



ทรงพระเจริญ



FDAThai



Fda Thai

www.oryor.com



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 6
สิงหาคม-กันยายน 2560

Smart Life by อย.

องค์กรที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล ด้านการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ให้ความรู้ ความปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ เพื่อการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน



เนื่องในโอกาสมหามงคล
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา
วันที่ 12 สิงหาคม 2560

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า กอง บค. วารสาร Smart Life by อย.
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

Contents

Smart Focus	3-5
อย่าหลงเชื่อ เครื่องดื่มไอ้อดสรวพคุณ ดื่มแล้วอารมณ์ดี ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพิ่มความสูง	
Smart Tech	6
วิธีฟื้นคืนชีพ เมื่อมือถือตกน้ำ	
Smart Living	7-8
กลิ่นของวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน... หอมแต่แฝงอันตราย	
Smart World	9
สเปรย์ปราบ... ผู้ชายชอบโป๊ปร*	
Smart Med.	10-11
มาดูแลสุขภาพ (มวลกระดูก) คุณแม่...กินอะไร	
Smart Tips	12
เตือนภัย... “เห็ดพิษ”	
Smart Network	13
เสริมสร้างปัญญา พัฒนาสุขภาพ	
Smart Action	14-15
ภาพกิจกรรมของ อย.	
Smart Health	16
หยุด!! ตกเป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพ โฆษณาหลอกลวง	

สวัสดีครับ พบกับ “Smart Life by อย.” ฉบับนี้ ยังคงอยู่ในช่วงปลายฤดูฝนที่มีลมกระโชกแรงและพายุฤดูร้อนสร้างความเสียหายให้แก่บ้านเรือนของประชาชน ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ ป้ายโฆษณาที่ไม่แข็งแรง ซึ่งอาจหล่นร่วงมาทำให้ได้รับบาดเจ็บได้ และหมั่นดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ

กระแสสื่อออนไลน์นี้มาไวไปว ต้องใช้วิจารณญาณ เครื่องดื่มที่ดื่มเข้าไปแล้วซ่าหนักมาก อารมณ์ดีอย่างไม่มีเหตุผล จะเป็นไปได้หรือ? และที่หนักไปกว่านั้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างช่วยเพิ่มความสูง และเพิ่มความจำ การกล่าวอ้างทั้งหลายเหล่านี้ ต้องแสดงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์การกล่าวอ้างนั้น ๆ โดยต้องได้รับความเห็นชอบจาก อย. ซึ่งที่ผ่านมา อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาในลักษณะนี้เลย

มีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องของ “กลิ่น” มาฝากครับ กลิ่นของวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนนั่นเอง เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดยุง ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ ที่ผู้ผลิตปรับสูตรให้มีกลิ่นหอม แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะกลิ่นหอมหรือกลิ่นฉุน เมื่อสูดดมเข้าไปก็ล้วนเป็นอันตรายได้เช่นกัน เรามีวิธีป้องกันมาฝาก...

ท้ายนี้...ฝากดูแลสุขภาพของคุณแม่ที่เข้าสู่วัยทอง ด้วยวิธีง่าย ๆ กับ 3 อ. คือ **อาหาร** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที และ **อารมณ์** ฝึกทำใจให้สงบ และปล่อยวาง เพียงเท่านี้ คุณแม่ของพวกเราจะมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีนะครับ...



ภก.วีระชัย นลวชัย
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

- วัตถุประสงค์ Smart Life by อย.
1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ
เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

- ที่ปรึกษา
เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
USNNภคกริส
ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองUSNNภคกริส
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย
นายบุญฤทธิ์ คงทอง
นางสุนีย์ สุขแสนาน
นางสุสติ เวชพิพัฒน์
ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวชนิดา เทียบพิธี

นายวิษณุ โรจน์เรืองโร
นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
สภก.กิตติธอ
นางสาวสุภมาศ วัลลภมูดี
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข
นายทวชา เพชรบุญยัง
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
ພິພິພິ
สำนักงานกิจการโรฟิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

อย่าหลงเชื่อ

เครื่องดื่มไอ้จ๊อดสรรพคุณ ดื่มแล้วอารมณ์ดี
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มความสูง

