

# ออย. Report

ปีที่ 6 ฉบับที่ 70 ประจำเดือนกรกฎาคม 2558

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

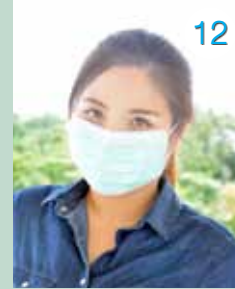
www.oryor.com



กิ้นหวาน มิน เค็ม  
อย่างพอดี ช่วยหนุนนำ  
ให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืน  
อ่านและใช้ประโยชน์  
จากฉลากหวาน มิน  
เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วย  
ป้องกันการเกิดโรค



ใช้ยาโดยไม่รู้ชื่ออันตราย  
ที่ไม่ควรมองข้าม  
หากมีความจำเป็น  
ที่จะต้องซื้อยาก็ควร  
ที่จะซื้อจากผู้ที่มี  
ความรู้ด้านยา  
คือ “เภสัชกร”



สวมหน้ากากอนามัย  
นำพาห่างไกลโรคหวัด  
ล้างมือให้สะอาด  
ก่อนสวมหน้ากาก  
อนามัย และไม่ควรร่วม  
ใช้หน้ากากอนามัย  
ร่วมกับคนอื่น



FDAThai



Fda Thai

## รวดเร็วยิ่งขึ้น ผู้นำเข้าแจ้งล่วงหน้า

## เป็นระบบอัตโนมัติได้แล้ว



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



**6** ริ่มต้น อย.Report ฉบับเดือนกรกฎาคม บก. ขอกล่าวถึงกฎหมายที่มีประโยชน์กับท่านผู้อ่านทุกท่าน นั่นก็คือ พ.ร.บ.การอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. 2558 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2558 บังคับใช้วันที่ 22 กรกฎาคม 2558 กฎหมายฉบับนี้ถือเป็นผลงานชิ้นโบว์แดงชิ้นหนึ่งของสภานิติบัญญัติแห่งชาติ และรัฐบาลชุดปัจจุบันครับ โดยมีจุดมุ่งหมายที่ให้อำนวยความสะดวกแก่ประชาชนให้ได้รับความพึงพอใจจากการติดต่อขอเอกสารหรือการขออนุญาตต่าง ๆ จากส่วนราชการให้มากขึ้น ลดการใช้ดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่รัฐ โดยให้ส่วนราชการจัดทำคู่มือประชาชนที่บอกขั้นตอนการพิจารณาทุกขั้นตอน เอกสารที่ต้องใช้และระยะเวลาแล้วเสร็จ เพื่อให้ประชาชนผู้มาขอรับบริการประเภทต่าง ๆ จากหน่วยงานรัฐ ทราบข้อกำหนดเวลาที่จะได้รับใบอนุญาตหรือเอกสารจากทางราชการ เป็นประโยชน์ทั้งการลดข้อขัดข้องหมองใจกันของผู้ขออนุญาตกับผู้อนุญาตและมีการกำหนดเวลาเพื่อให้ข้าราชการต้องเร่งปฏิบัติงานให้แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนดในคู่มือ ถือว่าได้ประโยชน์กันทุกฝ่ายครับ



เรื่องต่อมา บก. ขอฝากประชาสัมพันธ์ Oryor Smart Application Version 2 ครับ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยท่านเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข ได้แถลงข่าวเปิดตัว Oryor Smart App V.2 ไปเมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2558 สำหรับ V.2 นี้มีการเพิ่มเมนูหลักอีก 2 เมนู คือ เมนูค้นหาร้านอาหารและ Game Land บก. ขอยืนยันว่าเป็น application ที่มีประโยชน์ที่ทุกคนควร Download ไว้ใช้งาน มีความรู้เรื่อง อาหาร ยา เครื่องสำอาง มากมาย ท่านใดที่ Download ไปใช้งานเหมือนมีนักวิชาการอาหารและยา คอยให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพและการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัยประจำตัว ติดตามให้คำแนะนำดี ๆ แก่ท่านทุกที ทุกเวลา ที่สำคัญ Download ฟรีและไม่มีค่าบริการรายเดือน ลอง Download ไปใช้งานแล้วเลือกอ่านเรื่องที่ท่านสนใจเพียงวันละเรื่อง ไม่นานท่านก็เป็นกูรูเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพแล้วครับ

