีผมก็ต้องเข้าใช้บริการที่ร้านเสริมสวย แต่เดี๋ยวนี้ การเปลี่ยนสีผมกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ สามารถทำได้เอง เพราะปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ย้อมผมให้เลือกหลากหลายประเภท ราคาไม่แพง แถมสะดวกในการใช้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ย้อมผมแบบแชมพู ที่มีวางจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดคิดว่า ผลิตภัณฑ์ย้อมผมประเภทนี้สามารถใช้ได้บ่อยเหมือนแชมพูสระผมทั่วไป แต่แท้จริงแล้ว ผลิตภัณฑ์ย้อมผมมากกว่าร้อยละ 60 ที่จำหน่ายในท้องตลาดมีสาร p-phenylenediamine หรือ PPD เป็นสีย้อมผมถาวร ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพ้ทางผิวหนัง โดยเฉพาะหนังศีรษะได้

รู้จักผลิตภัณฑ์ย้อมผม

เนื่องจากปัจจุบันผลิตภัณฑ์ย้อมผมมีหลากหลายประเภท ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย เราควรทำความรู้จักผลิตภัณฑ์ย้อมผมแต่ละประเภท โดยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. **ผลิตภัณฑ์แต่งผมดำ (progressive hair dyes)** ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มีอยู่ในรูปของครีมหรือโลชั่นแต่งผม โดยใช้ทา และนวดบนเส้นผมทุกวัน จนได้สีตามต้องการ แต่ต้องใช้หลายวัน โดยสีจะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ เช่น ผมสีเทาจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง น้ำตาล และดำ ซึ่งระยะเวลาในการเกิดสีที่เส้นผมจะช้าหรือเร็วขึ้น ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของตะกั่วอะซิเตด จำนวนครั้งที่ทา และระยะเวลาที่ใช้

2. **ผลิตภัณฑ์สมุนไพรย้อมผม (Vegetable hair dyes)** หรือ เฮนนา (Henna) เป็นสีที่ทำมาจากพืช โดยสกัดจากผงของใบและกิ่งแห้ง ซึ่งหลังจากย้อมผม สีของผมที่ได้จะเป็นสีน้ำตาลทอง แต่การย้อมผมด้วยผงเฮนนาอาจย้อมติดปลายนิ้วหรือเล็บ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรง

3. **ผลิตภัณฑ์ย้อมผมชั่วคราว (Temporary hair dyes)** ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จะเคลือบสีที่บริเวณผิวของเส้นผม ไม่ซึมเข้าสู่ชั้นกลาง (Cortex) ของเส้นผม สามารถล้างออกได้หลังจากการสระผมครั้งแรก จึงมักนำมาใช้เพิ่มเติมโทนให้กับสีผมตามแฟชั่น ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มักพบในรูปแบบครีมแต่งผม เช่น เจล มูส ครีม ผงสเปรย์ color rinse (ชนิดล้างออก)

4. **ผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent hair dyes)** ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มีส่วนประกอบของสีที่มีโมเลกุลขนาดเล็กสามารถซึมเข้าไปถึงชั้นกลาง (Cortex) ของ



เส้นผมได้ โดยไม่ต้องมีสารเปอร์ออกไซด์ และไม่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย ซึ่งสีที่ย้อมจะคงทนอยู่จนถึงเมื่อสระผมประมาณ 4-5 ครั้ง

5. **ผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดถาวร (Permanent hair dyes หรือที่เรียกว่า Oxidative Hair dyes)** ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จะประกอบด้วยสีย้อม เช่น p-Phenylenediamine (PPD) และ Resorcinol และ Developer ได้แก่ Hydrogen peroxide การย้อมต้องนำสีย้อมและ Developer มาผสมกัน เมื่อนำมาย้อมผมทิ้งไว้ 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ เส้นผมจะเปลี่ยนสีทันที ติดทนนานเนื่องจากเป็นสีที่สามารถซึมผ่านเข้าสู่แกนเส้นผมได้ สีจึงติดทนทานกว่าผลิตภัณฑ์ย้อมผมชั่วคราว และผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent hair dyes)

