

# Smart Life by ออย.

องค์การที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล ด้านการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ให้ความรู้ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ เพื่อการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน



## FDA THAI HERB



FDAThai



Fda Thai

[www.oryor.com](http://www.oryor.com)



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

- 7 ระวัง!! ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Mang Luk Power Slim อาจลดอ้วน อันตรายถึงชีวิต!
- 10 ยาเด็ก ไม่ใช่ เรื่องเด็กเด็ก
- 12 ปกป้องผิวจากแสงแดด เลือกใช้ครีมกันแดดอย่างไร



**ส**วัสดีครับ พบกับ“Smart Life by ออย.” ในช่วงเดือนที่อบอุ่นไปด้วยความรัก และความห่วงใย เพราะวันที่ 14 กุมภาพันธ์ หรือ Valentine’s Day เป็น “วันแห่งความรัก” เราได้บอกรักใครหรือยัง? รักในที่นี้ไม่ใช่เฉพาะรักในวัยหนุ่ม - สาวเท่านั้น แต่เป็นรักที่บริสุทธิ์สุดใสของพ่อแม่ ญาติสนิท มิตรสหาย ครู อาจารย์ หรือ ผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย ขอให้

ทุกท่านรักและปรารถนาดีต่อกัน อันจะส่งผลให้โลกของเราสงบสุขและสันติครับ

ผมขอมอบความรักในแบบฉบับของ ออย. ด้วยรักแบบต่าง ๆ ในฉบับนี้... รักสวยรักงาม กับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง โดยประเทศไทยถือเป็นฐานการผลิตเครื่องสำอางเพื่อการส่งออก เพื่อให้ผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศมั่นใจว่าเครื่องสำอางไทยมีความปลอดภัยและได้มาตรฐาน กับเครื่องหมาย FDA Thai Herb ซึ่งเป็นการสร้างความมั่นใจในเครื่องสำอางผสมสมุนไพรที่แสดงตราสัญลักษณ์ไทยให้แก่ชาวไทยและต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการในประเทศ รวมทั้งสนับสนุนการผลิตเครื่องสำอางที่มีการใช้สมุนไพรภายในประเทศไทย และสนับสนุนการส่งออกด้วย... รักต่อมาคือ รักตัวเอง (ให้มาก ๆ) โปรดระมัดระวัง หลีกเลี่ยง อย่าหลงเชื่อ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ้างลดความอ้วน อันตรายถึงชีวิต ซึ่งที่ผ่านมามีอุทาหรณ์เตือนใจมากมาย หันมาออกกำลังกายกันเถอะ สนองนโยบายนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ให้ออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อร่างกายแข็งแรงนะครับ... รักเด็ก เพราะยาเด็กไม่ใช่เรื่องเด็ก ๆ เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็กนะครับ ดังนั้นเราไม่สามารถใช้ยาขนาดเดียวกันกับผู้ใหญ่ได้ จึงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่อย่างเราไม่ควรมองข้าม และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

เนื้อหาดี ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นส่วนหนึ่งของความรักและความห่วงใยที่ ออย. มอบให้ ติดตามได้ใน“Smart Life by ออย.” รักทุกคน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ...



ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์ Smart Life by ออย.

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการทำงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

- เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
- USNNภกรัก**
- ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
กองUSNNภกรัก
- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง | นางผุสดี เวชพิพัฒน์     |
| ภก.ศุภกาญจน์ โภคัย          | ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์     |
| นายบุญทิพย์ คงทอง           | นายวัชรินทร์ เครือเนียม |
| นางสุวนีย์ สุขแสนนาม        | นางสาวคณิดา เทียบพิธี   |

# Contents

<b>Smart Focus</b>	3-5
มุ่งส่งเสริมการใช้สมุนไพร (Inเครื่องสำอาง) มั่นใจกับ “FDA Thai Herb”	
<b>Smart Tech</b>	6
บล็อกเกมง่าย ๆ เกมไม่ต้องเสียเพื่อน	
<b>Smart Living</b>	7-8
ระวัง!! ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Mang Power Slim	
<b>Smart World</b>	9
“เพียงลมหายใจออก ก็บอกได้”	
<b>Smart Med.</b>	10-11
ยาเด็ก ไม่ใช่เรื่องเด็กเด็ก	
<b>Smart Tips</b>	12
ปกป้องผิวจากแสงแดด เลือกใช้ครีมกันแดดอย่างไร	
<b>Smart Network</b>	13
“ออย.น้อย เข้มแข็ง ต่อเนื่อง ยั่งยืน”	
<b>Smart Action</b>	14-15
ภาพกิจกรรมของ ออย.	
<b>Smart Health</b>	16
ยาแก้ไอเสอ	

นายวิษณุ โรจน์เรืองโร  
นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว  
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์  
นางสาวสุภาวดี ร้อยอุมุข  
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข  
นายทวชา เพชรบุญยัง

**สมทกัติดต่อ**  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474  
e-mail address : oyor@fda.moph.go.th

**ພິພັດ**  
สำนักงานกิจการโรฟิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# มุ่งส่งเสริมการใช้สมุนไพร (ในเครื่องสำอาง) มั่นใจกับ “FDA Thai Herb”



Smart Focus  
โดย สุวินัย สุขแสนนาน กลุ่มสื่อการองค์กร

“

การกำหนดตราสัญลักษณ์เพื่อคัดเลือกเครื่องสำอางผสมสมุนไพร  
ให้ได้รับตราสัญลักษณ์ FDA Thai Herb นั้น จะเป็นการสร้างความมั่นใจในเครื่องสำอางผสมสมุนไพร  
ที่แสดงตราสัญลักษณ์ไทยให้แก่ชาวไทยและต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการในประเทศ  
รวมทั้งสนับสนุนการผลิตเครื่องสำอางที่มีการใช้สมุนไพรภายในประเทศ และสนับสนุนการส่งออก

”

6 เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์  
ที่ทุกคนต้องใช้ในการชีวิตประจำวัน  
และประเทศไทยถือเป็นฐานการผลิต  
เครื่องสำอางเพื่อการส่งออกไปยังประเทศ

ต่าง ๆ ทั่วโลก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง  
ที่ประเทศไทยต้องเร่งพัฒนา ส่งเสริม  
คุณภาพเครื่องสำอางไทย และสมุนไพร  
ที่ใช้ในเครื่องสำอาง เพื่อให้ผู้บริโภคทั้ง

ชาวไทยและชาวต่างประเทศมีความมั่นใจ  
ว่า เครื่องสำอางไทยมีความปลอดภัย  
และได้มาตรฐาน

● อ่านต่อ หน้า 4



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ดำเนินโครงการพัฒนาประสิทธิภาพการผลิตและการส่งเสริมการพัฒนาเครื่องสำอางให้เป็นศูนย์กลางผลิตภัณฑ์สุขภาพนานาชาติในระดับสากล มาตั้งแต่ปี 2547 และต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของอุตสาหกรรมเครื่องสำอางในประเทศ ซึ่งประกอบไปด้วยการพัฒนาสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางและการพัฒนายกระดับแบรนด์เครื่องสำอางผสมสมุนไพรไทย โดย อย. ได้ออกแบบตราสัญลักษณ์ FDA Thai Herb และกำหนดหลักเกณฑ์การคัดเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อรองรับการใช้ตราสัญลักษณ์ดังกล่าว