ฉบับนี้ลากันเท่านี้ครับ ขอให้ทุกท่านสุขภาพดี มีความสุขครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## 03 Hot Issue

รวดเร็วยิ่งขึ้น ผู้นำเข้าแจ้งล่วงหน้าเป็นระบบอัตโนมัติได้แล้ว

## 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เครื่องสำอางขาวเร็ว ขาวไว แผงสารอันตราย กำหน้าพัง เสียใจ

## 05 อย.ออนไลน์

Oryor smart application Version 2 มาแล้ว

## 06 กินเป็น ใช้เป็น

กินหวาน มัน เค็ม อย่างพอดี ช่วยหุ่นน่าให้สุขภาพได้อย่างยั่งยืน

## 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

## 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

ไขข้อสงสัย เพิ่มความเข้าใจ ข่าวส่งต่อที่เผยแพร่ทางโซเชียลเน็ตเวิร์ค (2)

## 10 รอบรู้เรื่องยา

ไขยาโดยไม่รู้ชื่อ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

## 12 เกร็ดเล็กน่ารู้

สวมหน้ากากอนามัย นำพาห่างไกลโรคหวัด

## 13 มุมเครื่องสำอาง

เรื่องเล่าจากเครื่องสำอาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (10)

## 15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

### 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 เอื้อจิตบำรุง	นางกุลสติ เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นางสุวนีย์ สุขแสนนาน
นายวัชรินทร์ เครือเนียม	นางสาวศนิดา เทียบโพธิ์
นายวิชญ์ ไรจน์เรืองโร	นางสาวสุภาภา วัลย์อุดมวุฒิ

### ภญ.พาฝัน กิติเจิน

นางสาวจรรยาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นางสาวอรพรรณ คุณาสกุลเลิศ

นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์

นายททวา 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

พื้นที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# รวดเร็วยิ่งขึ้น ผู้นำเข้าแจ้งล่วงหน้าเป็นระบบอัตโนมัติได้แล้ว




**สำ**นักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก้าวเข้าสู่องค์กรอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน มีการพัฒนาปรับปรุงการให้บริการต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง เพื่ออำนวยความสะดวก ทั้งผู้ประกอบการและส่งผลดีต่อประชาชนผู้บริโภค

ก่อนหน้านี้ เมื่อปี พ.ศ. 2555 อย. ได้เริ่มดำเนินการลดเอกสารการอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผู้นำเข้าจะต้องนำมาให้เจ้าหน้าที่ตรวจขณะนำเข้า โดยพัฒนาให้ผู้นำเข้าส่งข้อมูลแจ้งเลขที่อนุญาตของสินค้านำเข้าล่วงหน้าทางระบบอิเล็กทรอนิกส์ และเจ้าหน้าที่ตรวจสอบความถูกต้องของรายการสินค้าที่นำเข้ากับการอนุญาตจากฐานข้อมูลของ อย. ก่อนออกเลขใบรับแจ้งให้ผู้นำเข้านำไปใช้ในการทำใบขนสินค้าขาเข้าที่กรมศุลกากร