ดื่มแล้ว
ทำให้
อารมณ์ดี

ดื่มแล้ว
ช่วยให้
หลับสบาย

ช่วย
ผ่อนคลาย
หายกังวล

สดชื่น
ชื่นใจ
คลายเครียด

“

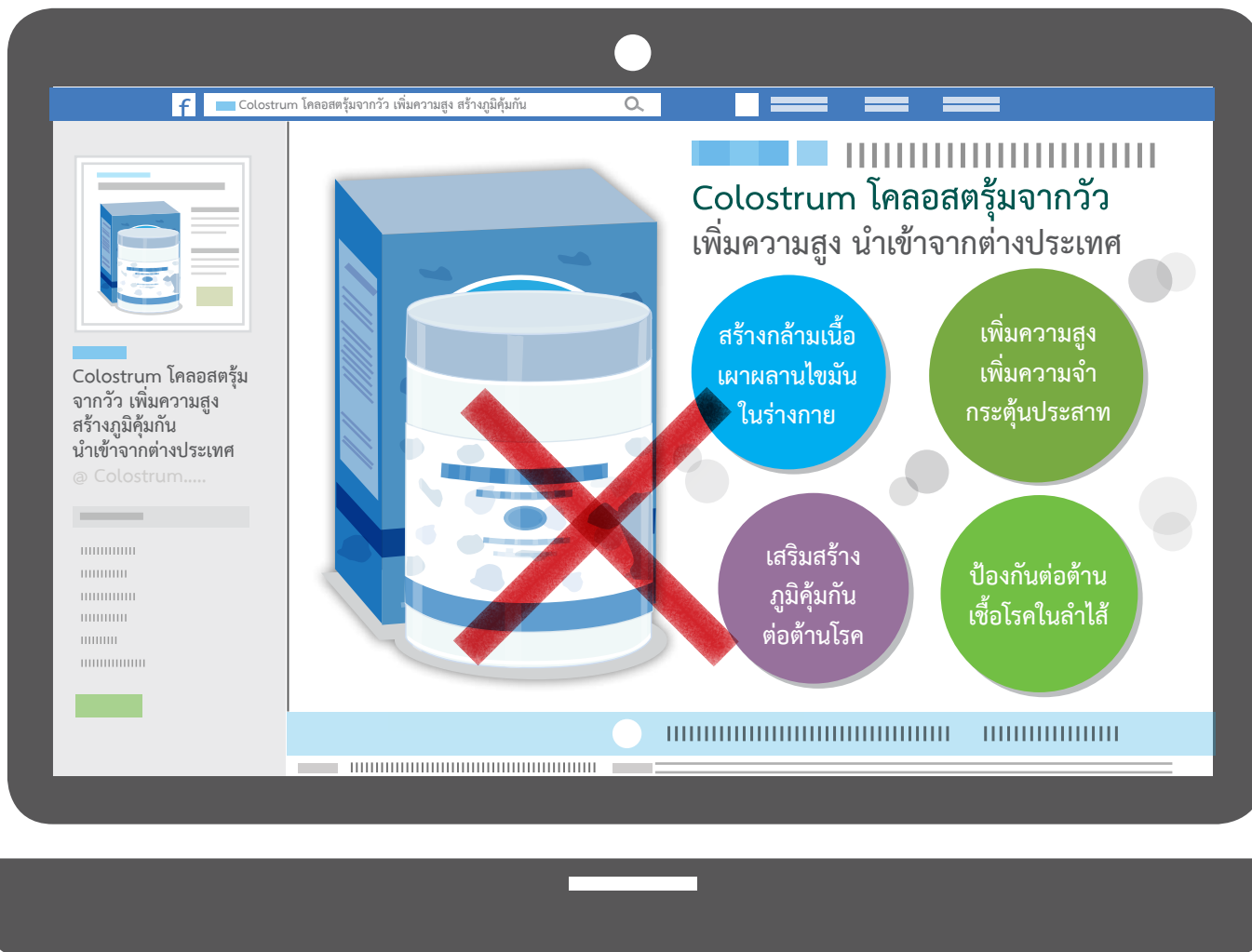
ออย. ไม่เคยอนุญาตการกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์อาหารใด ๆ
ว่ามีผลการบำบัด บรรเทา รักษาโรค ช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง หรือเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย
ขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่มาแรงและมาเร็ว เพราะนอกจากจะเสียเงิน
โดยไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายอย่างคาดไม่ถึง

”

ช่วงนี้กระแสทางสื่อออนไลน์ได้กล่าวถึงผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชนิดหนึ่งว่า เมื่อดื่มแล้วจะช่วยให้หลับสบาย อารมณ์ดี
สดชื่น คลายเครียด คลายกังวล ทำให้ผู้บริโภคสงสัยว่าเครื่องดื่มชนิดนี้

● อ่านต่อ หน้า 4

มีอยู่จริงหรือ มีการจงใจทำให้ยากลิ้มลอง เมื่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. ได้ไปตรวจสอบพบว่าเป็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์ทางเว็บไซต์โดยไม่ได้รับอนุญาต รู้หรือไม่ ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณ คุณประโยชน์ คุณภาพ เพื่อประโยชน์ทางการค้า ต้องได้รับความเห็นชอบจาก ออย. ก่อน ผู้ขออนุญาตจะต้องแสดงเอกสารหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์การกล่าวอ้างนั้น ๆ และต้องไม่แสดงสรรพคุณในการบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค และไม่หลอกลวงหรือทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ส่วนการแสดงฉลากของผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มต้องเป็นไปตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทและเรื่องฉลาก กำหนด ซึ่งต้องไม่เป็นเท็จหรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร หรือไม่ทำให้เข้าใจผิดในสาระสำคัญ หรือเข้าใจว่ามีส่วนผสมอยู่ในอาหารโดยที่ไม่มีวัตถุนั้นผสมอยู่ หรือมีผสมอยู่ในปริมาณที่ไม่อาจแสดงสรรพคุณได้