**หลักเกณฑ์การคัดเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อขอใช้ตราสัญลักษณ์มีดังนี้**

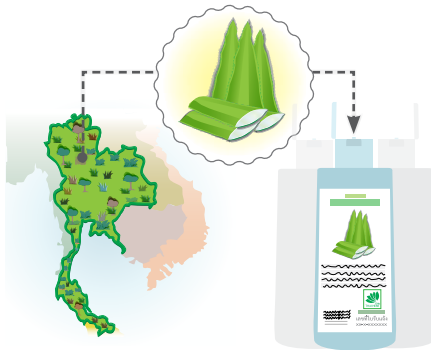


1. ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต้องผ่านการจัดแจ้งรายละเอียดต่อสำนักงาน

คณะกรรมการอาหารและยา หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมีคุณภาพตามกฎหมายกำหนด



2. สถานที่ผลิตเครื่องสำอางปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตหรือตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนด



3. ต้องเป็นเครื่องสำอางที่มีวัตถุดิบสมุนไพรที่มีแหล่งกำเนิดในประเทศไทยไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของปริมาณสมุนไพรที่ใช้ทั้งหมดในสูตรตำรับ



4. ผู้ประกอบการไม่เคยถูกดำเนินคดีตามพระราชบัญญัติเครื่องสำอาง

พ.ศ. 2535/2558 ภายในระยะเวลา 2 ปี ก่อนวันที่ยื่นคำขอ



5. หนังสือรับรองตราสัญลักษณ์ FDA Thai Herb สำหรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมีอายุ 3 ปี และหากตรวจพบว่าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางไม่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ขอสงวนสิทธิ์ในการเพิกถอนใบรับรองและตราสัญลักษณ์ได้ทันที

**แนวทางการนำตราสัญลักษณ์ไปใช้**

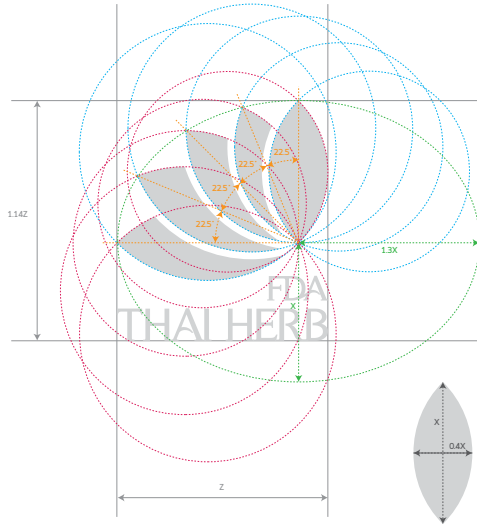
เครื่องหมายรับรองตราสัญลักษณ์ FDA Thai Herb ถูกประดิษฐ์ขึ้นในส่วนของเป็นสัญลักษณ์ขึ้น โดยอ้างอิงแนวคิดจากการนำไปไม้หลายใบ ซึ่งเป็นตัวแทนของสมุนไพรไทยหลายชนิดมาวางเรียงซ้อนกันขึ้นไปให้มีลักษณะคล้ายดอกบัวบานที่มองจากด้านข้าง ออกแบบให้มีความเรียบง่าย เป็นสากล จดจำได้ง่าย ในขณะที่มีการจัดวางตัวอักษร FDA มีขนาดเล็กกว่า Thai Herb เพื่อชูวัตถุดิบประสงค์หลักของการนำเครื่องหมายนี้ไปใช้รับรองผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสมุนไพรไทย ซึ่งออกโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

**คู่มือการใช้งานเครื่องหมายรับรอง THAI HERB**  
สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



**คำอธิบายเครื่องหมาย**

เครื่องหมายรับรอง THAI HERB ประดิษฐ์ส่วนที่เป็นสัญลักษณ์ขึ้นโดยอ้างอิงแนวคิดจากการนำไปใช้หลายใบซึ่งเป็นตัวแทนของสมุนไพรไทยหลายชนิดมาวางเรียงซ้อนกันขึ้นไปให้สัญลักษณ์คล้ายดอกบัวบานที่มองจากด้านบน ออกแบบให้ความเรียบง่าย เป็นสากล จดจำได้ง่าย ในขณะที่มีการจัดวางตัวอักษรให้ทั้งด้านซ้ายและขวามีความพอดีกับสัญลักษณ์ โดยให้อักษร FDA มีขนาดเล็กกว่าคำว่า THAI HERB เพื่อจุดประสงค์หลักของการนำเครื่องหมายนี้ไปใช้รับรองผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสมุนไพรไทยเป็นหลัก ซึ่งออกโดยสำนักคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สำหรับแบบอักษรที่ใช้ได้แก่ "PGVIM" ที่มีการประดิษฐ์เพิ่มเติมให้มีความแบ่งเฉพาะตามตรา 7 แห่ง พรบ. เครื่องหมายการค้า ปี พ.ศ. 2543 และไม่อนุญาตให้ใช้แบบอักษรอื่นใดทดแทนในกรณีที่ต้องมีการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงเครื่องหมาย



\*เครื่องหมายที่ถูกต้องจะต้องมีรูปแบบการจัดวางและอัตราส่วนตามภาพด้านบน

**ข้อกำหนดการใช้สี**

การนำเครื่องหมายรับรองไปพิมพ์หรือสกรีนบนฉลากบรรจุภัณฑ์ใดๆ ให้ใช้สีตามที่กำหนดต่อไปนี้



<b>CMYK</b>	<b>RGB</b>	<b>HEX</b>
C 93	R 0	#009A44
M 2	G 153	
Y 96	B 68	
K 0		

อย่างไรก็ตามหากมีความจำเป็นต้องพิมพ์หรือสกรีนเครื่องหมายรับรองบนฉลากบรรจุภัณฑ์ที่มีสีพื้นใกล้เคียงกันก็สามารถเปลี่ยนไปใช้สีขาวหรือสีอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสมดังตัวอย่างต่อไปนี้



**การเว้นระยะ**

เว้นนำเครื่องหมายไปพิมพ์หรือสกรีนติดบนฉลากบรรจุภัณฑ์ใดๆ บางครั้งอาจมีการจัดวางเครื่องหมายชิดกับรายละเอียดอื่นๆ ที่อยู่บนบรรจุภัณฑ์บางจนเกินไป ทำให้เครื่องหมายขาดความชัดเจน ดังนั้นให้เว้นระยะห่างจากขอบของเครื่องหมายไม่น้อยกว่าความสูงของตัวอักษร "T" ในคำว่า THAI HERB



**อัตราส่วนของเครื่องหมาย**

อัตราส่วนระหว่างความกว้างและความสูงของเครื่องหมายมีค่าที่ถูกต้องกำหนดไว้แน่นอนคือ กว้าง : สูง เท่ากับ 1 : 1.14 การขยายหรือย่อขนาดของเครื่องหมายให้คำนึงถึงความถูกต้องของอัตราส่วนนี้ด้วย นอกจากนี้ยังไม่ควรหมุนหรือเอียงเครื่องหมายตัวอย่างการใช้งานที่ผิดแสดงไว้ในตัวอย่างต่อไปนี้