ซึ่งที่ผ่านมา อย. ได้มีการจัดประชุมชี้แจงให้ผู้นำเข้าทราบอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินการแจ้งนำเข้าล่วงหน้าเป็นไปอย่างรวดเร็วทันกับสถานการณ์ปัจจุบัน อย. มีข่าวดีมาแจ้งให้ทราบว่าตั้งแต่ 6 กรกฎาคม 2558 อย. ได้มีการพัฒนาการแจ้งนำเข้าล่วงหน้าให้เป็นระบบอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้นำเข้าได้เลขใบรับแจ้งไปใช้ในการทำใบขนสินค้าขาเข้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น โดยระบบอัตโนมัตินี้มีการถ่วงน้ำหนักเบื้องต้น เมื่อผู้นำเข้าบันทึกข้อมูลสินค้านำเข้า ระบบจะมีการตรวจสอบประวัติของสินค้าและผู้นำเข้าทั้งในส่วนของความไม่ปลอดภัยและการกระทำผิดกฎหมาย เมื่อพบความเสี่ยง ระบบจะสรุปข้อมูลให้สินค้านั้นต้องผ่านการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับศุลกากร หากพบว่าสินค้านำเข้าไม่ตรงกับฐานข้อมูลของ อย.

หรือมีความเสี่ยงในเรื่องของคุณภาพมาตรฐาน หรือความปลอดภัย เจ้าหน้าที่จะทำการยึดอายัด กักสินค้ารอการตรวจพิสูจน์

ย้ำอีกสักครั้งว่า 6 กรกฎาคม 2558 ผู้นำเข้าต้องตรวจสอบและแก้ไขฐานข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพของตนเองที่ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้ถูกต้องตามใบอนุญาตที่ได้รับก่อนการนำเข้า เนื่องจากหากการแจ้งนำเข้าล่วงหน้า ภายหลังจากวันที่ 6 กรกฎาคม 2558 ไม่ตรงกับฐานข้อมูลระบบอัตโนมัติจะไม่สามารถออกเลขใบรับแจ้งได้

ค่ะ นับว่าสะดวกมาก ๆ กับบริการดี ๆ ที่ อย. ได้ปรับปรุงและพัฒนา ซึ่งเราหวังว่าจะอำนวยความสะดวก และเพิ่มความรวดเร็วยิ่งขึ้น 



## เครื่องสำอางขาวเร็ว ขาวไว แฝงสารอันตราย ทำหน้าพัง เสียโฉม

ทันตกลวง ห่วงผู้บริโภค กับ ออย. ฉบับนี้ นางฟ้า ออย. มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องสำอางมาฝากกันค่ะ เครื่องสำอางที่บอกขาวเร็ว ขาวไว แท้จริงแล้วทำให้หน้าสวยถาวร หรือเสียโฉมถาวรกันแน่ ติดตามเรื่องราวสนุก ๆ ได้ในตอน รีวิวเครื่องสำอาง ด้านล่างได้เลยค่ะ



**อย่า**หลงเชื่อแค่คำโฆษณาชวนเชื่อโดยไม่พิจารณาข้อมูลให้ถ้วนถี่ก่อนนะคะ มิเช่นนั้นหน้าอาจเสียโฉมถาวรได้ เดี่ยวจะหาว่านางฟ้า ออย. ไม่เตือน!





# Oryor Smart Application Version 2 มาแล้ว

**สำ**นักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เปิดบริการ Oryor Smart Application Version 1 เมื่อเดือนสิงหาคม 2556 ซึ่งเป็น Application แรกของ อย. บนมือถือ ที่รองรับการใช้งานบนระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPhone, iPad และ iPod) และบนระบบปฏิบัติการ Android (เช่น Samsung, LG, Acer หรือ Sony เป็นต้น) ได้รับความนิยมในระดับที่น่าพอใจ โดยมีผู้ดาวน์โหลดใช้งานแล้วมากกว่า 140,000 ครั้ง เคยขึ้นอันดับ 1 ในชาร์ตแอปฟรียอดนิยมในหมวดสุขภาพและการออกกำลังกาย (Health and Fitness) ทั้ง iOS และ Android นอกจากนี้ยังได้รับรางวัลในระดับประเทศ นั่นคือรางวัล กิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” ของสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย อีกด้วย

ล่าสุด Oryor Smart Application Version 2 พร้อมให้ทุกท่านดาวน์โหลดใช้งานแล้ว ทั้ง iOS และ Android โดยมาพร้อมกับฟังก์ชันใหม่ ๆ มีการปรับแก้ไขใช้งานง่ายและสวยงามมากขึ้น พร้อมทั้งปรับปรุงระบบการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทั้งความเร็วและเสถียรภาพของโปรแกรม

