



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

ร้อนนี้ ผ่อนคลาย...กับไอศกรีม

7 Idea ดี มีรางวัล

**ออย. Report**

ปีที่ 7 ฉบับที่ 79 ประจำเดือนเมษายน 2559

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ  
ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.or.or.com



วันที่ 2 เมษายน 2559 ในโอกาสครบรอบ  
วันพระราชสมภพ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
สยามบรมราชกุมารี พระชนมายุครบ 61 พรรษา

**ขอพระองค์ทรงพระเจริญ**  
**ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ**  
ข้าพระพุทธเจ้า กอง บก. วารสาร อย. Report  
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### 03 Hot Issue

ร้อนนี้ ผ่อนคลาย...กับไอศกรีม

### 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เตือนภัย ยาโป

### 05 อย.ออนไลน์

แนะนำเมนู ร้องเรียน ใน Oryor Smart  
Application Version 3

### 06 กินเป็น ใช้เป็น

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับ อย.  
ตอน...ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างสรรพคุณเกินจริง

### 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

### 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

หน้าร้อนนี้ ปกป้องผิวด้วย “ครีมกันแดด” อย่างไร ?

### 10 รอบรู้เรื่องยา

“ยาดี” หรือ “ไม่ดี” ดูที่อะไร ?

### 12 เกร็ดเล็กน่ารู้

5 โรคฮิตในช่วงหน้าร้อน

### 13 มุมเครือข่าย

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ  
พ.ศ. 2559 (7)

### 15 อย.แฉกซ์

ภาพกิจกรรมของ อย.

**ข**อต้อนรับเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์หรือปีใหม่ไทย ปีนี้หยุดยาวถึง 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 13 - 17 เมษายน 2559 โดยวันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันสงกรานต์หรือวันผู้สูงอายุที่เรากคนไทยได้ยึดถือเป็นประเพณีอันดีงามสืบต่อกันมา ถัดอีก 1 วัน คือ 14 เมษายน ก็จะเป็น “วันครอบครัว” ถือเป็นโอกาสดีในการรวมญาติพี่น้องอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา รดน้ำดำหัวขอพรผู้ใหญ่ สรงน้ำพระเพื่อเป็นสิริมงคล หลายพื้นที่ในประเทศไทยต้องประสบปัญหาภัยแล้งขาดแคลนน้ำใช้เพื่ออุปโภคบริโภค เพื่อไม่ให้น้ำถูกใช้ไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่ยังคงรักษาประเพณีไทยรดน้ำดำหัว และไม่ลดสีสันในการเล่นน้ำสงกรานต์ไป หลาย ๆ คนก็ช่วยกันคิดกันไปต่าง ๆ นานา จะประหยัดน้ำอย่างไรดี คิดเล่น ๆ ไหวตเลย !! (ก.) กำหนดจุดรวมพลเล่นน้ำ (ข.) ห้ามนำถังน้ำขึ้นรถกระบะสาธารณะตามถนน (ค.) กำหนดช่วงเวลาเล่นน้ำ 15.00-21.00 น. (ง.) ลดวันเล่นน้ำสงกรานต์เหลือ 1 วัน (จ.) ยกเลิกเล่นสาดน้ำ คงไว้เพียงรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ หรือ (ฉ.) ถูกทุกข้อ ทำอย่างไรก็ได้ครับเพื่อให้เทศกาลสงกรานต์ของเราดำเนินไปอย่างมีความสุขร่วมกันสืบสานประเพณีที่ดีงามให้คงอยู่ตลอดไป พร้อม ๆ กับการประหยัดน้ำในภาวะที่ภัยแล้งคุกคามอยู่ในขณะนี้

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ.....



ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ภาพปกหน้าจาก www.photoontour.com

#### วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
  2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
  3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
  4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ
- เจ้าของ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

#### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

#### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

#### กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นางผุสดี เวชชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อำนวย
นายบุญทิพย์ คงทอง	นางสุนีย์ สุขแสนาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม	นางสาวตนิดา เทียบโพธิ์
นายวิษณุ โรจน์เรืองโร	นางสาวสุภมาศ วัลย์อุดมวุฒิ

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว นางสาวปณิชา โอหารเวช  
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข นางสาวอรพรรณ คุณาสกุลเลิศ  
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์ นายทวชา เพชรบุญยัง  
สถาบันที่ติดต่อ

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

#### พืชมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# ร้อนนี้ ผ่อนคลาย...กับ ไอศกรีม

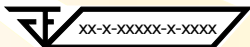
ควรเลือกซื้อไอศกรีมที่มีฉลากแสดงรายละเอียด  
อย่างครบถ้วน ภาชนะที่บรรจุไอศกรีม  
ต้องสะอาด ปิดสนิท



ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต

วันเดือนปีที่ผลิต  
วันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน

เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. 13 หลัก



ส่วนประกอบที่สำคัญ  
แสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร  
แสดงข้อความ “เจือสีธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นธรรมชาติ”  
“แต่งกลิ่นสังเคราะห์” เป็นต้น



ไอศกรีมต้องไม่เหลวหรือมีลักษณะ  
เหมือนเคลละลายมาแล้ว

สัญลักษณ์ของผู้ขาย  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็บมือ  
การแต่งกายต้องสะอาด