อันตรายที่แฝงมากับผลิตภัณฑ์ย้อมผม

เนื่องจากการแพ้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ดังนั้นเมื่อมีการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ผู้บริโภคจำเป็นต้องใช้อย่างระมัดระวัง ใช้ถุงมือที่เป็นพลาสติกชนิด Polyethylene (PE) ที่ผู้ผลิตและ/หรือผู้นำเข้าบรรจุไว้ในกล่องผลิตภัณฑ์ย้อมผม สำหรับถุงมือที่ใช้ในห้องปฏิบัติการ เช่น ถุงมือที่ทำจากยางธรรมชาติ (Natural Rubber latex) เป็นถุงมือที่ไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการย้อมผม เพราะไม่สามารถป้องกันการซึมผ่านของ PPD และ Resorcinol ได้ จึงอาจทำให้เกิดการแพ้ทางผิวหนังได้ง่าย นอกจากนี้การสักชั่วคราวโดยใช้ Black Henna สามารถกระตุ้นให้ร่างกายแพ้ PPD ได้โดยไม่ต้องมีประวัติการย้อมสีผมมาก่อน และการหมั่นสังเกตตัวเองว่าเมื่อขณะย้อมผมและ/หรือหลังย้อมผมมีอาการผดผื่นหรือไม่ อาการแพ้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ได้แก่ มีผื่นแดง มีตุ่มพอง มีน้ำเหลืองไหล

ผื่นคันทั่วศีรษะและลำคอ แสบร้อนทั่วศีรษะ บวมที่ใบหน้า รอบดวงตา เปลือกตาบวม หน้าผากบวมหนังศีรษะลอก บางรายที่แพ้รุนแรง อาจมีอาการหายใจขัดและมีรายงานพบอาการ Steven-Johnson Syndrome ต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล หรือที่ร้ายแรงที่สุดคืออาการ Anaphylactic shock ที่อาจทำให้ถึงแก่ชีวิตซึ่งเกิดขึ้นในต่างประเทศมาแล้ว

จากข้อมูลการแพ้ระงับหลังออกสู่ตลาดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่พบปัญหาค่อนข้างมากคือ ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่อ้างว่าทำมาจากพืชสมุนไพร และไม่มีสารแฉะว่ามี PPD และ Resorcinol เป็นส่วนผสม ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเช่นนี้ มักสื่อให้ประชาชนเข้าใจผิดว่าเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ไม่มีสารเคมี ทำให้ผู้บริโภคขาดความระมัดระวัง เพราะเข้าใจว่าเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติไม่อันตราย ดังนั้นจึงควรมีการทดสอบการระคายเคืองก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม โดยสามารถทำได้ดังนี้

1. ปีบสีย้อมที่ยังไม่ได้ผสมจำนวนเล็กน้อย ใช้ไม้พันสำลีป้ายสีดังกล่าวทาบริเวณหลังหู ขนาดพื้นที่ที่ทาประมาณ 1 ตารางเซนติเมตร(ขนาดประมาณเท่าเหรียญสลึง) ในกรณีที่ใส่ตุ้มหูให้เอาตุ้มหูออกก่อน
2. ทิ้งไว้ให้แห้งทาซ้ำอีก 2 – 3 ครั้ง (ห้ามล้างออก ห้ามปิดทับ และห้ามสัมผัส) ปิดฝาสีย้อมให้สนิท จากนั้นทิ้งไว้ 48 ชั่วโมง ระหว่างนั้นให้สังเกตอาการ
3. ถ้าในระหว่างนั้นหากสังเกตเห็นอาการผิดปกติ เช่น คันแดง บวมในบริเวณที่ทดสอบ แสดงว่าท่านแพ้สีย้อมนี้ ดังนั้นห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

แต่ในบางครั้งการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมในครั้งแรกอาจไม่เกิดการแพ้ แต่ร่างกายเรามีกลไกที่สามารถจดจำสีที่ย้อมผมที่แพ้กันได้ และเมื่อได้รับผลิตภัณฑ์ซ้ำในครั้งต่อไป ก็อาจพบว่ามีอาการแพ้และอาการแพ้นั้นอาจรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ขึ้นกับความแข็งแรงของร่างกายของแต่ละคน ดังนั้นต้องหมั่นสังเกตตัวเองหลังการย้อมผม

คำเตือนต่อฉลากของผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่มีสาร p-Phenylenediamine (PPD) หรือ Resorcinol



1. มีสาร Phenylenediamines (PPD) และหรือมีสาร Resorcinol
2. อ่านฉลากและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
3. สวมถุงมือที่เหมาะสมขณะใช้ โดยใช้ถุงมือที่มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ย้อมผม และไม่ควรรใช้ถุงมือที่ทำจากยางธรรมชาติ
4. ระงับอย่าให้เข้าตา ห้ามใช้ย้อมขนตาหรือขนคิ้ว
5. ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้อย่างรุนแรง
6. ไม่ควรรใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในผู้ที่อายุต่ำกว่า 16 ปี
7. การสักชั่วคราวด้วย Black Henna อาจทำให้ท่านมีความเสี่ยงต่อการแพ้เพิ่มขึ้น
8. อย่าย้อมผมของท่าน ถ้ามีรอยแดงที่ใบหน้าหรือหนังศีรษะบอบบาง ระคายเคืองหรือมีบาดแผลหรือเคยมีความผิดปกติเกิดขึ้นภายหลังการย้อมผม หรือเคยมีความผิดปกติเกิดขึ้นภายหลังการสักชั่วคราวด้วย Black Henna