โดยใน Version 2 นี้ จะประกอบไปด้วย 9 เมนูหลัก (เพิ่มจากเดิม 2 เมนู) ดังนี้

1. **Smart tips** คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้บริการสุขภาพ อย่างปลอดภัย
2. **สถานีข่าว อย.** การรายงานข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหว
3. **Library** แหล่งรวบรวมสื่อ ได้แก่ อย. Report , อย. Trade Insight , อย. Health Book , Fact sheet และ FDA Journal
4. **ตรวจเลขที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** การตรวจสอบเลขเครื่องสำอาง , อาหาร และ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
5. **Media Center** แหล่งรวบรวมข้อมูล ได้แก่ Animation , และ Movie & Sound
6. **ร้องเรียน** แจ้งเบาะแสหรือร้องเรียน เมื่อพบปัญหาจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ
7. **ศูนย์ดูแลสุขภาพ** วัดค่าดัชนีมวลกาย และการคำนวณปริมาณแคลอรีในอาหาร
8. **Game land** เมนูใหม่ที่มีเกมให้เล่นสนุก ๆ ผ่างด้วยความรู้ถึง 4 เกม
9. **ค้นหาร้านยา** เมนูใหม่ที่สามารถระบุตำแหน่งของร้านขายยาทั่วประเทศ



ขั้นตอนการติดตั้ง Application มีวิธีง่าย ๆ 2 ทางเลือก คือ

1. หากท่านมีโปรแกรม QR Code Reader สามารถใช้อ่าน QR Code ด้านข้างนี้ แล้วติดตั้งได้ทันที
2. หากท่านไม่มีโปรแกรม QR Code Reader ท่านต้องเข้าไปที่ market โดยระบบ iOS ให้เข้าไปที่ App Store ส่วนระบบ Android ให้เข้าไปที่ Google play แล้วเลือกช่องค้นหา (search) แล้วพิมพ์คำว่า oryor ระบบก็จะแสดง oryor smart application ขึ้นมาให้เลือก ท่านก็สามารถเลือกติดตั้งได้ทันที **ฟรี**



# กินหวาน มัน เค็ม อย่างพอดี ช่วยหนุนนำ ให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืน

“

กินหวานมากเกินไป เสี่ยงโรคเบาหวาน กินเค็มมากเกินไป เสี่ยงโรคไต โรคความดันโลหิตสูง กินไขมันมากเกินไป เสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ อ้วนและใช้ประโยชน์จากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหล่านี้ได้



”

สถิติแพนด้าคอลัมน์ กินเป็น ใช้เป็น ทุกท่านคะ ฉบับนี้ขอเปลี่ยนบรรยากาศจากการให้ความรู้เรื่องสารปนเปื้อนในอาหารมาเป็นเรื่องใกล้ตัวที่มีต้นเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเรากันคะ สิ่งนั้นคือ “นิสัยการกิน” ของเรานั่นเอง ชีวิตเราอาจจบหรืออาจเปลี่ยนไปในทางที่เลวร้ายเพราะสิ่งนี้ได้ เพราะนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม แบบตามใจปาก กินมากเกินไปจนร่างกาย ทรุดโทรมลงเรื่อยๆ จะทำให้เกิดสารพัดโรคตามมาได้ ที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กไทยมีแนวโน้มกินขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มบรรจุขวดที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากขึ้น ไม่ต้องรอเติบโตเป็นผู้ใหญ่เด็กบางคนก็มีโรคประจำตัวติดกายแล้ว เช่น โรคอ้วน โดยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาเด็กไทยมีอัตราการเพิ่มของโรคอ้วนสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว อีกทั้งเด็กเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น และพบสถิติปี 2551-2554 ว่าอัตราการเกิดโรคไตวายเรื้อรังในเด็กเพิ่มขึ้นทุกปี และเด็กตายจากโรคไตวายเรื้อรังในแต่ละปีสูงขึ้นเช่นกัน ซึ่งการกินอาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินความต้องการของร่างกาย เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคเหล่านี้