ภาชนะที่ใช้ใส่และ  
ตักไอศกรีม  
ต้องสะอาด



**ร**้อน ๆ อย่างนี้ ชวนให้นึกถึงอาหาร  
คลายร้อน ขอน้ำเย็น ๆ สักแก้ว  
ของหวาน ๆ เย็น ๆ สักถ้วย ทำให้นึกไปถึง  
“ไอศกรีม” หรือที่เรียกกันติดปาก “ไอติม”  
คงจะช่วยบรรเทาความร้อนรุ่มของ  
เดือนเมษายนลงได้บ้าง

มารู้จักไอศกรีมกัน...ไอศกรีมจัดเป็น  
อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน  
ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่  
354 พ.ศ. 2556 เรื่องไอศกรีม จะต้อง

คุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด  
รวมทั้งสถานที่ผลิตต้องปฏิบัติตาม  
หลักเกณฑ์ที่ดีในการผลิต (GMP)

**ไอศกรีมที่จำหน่ายในท้องตลาด** ได้แก่

1. ไอศกรีมนม ได้แก่ ไอศกรีมที่  
ทำขึ้นโดยใช้นมหรือผลิตภัณฑ์ที่ได้  
จากนม

2. ไอศกรีมดัดแปลง ได้แก่  
ไอศกรีมนมที่ทำขึ้นโดยใช้ไขมันชนิดอื่น  
แทนมันเนยทั้งหมดหรือบางส่วน หรือ

ไอศกรีมที่ทำขึ้นโดยใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีไขมัน  
ที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม

3. ไอศกรีมผสม ได้แก่ ไอศกรีม  
นมหรือไอศกรีมดัดแปลง แล้วแต่กรณี  
ซึ่งมีผลไม้หรือวัตถุดิบที่เป็นอาหารผสม  
อยู่ด้วย เช่น ขนุน ทูเรียน ถั่วดำ ฝือก  
 เป็นต้น

4. ไอศกรีมชนิดเหลวหรือแข็ง  
หรือผง ได้แก่ ไอศกรีมนม ไอศกรีมดัดแปลง  
หรือไอศกรีมผสมที่เป็นชนิดเหลว หรือแข็ง

 **อ่านต่อหน้า 14**



# เตือนภัยยาโปร

การใช้ยาที่ไม่ได้หวังผลเพื่อการบำบัด บรรเทา รักษาโรค แต่หวังผลไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น มึนเมา มึนงง เคลิ้ม นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายของผู้ใช้ และเกิดผลกระทบที่เสียหายต่อร่างกายของผู้ใช้และต่อผู้อื่นในสังคมทั้งทางร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สิน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวกำลังขยายในวงกว้างในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน



ใช้เพื่อบรรเทาอาการแพ้ต่างๆ

ยาแก้ปวดที่ใช้บำบัดอาการปวดขั้นปานกลางถึงรุนแรง



แต่วัยรุ่นนำมาใช้ในทางที่ผิด ผสมเครื่องดื่มไม่ได้รักษาอาการป่วย

อันตรายจากการใช้ผิด!!  
และกินขนาด ง่วงซึม ใจสั่น มึนงง หากโคมาอาจเกิดอาการชักได้



## การควบคุมของ อย.



จำกัดการขายในร้านยาไม่เกิน 300 ขวด/แห่ง/เดือน และขายได้ไม่เกิน 3 ขวด/คน

กรามาดอล

ให้ร้านยาสามารถซื้อขายได้ไม่เกิน 1,000 แคปซูล/เดือน

ห้ามขายให้แก่เด็กอายุต่ำกว่า 17 ปี และขายได้ครั้งละไม่เกิน 20 แคปซูล



ครอบครัวอบอุ่น ช่วยกันสอดส่อง แนะนำบุตรหลานไม่ให้ใช้ยาในทางที่ผิด



# แนะนำเมนู ร้องเรียน

## ใน Oryor Smart Application Version 3




หลังจากเปิดตัวกันไปไม่นานสำหรับ Oryor Smart Application version 3 ภายในก็ยังคงมีบางเมนูเหมือนกับ version 2 ฉบับนี้ขอแนะนำเมนูร้องเรียนที่ผู้บริโภคสามารถแจ้งเบาะแสหรือร้องเรียน เมื่อพบปัญหาจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างทันทีทันใด

ภายในเมนู ร้องเรียน มีข้อมูลที่ผู้บริโภคจำเป็นต้องกรอก ประกอบด้วย

1. **หมวด** ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีปัญหา ผู้บริโภคต้องการแจ้ง ได้แก่ ยา อาหาร เครื่องสำอาง สิ่งเสพติด เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย และอื่น ๆ
2. **ชื่อ นามสกุล** ของผู้แจ้ง
3. **E-mail** ของผู้แจ้ง
4. **เบอร์ติดต่อ** ของผู้แจ้ง
5. **รายละเอียด** ผู้บริโภคสามารถแจ้งรายละเอียดข้อมูลที่พบเจอซึ่งไม่ถูกต้องได้อย่างไม่จำกัด เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตรวจสอบแก่เจ้าหน้าที่
6. **ถ่ายรูป** ผู้บริโภคสามารถถ่ายรูปผลิตภัณฑ์ที่เป็นปัญหาหรือหากพบเจอผลิตภัณฑ์ซึ่งคิดว่าไม่ถูกต้อง ก็สามารถถ่ายรูปได้อย่างทันที (ในกรณีที่ท่านเปิดฟังก์ชัน GPS ระบบจะส่งพิกัดตำแหน่งสถานที่ถ่ายภาพไว้ ทำให้เจ้าหน้าที่สามารถไปที่เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ท่านสามารถปิดระบบการทำงานของ GPS นี้ได้)