**ขนาดของเครื่องหมายบนฉลากบรรจุภัณฑ์**

การพิมพ์หรือสกรีนเครื่องหมายลงบนฉลากบรรจุภัณฑ์สามารถกำหนดขนาดของเครื่องหมายได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องมีความสูงไม่น้อยกว่า 6 มิลลิเมตรเพื่อความชัดเจนของเครื่องหมาย



ที่สำคัญเครื่องหมายที่ถูกต้อง จะต้องมรูปแบบการจัดวางและอัตราส่วนตามที่กำหนด ซึ่งจะมีข้อกำหนดเรื่องการใช้สี การเว้นระยะ อัตราส่วนของเครื่องหมาย ขนาดของตราสัญลักษณ์บนฉลากบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น

**รายชื่อสมุนไพรนำร่องที่สามารถตรวจสอบเอกลักษณ์ได้**



แตงกวา ชาเขียว หม่อน เมล็ดองุ่น มะกรูด เทียนกิ่ง มะละกอ ทานตะวัน ชะเอมเทศ แครอท และกระเทียม ส่วนมหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถตรวจสอบเอกลักษณ์ได้ 6 ชนิด ได้แก่ มะพร้าว มะขาม ทับทิม มะหาด มะรุม และมังคุด

ในระยะแรกกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือ ศูนย์วิทยาศาสตร์ สามารถตรวจสอบเอกลักษณ์ได้ 18 ชนิด ได้แก่ **ขมิ้น ไพล บัวบก กวาวเครือขาว ตะไคร้ กระชายดำ ว่านหางจระเข้**

สำหรับรายชื่อสมุนไพรที่ห้ามใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อวัตถุที่ห้ามใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง พ.ศ. 2559 สามารถสืบค้นจากเว็บไซต์ของ อย.

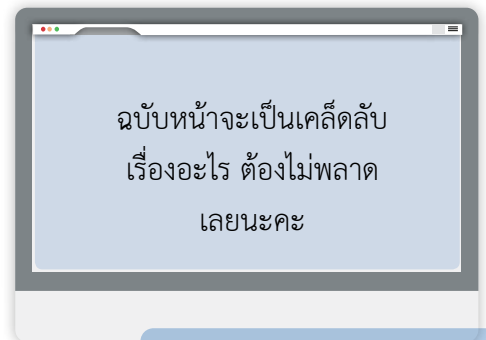
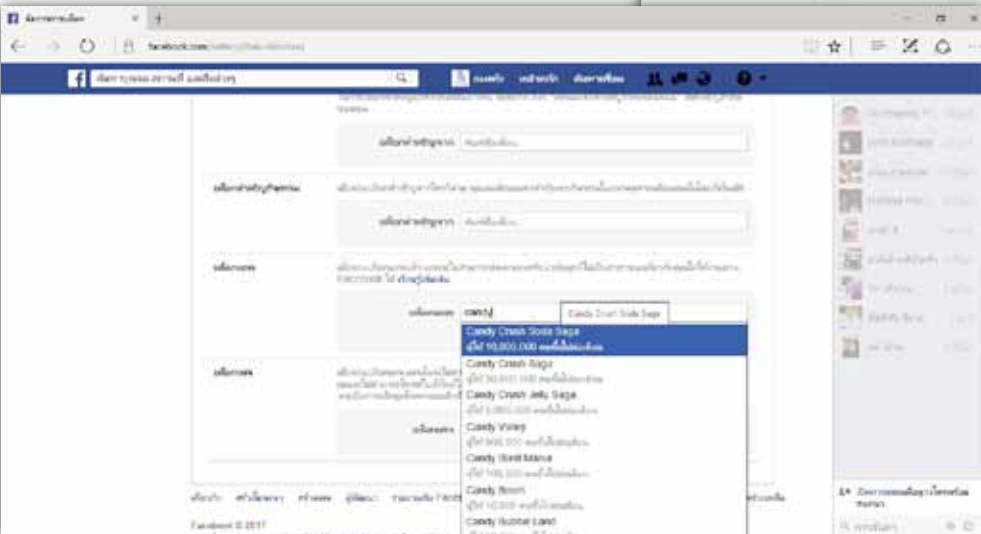
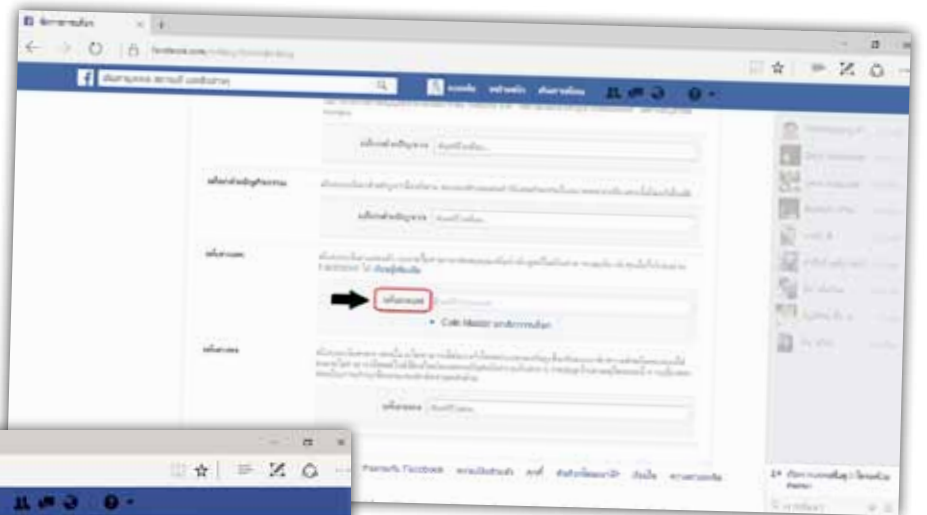
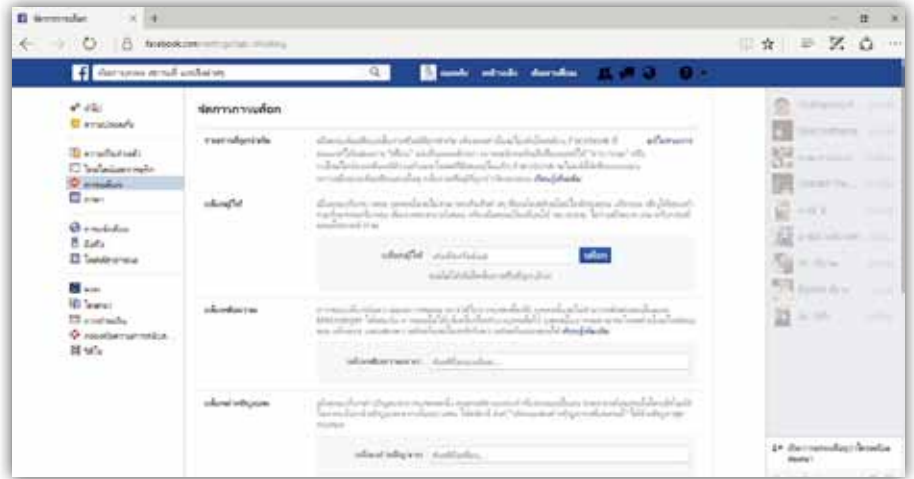
การกำหนดตราสัญลักษณ์เพื่อคัดเลือกเครื่องสำอางผสมสมุนไพร ให้ได้รับตราสัญลักษณ์ FDA Thai Herb นั้น จะเป็นการสร้างความมั่นใจในเครื่องสำอางผสมสมุนไพรที่แสดงตราสัญลักษณ์ไทยให้แก่ชาวไทยและต่างประเทศที่เข้ามาใช้บริการในประเทศไทย รวมทั้งสนับสนุนการผลิตเครื่องสำอางที่มีการใช้สมุนไพรภายในประเทศ และสนับสนุนการส่งออกอีกด้วย