ต่อมายังพบอีกว่า มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์โคลอสตรัมทางสื่อต่าง ๆ ว่า มีสรรพคุณช่วยเพิ่มความสูง เพิ่มความจำ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งในเรื่องนี้เอง ต้องย้ำกันเลยว่า ออย. ไม่เคยอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวโฆษณาตามที่กล่าวอ้าง เนื่องจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องสรรพคุณดังกล่าวยังไม่เป็นที่แน่ชัด ที่ผ่านมา ออย. ได้อนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโคลอสตรัมสำหรับผู้บริโภคทั่วไปที่คาดหวังประโยชน์ที่ได้รับจากโปรตีนจากนม จำนวนทั้งสิ้น 60 รายการ หากผู้ประกอบการต้องการกล่าวอ้างหรือโฆษณาสรรพคุณ คุณประโยชน์ คุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหารต้องได้รับความเห็นชอบจาก ออย. เท่านั้น โดยต้องแสดงเอกสารหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์การกล่าวอ้างนั้น ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ต้องไม่แสดงสรรพคุณในการบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค และไม่หลอกลวงหรือทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น



การโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง การโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต ล้วนสร้างความสับสนให้ผู้บริโภค และมีความผิดตามกฎหมายด้วย สำหรับการดำเนินการ อย. ได้ระงับการโฆษณาและเชิญผู้เกี่ยวข้องทั้ง ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย และเจ้าของสื่อ มาดำเนินการตามกฎหมายต่อไป กรณีพบการโฆษณาสรรพคุณ คุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท และหากพิสูจน์ได้ว่าเป็นการโฆษณาโดยแสดงคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณอาหาร อันเป็นเท็จ โอ้อวด หรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้บริโภคทั่วไปสามารถบริโภคได้ นอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ทั้งนี้ ผู้บริโภคต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วนถี่

ถึงความจำเป็นในการรับประทาน และอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียดก่อนการเลือกซื้อและบริโภค โดยเฉพาะผู้บริโภคกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก สตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ หรือผู้ที่มีอาการแพ้อาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการตัดสินใจที่จะรับประทาน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่างไรก็ตามวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เติบโตสมวัย และมีความพร้อมในการเรียนรู้ คือ การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารที่มีโภชนาการถูกต้องตามวัย ส่งเสริมการออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ



ขอย้ำไว้ตรงนี้เลยว่า อย. ไม่เคยอนุญาตการกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์อาหารใด ๆ ว่า มีผลในการบำบัด บรรเทา รักษาโรค ช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง หรือเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่มาแรงและมาเร็ว เพราะนอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้วยังอาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายอย่างคาดไม่ถึงถึงเลยทีเดียว

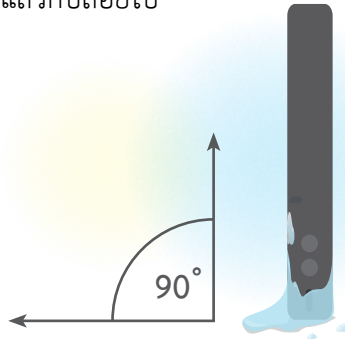


วิธี ปั่นคีนชีพ เมื่อ มือถือ ตกน้ำ

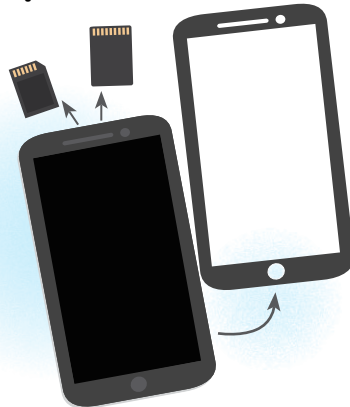
ในทุก ๆ วัน เราทุกคนมักจะใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่หรือมือถือ กันเป็นประจำ แต่บางครั้งก็อาจมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ เช่น มือถือตก และถ้ายังช่วงนั้นไม่ระมัดระวังหรือดวงตกก็อาจเกิดเหตุการณ์ที่แย่มากขึ้นไปอีก ซึ่งก็คือมือถือตกลงในน้ำ เมื่อเกิดเหตุแบบนี้ใจที่อยู่บนหน้าอกก็ตกลงไปอยู่ที่ตามตุ่มในทันที ผลบุญที่เคยทำมา จะสามารถช่วยให้โทรศัพท์ฟื้นได้หรือไม่ เชื่อว่าหลาย ๆ คน คงคิดแบบนั้น แต่ไม่ต้องกังวลไป วันนี้เรามีวิธีแก้ไขเบื้องต้นเมื่อโทรศัพท์ตกน้ำมาบอกกัน



1. ปิดเครื่องโทรศัพท์ทันทีหลังจากหยิบโทรศัพท์ที่ตกน้ำขึ้นมา แต่ถ้าดับไปแล้วก็ปล่อยให้ไป



2. ตั้งโทรศัพท์ขึ้นตรง โดยให้รูลำโพงอยู่ด้านล่าง



3. ถอดเคส แบตเตอรี่ microSD และซิมการ์ด (ในกรณีที่ถอดไม่ได้ให้ข้ามไป)



4. ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดภายนอก โทรศัพท์ และระวังอย่าให้น้ำไหลเข้าไปส่วนอื่น