เมื่อกรอกรายละเอียดและถ่ายรูปผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีปัญหาครบเรียบร้อยแล้ว สามารถส่งคำร้องได้ทันที ข้อมูลที่แจ้งจะถูกส่งไปยังเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง หากข้อมูลครบถ้วนและเพียงพอ ทางเจ้าหน้าที่จะดำเนินการตรวจสอบทันที แต่หากข้อมูลยังไม่เพียงพอทางเจ้าหน้าที่ก็จะติดต่อกลับมาขอร้องที่แจ้งไว้ (ทั้งนี้ข้อมูลที่ท่านแจ้งเบาะแสหรือร้องเรียน ทาง อย. ขอรับรองว่าจะเก็บเป็นความลับ)

เพียงข้อมูลหรือปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ท่านพบเจอ ก็ถือเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยเหลือทางเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดีและยังเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายเช่นกัน

หมายเหตุ : การให้ข้อมูลยี่งละเอียดเท่าไร จะทำให้เจ้าหน้าที่สามารถทำงานได้อย่างรวดเร็ว และการให้เบอร์หรืออีเมลติดต่อกลับ จะเป็นประโยชน์มากในกรณีที่ข้อมูลไม่ครบถ้วน 



# ตรวจสอบโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับ อย.

## ตอน...ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง



“

รูปลักษณะของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
จะใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา  
จึงไม่สามารถรักษาโรค ลดความอ้วน หรือ  
เปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้

”

บ่ ชื่อได้หรือไม่... กับโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบนี้ “ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมัน  
ส่วนเกิน” “ป้องกันมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง” “อกฟู รูฟิต” “ช่วยเสริม  
สมรรถภาพทางเพศ”

ในปัจจุบันการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในลักษณะโอ้อวดสรรพคุณ  
เกินจริง เช่น อ้างสรรพคุณช่วยเสริมความงาม อ้างช่วยลดน้ำหนัก หรืออ้างว่ารักษาโรคได้  
ยังคงพบเห็นได้ทั่วไปตามสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร และสื่อสิ่งพิมพ์  
ต่าง ๆ ซึ่งโฆษณาลักษณะดังกล่าวเป็นโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาต และเป็นโฆษณา  
ที่หลอกลวง แต่ยังมีผู้บริโภคบางรายหลงเชื่อคำโฆษณา ซื้อมาบริโภคจนเกือบได้รับ



อันตรายจากการปนเปื้อนยาหรือสาร  
อันตราย

ตามกฎหมาย อาหาร หมายถึง  
ของกินหรือเครื่องสำอางชีวิต ได้แก่ วัตถุ  
ทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่  
ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูป  
ลักษณะใด ๆ เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำบริโภค  
นมโค นมปรุงแต่ง กาแฟ เครื่องดื่ม เป็นต้น  
แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและ  
ประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ ส่วน  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงผลิตภัณฑ์  
ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการ  
รับประทานอาหารปกติ แม้ว่ารูปลักษณะ  
ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะใกล้เคียง  
กับผลิตภัณฑ์ยา แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา  
จึงไม่สามารถรักษาโรค ลดความอ้วน  
หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้



**ความจริงที่ต้องรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร...**

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง มักมีการลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบันหรือสารที่มีฤทธิ์เป็นยาลงไป ซึ่งหากผู้บริโภคแพ้ยาก็หรือได้รับยาเกินขนาด อาจส่งผลอันตรายถึงชีวิตได้

**เลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไรไม่ให้ถูกหลอก**

⇒ ควรอ่านรายละเอียดบนฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง โดยฉลากต้องแสดงข้อความ ได้แก่ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในเครื่องหมาย อย.  ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต/นำเข้า ส่วนผสม คำแนะนำ คำเตือนต่าง ๆ เป็นต้น

⇒ เมื่อพบเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรสังเกตเลขที่อนุญาตโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตบนสื่อโฆษณา เช่น ฆอ. 999/2543

⇒ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่นอกเหนือจากที่ปรากฏอยู่บนฉลาก

**จำไว้เสมอว่า...**

- ⇒ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถป้องกัน บำบัด รักษาโรคใด ๆ
- ⇒ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกาย
- ⇒ อย. ไม่เคยอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาในเชิงบำบัด รักษา หรือบรรเทาโรคใด ๆ ได้

อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคพบเห็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ขอให้ร้องเรียนมาได้ที่ สายด่วน อย. โทร. 1556 หรือร้องเรียนผ่าน Oryor Smart Application เพื่อ อย. จะได้ตรวจสอบและปราบปรามการกระทำผิดดังกล่าวต่อไป 🍏

- เอกสารอ้างอิง :
- หนังสือ กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค เรื่อง ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
  - พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เข้าถึงได้จาก <http://elib.fda.moph.go.th/fulltext2/กฎหมาย/กองควบคุมอาหาร/พรบ/56/รวมเล่ม%202556.pdf>