# บล็อกเกมง่าย ๆ เกมไม่ต้องเสียเพื่อน



เคยเป็นไหม? รู้สึกกระอักกระอ่วนใจเวลาเพื่อนส่งคำเชิญเล่นเกมมาให้ แต่เราไม่ได้เล่นเกมนั้น ๆ ซึ่งเราก็ไม่รู้จะบอกเพื่อนยังไง เพราะกลัวเสียเพื่อนไป และสำหรับวันนี้ ปัญหานี้จะหมดไป เพราะเรามีเคล็ดลับการบล็อกเกมที่เพื่อนส่งคำเชิญ มาบอก...

1. เข้าลิงก์นี้ <https://www.facebook.com/settings?tab=blocking>
2. เลื่อนลงมาด้านล่าง หา Block Apps
3. พิมพ์ชื่อเกมที่ไม่ต้องการได้รับคำเชิญลงไป เมื่อชื่อเกมขึ้นมา ก็ให้กดไปที่เกมนั้น ๆ เท่านั้นก็บล็อกเป็นอันเสร็จเรียบร้อย
4. เสร็จแล้ว 3 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่คุณก็ทำได้เองโดยไม่ต้องง้อใคร แต่ลืมบอกไปวิธีการนี้ใช้ทำใน PC นะคะ ที่นี้จะได้ไม่ต้องรู้สึกกระอักกระอ่วนใจอีกแล้วเวลาเพื่อนส่งเกมมา กดบล็อกไล่ตดตด



ที่มา : [www.beartai.com](http://www.beartai.com)



## ระวัง!! ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Mang Luk Power Slim อ้างลดอ้วน อันตรายถึง

“

จำไว้... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา  
ไม่สามารถป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคใดๆ ได้  
และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้  
ที่สำคัญ อย. ไม่เคยอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาในเชิงบำบัด  
รักษา หรือบรรเทาโรคใดๆ ได้

”

เมื่อไม่นานมานี้ หลายคนคงพอจะจำกันได้ถึงข่าว  
ที่มีผู้เสียชีวิตจากการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
Mang Luk Power Slim โดยคาดหวังว่าจะมีรูปร่างดีเหมือนกับ

คำโฆษณา ซึ่งหลายคนคงเคยได้ยินชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
ดังกล่าว เนื่องจากมีการโฆษณาบนสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก อีกทั้ง  
มีการแชร์ต่อกันมากมายว่า “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Mang Luk

Power Slim” สามารถ “ยับยั้งการเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาล ลดความอยากอาหาร Detox ลำไส้ ไร้ผลข้างเคียง” “ช่วยเสริมระบบการย่อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด ช่วยควบคุมความหิว ลดการดูดซึมของไขมันที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายและขจัดสารพิษต่าง ๆ” ซึ่งเป็นคำโฆษณาเกินจริงและมีผู้บริโภคจำนวนมากไม่น้อยหลงเชื่อซื้อมาใช้ จนได้รับอันตรายถึงชีวิต

จากการตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Mang Luk Power Slim พบว่าเข้าข่ายผลิตภัณฑ์ ไม่ปลอดภัย เนื่องจากมีการปลอมเลขสารบบอาหาร มีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง และยังตรวจพบ “สารไซบูทรามิน” สารที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค



โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหิน หลังกดตั้งครุฑ และให้นมบุตร โดยจะมีอาการข้างเคียง คือ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

ฉะนั้น ก่อนซื้อก่อนบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใด ๆ ควรสังเกตและอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ โดยฉลากต้องแสดงข้อความภาษาไทย ได้แก่ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในเครื่องหมาย อย.  ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต/



นำเข้า ส่วนผสม คำแนะนำ คำเตือนต่าง ๆ เป็นต้น และเมื่อพบเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรสังเกตเลขที่อนุญาตโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตบนสื่อโฆษณา เช่น โทร. 999/2557 อย่าได้หลงเชื่อคำโฆษณาที่นอกเหนือจากที่ปรากฏอยู่บนฉลากเป็นอันขาด

จำไว้... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคใด ๆ ได้ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้ที่สำคัญ อย. ไม่เคยอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาในเชิงบำบัด รักษา หรือบรรเทาโรคใด ๆ ได้



สำหรับใครที่อยากสวยสุขภาพดี ขอแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และไม่ควรงินจุบจิบ หรือกินอาหารพร่ำเพรื่อ เพียงเท่านี้คุณก็จะได้หุ่นสวยอย่างยั่งยืนค่ะ

**เอกสารอ้างอิง :**

- ข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่อง อย.เตือนแมงลักแคปซูล อ่างลัดอ้วน ไม่ขออนุญาต ผสมไซบูทรามิน เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ข่าวแจก 8/ ปิงบประมาณ พ.ศ. 2560 โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- หนังสือ กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค เรื่อง ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ หน้า 57 โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



# “เพียงลมหายใจออก ก็บอกได้”

“

จากการทดลองพบว่าเครื่องมือดังกล่าว สามารถจำแนกโรคได้ 17 ชนิด โดยมีความแม่นยำอยู่ที่ 86 % และยิ่งพบอีกว่าแต่ละโรคมีลักษณะเฉพาะในการปลดปล่อยสารประกอบอินทรีย์ที่ระเหยได้ออกมากับลมหายใจ

”



**มัน** จะดีแค่ไหนถ้าลมหายใจของคุณบอกได้ว่าคุณกำลังป่วยอยู่หรือเปล่า !

จากความรู้ทางด้านการแพทย์ที่พบว่าสภาวะที่เกิดความผิดปกติในร่างกายจะทำให้เกิดการปลดปล่อยสารประกอบทางเคมีบางอย่างปะปนออกมากับลมหายใจในขณะที่เราหายใจออก เช่น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะเลือดเป็นกรดจากคีโตนจากเบาหวาน (Diabetic Ketoacidosis : DKA) จะมีลมหายใจออกที่มีกลิ่นหวานเหมือนผลไม้ เพราะมีสารในกลุ่ม Ketone ถูกปลดปล่อยออกมา