5. เอน้ำออกด้วยเครื่องดูดฝุ่น (ถ้าไม่มีก็ข้ามไป)



6. ตัวช่วยสำคัญ คือ ข้าวเปลือก ข้าวสาร เอาโทรศัพท์ไปใส่ในถังข้าวสารทิ้งไว้สักประมาณ 2 วัน ข้าวจะช่วยซึมซับความชื้นได้เป็นอย่างดี



7. ลองเปิดเครื่องดู ถ้ายังเปิดไม่ติด ให้เสียบสายชาร์จ (แต่ถ้ายังไม่ได้อีก คงต้องไปพึ่งศูนย์ซ่อม)



8. หากเปิดเครื่องติดแล้ว ก็ลองเช็คเครื่อง ระบบฮาร์ดแวร์ต่าง ๆ เช็คลำโพงด้วยการเปิดเพลง จอทัชสกรีน และลองโทรหาเพื่อนดู ถ้าปกติทุกอย่างก็สามารถใช้ได้ตามปกติเหมือนเดิม แต่ถ้ามีปัญหาเล็กน้อย ก็ควรนำเข้าศูนย์เพื่อแก้ไขปัญหาจะดีที่สุด

ที่มา : <https://tips.thaiware.com>

กลิ่นของวัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือน... หอมแต่แฝงอันตราย



การป้องกันอันตรายจากการใช้งานผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
ที่ดีที่สุดคือ ต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว

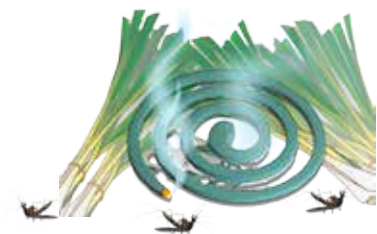
หากเราจะสังเกตกลิ่นของวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์อื่น ผลิตภัณฑ์
ฆ่าเชื้อโรค ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และผลิตภัณฑ์อุปโภคทั่วไป โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมีกลิ่นฉุนหรือ

กลิ่นไม่พึงประสงค์ ซึ่งกลิ่นเหล่านี้ อาจจะมาจกตัวสารออกฤทธิ์ของผลิตภัณฑ์ หรือสารเคมีที่ใส่เข้าไปในผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เป็นตัวทำลายตลอดจนคุณสมบัติทางเคมี และกายภาพของผลิตภัณฑ์ ด้วยเหตุนี้ ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายจึงพยายามพัฒนากลิ่นของผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้น โดยมีวิธีจัดการกับกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย 2 วิธีด้วยกัน คือ

1. การเติมสารแต่งกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย โดยสารแต่งกลิ่นที่นิยมใช้จะเป็นพวกกลิ่นที่ได้จากน้ำมันหอมระเหยสกัดจากธรรมชาติ สารสกัดแยกจากธรรมชาติ และสารที่เกิดจากการปรุงแต่งเพื่อเลียนแบบธรรมชาติ เช่น กลิ่นตะไคร้หอม กลิ่นผลไม้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการใช้แตกต่างกัน เช่น



* การเติมสารแต่งกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เพื่อกลบกลิ่นสารออกฤทธิ์ของผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เช่น ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ



* การเติมสารแต่งกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เพื่อกลบกลิ่นคุณสมบัติทางเคมีและกายภาพของผลิตภัณฑ์ เช่น ยาจุดกันยุง



* การเติมสารแต่งกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เพื่อกลบกลิ่นสารเคมีที่ใส่เข้าไปในผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เป็นตัวทำลาย เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงในรูปแบบฉีดพ่นอัดก๊าซ หรือที่เรียกกันว่า สเปรย์กระป๋องฉีดยุง/แมลง

2. การเลือกใช้สารเคมีที่กลิ่นอ่อน เพื่อลดความรุนแรงของกลิ่นผลิตภัณฑ์ให้น้อยลง โดยเฉพาะสารเคมีที่ทำหน้าที่เป็นตัวทำลาย เช่น การผลิตสเปรย์กระป๋องฉีดยุงหรือแมลง ซึ่งมีการพัฒนาสูตรให้เป็นสูตรที่มีตัวทำลายเป็นน้ำ

ถึงแม้ว่าวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนจะมีการปรับปรุงและพัฒนากลิ่นของผลิตภัณฑ์ เพื่อลดความรุนแรงของกลิ่นให้น้อยลง แต่ความเป็นอันตรายของผลิตภัณฑ์ยังคงเหมือนเดิม ซึ่งผู้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายอาจมีความเข้าใจผิดในเรื่องของความเป็นอันตราย โดยส่วนหนึ่งเกิดจากรูปแบบการโฆษณาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายในปัจจุบัน

เช่น การแสดงท่าทางการสุดดมพร้อมกล่าวคำที่สื่อให้รู้สึกว่าการผลิตภัณฑ์หอม น่าดม หรือการแสดงข้อความให้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ทำจากสารธรรมชาติ จึงทำให้ผู้ใช้เข้าใจว่า ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นฉุน หรือมีกลิ่นอ่อนนั้น ความเป็นอันตรายน้อย หรือไม่อันตราย เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นฉุนหรือกลิ่นรุนแรง ซึ่งในความเป็นจริง...ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นฉุน หรือมีกลิ่นอ่อนไม่ได้มีความเป็นอันตรายน้อยกว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ไม่ได้ผ่านการปรับปรุงกลิ่นเลย