การให้บุตรหลานของเราเรียนรู้ว่าการกินอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป ส่งผลให้เป็นโรคอ้วน และเมื่ออ้วนแล้วมีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ตามมา รวมถึงให้รับรู้โอกาสเสี่ยงตลอดจนความร้ายแรงของโรคที่จะเกิดขึ้นแต่เนิ่น ๆ เช่น หากกินหวานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคเบาหวาน ถ้าไม่มีการควบคุมอาจทำให้ตาบอด ถูกตัดนิ้วมือ นิ้วเท้า และเสียชีวิตได้ หากกินเค็มมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ อัมพฤกษ์



อัมพาต หรือกินไขมันมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจอาจวายหมดสติ จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าเด็ก ๆ มีความตระหนักก็จะเป็นการดีต่อตัวเองและยิ่งหากส่งเสริมให้ลดการกินหวาน มัน เค็ม และให้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินขนมกรุบกรอบ โดยเปรียบเทียบเลือกยี่ห้อที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณน้อย ๆ เข้าไว้ ยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพบุตรหลานของเราค่ะ

ในขณะเดียวกัน กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมและปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยการกินอาหารที่เหมาะสมเช่นกัน ปี 2558 จึงได้ดำเนินโครงการอาหารปลอดภัย ภายใต้แนวคิด “พัฒนานิสัยใส่ใจบริโภค สร้างเสริมสุขภาพ” เพื่อหารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยร่วมกับอาจารย์ที่มวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน และคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพมหานคร หารูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค

## ภาพการดำเนินกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ฯ โครงการ “อาหารปลอดภัย”



โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ



โรงเรียนากลาง “วิทยสถานาร” จ.ระยอง



โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่



โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่

อาหารที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยจัดทำแผนการเรียนรู้ 9 แผนกิจกรรม มุ่งเน้นให้เด็กสามารถอ่านและใช้ประโยชน์ จากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ซึ่ง เห็นผลชะงัด ในด้านที่ช่วยลดการได้รับ น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ที่มาจากการกิน ขนมกรูบกรอบได้ดีขึ้น รวมถึงลดการกิน อาหารทอด ปิ้งย่าง เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ และนำมา ทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ม. 1 ในโรงเรียน

ต้นแบบ 4 โรงเรียน จาก 4 ภาค ได้แก่ โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ โรงเรียนากลาง “วิทยสถานาร” จ.ระยอง โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่ และโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ โดยการดำเนินงาน ที่ผ่านมามีได้รับข้อคิดเห็นตลอดจน ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์จากเครือข่าย พันธมิตรที่ดี มีศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารและครูจากโรงเรียนต้นแบบ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่

ช่วยสนับสนุนในการดำเนินงานมาโดยตลอด แผนการเรียนรู้ 9 แผนที่ทำขึ้น ได้แก่ “ภาพแห่งอนาคต” “อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว” “ฉลาดบริโภค ไร้อันตราย” มุ่งให้เด็กได้รับรู้โอกาสเสี่ยง ในการเกิดโรค และรับรู้ความรุนแรงของ โรคที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร ไม่เหมาะสม ผ่านวีดิทัศน์อินโฟกราฟฟิก เช่น “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”