ทำให้นักวิจัยจาก Israel Institute of Technology ได้ทำการทดลองวิเคราะห์และจำแนกประเภทของโรคจากสารประกอบอินทรีย์ที่ระเหยได้ ที่พบในลมหายใจของมนุษย์โดยใช้นาโนเทคโนโลยีในการประดิษฐ์เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์ โดยทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,404 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี 591 คน และผู้ที่มีสภาวะโรค 813 คน กลุ่มโรคที่นำมาวิจัยในครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ๆ คือ โรคมะเร็ง โรคที่มีภาวะของการอักเสบ และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท

จากการทดลองพบว่าเครื่องมือดังกล่าวสามารถจำแนกโรคได้ 17 ชนิด

โดยมีความแม่นยำอยู่ที่ 86 % และยิ่งพบอีกว่าแต่ละโรคมีลักษณะเฉพาะในการปลดปล่อยสารประกอบอินทรีย์ที่ระเหยได้ออกมากับลมหายใจ

ในอนาคตอันใกล้นี้ เราอาจได้มีโอกาสใช้อุปกรณ์นี้ในการตรวจวินิจฉัยโรคเบื้องต้น ซึ่งหากสามารถผลิตออกมาจำหน่ายได้จริงคาดว่าเทคโนโลยีนี้จะมีประโยชน์อย่างมาก อนึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ยังอยู่ในขั้นตอนการค้นคว้าและวิจัยซึ่งยังคงต้องติดตามต่อไปว่าอุปกรณ์ชิ้นนี้จะสามารถใช้วินิจฉัยโรคเบื้องต้นได้ถูกต้องแม่นยำได้มากกว่าที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบันหรือไม่

Ref : Morad K. Nakhleh, Haitham Amal, Raneen Jerjes, Yoav Y. Broza, Manal Aboud, Alaa Gharra, et al. Diagnosis and Classification of 17 Diseases from 1404 Subjects via Pattern Analysis of Exhaled Molecules. American Chemical Society NANO, 2016

# ยาเด็ก ไม่ใช่ เรื่องเด็กเด็ก



“

ควรอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วนก่อนใช้ยา และสังเกตลักษณะของยาว่ามีลักษณะทางกายภาพเปลี่ยนแปลงจากที่เคยใช้หรือไม่ เนื่องจากแพทย์หรือเภสัชกรมักเลือกยาประเภทน้ำเชื่อมให้เด็ก ซึ่งยาประเภทดังกล่าวจะหมดอายุเร็วกว่ายาประเภทยาเม็ด

”

“เด็กไทย ใส่ใจศึกษา พาชาติมั่นคง” คำขวัญพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ปี 2560 ที่เพิ่งผ่านมา เพื่อให้เข้ากับเทศกาล เราจึงนำเอาคำตอบของคำถามที่มีการถามบ่อยๆ ว่า “ยาผู้ใหญ่จะใช้ในเด็กได้ไหม?” มาฝากกัน

ซึ่งจริง ๆ แล้ว มีหลายเหตุผลที่ทำให้การใช้ยาในเด็กแตกต่างจากการใช้ยาในผู้ใหญ่

**ประเด็นแรก** กระเพาะอาหารของเด็กมีสภาพความเป็นกรดน้อยกว่าและการบีบตัวมากกว่าผู้ใหญ่ ทำให้การดูดซึมยาได้น้อยกว่าผู้ใหญ่

**ประเด็นที่ 2** ตับและระบบเอนไซม์ต่าง ๆ ของเด็ก ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้กระบวนการทำลายยาไม่ดีเท่าผู้ใหญ่ เช่น ยาคลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) เนื่องจากกระบวนการทำลายยาของเด็กยังไม่ดีนัก และยานี้มีอันตรายเพราะไปกดไขกระดูก ที่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือด จึงทำให้เกิดโรคโลหิตจาง อาจทำให้เด็กเกิดอาการตัวซีดเทา เพราะขาดออกซิเจน เรียกว่า อาการเกรย์ ซินโดรม (Gray syndrome) ได้ คือ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจหอบ ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีเทา หรือเขียวคล้ำ และอาจเป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้ ฯลฯ

**ประเด็นที่ 3** เด็กมีชั้นของผิวหนังที่บอบบางกว่าผู้ใหญ่มากมาย การใช้ยาทางผิวหนัง จึงดูดซึมได้ง่ายกว่า

**ประเด็นที่ 4** น้ำปัสสาวะของเด็กแรกเกิดจะมีความเป็นกรดมากกว่าผู้ใหญ่ ส่งผลให้ขับถ่ายยาได้ต่างจากผู้ใหญ่

**ประเด็นที่ 5** ปกติเด็กจะมีน้ำหนักตัว ส่วนสูง และ พื้นที่ผิวของร่างกายน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทำให้การใช้ยาในเด็กจึงมีขนาดยาที่น้อยกว่าผู้ใหญ่

ดังนั้น การใช้ยาในเด็กจึงต้องระมัดระวังกันเป็นพิเศษ ถ้าไม่รู้จักยา หรือแพทย์ไม่ได้แนะนำ ไม่ควรใช้เองโดยเด็ดขาด เนื่องจากเด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็ก ดังนั้นเราจึงไม่สามารถใช้ยาขนาดเดียวกับผู้ใหญ่ในเด็ก หากจะใช้ยาในเด็กก็ควรปรึกษาผู้รู้ เพราะแม้แต่แพทย์เองก็จะให้ยาแก่เด็กก็เมื่อจำเป็น

และรู้อาการแน่นอนเท่านั้น

ซึ่งก็มีข้อควรพิจารณาเบื้องต้นสำหรับการใช้ยาในเด็ก ได้แก่

1. **ไม่ควรใช้ยาโดยไม่จำเป็น** หากหลีกเลี่ยงได้ควรหลีกเลี่ยง เพราะโรคบางโรคที่ไม่รุนแรงสามารถปล่อยให้อาการทุเลาเองได้

2. **ควรเลือกยาที่มีความปลอดภัยสูง** โดยพยายามเลือกยาที่คุ้นเคยหรือที่เคยใช้แล้ว ปลอดภัย พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดใหม่ ๆ โดยไม่จำเป็น

3. **ควรอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วนก่อนใช้ยา** และสังเกตลักษณะของยาว่ามีลักษณะทางกายภาพเปลี่ยนแปลงจากที่เคยใช้หรือไม่ เนื่องจากแพทย์หรือเภสัชกรมักเลือกยาประเภทน้ำเชื่อมให้เด็ก ซึ่งยาประเภทดังกล่าวจะหมดอายุเร็วกว่ายาประเภทยาเม็ด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพของยา อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็กที่กินยานั้นได้

4. **หากเด็กโตพอที่จะกินยาเม็ดได้ ให้เลือกใช้ยาเม็ดดีกว่ายาน้ำ** เพราะนอกจากจะราคาถูกกว่าแล้วยังพกพาสะดวกและหมดอายุช้ากว่าด้วย

นอกจากนี้เรายังมีข้อควรระวังเมื่อใช้ยาในเด็ก เช่น

1. **ยาปฏิชีวนะ** นิยมทำเป็นรูปผงแห้งก่อนผสมน้ำควรเคาะขวดยาให้ผงยากระจายตัวก่อน จึงผสมน้ำสุกต้มที่เย็นแล้วให้ได้ระดับที่กำหนด ยาบางชนิดเมื่อผสมน้ำแล้วต้องเก็บในตู้เย็นและต้องกินยาติดต่อกันจนหมด แม้ว่าอาการจะหายดีแล้ว ยกเว้นกรณีแพทย์ให้หยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์