**รางวัลรอท่านอยู่**



**Idea ดี มีรางวัล**

ขอเชิญ แฟน อย. Report เสนอความคิดในการปรับปรุง วารสาร อย. Report ควรปรับปรุงในเรื่องใดบ้าง เช่น ควรเพิ่มเนื้อหาหรือคอลัมน์อะไร **Idea ไหน โดนใจ กอง บก. รับของรางวัลไปเลย** ส่งแนวความคิดของท่านพร้อม ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ มาที่ email : oryor.report@gmail.com หรือ ส่งจดหมายมาที่ กอง บก. อย.Report กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ตั้งแต่บัดนี้ ถึง 30 มิถุนายน 2559



## ร้อนนี้ ระวังการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

สวัสดีแฟน ๆ ค่ะ ร้อน ๆ ร้อน ร้อนจริง ๆ ร้อนกายได้แต่อย่าร้อนใจเด็ดขาด มิเช่นนั้นอาจเกิดการเจ็บป่วย ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจได้ค่ะ เก็บข่าว...อยากเห็นทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อนนี้ ขอให้ระมัดระวังการบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม เป็นพิเศษ



**น้ำ**ดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม หากขั้นตอนการผลิตและการเก็บรักษาที่ไม่ดี อาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่ายและรวดเร็ว ดังนั้น ควรเลือกซื้อน้ำดื่มจากภาชนะบรรจุที่สะอาดและปิดสนิท ไม่รั่วซึมหรือมีรอยสกปรก ลักษณะของน้ำต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่นรสที่ผิดปกติ หากเลือกซื้อน้ำแข็ง สังเกตถุงบรรจุต้องสะอาด ปิดผนึกแน่นหนา ไม่มีคราบสี ฝุ่นผงหรือสิ่งแปลกปลอมในก้อนน้ำแข็ง สำหรับไอศกรีม ภาชนะบรรจุต้องสะอาดและปิดสนิท ไม่มีรอยฉีกขาดเป็นต้น ที่สำคัญก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ควรสังเกตฉลากต้องแสดงรายละเอียดครบถ้วน เพื่อความปลอดภัยค่ะ

อากาศร้อน ๆ แบบนี้ หลายบ้านมักนิยมฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าให้กับสัตว์เลี้ยง จนทำให้มีมีจฉฉพิษหลอกลวงประชาชน โดยอ้างว่าเป็นบุคลากรของ ออย.

รับฉีดวัคซีนดังกล่าว 50 บาทต่อเข็ม ขออย่าได้หลงเชื่อตกเป็นเหยื่อ เนื่องจากมีใช้ภารกิจของ ออย. ในการรับบริการตรวจหรือรักษาโรคให้กับคนหรือสัตว์เลี้ยงแต่อย่างใด จึงควรพาสัตว์เลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนกับสัตวแพทย์ที่ได้รับอนุญาตและมีใบประกอบโรคศิลปะ หรือหากมีเจ้าหน้าที่ไปออกหน่วยรับบริการจะมีประกาศและแจ้งให้ประชาชนทราบล่วงหน้า และเมื่อฉีดวัคซีนแล้วจะมีป้ายรับรองการฉีดวัคซีนให้แก่สัตว์เลี้ยงด้วย มาที่ข่าวควรรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้สักเพื่อความสวยงาม เช่น สักคิ้ว ริมฝีปาก หัวนม เป็นต้น หรืออุปกรณ์ที่ใช้สักเพื่อจาริตประเพณีทางศาสนา ไม่ได้จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ค่ะ ออย. ได้ออกข่าวแนะนำผู้บริโภค หากจะสักในรูปแบบดังกล่าวควรให้ความสำคัญในสถานที่ใช้สัก ต้องมีความสะอาด อุปกรณ์ที่ใช้ต้องปราศจากเชื้อ มีการล้างฆ่าเชื่อก่อนนำมาสัก สีที่ใช้ในการสักควรแยกหลอดสีในลูกค้าแต่ละราย ไม่ควรใช้ร่วมกันเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ และฉบับนี้ไม่พลาดเล่าเรื่องดี ๆ จาก ออย. เช่นเคย โดย ออย. เผยความลับหน้าในการสมัครเป็นสมาชิก PIC/S (Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme) เพื่อยกระดับมาตรฐานระบบการตรวจและหน่วยตรวจประเมิน GMP



ด้านยา ให้เป็นสากล สนับสนุนอุตสาหกรรมยา ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงยาที่ผลิตอย่างมีคุณภาพมาตรฐาน

ปิดท้าย เก็บข่าวขออย่าว่าช่วงฤดูร้อนมาเยือนให้ระวัง 6 โรคประจำที่มักเกิดขึ้น ได้แก่ อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ อุจจาระร่วง ไทฟอยด์ บิด และไวรัสตับอักเสบบี วิธีป้องกันขอให้ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ” แถมอีกนิด ขอให้ทุกท่านใช้น้ำทุกหยดอย่างรู้คุณค่า ร่วมมือ ร่วมใจกันประหยัดน้ำในช่วงหน้าร้อนนี้และตลอดไปด้วยค่ะ

ติดตามอ่านรายละเอียดข่าวเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ ออย. (www.fda.moph.go.th) ออย. ย่อมมาจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เช็คข้อมูล ก่อนแชร์ทุกครั้ง

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



# หน้าร้อนนี้ ปกป้องผิวด้วย “ครีมกันแดด” อย่างไร ?

เข้าสู่ฤดูร้อนแบบเต็มรูปแบบกันแล้ว คงทำให้สาว ๆ หลาย ๆ คน เป็นกังวลกับการดูแลสภาพผิว เนื่องจากแสงแดดในช่วงหน้าร้อนแบบนี้ สามารถทำร้ายผิวของเราได้ ฉบับนี้เราจะมาแนะนำเทคนิคในการเลือกซื้อ เลือกใช้ครีมกันแดด เพื่อให้เราใช้ครีมกันแดดได้อย่างถูกวิธี และเต็ม ประสิทธิภาพกันค่ะ