เลือกผลิตภัณฑ์ย้อมผมอย่างไรจึงปลอดภัย

ผลิตภัณฑ์ย้อมผมจัดเป็นเครื่องสำอางที่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าต้องมาจดแจ้งต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ก่อนการผลิตหรือนำเข้า ดังนั้น จึงควรเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ โดยสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ที่จะต้องมีความภาษาไทย และระบุข้อความอันจำเป็นครบถ้วน ได้แก่

- ⇒ ชื่อและชนิดของเครื่องสำอาง
- ⇒ เลขที่ใบรับแจ้ง (เป็นเลข 10 หลัก)
- ⇒ สารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม
- ⇒ วิธีการใช้
- ⇒ ชื่อที่ตั้งผู้ผลิต/ผู้นำเข้า
- ⇒ ปริมาณสุทธิ
- ⇒ เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต เดือนปีที่ผลิต และหมดอายุ
- ⇒ คำเตือน

ทั้งนี้ ผู้ใช้ควรอ่านฉลากก่อนใช้อย่างละเอียด และปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมมีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ได้ และอย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น หากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์โดยด่วน พร้อมนำฉลาก ของและกล่องผลิตภัณฑ์ไปให้แพทย์ดูด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ประกาศคณะกรรมการเครื่องสำอางเรื่อง การแสดงคำเตือนที่ฉลากเครื่องสำอาง (ฉบับที่ ๒) เข้าถึงได้จาก http://ecosmetic.fda.moph.go.th/data_center/ifm_mod/nw/%A4%D3%E0%B5%D7%CD%B9_2.PDF
- Fact Sheet สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หมวดเครื่องสำอาง เรื่อง ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เคล็ดลับความสวยที่แฝงอันตราย เข้าถึงได้จาก <http://www.oryor.com/media/k2/pdfs/7270.pdf>
- ข่าวประชาสัมพันธ์สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ข่าวแจก 18 / ปีงบประมาณ 2555 เข้าถึงได้จาก http://www.fda.moph.go.th/www_fda/data_center/ifm_mod/อย._เตือนอย่าเข้าใจผิด_ผลิตภัณฑ์ย้อมผมไม่ใช่แชมพู_ใช้บ่อย...อันตราย!.pdf
- แผ่นพับแนวทางการกำกับดูแลและการเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ดูแลและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่มีส่วนผสมของ p-Phenylenediamine (PPD) และ Resorcinol งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ผลิต กรกฎาคม 2556

สวัสดิศ ญ ปีใหม่ หวังสิ่งใดให้สมจิต ไซคองมีต่อเนื่องอยู่เนื่องนิตย แสนสัมฤทธิ์ประสิทธ์ผลทุกประการ ขออวยพรให้ทุกท่านไซคอดีปีใหม่ 2559 ค่ะ

สวัสดิศปีออกคะ เริ่มปีใหม่ เริ่มต้นใหม่ กับสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำให้ทุกท่านพบแต่สิ่งดี ๆ ที่สำคัญอย่าลืมบอบของวงดูให้กับตัวเอง ด้วยการมีสุขภาพจิตที่ดี นำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน โดยการกิน พัก พลาไม้ ใ้มากขึ้น กิน หวาน มัน เค็ม สดลว แต่ละมือควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลักรายอย่างน้อยวันละ 30 นาที จดความเครียดในร่ากราย ปล่อยววนบ้าน เก็บข่าวอยากเห็นกราฟแห่งความสุขของทุกท่านในปี 2559 พ่วสูงขึ้นตลอดปีคะ



เก็บข่าวยังทำหน้าที่เล่าข่าวในแวดวง ออย. เช่นเดิม เริ่มข่าวแรก ออย. เผยสถิติการจับกุมและดำเนินคดีผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ในรอบปีงบประมาณ 58 ปฏิบัติงานร่วมกับ บก.ปคบ. มีจำนวนถึง 101 ครั้ง ของกลาง 1,019 รายการ มูลค่ากว่า 185 ล้านบาท โดยเฉพาะการจับกุมร้านขายยาทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดที่มีพฤติกรรมลักลอบขายยาอันตราย ทรามาดอล และยาน้ำแก้ไอ ให้แก่เยาวชนนำไปใช้ในทางที่ผิด ขอให้ผู้บริโภคหมัดกังวล ออย. และ บก.ปคบ. จะตรวจสอบเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ออกสู่ท้องตลาดอย่างเข้มงวดยิ่งขึ้นในปีงบประมาณ 59 นอกจากนี้ยังสนับสนุนการปฏิบัติงานของตำรวจสากล