ฉะนั้น การป้องกันอันตรายจากการใช้งานผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนที่ดีที่สุดคือ ต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ได้รับการ



ขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว และควรอ่านฉลากให้ละเอียด ศึกษาวิธีใช้ให้เข้าใจ ปฏิบัติตามคำเตือนในฉลากอย่างเคร่งครัด เพื่อจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายนั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัย

ขอให้ผู้บริโภคพึงระลึกไว้เสมอว่า ผลิตภัณฑ์ที่กำลังใช้อยู่เป็น “วัตถุอันตราย” ไม่ว่าจะกลิ่นหอมหรือกลิ่นฉุน เมื่อสุดดมเข้าไปก็ล้วนเป็นอันตรายได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง :

- Fact Sheet เรื่อง กลิ่นของผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข โดย ภญ.วรรณพร ศรีสุคนธ์รัตน์ กลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย เข้าถึงได้จาก https://db.oryor.com/databank/data/printing/540124_Factsheet__กลิ่นของผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข_771.pdf

สปรอยปราบ... ผู้ชายชอบไปรย*

“

คงไม่มีอะไรที่จะระงับความเจ้าชู้ของผู้ชายชอบไปรยได้ดีไปกว่า
การตระหนักถึงศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้ชีวิตคู่
เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืน

”



การมีชีวิตคู่ที่มีความซื่อสัตย์ต่อกัน รักเดียวใจเดียว และไม่นอกใจนั้น
คงเป็นสุดยอดแห่งความปรารถนาของใครหลาย ๆ คน นักวิทยาศาสตร์
จากหลากหลายแขนง จึงให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและฮอร์โมนที่
สัมพันธ์กับความรักและความผูกพันระหว่างมนุษย์ด้วยกัน จากการศึกษาพบว่าในขณะที่
เรากำลังคลอดลูก ให้นมลูก หรือขณะมีเพศสัมพันธ์นั้น ร่างกายของเราจะหลั่งฮอร์โมน
ที่ชื่อว่า “Oxytocin” ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีส่วนสำคัญในการสร้างความผูกพันระหว่าง
แม่กับลูกและคู่รัก ฮอร์โมนชนิดนี้จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า “Love hormone”

ซึ่งนอกจากบทบาทการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันแล้ว จากการศึกษา
ในหนูทดลองยังพบว่า หนูตัวผู้ที่มีฮอร์โมนชนิดนี้มากจะมีพฤติกรรมรักเดียวใจเดียว
ต่อคู่ของมันมากขึ้นอีกด้วย ! จากการศึกษาดังกล่าวนำไปสู่การทดลองในมนุษย์
โดยนำ Oxytocin มาใช้ในรูปแบบสเปรย์ โดยพบว่าเมื่อผู้ชายที่มีแฟนหรือแต่งงานแล้ว
ได้รับ Oxytocin Spray จะรักซาระยะห่างต่อผู้หญิงที่หน้าตาดีมากกว่าผู้ชายที่ยังโสดอยู่
งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของฮอร์โมน Oxytocin ต่อพฤติกรรมความรักเดียว
ใจเดียวของผู้ชายที่มีแฟนหรือคู่ครองแล้วนั่นเอง

เมื่ออ่านมาถึงบรรทัดนี้ ผู้เขียนเชื่อว่าสาว ๆ หลาย ๆ ท่านคงอยากให้มีการผลิต
Oxytocin Spray ออกมาขายโดยเร็ว แต่ข้าก่อนสาว ๆ สิ่งใดก็ตามเมื่อมีคุณก็ยอม
มีโทษ เพราะมีการศึกษาที่พบว่าฮอร์โมน Oxytocin มีผลกระทบทำให้เกิดความคลั่ง
ในชาติเผ่าพันธุ์ และในกลุ่มของตนเพิ่มมากขึ้นอย่างผิดปกติ ซึ่งอาจก่อให้เกิด

การเหยียดเผ่าพันธุ์ ความขัดแย้ง และอาจ
ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงได้ นอกจากนี้
ยังพบว่าผู้ทำการทดลองมีพฤติกรรม
โกหกเพื่อประโยชน์ของกลุ่มของตน
เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

จากการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า
การนำฮอร์โมนมาใช้เพื่อหวังผลให้เกิด
ความรักและความผูกพันรวมถึง
ความซื่อสัตย์ในคู่รัก หรือกลุ่มคนที่เป็น
พวกเดียวกันนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหา
ความรุนแรงและความขัดแย้งกับกลุ่มอื่น
ที่ไม่ใช่พวกของตนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น
เวลานี้ คงไม่มีอะไรที่จะระงับความเจ้าชู้
ของผู้ชายชอบไปรยได้ดีไปกว่า การตระหนัก
ถึงศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้ชีวิตคู่
เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
และยั่งยืนได้อย่างแท้จริง