**Q** สวัสดีค่ะ อยากจะรบกวนขอทราบว่ามีวิธีเลือกซื้อและวิธีใช้ครีมกันแดดช่วงอากาศร้อน ๆ แบบนี้ไหมคะ และอยากทราบว่าต้องใช้ SPF สูงเท่าไรถึงจะดี ขอขอบคุณค่ะ

**A** การเลือกใช้ครีมกันแดดเพื่อเป็นตัวช่วยในการปกป้องแสงแดดนั้น ควรพิจารณาจากค่า SPF และค่า PA โดยค่า SPF (Sun Protection Factor) ช่วยป้องกันรังสียูวีบีที่เป็นสาเหตุของผิวไหม้แดงเป็นตัวบ่งบอกให้ทราบว่าผิวหนังจะถูกแสงแดดได้นานแค่ไหน ผิวถึงจะไหม้ เช่น ถ้าปกติบุคคลนั้นโดนแสงแดดได้นานเป็นเวลา 10 นาที แล้วผิวไหม้ เมื่อทาครีมที่มีค่า SPF 15 จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดได้ถึง 15 เท่า เมื่อเทียบกับตอนไม่ทา มีค่าเท่ากับ (10\*15=150) 150 นาที ในการเลือก SPF ควรคำนึงถึงสภาพพื้นที่และความเข้มของแสง โดยทั่วไปสามารถใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 หากอยู่กลางแจ้งหรือเล่นกีฬา อาจใช้ค่า SPF 30 หรือมากกว่าแม้การเลือกใช้ SPF ยิ่งสูงยิ่งป้องกันแสงแดดได้นานขึ้น แต่การเลือกใช้


ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงมากก็เท่ากับมีสารป้องกันแดดที่มีความเข้มข้นสูง เมื่อใช้อาจเกิดการระคายเคืองต่อผิวได้มากกว่าครีมที่มีค่า SPF ต่ำ จึงต้องระมัดระวังในการใช้เพิ่มมากขึ้น สำหรับครีมกันแดดที่ระบุว่ามีค่า SPF สูงกว่า 50 (ปัจจุบันค่า SPF สูงกว่า 50 ให้แสดงเป็น SPF 50+) ก็ไม่ได้หมายความว่าประสิทธิภาพสูงแตกต่างกับค่า SPF 30 เท่าไหร่สักเท่าไรนัก แต่ในเรื่องของราคาอาจแตกต่างกันมาก ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ตามความเหมาะสม ส่วนค่า PA คือ ค่า PFA (Protection factor for UV-A) จะช่วยป้องกันรังสียูวีเอ ที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยเหี่ยวย่นและมะเร็งผิวหนัง โดยสามารถดูค่าบนฉลากแสดงเป็นระดับ PA+, PA++, และ PA+++ ตามระดับความสามารถในการปกป้องรังสี UV จากน้อยไปหามาก

ทั้งนี้การป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ดีที่สุดคือการหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดในช่วงเวลา 9.00 – 16.00 น. ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าปกคลุมมิดชิด สวมแว่นกันแดด หมวกปีกกว้าง หรือกางร่มเสมอเมื่อต้อง

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิด จะไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่จะต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” เป็นตัวเลข 10 หลัก เช่น 10 -1- 5512345 พร้อมทั้งฉลากภาษาไทย



ทำกิจกรรมกลางแจ้ง และควรเลือกครีมกันแดดที่เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 พบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ 

# “ยาดี” หรือ “ไม่ดี” ดูที่อะไร ?

“

สถานที่ผลิตยาต้องผ่านการตรวจสอบ  
และได้รับ “ใบอนุญาตสถานที่ผลิตยา”  
จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)  
เสียก่อน จึงจะนำตำรับยาที่จะผลิต  
บางข้อขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อย.

”

“ยาดี” หรือ “ไม่ดี” เป็นคำที่ผู้ใช้ยาหลายคนมักกล่าวถึงยาที่ตนเคยมีประสบการณ์ในการใช้เพื่อบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรือกล่าวถึงที่มาของยาที่ได้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ใช้แล้วหายจากโรคหรือการเจ็บป่วย...ว่าเป็น “ยาดี” แต่ “ยา” จะดีหรือไม่นั้น พิจารณาได้จากขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้



ภาพจาก <http://www.prema.or.th/knowledge.php?Cid=1&Id=9&menu=>

คอมพิวเตอร์ ในขั้นตอนนี้จะมีการลองผิด ลองถูก จากสารมากมาย มีความล้มเหลวเกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน ว่าจะได้มาซึ่งสารเพียงไม่กี่ตัวที่พร้อมที่จะนำไปใช้กับสัตว์ทดลอง และเมื่อทดลองจนมั่นใจถึงประสิทธิภาพ และความปลอดภัยแล้ว จึงจะนำมาศึกษาในมนุษย์ ก่อนจะนำข้อมูลที่ได้มาใช้เพื่อประกอบการขึ้นทะเบียนตำรับยาต่อไป