2. **ยาลดไข้** ที่นิยมให้เด็กกินก็คือพาราเซตามอล (Paracetamol) โดยให้เด็กกินยาทุก 4-6 ชั่วโมงจนไข้ลด แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 2 วัน หรือมีไข้สูงมาก ควรไปพบแพทย์ ห้ามเปลี่ยนไปใช้ยาแอสไพริน (Aspirin) หรือ ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) เพราะหากเด็กเป็นไข้เลือดออกจะทำให้เกิดอันตรายได้ และยาพาราเซตามอล ไม่ควรกินยาติดต่อกันเกิน 5 วัน เพราะอาจมีผลเสียต่อดังกล่าว

ส่วนกรณีจำเป็นเมื่อต้องใช้ยาลดไข้แอสไพริน หรือ ไอบูโพรเฟน ควรให้กินยาหลังรับประทานอาหารทันที เนื่องจากยานี้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร และนอกจากการให้ยาลดไข้แล้ว ควรเสริมด้วยการเช็ดตัวเด็กด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดตามข้อพับ ตามซอกต่าง ๆ และลำตัว เพราะจะช่วยระบายความร้อนและลดไข้ได้ดีขึ้น

3. **ยาแก้ไอ** ไม่ควรนำยาแก้ไอของผู้ใหญ่มาให้เด็กกิน เพราะยาบางชนิดอาจจะผสมแอลกอฮอล์ หรือยาบางตัวอาจมีฤทธิ์กดศูนย์กึ่งกลางการหายใจ อาจทำให้เด็กหยุดหายใจจนเสียชีวิตได้

4. **ยาแก้ท้องเสีย** ไม่ควรให้ยาที่มีความแรงมากในเด็กเล็ก เพราะอาจไปกดการหายใจได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การให้น้ำและเกลือแร่ เพื่อชดเชยการสูญเสีย น้ำ เพราะอาการขาดน้ำในเด็ก อาจทำให้เสียชีวิตได้

และที่สำคัญ **ข้อห้ามใช้ของยาสำหรับทารกและเด็กเล็กบางชนิดที่ควรจดจำ** คือ

1. **แอสไพริน (Aspirin)** ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ เพราะอาจทำให้มีเลือดออกได้

2. **คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)** ไม่ควรใช้ในทารกอายุต่ำกว่า 2 เดือน เพราะอาจทำให้ซึม นอนไม่หลับ หรือชักได้

3. **คลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol)** ห้ามใช้ในทารกอายุต่ำกว่า 4 เดือน เพราะอาจทำให้เด็กตัวเขียว เนื้อตัวอ่อนปวกเปียก หรือหมดสติได้ ที่เรียกว่า อาการเกรย์ ซินโดรม (Gray syndrome)

4. **โลเปอราไมด์ (Loperamide)** ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะอาจกดศูนย์การหายใจ

5. **ซัลฟานาไมด์ (Sulfanamide)** ห้ามใช้ในเด็กทารกอายุต่ำกว่า 2 เดือน เพราะอาจทำให้เกิดดีซ่านและสมองพิการได้

6. **เตตราไซคลิน (Tetracyclin)** ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ เพราะอาจทำให้ฟันเหลืองดำอย่างถาวร และกระดูกเจริญเติบโตไม่ดี

7. **เดกซ์โทรเมทอร์แฟน (Dextromethorphan)** ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะยาอาจกดศูนย์กึ่งกลางการหายใจ

นอกจากนี้เรามีกลเม็ดเคลือบที่ จะทำให้การให้ยาเด็กมีประสิทธิภาพและได้ผลมาฝาก นั่นคือ

1. **ต้องใจเย็นและมีความอดทน** เพราะโดยธรรมชาติของเด็กส่วนใหญ่ยังไม่ชอบกินยา ควรพยายามหวานล่อมและชักจูงเด็กมากกว่าที่จะใช้วิธีบังคับ เพราะการบังคับยิ่งจะทำให้เด็กกินยาอยากยิ่งขึ้น ดังนั้นควรใช้วิธีชักชวนที่ถูกต้อง เช่น ชั่งถึงโทษของการไม่กินยา ความไม่ดีของโรค นั้น ๆ ฯลฯ

2. **ไม่ควรบีบจมูกแล้วกรอกยาใส่ปากเด็ก** และไม่ควรป้อนยาให้เด็กขณะที่เด็กกำลังร้องหรือตื่น เพราะนอกจากจะทำให้เด็กสำลักแล้ว ยังส่งผลทางด้านจิตใจต่อเด็กด้วย

3. หากยามีสรสชาติไม่อร่อยหรือมีกลิ่นไม่น่าทาน **ควรผสมน้ำเชื่อมเพื่อเพิ่มรสชาติ**ที่ดี ทำให้เด็กกินยาได้ง่ายขึ้น

4. **ไม่ควรใส่ยาลงในขวดนม** เพื่อให้เด็กได้รับยาจากการดื่มนม เพราะถ้าเด็กดื่มนมไม่หมด จะทำให้เด็กได้รับยาไม่ครบตามจำนวนที่ควรจะเป็น นอกจากนั้นยาบางชนิดอาจทำให้รสชาติของนมเสียไป อาจส่งผลให้เด็กไม่ยอมกินนมอีกด้วย

5. **ไม่ควรให้ยาพร้อมกับอาหาร**ที่จำเป็นต่อเด็ก เพราะจะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารเหล่านั้นในภายหลัง

6. **ถ้าเป็นเด็กที่ไปโรงเรียน ควรไปพบครูที่โรงเรียนเพื่อฝากยาไว้**ให้ป้อนเด็ก จะทำให้เด็กได้รับยาครบตามขนาดและเวลา

7. **ควรมีช้อนยาประจำบ้านที่ใต้มาตรฐาน**เพื่อให้ได้ยาอย่างถูกขนาด คือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 มิลลิเมตร, 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 15 มิลลิเมตร หรือ 3 ช้อนชา ซึ่งช้อนที่ใช้กินข้าว ช้อนชงกาแฟ จะไม่ได้มาตรฐานตามนี้ ดังนั้นควรขอช้อนยามาตรฐานจากผู้จ่ายยาเมื่อได้รับยาน้ำมาใช้ทุกครั้ง

8. **เด็กอ่อนจนถึง 3 ขวบ หากไม่มั่นใจไม่ควรให้ยาเอง** ควรพบแพทย์ หรือเภสัชกร

ถึงแม้ว่าการให้ยาเด็กจะเป็นเรื่องที่ยากกว่าการให้ยาผู้ใหญ่ แต่ไม่ได้เป็นเรื่องที่ยากเกินกว่าที่จะศึกษา หลังจากได้อ่านบทความนี้แล้ว ก็หวังว่าคุณผู้อ่านหลาย ๆ ท่านจะสามารถให้ยาในเด็กได้ถูกต้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น และขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ปกครองทุกคนในการให้ยาในเด็กคะ