ในการกวาดล้างขบวนการค้ายาและเวชภัณฑ์ปลอมในทวีปเอเชียด้วย อีกทั้งยังจะร่วมมือกับ กสทช. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เฝ้าระวังและตรวจสอบโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์เป็นพิเศษ เพิ่มโทษรุนแรงขึ้นทั้งระงับโฆษณา ปรับ ฟ้องคดีต่อศาล แต่ถ้ากระทำความผิดซ้ำซ้อน จะลงโทษให้่งผลิต , พักใช้ใบอนุญาตผลิต , เพิกถอนเลข ออย. / ใบสำคัญ , เพิกถอนใบอนุญาต เป็นเรื่องดี ๆ จาก ออย. บอกเล่าให้ทราบคะ กลับมาที่ข่าวเตือนภัยผู้บริโภคกันคะ ออย. ได้ออกข่าวเตือนหญิงสาว อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาฉีดสารละลายไขมันจากหมอกระเป่า อันตรายถึงตายได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่เคยมีการขึ้นทะเบียน

ตำรับยาแต่อย่างใด และไม่เข้าข่ายการจัดให้อยู่ในประเภทของเครื่องสำอาง เนื่องจากเป็นการใช้วิธีฉีดเข้าสู่ร่างกาย น่ากลัวมาก ๆ ค่ะ รวมทั้งขอให้ระวังโฆษณาขายผลิตภัณฑ์สมุนไพรสลายไขมันยี่ห้อ “มาเมะ” ทาง Social Media พบ ไม่ได้ขออนุญาตกับ ออย. และมีการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง อดสรรพคุณเกินจริง อย่าหลงเชื่อเด็ดขาด ขอให้ทุกท่านทราบว่ ออย. ไม่เคยอนุญาตหรือรับรองสรรพคุณผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่าสามารถ บำบัด บรรเทา รักษาอาการของโรคได้ โปรดคิดและเฉลียวใจทุกครั้ง ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใด ๆ สงสัยสอบถามได้ที่สายด่วน ออย. 1556

ติดตามอ่านรายละเอียดข่าวเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ ออย. (www.fda.moph.go.th) ออย. ย่อมมาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เช็คข้อมูล ก่อนแชร์ทุกครั้ง

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

ผลิตภัณฑ์กาแฟลดน้ำหนักช่วยได้จริงหรือ?

ในยุคปัจจุบันที่คนหันมาสนใจในรูปลักษณ์ภายนอกกันมากขึ้น ทำให้ทุกคนต่างก็อยากจะมีหน้าตาที่ดูดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และรูปร่างที่สมส่วน จึงทำให้มีการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในยุคปัจจุบันออกมาจำหน่ายอย่างแพร่หลาย ซึ่งวันนี้เราจะมาพูดถึงกาแฟลดน้ำหนักที่มีการแสดงสรรพคุณว่าสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ มาให้คุณผู้อ่านทราบกันค่ะ



Q สวัสดีค่ะ หนูเป็นนักศึกษาที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก ซึ่งมีอยู่ช่วงหนึ่งหนูโดนเพื่อนล้อเรียกชื่อหนูต่าง ๆ นานา หนูจึงพยายามคิดหาทางออก และก็ได้พบกับผลิตภัณฑ์กาแฟลดน้ำหนัก หนูสนใจมากเพราะคิดว่าจะเป็นทางออกที่ดีสำหรับหนู แต่มีเพื่อนทักว่าอาจเป็นอันตรายเพราะเคยดูข่าวว่ามีคนกินแล้วเสียชีวิต หนูอยากทราบว่า หนูอยากทราบว่าผลิตภัณฑ์กาแฟลดน้ำหนักสามารถลดน้ำหนักได้ตามที่มีการโฆษณาหรือไม่คะ

ซึ่งเป็นยาที่ อย. ได้เพิกถอนทะเบียนแล้ว เนื่องจากมีความเสี่ยงสูง โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหิน หลังกังคกรรภ์ และให้นมบุตร โดยจะมีอาการข้างเคียง

ที่สำคัญ อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณา กาแฟเป็นอาหารลดน้ำหนัก ดังนั้น อย่าหลงเชื่อโฆษณาเกินจริงเหล่านี้ นอกจากสิ้นเปลืองเงินทองแล้วยังอาจเสี่ยงต่อสุขภาพ หากผลิตภัณฑ์นั้นมีการผสมสารที่อันตราย