**2. การผลิตยา** จะต้องดำเนินการผลิตภายใต้หลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตยา (Good Manufacturing Practice : GMP) สถานที่ผลิตยาต้องผ่านการตรวจสอบ และได้รับ “ใบอนุญาตสถานที่ผลิตยา” จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เสียก่อน จึงจะนำตำรับยาที่จะผลิต มาขอขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อย. ทั้งนี้ อย. เป็นผู้พิจารณา ร่วมกับคณะผู้เชี่ยวชาญในการวิเคราะห์

**1. การศึกษา ค้นคว้า วิจัย** กว่า จะมาเป็นยาตัวหนึ่ง ๆ นั้น จะเริ่มต้นจากการค้นคว้าวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ โดยอาจจะเริ่มต้นจากสารธรรมชาติ พืชสมุนไพร หรือการวิเคราะห์โครงสร้างสังเคราะห์ขึ้นมาด้วยวิธีทางเคมี หรือ ออกแบบโมเลกุลด้วยแบบจำลองทาง



ภาพจาก <http://pharmatips.doyouknow.in/images/2015.07/how>

เจาะลึกในมิติของคุณภาพ ประสิทธิภาพ และความปลอดภัย ก่อนที่จะอนุมัติ “ใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยา” ต่อไป



ภาพจาก <http://glosarij.me/foto/glosarij-03.jpg>

### 3. การจัดเก็บและการขนส่ง ยา

ที่ผลิตออกมาจะต้องถูกจัดเก็บ และขนส่ง ภายใต้สภาวะที่เหมาะสมต่อการจัดเก็บยานั้น ๆ ตามฉลาก และข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้กับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำหรับยาโดยทั่วไปจะต้องจัดเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 30 องศาเซลเซียส กรณียาที่ต้องจัดเก็บในตู้เย็นจะอยู่ในช่วงอุณหภูมิ 2-8



to-gmp-inspection-in-pharma-production-dept-070923387310601.png

องศาเซลเซียส ทั้งนี้การจัดเก็บจะต้องไม่ให้ยาสัมผัสกับแสงแดด หรือจัดเก็บในที่ที่มีความชื้นสูง รวมถึงการควบคุมการขายยา การทำบัญชี และรายงานต่าง ๆ ตามที่กฎหมายกำหนด

**4. การเลือกสรรยาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย** “ยา” เป็นสิ่งที่จะอาจเกิดอันตรายได้หากมีการใช้ที่ไม่เหมาะสม กฎหมายจึงมีการควบคุมให้การขายยาจะต้องขอรับใบอนุญาตจาก อย. หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เสียก่อน



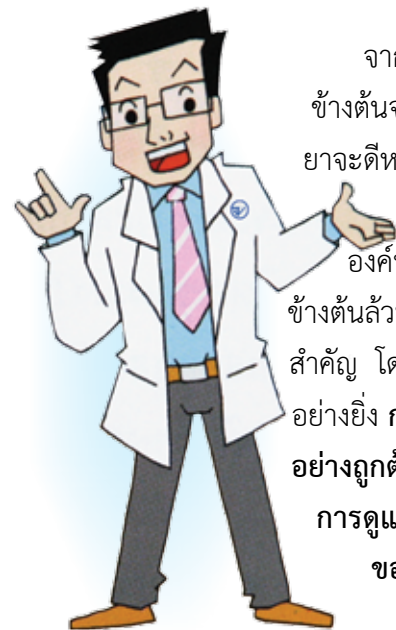
จึงจะสามารถดำเนินการขายยาได้ และในกรณีของร้านขายยาแผนปัจจุบันจะต้องมี “เภสัชกร” ซึ่งผ่านการรับรองโดยมีใบประกอบวิชาชีพจากสภาเภสัชกรรม เป็นผู้ควบคุมการขายยาให้เป็นไปตามหลักวิชาการ สอดคล้องกับกฎหมาย และจรรยาบรรณ มีความเหมาะสมเฉพาะเจาะจงกับผู้ใช้ยาแต่ละราย

**5. การใช้ยาอย่างถูกต้อง** และการดูแลตนเองของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยได้รับยาจากแพทย์ หรือ เภสัชกร สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ



ภาพจาก [http://www.onlymyhealth.com/imported/images/2012/July/21\\_Jul\\_2012/Medicines-Use-Them-Safely.jpg](http://www.onlymyhealth.com/imported/images/2012/July/21_Jul_2012/Medicines-Use-Them-Safely.jpg)

การใช้ยา ตามฉลากยา และคำแนะนำที่ได้รับจากแพทย์ หรือเภสัชกร ร่วมกับความร่วมมือของผู้ป่วยในการดูแลตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารหรือปัจจัยที่เป็นสาเหตุของโรค หรือการเจ็บป่วย เป็นต้น



จากทั้งหมดข้างต้นจะเห็นว่า ยาจะดีหรือไม่นั้น ในทุก ๆ องค์ประกอบข้างต้นล้วนมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้ยาอย่างถูกต้อง และการดูแลตนเองของผู้ป่วย



# 5 โรคฮิตในช่วงหน้าร้อน



วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรค ยึดหลัก

“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ป้องกันการติดเชื้อ และเพื่อสุขอนามัยที่ดีในการกินอาหาร

กินร้อน



ช้อนกลาง



ล้างมือ


**จ**ากสภาพที่ร้อนจัด แอมอุณหภูมิยังคงสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้หลายคนรับมือกับสภาพอากาศร้อนจัด แทบไม่ทัน จนทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เกร็ดเล็กน้อยฉบับนี้จึงนำเรื่อง 5 โรคฮิตในช่วงหน้าร้อน พร้อมวิธีหลีกเลี่ยงป้องกันมาฝาก ไปดูกันเลย...