อ้างอิง :

- วิธีการให้ยาในเด็ก. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 11 มกราคม 2560 ที่ URL <http://www.healthcarethai.com/วิธีการให้ยาในเด็ก/>
- การให้ยาในเด็ก. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 11 มกราคม 2560 ที่ URL <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/drug/dosebaby.htm>
- การให้ยาในเด็ก. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 11 มกราคม 2560 ที่ URL <http://webnotes.fda.moph.go.th/consumer/csmb/csmb2546.nsf/723dc9fee41b850847256e5c00332fb4/c03665c254b503e7c7256dc0000d93dd?OpenDocument>

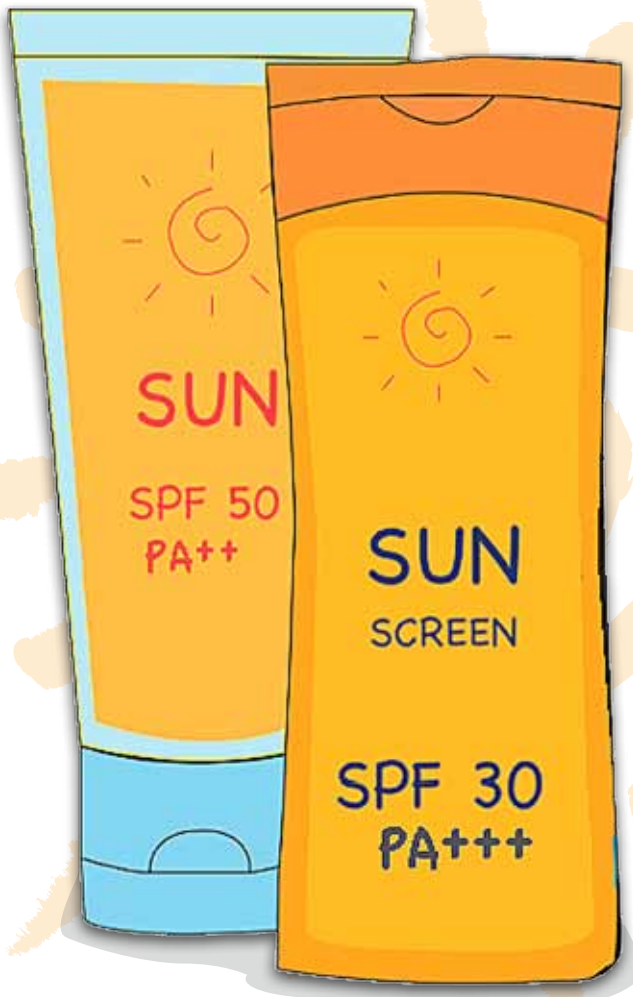
# ปกป้องผิวจากแสงแดด เลือกใช้ครีมกันแดดอย่างไร



“

วิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ดีที่สุด คือ ควรอยู่ในร่ม สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด และสวมหมวกปีกกว้าง ที่สำคัญ ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาที่แดดจัด

”



**ก** ดูหนาวผ่านพ้นไป ฤดูร้อนก็เข้ามาเยือน และด้วยความที่ประเทศไทยอยู่ในโซนเขตร้อนมีแสงแดดจัดเกือบตลอดทั้งปี “ครีมกันแดด” หรือ “ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด” จึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่จะมาทำร้ายผิว

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด หรือครีมกันแดด ที่วางขายอยู่ในท้องตลาด ส่วนใหญ่มีคุณสมบัติป้องกันรังสียูวีเอและยูวีบี ช่วยลดปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ต ด้วยคุณสมบัติของสารป้องกันแสงแดด 2 ชนิด คือ กลุ่มสารที่เป็นสารสะท้อนแสง สารกลุ่มนี้ จะเคลือบอยู่บนผิว ไม่ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง และ กลุ่มสารที่เป็นสารดูดซับ ทำให้แสงแดดไม่สามารถผ่านเข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้

### ถ้าจะเลือกซื้อครีมกันแดดทั้งที่ต้องพิจารณาจากอะไรบ้าง?

★ **ค่า SPF (Sun Protection Factor)** คือ ค่าที่แสดงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี ที่เป็นสาเหตุของผิวไหม้แดงเป็นตัวอย่างบ่งบอกให้ทราบว่าผิวหนังจะถูกแสงแดดได้นานแค่ไหน

★ **PA หรือ Protection factor for UV-A** คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันรังสียูวีเอที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยเหี่ยวย่นและมะเร็งผิวหนัง ที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ โดยสามารถดูค่าบนฉลากแสดงเป็นระดับ PA+ (พอใช้) , PA++ (สูง) และ PA+++ (สูงมาก) ตามระดับความสามารถในการปกป้องรังสี UV จากน้อยไปหามาก

★ **ความสามารถในการกันน้ำ (Water resistance)** เป็นระดับการกันน้ำที่ผ่านการทดสอบตามวิธีมาตรฐาน

ถึงแม้เราจะใช้ครีมกันแดดปกป้องผิวแค่ไหน แต่วิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ดีที่สุด คือ ควรอยู่ในร่ม สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด และสวมหมวกปีกกว้าง ที่สำคัญ ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาที่แดดจัด โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00 – 16.00 น. และควรทาครีมก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้เนื้อครีมเคลือบติดที่ผิวได้ดี สำหรับผู้ที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ แนะนำให้ทาซ้ำ ทุก 2 – 3 ชั่วโมง เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการปกป้องผิวจากแสงแดด

# มหกรรม ออยน้อย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ณ โรงเรียนนาสาร

31 มกราคม 2560

## “ออยน้อย เข้มแข็ง ต่อเนื่อง ยั่งยืน”

Smart Network  
โดย สุชาดา ถนอมชู กลุ่มพัฒนาเครือข่าย

“

ออยน้อย โรงเรียนนาสาร อำเภอนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินกิจกรรม ออยน้อย อย่างเข้มแข็ง จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง รุ่นต่อรุ่น จนทำให้โรงเรียนได้รับรางวัลและประกาศเกียรติคุณต่าง ๆ มากมาย

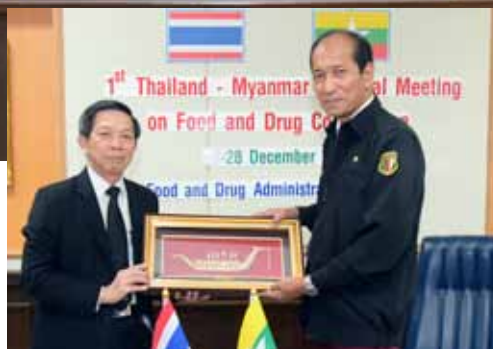
”

๓ บัจุบันนี้ ออย Smart Network ขอนำทุกท่านมุ่งหน้าสู่ภาคใต้เพื่อไปดูการทำกิจกรรม ออยน้อย ในโรงเรียนนาสาร อำเภอนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ถึงแม้จะเป็นโรงเรียนเล็ก ๆ แต่ขอบอกเลยว่า “เล็กพริกขี้หนู” จริง ๆ ค่ะ