A ผลิตภัณฑ์กาแฟลดน้ำหนักที่โฆษณาอ้างว่าสามารถลดความอ้วนได้นั้น ไม่มีข้อมูลทางวิชาการหรือการศึกษาวินิจฉัยที่น่าเชื่อถือยืนยันว่า ส่วนผสมต่าง ๆ เช่น ไฟเบอร์ แอลคาร์นิทีน จะทำให้ผู้บริโภคน้ำหนักลดลง นอกจากนี้ บางผลิตภัณฑ์อาจลักลอบใส่สารไซบูทรามิน

ได้แก่ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก หัวใจเต้นเร็ว อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากต้องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัย และยั่งยืน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและควบคุมอาหาร โดยการไม่กินอาหารฟร่ำเพรื่อ ไม่กินจุบจิบ ควรทานอาหารที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่ ลดการกินอาหาร หวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

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

หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice : GPP)

ตอนที่ 3

“

เพื่อเป็นการเคารพต่อสิทธิผู้บริโภคที่จะได้รับบริการด้านยา
จากเภสัชกร ร้านขายยาแผนปัจจุบัน จะต้องจัดให้มี
ป้ายแสดงตนของเภสัชกร ซึ่งประกอบด้วย ชื่อ - สกุล
เลขที่ใบประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม และรูปภาพของเภสัชกร
ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ

”

“หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน” ได้ถูกประกาศเป็นกฎหมายภายใต้กฎกระทรวง
การขออนุญาต และการออกใบอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ทำให้ร้านขายยา
แผนปัจจุบันทุกร้านจะต้องปฏิบัติ เพื่อให้อยู่ในเงื่อนไขที่จะสามารถต่ออายุใบอนุญาตได้

ในฉบับที่แล้วได้กล่าวถึงรายละเอียดของสถานที่ และอุปกรณ์ ซึ่งอยู่ในภาคผนวก ก
ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การกำหนดเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และวิธีปฏิบัติ
ทางเภสัชกรรมชุมชน ในสถานที่ขายยาแผนปัจจุบันตามกฎหมายว่าด้วยยา พ.ศ. 2557
สำหรับในฉบับนี้จะกล่าวถึงในส่วนของภาคผนวก ข ได้แก่ หมวดบุคลากร และ
หมวดการควบคุมคุณภาพยา สำหรับหมวดการให้บริการทางเภสัชกรรม จะได้กล่าวต่อไป
ในฉบับหน้า

หมวดบุคลากร

“เภสัชกร” นับว่าเป็นบุคลากรผู้ให้บริการในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีความสำคัญ
อย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยด้านยา โดยเภสัชกรจะเป็นผู้พิจารณาเลือกสรรยา
เพื่อให้มีการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสม มีความปลอดภัย และมีความเฉพาะเจาะจงสำหรับ

ผู้ป่วยแต่ละราย ดังนั้น เพื่อเป็นการเคารพต่อสิทธิผู้บริโภคที่จะได้รับบริการด้านยาจากเภสัชกร ร้านขายยาแผนปัจจุบัน จะต้องจัดให้มี
ป้ายแสดงตนของเภสัชกรซึ่งประกอบด้วย ชื่อ-สกุล เลขที่ใบประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม และรูปภาพของเภสัชกรผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ



นอกจากนี้ เกสัชกรจะต้องแต่งกายในลักษณะที่สามารถสื่อสารให้ผู้มารับบริการสามารถสังเกตได้ชัดเจนว่าเป็นเภสัชกร โดยกฎหมายระบุให้จะต้องแต่งกายด้วยเสื้อกาวน์สีขาว มีตราสัญลักษณ์ของสภาเภสัชกรรม และมีการแสดงตนชัดเจนว่าเป็นเภสัชกร โดยอาจจัดทำเป็นป้าย หรือการปักชื่อที่ระบุว่าเป็น “เภสัชกร” ก็ได้ เป็นต้น



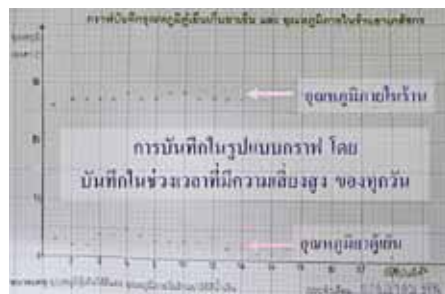
นอกจากนี้ผู้ช่วยเภสัชกร พนักงานร้านยา รวมถึงบุคลากรอื่น ๆ ภายในร้าน

จะต้องมีการกำหนดขอบเขตหน้าที่ที่ชัดเจน และไม่แต่งกายในลักษณะที่จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าเป็นเภสัชกร

หมวดการควบคุมคุณภาพยา

ตั้งข้อเท็จจริงที่ว่า “ยาที่มีคุณภาพดี ย่อมส่งผลที่ดีต่อประสิทธิผลของการรักษาด้วย” ดังนั้นการจัดเก็บยาภายใต้อุณหภูมิและสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมตามที่ระบุบนฉลากของยานั้น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ตั้งแต่เริ่มต้นในขั้นตอนการผลิต การขนส่ง การจัดเก็บรอขาย จนกระทั่งถึงมือผู้ใช้ยา