**1. ไมเกรน :** โรคที่เกิดจากอากาศที่ร้อนจัด ซึ่งผลการวิจัย พบว่า อุณหภูมิที่ขึ้นทุก ๆ 5 องศาเซลเซียส จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองเกิดการบีบตัวและคลายตัวมากกว่าปกติ จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงอยู่ในสถานที่ที่อากาศร้อนจัด หรือหากจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่อากาศร้อนให้ลองดื่มน้ำเย็นแต่ไม่เย็นจัด จะช่วยให้คลายความร้อนได้ และถ้าได้นอนหลับตานิ่ง ๆ สักพักอาการก็จะดีขึ้น

**2. ขาดน้ำ :** จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้มีเหงื่อมากกว่าปกติ และหากดื่มน้ำไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งการดื่มน้ำเปล่าวันละ 1.5 - 2 ลิตร จะช่วยปรับอุณหภูมิร่างกาย และป้องกันไม่ให้อาการขาดน้ำได้อีกด้วย

**3. เป็นลม :** เป็นโรคที่ไม่อันตราย แต่ก็เกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งต่างจาก Heat Stroke ที่เกิดจากการอยู่กลางแจ้งที่แดดจัด ๆ เป็นเวลานาน จนอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ทำให้ช็อก หน้ามืด วิงเวียน ระบบต่างๆ ภายในร่างกายไม่ทำงาน ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่แดดจัด ๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และที่สำคัญควรลดเครื่องทำความเย็นในช่วงหน้าร้อน

**4. ท้องเสีย หรือโรคอาหารเป็นพิษ :** ในสภาพอากาศร้อน ๆ เชื้อโรคต่าง ๆ จะเจริญเติบโตได้ดี ทำให้อาหารบูดเสียง่าย และยิ่งถ้ากินอาหารที่ไม่สะอาด ก็จะทำให้ท้องเสียหรือเป็นโรคอาหารเป็นพิษได้ วิธีที่ดีที่สุด ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ป้องกันการติดเชื้อ และเพื่อสุขอนามัยที่ดีในการกินอาหาร

**5. โรคหวัด :** เมื่ออากาศร้อนจัดหลายคนมักคลายร้อนด้วยความเย็น เช่น น้ำดื่มที่เย็นจัด น้ำแข็ง ไอศกรีม ทำให้อาการปรับตัวไม่ทันกับอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงกะทันหัน จึงทำให้เป็นหวัด เจ็บคอ หรือเป็นไซ้ได้ ฉะนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย ควรดื่มน้ำที่อุณหภูมิปกติ และหากต้องการกินน้ำแข็ง หรือไอศกรีม ก็ควรค่อย ๆ กิน เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัว 



ที่มา : [http://www.truelookpanya.com/new/cms\\_detail/general\\_knowledge/25200](http://www.truelookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/25200)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (7)




โครงการ อย.น้อย จะมีการใหญ่ช่วงประมาณเดือนกรกฎาคม หรือ สิงหาคม 2559 คืองานมอบโล่ อย.น้อย Community Network Award เพื่อเชิดชูและประกาศเกียรติคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่มีส่วนร่วมและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมโครงการ อย.น้อย อย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง จำนวน ๑๑๒ โล่ ทั้งนี้ กิจกรรม อย.น้อย จะยั่งยืนและก้าวไกลหากได้รับความร่วมมือร่วมใจและสนับสนุนจากหน่วยงานทุกภาคส่วน

ส่วนโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้มีการจัดประชุมคณะทำงานภาคประชาชน ครั้งที่ 3/2559 เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2559 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่ประชุมได้กำหนดจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้แก่คณะทำงาน



ภาคประชาชนและเครือข่าย ในวันที่ 18 - 19 พฤษภาคม 2559 ณ โรงแรมแอมบาสเตอร์ ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ ทั้งนี้จะมีวิทยากร มาอรรถให้ความรู้ในเรื่องของลดหวาน ลดโรค การรู้เท่าทันสื่อ และสเตียรอยด์ เพื่อให้คณะทำงานภาคประชาชนและเครือข่าย สามารถนำความรู้ที่ได้ไปต่อยอดขยายเข้าไปในหน่วยงานของแต่ละท่านต่อไป และยังได้มีการกำหนดแผนการศึกษาดูงานในพื้นที่ ในวันที่ 15 มิถุนายน 2559 ส่วนสถานที่นั้นอยู่ระหว่างดำเนินการประสานหาข้อมูล ถ้าได้ความคืบหน้าประการใดจะแจ้งให้ทราบ ในฉบับต่อไป

ดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สำหรับโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค “แรงงาน AC (Asean Community) สุขภาพดี บริโภคปลอดภัย” ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทางบริษัทในจังหวัดสมุทรสาคร และสมุทรปราการ อีกทั้งพี่น้องผู้ใช้แรงงานชาวเมียนมา ที่มาช่วยกันสร้างสีสัน ร่วมกันทำกิจกรรม ฟังบรรยายเพิ่มความรู้อ่านเกมส์ และตอบคำถามชิงรางวัล จึงขอณาภาพบรรยากาศในการทำกิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง มาฝากกันอีกสักกรอบนะคะ  **อ่านต่อหน้า 14**