กิจกรรมการเยี่ยมชมโรงเรียน ออยน้อย เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ผู้บริหาร ออยให้ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ในโครงการ ออยน้อย เพราะถือได้ว่าเป็นการกระตุ้นการทำกิจกรรม ออยน้อย อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจอีกด้วย

และในวันที่ 31 มกราคม 2560 ที่ผ่านมา คณะผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ลงพื้นที่เยี่ยมชมโรงเรียน ออยน้อย โรงเรียนนาสาร อำเภอนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินกิจกรรม ออยน้อย อย่างเข้มแข็ง จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง รุ่นต่อรุ่น จนทำให้โรงเรียนได้รับรางวัลและประกาศเกียรติคุณต่าง ๆ มากมาย ต้องขอแสดงความยินดีกับโรงเรียนนาสาร อำเภอนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี อีกครั้งค่ะ





## 1<sup>st</sup> Thailand – Myanmar Bilateral Meeting

นพ.วันชัย สัตยาวุฒิพงศ์ เลขาธิการฯ ให้การต้อนรับ Prof. Dr. Than HTUT Director-General Department of Food and Drug Administration, Ministry of Health and Sports, the Republic of the Union of Myanmar และคณะฯ ในการศึกษาดูงาน และประชุม 1st Thailand - Myanmar Bilateral Meeting on Food and Drug Cooperation หารือร่วมกันเพื่อนำแผนปฏิบัติการร่วม (พ.ศ. 2559-2561) ภายใต้บันทึกความเข้าใจว่าด้วยความร่วมมือด้านสาธารณสุขระหว่างรัฐบาลแห่งราชอาณาจักรไทยกับรัฐบาลแห่งสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาไปปฏิบัติ โดยเฉพาะการพัฒนาความร่วมมือด้านยา อาหาร เครื่องสำอาง และด้านอาหารและยา ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27-28 ธันวาคม 2559

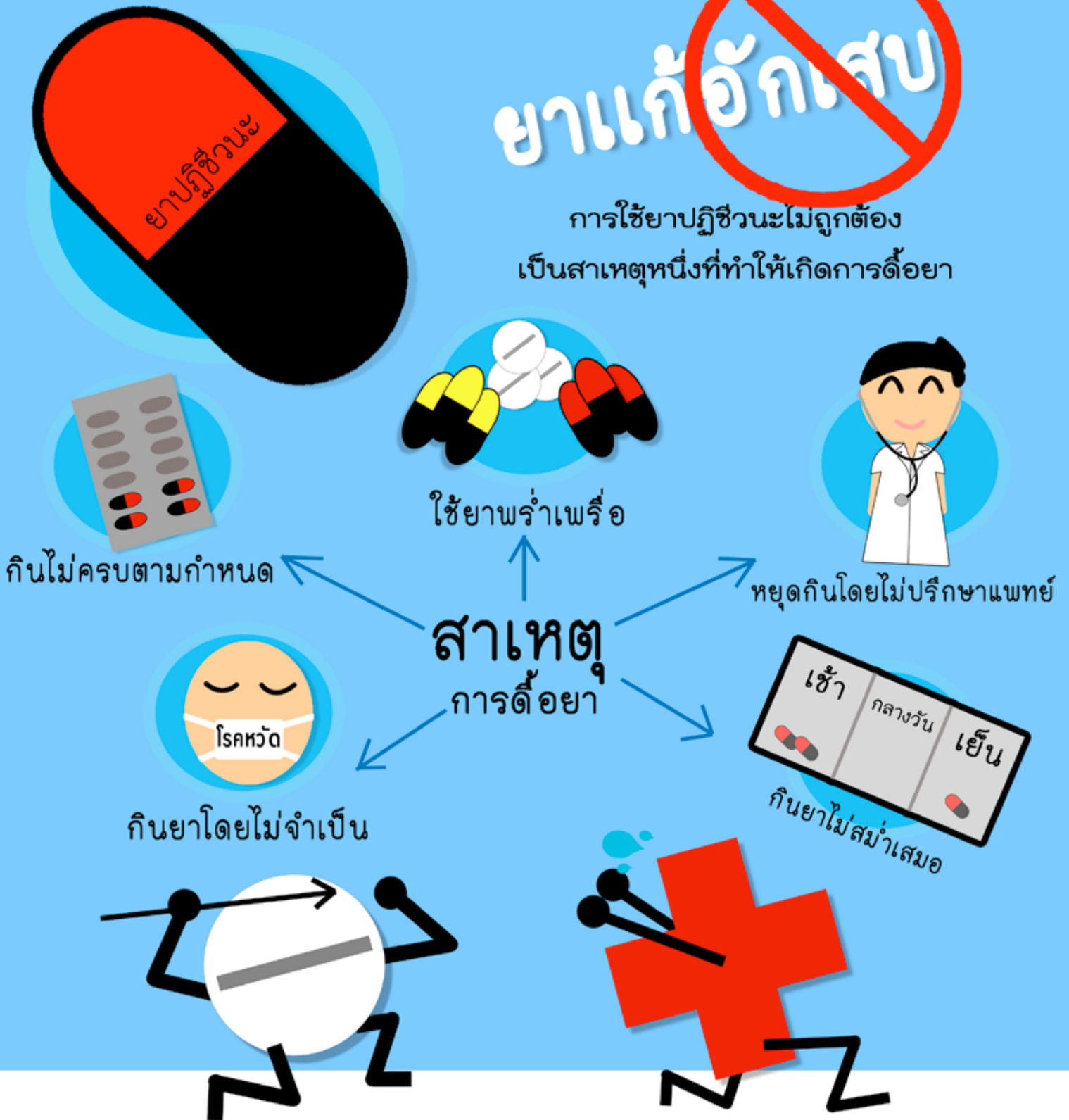


## The 2<sup>nd</sup> Meeting of Cluster 4 Ensuring Food Safety ครั้งที่ 2

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ เป็นประธานเปิดการประชุม The 2<sup>nd</sup> Meeting of Cluster 4 Ensuring Food Safety for the ASEAN Post - 2015 Health Development Agenda ในการนี้ นพ.วันชัย สัตยาวิฑูพิงศ์ เลขาธิการฯ เป็นประธานงานเลี้ยงต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุม โดยประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ณ โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค กทม. เมื่อวันที่ 11-13 มกราคม 2560

## ยาแก้ไอ ~~แก้~~ เสบ

การใช้ยาปฏิชีวนะไม่ถูกต้อง  
เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการดื้อยา



เมื่อกินยาปฏิชีวนะไปจำนวนหนึ่ง ทำให้เชื้อลดจำนวนลง อาการต่าง ๆ เริ่มดีขึ้น หากผู้ป่วยหยุดกินยา  
ก่อนกำหนด กินไม่สม่ำเสมอ กิน ๆ หยุด ๆ ทำให้ปริมาณยาในร่างกายไม่เพียงพอที่จะกำจัดเชื้อให้เหลือน้อย  
จนโรคหรืออาการติดเชื่อนั้น ๆ ไม่หายขาด เชื้อจะแบ่งตัวและเพิ่มจำนวน เกิดการเป็นซ้ำ จน "ดื้อยา" ได้