หมายเหตุ * คำว่า “ผู้ชายชอบไปรย” เป็นแสลงที่ใช้พูดถึงผู้ชายที่เจ้าชู้ (วันที่ 05/05/2560)

มาตรฐานสุขภาพ (มวลกระดูก)

คุณแม่...กับเดอะ

“

คุณแม่ที่มีโรคบางอย่าง เช่น โรคตับ โรคไต หรือโรคหัวใจ ฯลฯ การรับประทานแคลเซียม ในปริมาณที่มากเกินไป อาจเกิดผลเสียได้ ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

”



การดูแลสุขภาพคุณแม่วัยทอง

จากอาการต่าง ๆ ในคุณแม่วัยทอง ที่ได้กล่าวถึงไปแล้ว คอลัมน์นี้ก็จะขอแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพของคุณแม่วัยทอง ด้วยวิธีการง่าย ๆ 3 ข้อ ดังนี้ค่ะ

1) อาหาร ควรให้คุณแม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด นอกจากนี้คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ โดยปริมาณความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัน คือ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งโดยปกติอาหารที่คนไทยรับประทานในแต่ละวันมีปริมาณแคลเซียมอยู่ไม่ถึง 400 มิลลิกรัม ดังนั้นคุณแม่จึงต้องรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพิ่มเติมอีกอย่างน้อย 600 มิลลิกรัม โดยพบปริมาณของแคลเซียมสูงในนมวัว กุ้งฝอย ปลาตัวเล็ก ตัวน้อย และผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ ดังแสดงในตาราง

6 ดือนสิงหาคมถือได้ว่าเป็นเดือนของคุณแม่ ลูก ๆ ต่างพากันแสดงความรัก และความกตัญญูที่มีต่อท่าน ดังนั้น Smart Med ฉบับนี้ จึงนำเอาเรื่องราว ที่ลูก ๆ สามารถดูแลสุขภาพของคุณแม่ได้ง่าย ๆ มาฝากกันค่ะ

ตอนนี้คุณแม่ของหลาย ๆ คน คงกำลังก้าวเข้าสู่อายุ 50 ปีกันแล้ว ซึ่งวัยนี้ เป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยทองที่มีการสร้างฮอร์โมนเพศหญิงลดลงอย่างมาก ส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน บางรายประจำเดือนจะขาดหายไปเลย ในขณะที่บางรายจะค่อย ๆ น้อยลงและหมดไป บางรายจะมานานขึ้น อย่างไรก็ตามทางการแพทย์จะถือว่าปกติก็ต่อเมื่อประจำเดือนมาห่างออกและ/หรือน้อยลง ถ้ามีประจำเดือนออกนานขึ้น (เกิน 7 วัน) หรือออกกะปริดกะปรอยจะถือว่ามีความผิดปกติ และแพทย์ต้องทำการตรวจหาสาเหตุให้ละเอียด นอกจากนี้คุณแม่ในวัยนี้ยังมีอาการ ร้อนวูบวาบ (hot flush) เหงื่อออกในตอนกลางคืน (night sweat) มีอาการหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า ตลอดจนมีความเสี่ยงของการเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งปกติผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 35 ปี จะมีความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลงอย่างช้า ๆ ประมาณร้อยละ 0.3-0.5 ต่อปี แต่จะลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อก้าวเข้าสู่วัยทอง คือลดลงประมาณร้อยละ 3-5 ต่อปี ซึ่งการที่กระดูกบางลงอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และโรคนี้ จะไม่มีอาการใด ๆ แต่จะปรากฏอาการเมื่อมีกระดูกหักเกิดขึ้นแล้ว ดังนั้นโรคกระดูกพรุน จึงถือว่าเป็นภัยเงียบซึ่งอยู่ใกล้ตัวคุณแม่วัยทอง

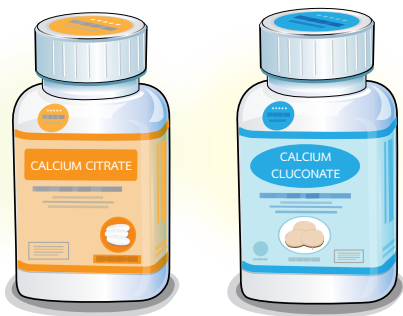
ตาราง : อาหารที่มีแคลเซียม

ชนิดอาหาร	ปริมาณที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
ใบชะพลู	100 กรัม	601
ปลาฉิ่งฉ้าง	100 กรัม	537.6
ใบยอ	100 กรัม	469
มะเขือพวง	100 กรัม	299
นมสดเสริมแคลเซียม	200 ซีซี (1 กล่อง)	280
โยเกิร์ต	150 กรัม (1 ถ้วย)	280
นมสดยูเอชที	200 ซีซี (1 กล่อง)	240
ผักคะน้า	100 กรัม	230
กุ้งแห้งตัวเล็ก	1 ช้อนโต๊ะ	145

สำหรับการเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์แคลเซียมที่มีอยู่ในท้องตลาด ควรพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์แคลเซียมนั้นอยู่ในรูปเกลือใด เพราะเกลือแคลเซียม