## ○ ต่อจากหน้า 3

หรือผง นั่นเอง

**5. ไอศกรีมหวานเย็น** ได้แก่ ไอศกรีมที่ทำขึ้นโดยใช้น้ำ และน้ำตาล หรือ อาจมีวัตถุดิบที่เป็นอาหารเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย

ทั้งนี้ ไอศกรีมทั้ง 5 ชนิด อาจใส่ วัตถุแต่งกลิ่น รส และสีด้วยก็ได้ และต้อง ไม่มีกลิ่นหืน ไม่มีวัตถุกันเสีย ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรค และไม่มีสารพิษจาก เชื้อจุลินทรีย์ในปริมาณที่อาจเป็นอันตราย ต่อสุขภาพ

### การแสดงผลของไอศกรีม

ฉลากของไอศกรีมอย่างน้อย ต้องประกอบด้วยชื่ออาหาร เลขสารบบ-



อาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ซึ่งมี 13 หลัก แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีอาหารนำเข้าให้แสดงชื่อและที่ตั้ง ของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต ระบุ ปริมาณสุทธิของอาหาร ส่วนประกอบ ที่สำคัญ แสดงวันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปี ที่ควรบริโภคก่อน ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร หากมีการใช้วัตถุเจือปนอาหาร จะต้อง แสดงข้อความเกี่ยวกับการใช้วัตถุเจือปน อาหาร กรณีที่มีการใส่วัตถุแต่งกลิ่นหรือสี ให้แสดงข้อความ เช่น “เจือสีธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นสังเคราะห์” เป็นต้น

## การเลือกซื้อไอศกรีม

การเลือกซื้อไอศกรีมที่วางจำหน่าย ควรเลือกซื้อไอศกรีมที่มีฉลากแสดง รายละเอียดอย่างครบถ้วน ภาชนะที่บรรจุ ไอศกรีมต้องสะอาด ปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ไม่รั่วซึมออกมา สังเกตลักษณะไอศกรีม ต้องมี สี กลิ่น รส ตามลักษณะของไอศกรีม นั้น ๆ ต้องไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือน เคยละลายมาแล้ว สังเกตสถานที่จำหน่าย จะต้องมิดูเย็นแห้งแข็ง จัดเป็นสัดส่วน เรียบร้อย ถ้าเป็นไอศกรีมประเภทตกขาย ต้องดูสัญลักษณ์ของผู้ขาย ไม่ว่าจะ เป็น เรื่องเล็บมือ การแต่งกาย รวมถึงภาชนะที่ ใช้ใส่และตักไอศกรีมด้วย...เมื่อเลือกได้ เช่นนี้แล้ว รับรองได้เลยว่า ต้องอร่อยและ ปลอดภัยอย่างแน่นอน 🗨️

## ○ ต่อจากหน้า 13





### การพิจารณาคัดเลือกโครงการ “จิตอาสาสร้างสรรค์ อย. สร้างเสริม”

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานพิจารณาคัดเลือกการนำเสนอโครงการ “จิตอาสาสร้างสรรค์ อย. สร้างเสริม” เป็นโครงการรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน เพื่อไม่ให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย มีทีมที่ผ่านเข้ารอบ 5 ทีม ได้แก่ 1. ทีม PA SPUKK มหาวิทยาลัยศรีประทุม ขอนแก่น 2. ทีม Ways มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย 3. ทีมลูกพระสัพพัญญู มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ 4. ทีมสิงห์พนมอาสา มหาวิทยาลัยนครพนม 5. ทีม ทีมคริส มาแล้วค่ะ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ณ ห้องประชุมกลุ่มเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด ชั้น 6 อาคารเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด อย. เมื่อวันที่ 21- 23 มีนาคม 2559



### อย. ออกร้านงานกาชาด ประจำปี พ.ศ. 2559

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการออกรางวัลสลากบำรุงกาชาดไทยของกระทรวงสาธารณสุข และมอบรางวัลให้ผู้โชคดีที่ร่วมตัดไข่กัลปพฤกษ์นำโชค ร้านกระทรวงสาธารณสุข ในงานกาชาด ประจำปี พ.ศ. 2559 ณ สวนอัมพร กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2559

รพ. สร. ตรวจเยี่ยมติดตามผลการดำเนินงานรอบ 6 เดือนของ อย.



ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และคณะฯ ตรวจเยี่ยมติดตามผลการดำเนินงานในรอบ 6 เดือน ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ พร้อมคณะผู้บริหาร อย. ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2559



### การประชุม Thailand - Japan Symposium ครั้งที่ 3

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมสัมมนา “3<sup>rd</sup> Thailand - Japan Symposium” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 เพื่อพัฒนาความรู้ เสริมสร้างศักยภาพ และประสิทธิภาพการทำงานของเจ้าหน้าที่ พร้อมการสนับสนุนด้านวิชาการและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประเทศ ณ โรงแรมวินเซอร์ สวีท แอนด์ คอนเวนชัน สุขุมวิท 20 กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2559 และในวันที่ 25 มีนาคม 2559 นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมเจ้าหน้าที่ อย. ประชุม Closed Session Meeting เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้บทบาทและวิธีการดำเนินงานของ PMDA ในประเด็นที่น่าสนใจรวมถึงความร่วมมือทางด้านวิชาการในอนาคต ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จ.นนทบุรี