ร้านขายยาแผนปัจจุบันจึงต้องมีพิจารณาตั้งแต่ขั้นตอนการคัดสรรยาเข้าร้าน โดยจะต้องเป็นยาที่ผ่านการขึ้นทะเบียนตำรับยาถูกต้องตามกฎหมาย และซื้อจากแหล่งที่มีมาตรฐานในการจัดเก็บและการขนส่งที่ดี ตลอดถึงมีการควบคุมสภาวะของการจัดเก็บยาภายในร้านให้อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ห่างจากแหล่งกำเนิดความชื้น



และแสงแดด ทั้งนี้ สำหรับยาทั่วไป คือ ไม่เกิน 30 องศาเซลเซียส และ สำหรับยาที่ต้องจัดเก็บในตู้เย็น ที่ 2-8 องศาเซลเซียส

นอกจากนี้ จะต้องไม่พบยาหมดอายุ จุดจ่ายยา ยาที่หมดอายุ ยาใกล้หมดอายุ ยารอเปลี่ยน / รอคืน จะต้องมีการแยกจัดเก็บเฉพาะ มีการป้องกันมิให้ถูกนำกลับมาขายอีก เช่น การใส่ตู้ล็อกกุญแจ หรือการใส่ในกล่องซึ่งมีการระบุชัดเจนว่าเป็นยาหมดอายุ ยารอเปลี่ยน/คืน เป็นต้น



มีระบบ “FEFO (First Expire First Out)” ซึ่งเป็นการจัดยา และเวชภัณฑ์ที่รับเข้าใหม่ หรือ ยาที่มีอายุการใช้สั้นกว่า (ยาที่จะหมดอายุก่อน) ไว้ด้านนอก หรือ ด้านขวา (กรณีผู้หยิบจ่ายนัดขวา) หรือ ด้านบน ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่มีอายุสั้นกว่าจะถูกหยิบจ่ายออกไปก่อนเสมอ พร้อมกันนี้จะต้องมีระบบควบคุมยาหมดอายุที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ สามารถระบุยาที่จะหมดอายุในอีก 6 ถึง 8 เดือนข้างหน้าได้



กรณีเป็นยาที่สามารถเสื่อมสภาพได้เมื่อสัมผัสกับแสง ในการแบ่งจ่ายยาก็จะต้องมีซองทึบที่สามารถป้องกันแสงที่กระทบถึงยาได้

และในท้ายที่สุด การรับยาเข้าร้าน และการขายยา จะต้องมีการลงบัญชี และการควบคุมการขายยาตามที่กฎหมายกำหนดอย่างเคร่งครัด

กิน “อาหารคลีน” ก่อสุขภาพดี

“


การรับประทานอาหารแบบคลีน คือ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่ปรุงแต่งรสหวาน มัน เค็มมากเกินไป ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก ลดไขมัน และผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพร่างกายที่ดีไม่ได้เกิดจากการรับประทานอาหารที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่อีกสิ่งที่สำคัญคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

”



ภาพจาก : www.pantip.com/topic/32413748

และควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เพื่อเลือกอาหารที่มีส่วนผสมน้อย และผ่านกรรมวิธีที่น้อยที่สุด

สรุปได้ว่า การรับประทานอาหารแบบคลีน คือ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ไม่ปรุงแต่งรสหวาน มัน เค็มมากเกินไป ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก ลดไขมัน และผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพร่างกายที่ดีไม่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่อีกสิ่งที่สำคัญคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงค่ะ 

“อาหาร” เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญ อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน “อาหารคลีน (Clean food)” เข้ามามีบทบาทและเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของกลุ่มคนรักสุขภาพ เนื่องจากเป็นอาหารที่เน้นธรรมชาติเป็นหลัก มีการปรุงแต่งอาหารน้อย ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ ไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากเกินไป หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด โดยจะเน้นปรุงอาหารประเภทต้ม ยำ ตุ่น หรือ นึ่ง นั่นเอง ซึ่งใครที่สนใจจะหันมาดูแลสุขภาพแบบรับประทานอาหารคลีนก็สามารถทำได้ไม่ยาก เริ่มจาก

1. ดื่มน้ำสะอาด แทนการดื่มเครื่องดื่มชง กาแฟ น้ำอัดลม
2. ค่อย ๆ ลดอาหารหมัก ดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป และรับประทานอาหารที่สดใหม่แทน
3. เปลี่ยนรสชาติอาหาร เช่น ผู้ที่ชื่นชอบอาหารรสจัดควรลดปริมาณเครื่องปรุงลง
4. รับประทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น
5. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีการปรุงแต่งสี รส กลิ่น หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/content/30311-5%20ขั้นตอนเริ่มรับประทานอาหารคลีน.html>