แต่ละชนิด ให้ธาตุแคลเซียมได้ไม่เท่ากัน กล่าวคือ แคลเซียมคาร์บอเนตจะให้แคลเซียมได้ร้อยละ 40 แคลเซียมซิเตรต ให้แคลเซียมได้ร้อยละ 21 และแคลเซียมกลูโคเนตให้แคลเซียมได้ร้อยละ 9 ในขณะที่เกลือแคลเซียมเหล่านี้ก็ยังมีอัตราการละลายไม่เท่ากัน โดยแคลเซียมซิเตรตละลายดีกว่าแคลเซียมคาร์บอเนต เกลือที่ละลายดีกว่าก็จะถูกดูดซึมได้

เร็วกว่า ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรรับประทานแคลเซียมซิเตรตจะดีกว่าแคลเซียมคาร์บอเนต



และควรรับประทานก่อนอาหารเช้าจากสภาวะความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร จะช่วยละลายเกลือแคลเซียมเหล่านี้ หากรับประทานหลังอาหารก็จะมี การละลายของเกลือแคลเซียมลดลง

ทั้งนี้ คุณแม่ที่มีโรคบางอย่าง เช่น โรคตับ โรคไต หรือโรคหัวใจ ฯลฯ การรับประทานแคลเซียมในปริมาณที่มากเกินไปอาจเกิดผลเสียได้ ดังนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

2) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก ได้แก่ เดินเร็ว ๆ เดินขึ้นบันได รำมวยจีน รำจ๊ิง รำไท้ฉี ฯลฯ และควรออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

3) อาหาร คุณแม่วัยนี้มักมีอาการซึมเศร้า อ่อนไหวง่าย ท้อแท้ เหงาหงอย จึงควรแนะนำไม่ให้อยู่คนเดียว โดยให้อยู่ใกล้ชิดลูกหลานหรือเพื่อนฝูง เข้าวัด ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง ผูกทำใจให้สงบ และปล่อยวาง

ด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียง 3 ข้อนี้ หวังว่าลูก ๆ ทุกคนจะนำไปใช้ดูแลเอาใจใส่คุณแม่ไม่เฉพาะในช่วงเทศกาลวันแม่เท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้ว เราควรทำทุกวัน ให้เป็น “วันแม่” รักและเอาใจใส่ท่านทุกวัน เช่นเดียวกับที่ท่านรักและห่วงใยเรา ตลอดเวลา

บรรณานุกรม

- สุกรี สุนทรภา. สตรีวัยทอง. บทความวิชาการในการประชุมวิชาการ ครั้งที่ 30 ประจำปี 2557. Srinagarind Med J 2014;29 (Suppl) โรคกระดูกพรุน. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก : http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/2.2.2.html
- แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน ตอนที่ 1. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/217/แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน-ตอนที่1/>
- แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน ตอนที่ 2. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 พฤษภาคม 2560. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/218/แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน-ตอนที่2/>

เตือนภัย...

“เห็ดพิษ”

“

เพื่อความปลอดภัย
ควรเลือกกินเฉพาะเห็ดที่เป็นที่รู้จักทั่วไป
เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เป็นต้น
ควรเลือกซื้อเห็ดจากแหล่งที่เชื่อถือได้
และกินเห็ดที่ปรุงสุกเท่านั้น

”

ในช่วงหน้าฝน เรามักจะได้ยินข่าวประชาชนได้รับอันตรายหรือเสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษอยู่บ่อย ๆ จนทำให้หลายคนต้องมีความระมัดระวังในการกินเห็ดกันมากขึ้น ฉะนั้น ก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภคเห็ดเราต้องรู้วิธีสังเกตลักษณะของเห็ดพิษ มาดูกัน...

เห็ดพิษ ส่วนใหญ่จะเจริญงอกงามในป่า มีลักษณะก้านสูง ลำต้นโป่งพอง โดยเฉพาะที่ฐานก้านวงแหวนจะเห็นชัดเจน สีผิวของหมวกเห็ดมีหลายสี เช่น สีมะนาวถึงสีส้ม สีขาวถึงสีเหลือง ส่วนมากผิวของหมวกเห็ดจะมีเยื่อหุ้มดอกเห็ดหรือเป็นสะเก็ดติดอยู่ ส่วนครีบมักมีสีขาว สีแดง หรือสีเขียวยอมเหลือง และจะแยกออกจากกันชัดเจน สปอร์จะมีขนาดใหญ่ มีสีขาวและสีอ่อน มีลักษณะใส ๆ รูปไข่กว้าง

สำหรับเห็ดพิษที่มีพิษร้ายแรงและอาจทำให้เสียชีวิตได้ เช่น **เห็ดไข่ตายซาก** หรือเห็ดระโงกหิน เห็ดสมองวัว เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว เห็ดเกล็ดดาว เห็ดขี้ควาย เห็ดขี้วัว เห็ดหัวกรวดครีบเขียว เห็ดแดงน้ำหมาก เป็นต้น ซึ่งเห็ดพิษต่าง ๆ เหล่านี้ หากนำไปต้มสุกก็ไม่สามารถทำลายพิษหรือมีความปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะสารพิษในเห็ดบางชนิดจะทนความร้อนได้ดี ดังนั้น เมื่อกินเข้าไปสารพิษในเห็ด