เรื่องเล่าจากเครือข่าย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (4)



ตันปีพุทธศักราช 2559 งานเครือข่ายเริ่มต้นกันอย่างคึกคัก เริ่มด้วยกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเครือข่ายภูมิภาคและท้องถิ่น ร่วมกับโรงเรียน ออย.น้อย มีการลงพื้นที่เพื่อติดตามและร่วมจัดกิจกรรม รวมถึงการสัมภาษณ์และหารือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของกิจกรรม ออย.น้อย ในพื้นที่นั้น ๆ โดยจะมีการลงพื้นที่ทั้งหมด 4 ครั้ง แบ่งเป็นเดือนมกราคม 2559 จำนวน 2 ครั้ง และเดือนกุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ จังหวัดชลบุรีในวันที่ 11 มกราคม จังหวัดบุรีรัมย์ ในวันที่ 28 มกราคม จังหวัดพังงาในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ และจังหวัดชัยนาทในวันที่ 9 กุมภาพันธ์ สำหรับภาพที่นำมาฝากกันในฉบับนี้เป็นภาพกิจกรรมในวันที่ 11 มกราคม 2559 ณ จังหวัดชลบุรี โดยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากภาคีเครือข่าย ออย.น้อย ซึ่งได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เทศบาลเมืองพัทยา และโรงพยาบาลบางละมุง ในการเก็บภาพกิจกรรมการเก็บตัวอย่างอาหาร วิเคราะห์สารปนเปื้อนในอาหาร การตรวจร้านขายของชำบริเวณใกล้เคียงโรงเรียนต้นตารักษ์ กิจกรรมพี่สอนน้อง การให้ความรู้แก่เพื่อนทางเสียงตามสายของโรงเรียน และจัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ในโรงเรียน

กิจกรรมลำดับถัดไปเป็นการนำคณะเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เยี่ยมชมโรงเรียน ออย.น้อย ที่โรงเรียนอุดรดิตถ์ อำเภอเมืองอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ ในวันที่ 15 มกราคม 2559 โดยมีท่านเลขาธิการฯ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข ให้เกียรติเป็นประธานฯ การเยี่ยมชมโรงเรียน ออย.น้อย ครั้งนี้ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับโรงเรียนอุดรดิตถ์ในการทำกิจกรรม ออย.น้อย กันอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่องมาโดยตลอด มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ อาทิ รางวัลชนะเลิศการประกวดโครงการ ออย.น้อย ระดับจังหวัด ปี 2549 รางวัลชนะเลิศระดับเขตตรวจราชการ ปี 2550 รางวัลชนะเลิศด้านการนำเสนอการทำกิจกรรม ออย.น้อย ระดับภาคเหนือ ปี 2552 และได้รับป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน ออย.น้อย ระดับดีเยี่ยม

 **อ่านต่อหน้า 14**

ต่อจากหน้า 3

อย่างเข้าสู่ช่วงทศวรรษที่ 5 ในกา
ดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภค กันแล้ว สำหรับ
ก้าวต่อไปในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ออย.
จะดำเนินยุทธศาสตร์อย่างเข้มข้นในการ
ดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคทั้ง 10 ด้าน
ได้แก่ (1) พัฒนาระบบการกำกับดูแลก่อน
ออกสู่ตลาด (Pre-marketing Control) ให้
มีประสิทธิภาพ (2) ผลักดันการตั้งสถาบัน
ตรวจและประเมินผลิตภัณฑ์สุขภาพแห่งชาติ
รวมถึงทดลองการปฏิบัติงานล่วงหน้าเพื่อ
ให้มีความพร้อมรองรับการจัดตั้งสถาบันฯ
(3) มุ่งเน้นการควบคุมกำกับหลังอนุญาต
(Post-marketing Control) ให้เข้มข้นมากขึ้น
(4) พัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถ
ของผู้ประกอบการผลิตตามมาตรฐานสากล
(5) พัฒนาศักยภาพผู้บริโภคให้มีความรู้สามารถ
คุ้มครองตนเองและชุมชนได้ รวมถึงพัฒนาสื่อ
ช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลที่หลากหลาย
และมีระบบแจ้งเตือนภัยที่รวดเร็ว (6) พัฒนา
ระบบและกลไกการดำเนินงานคุ้มครอง
ผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในระดับเขต

(7) พัฒนากลไกการประสานความร่วมมือ
ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคและความสัมพันธ์
ระหว่างประเทศในภูมิภาคอาเซียนอย่าง
ต่อเนื่อง โดยเฉพาะ 4 ประเทศเพื่อนบ้าน
(CLMV) รองรับการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจ
อาเซียน (8) ควบคุมด้วยและสารตั้งต้น
ที่เป็นวัตถุเสพติดที่ใช้ในทางการแพทย์ มิให้
มีการรั่วไหลหรือนำไปใช้ในทางที่ผิด (9) พัฒนา
และส่งเสริมมาตรฐานของสถานที่ผลิตที่เป็น
วิสาหกิจขนาดกลางหรือขนาดย่อม (SME)
ให้สามารถผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มี
คุณภาพ ปลอดภัย และมีประสิทธิผล และ
(10) พัฒนาศักยภาพให้มีระบบบริหารจัดการ
ที่มีประสิทธิภาพ

ในโอกาสครบรอบ 41 ปี ออย. ยังคง
มุ่งมั่นปฏิบัติงานเชิงรุก เพื่อคุ้มครองความ
ปลอดภัยให้แก่ผู้บริโภค และในปีนี้ ออย.
ได้เพิ่มประสิทธิภาพของงานประชาสัมพันธ์
ข่าวสารผ่านการจัดกิจกรรมที่ชื่อว่า “ทางเดิน
มีเรื่องราว ช่างฟามีเรื่องเล่า” เพื่อเผยแพร่
ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้าน
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลการดำเนินงาน และ
กิจกรรมต่าง ๆ ของ ออย. เพื่อให้ประชาชน

ผู้ประกอบการ หรือผู้ที่มีมาติดต่องานใน ออย.
รวมทั้งบุคลากรใน ออย. ได้รับทราบข้อมูล
ที่เป็นประโยชน์ กฎระเบียบต่าง ๆ มี
ความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของ ออย. สามารถ
รับรู้และจดจำข่าวสารได้ง่าย โดยใช้ประโยชน์
จากทางเดินและฝาผนังติดตั้งบอร์ดนิทรรศการ
และสื่อให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ สำหรับการ
เปิดตัวครั้งแรกเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2558
นั้น ได้นำเสนอข้อมูลเรื่อง “รวมใจภักดิ์
รักในหลวง ออย. เรียงร้อยดวงใจ ถวายพระพร
ชัยมงคล, “สารจากผู้บริหาร ออย.” , “ยุทธศาสตร์
ออย. เพื่อผู้บริโภค” , “41 ปี ก้าวไกลอย่าง
อย่างมั่นคง” “ผลงานเด่นบนเส้นทาง ออย.”
และช่องทางให้บริการข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์
สุขภาพ

ออย. พร้อมดำเนินงานทุกวิถีทางเพื่อ
ทำให้ผู้บริโภคมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับ
ความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมดัง
วิสัยทัศน์ของ ออย. ที่มุ่งสู่องค์กรที่เป็นเลิศ
ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์
สุขภาพมีคุณภาพ ปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ
ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล 🙌

ต่อจากหน้า 13



ปี 2555 ผลงานอันมากมายเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนอุดรดิตถ์เห็นความสำคัญของการปลูกฝังเยาวชนให้เป็นผู้บริโภค
ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ฉลาด สามารถเลือกกิน เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัย 🙌



เลขาธิการฯ อย. มอบรางวัลผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2558

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. มอบรางวัลผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2558 ตามโครงการส่งเสริมจิตบริการในศูนย์บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพเปิดเสร็จ แก่เจ้าหน้าที่ อย. ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2558



การอบรมทบทวนเทคนิคการตรวจประเมินสถานที่ผลิต ผลิตภัณฑ์นมพาสเจอร์ไรส์และนมยูเอชที

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการอบรมทบทวนเทคนิคการตรวจประเมินสถานที่ผลิต ผลิตภัณฑ์นมพาสเจอร์ไรส์และนมยูเอชที ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กทม. เมื่อวันที่ 15-17 ธันวาคม 2558



การแถลงผลงาน 1 ปี กระทรวงสาธารณสุข

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการแถลงผลงาน 1 ปี กระทรวงสาธารณสุข ดูแลคุณภาพชีวิตคนไทยทุกช่วงวัย ลดความเหลื่อมล้ำ เน้นความทั่วถึง มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร (สป.) อาคาร 1 ชั้น 2 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2558



“กระตุกต่อมคิด ก่อนใช้ยาผิด”

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดโครงการชังใจก่อนใช้ยา ภายใต้ธีม “กระตุกต่อมคิด ก่อนใช้ยาผิด” เพื่อรณรงค์สร้างภูมิคุ้มกันการนำ “ยาโปร” และ “ยา ترامาดอล” ไปใช้ในทางที่ผิดในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ณ โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2559