จะออกฤทธิ์กับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้มีอาการตั้งแต่ มีอาการเมา คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย มีไข้สูง เป็นตะคริว ชัก หัวใจเต้นช้า หลอดลมหดเกร็ง ประสาทหลอน ความดันโลหิตสูง มีอาการตับอักเสบ ไตวาย หัวใจวาย และเสียชีวิตในที่สุด

ฉะนั้น เพื่อความปลอดภัย ควรเลือกกินเฉพาะเห็ดที่เป็นที่รู้จักทั่วไป เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เป็นต้น ควรเลือกซื้อเห็ดจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และกินเห็ดที่ปรุงสุกเท่านั้นจะดีที่สุด



ที่มา : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสิ่งเป็นพิษ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับเห็ดพิษ โดยศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เข้าถึงได้จาก http://webdb.dmso.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=321



การอบรม เรื่อง สร้างเสริมปัญญา พัฒนาสุขภาพ
วันที่ ๒๔-๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐
โรงแรมแอมบาสเตอร์ กรุงเทพฯ



เสริมสร้างปัญญา พัฒนาสุขภาพ



คณะทำงานภาคประชาชน ได้มีแนวคิดที่จะขยายเครือข่ายใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น โดยมุ่งหวังให้เครือข่ายเหล่านี้ ช่วยกระจายความรู้ไปยังประชาชนให้ได้ รับทราบข่าวสารและองค์ความรู้ของ อย. ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น โดยการพัฒนาศักยภาพและสร้างองค์ความรู้ให้แก่เครือข่ายคณะทำงานฯ โดยในปี 2560 นี้ อย. ได้รुकศึบสร้างสัมพันธ์กับเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นภาคีเครือข่ายหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการเข้าถึงประชาชนและชุมชนในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น อย. และคณะทำงานภาคประชาชน จึงได้กำหนดจัดการอบรมเรื่อง สร้างเสริมปัญญา พัฒนาสุขภาพขึ้น เมื่อวันที่ 24 – 25 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมแอมบาสเตอร์ สุขุมวิท กรุงเทพฯ ให้แก่เครือข่ายต่าง ๆ รวมถึงเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร เพื่อให้เครือข่ายเหล่านี้ มีความรู้

ความเข้าใจ รู้จักเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม ปลอดภัย ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมถึงการใช้ยาอย่างปลอดภัย สมเหตุผล และกลยุทธ์ในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อสุขภาพ เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาที่โอ้อวด เกินจริง และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ความรู้ไปยังประชาชนต่อไป

Smart Network
โดย สุชาติ ตระนงชู กลุ่มพัฒนาเครือข่าย



การแถลงข่าวผลการดำเนินงานโครงการ “จันดีมีสุข”

นพ.วันชัย สัตยาวุฒิมงคล เลขาธิการฯ เป็นประธานการแถลงข่าวผลการดำเนินงานโครงการ “จันดีมีสุข” บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพเหมาะสม พระสงฆ์สุขภาพดี โกลโรค NCDs และกายโล่พร้อมเกียรติบัตรที่ระลึกแด่ผู้แทนมหาวิทยาลัยสงฆ์และวัดที่เข้าร่วมโครงการฯ ทั้ง 3 แห่ง รวมทั้งพระสงฆ์ต้นแบบ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2560



การแถลงข่าวโครงการอาหารปลอดภัย ปี 2560

นพ.พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการแถลงข่าวโครงการอาหารปลอดภัย ปี 2560 พร้อมมอบโล่และเกียรติบัตรแก่ผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานโครงการฯ และผู้ดำเนินกิจกรรมจิตอาสาส่งต่อข้อมูลการอ่านฉลากอย่างฉลาดสู่ชุมชนจาก จ.ชลบุรี และ จ.เชียงราย ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2560 โดยโครงการฯ มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักและเลือกใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม พร้อมทั้งฉลากที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เพื่อประโยชน์ในการลดบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ผ่านกิจกรรมหลากหลาย เช่น สื่อรถเคลื่อนที่ สารคดีโทรทัศน์ การจัดกิจกรรมในพื้นที่ โดยนำร่องในชุมชนเมืองพัทยา จ.ชลบุรี และชุมชนสันโค้งหลวง จ.เชียงราย



หยุด!! ตกเป็นเหยื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านี้



"อกฟู รูฟิต"

มักแอบใส่ฮอร์โมนเพศหญิงเกินขนาด

"อึด ทน นาน" "ใหญ่ยาว เพิ่มขนาด"

มักแอบใส่สารอันตราย (ซิลเดนาฟิล)



"หอมจริง ไม่โยโย่"
"ลดจริง พิสูจน์ได้"
"ตื้อยากี่ลดได้"

มักแอบใส่ยาอันตราย
(ไซบูทรามิน)

หยุดเชื่อ...ผลิตภัณฑ์สุขภาพโฆษณาหลอกลวง