 **อ่านต่อหน้า 14**

## อย. เผย มาตรการกำกับดูแลยา ทั้ง “โปรโคดีล” และ “กรามาดอล” ส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

สวัสดิ์ศักดิ์ วันเวลาผ่านไปรวดเร็วจริงๆ เข้าสู่เดือนที่ 7 ของปีแล้ว พร้อมกับเข้าสู่ฤดูกาลแห่งความชุ่มฉ่ำของสายฝน ขอให้แฟนเก็บข่าวระวังโรคที่มากับหน้าฝนอย่างไข้หวัด ใครที่ร่างกายแข็งแรงหน่อยก็สบายไป แต่คนที่ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองล่ะ เก็บข่าวมีวิธีป้องกันไข้หวัดอย่างง่าย ๆ มาฝากค่ะ ด้วยการบริโภคผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือผักใบเขียว เพื่อให้ได้วิตามินซี รับประทานอาหารสะอาดที่หลังจากโดนฝน หมั่นล้างมือให้สะอาด ต้มเครื่องดื่มร้อนให้มากขึ้น หมั่นออกกำลังกาย หรืออาจฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และควรพักผ่อนมาก ๆ บอกลาไข้หวัดได้ค่ะ



**ก**ลับมาที่ข่าวในแวดวง อย. เริ่มจากข่าวตามที่พบปัญหาเยาวชนนำ “ยาโปรโคดีล” และ “ยากรามาดอล” มาใช้ผิดวัตถุประสงค์จากการใช้เป็นยารักษาโรคด้วยการนำไปทำให้เกิดอาการมึนงงและเมา อย. ได้ออกข่าวและชี้แจงว่า ยากลุ่มแก้แพ้ และแก้ปวดเป็นยารักษาโรคพื้นฐานของสังคมไทย เช่น ไข้หวัด แพ้อากาศ เมารถ เมาเรือ ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น จึงเป็นยาที่ประชาชนควรสามารถเลือกรับบริการได้จากร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีเภสัชกรเป็นผู้ให้คำแนะนำการใช้ยาที่ถูกต้อง เพื่อลดภาระและความแออัดของโรงพยาบาล ทั้งนี้ ที่ผ่านมายาทั้ง 2 ชนิดยังคงต้องให้มีบริการในร้านขายยาแผนปัจจุบันเพื่อมิให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนส่วนใหญ่ในการรักษาโรคพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาการนำยาไปใช้ในทาง

ที่ผิด อย. ได้ควบคุมการจำหน่ายยาน้ำแก้ไอ ยาแก้แพ้ โดยให้ผู้รับอนุญาตผลิตยา และผู้รับอนุญาตนำเข้ายา จำกัดปริมาณการจำหน่ายไปยังร้านขายยาได้จำนวนไม่เกิน 300 ขวด/แห่ง/เดือน และขายได้ไม่เกิน 3 ขวด/คน โดยจะต้องขายให้เฉพาะผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้ เช่น มีอาการน้ำมูกไหล แพ้อากาศ เมารถ เมาเรือ ส่วนยาแก้ปวดจะกำหนดให้ร้านขายยาสามารถซื้อขายได้ไม่เกิน 1,000 แคปซูลต่อเดือน ห้ามขายให้แก่เด็กอายุต่ำกว่า 17 ปี และขายได้ครั้งละไม่เกิน 20 แคปซูล ที่สำคัญยาดังกล่าวต้องไม่จำหน่ายให้กับเด็กที่จะนำไปใช้ในทางที่ผิด รวมถึงจะต้องทำบัญชีซื้อขายยาทุกครั้งด้วย นอกจากนี้ ยังให้ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า ต้องส่งข้อมูลนำเข้าวัตถุดิบ ยาสำเร็จรูปที่ผลิตได้ และปริมาณที่ขายผ่านระบบออนไลน์มาให้ อย. ทราบ โดยทางสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดก็จะได้รับทราบข้อมูลพร้อมกับ อย. ด้วย ทำให้แต่ละจังหวัดสามารถตรวจสอบข้อมูลปริมาณการซื้อขายจากร้านขายยาในจังหวัดของตนได้ ขณะนี้ อย. อยู่ระหว่างประเมินสถานการณ์เพื่อทบทวนมาตรการควบคุมการใช้ยาในกลุ่มดังกล่าวอยู่ โดยอาจกำหนดให้ต้องขายในร้านขายยาคุณภาพที่มีเภสัชกรอยู่ควบคุมการขายตลอดเวลาที่เปิดร้าน นอกจากนี้ หลังจากที่ อย. ลงพื้นที่ตรวจสอบร้านขายยาอย่างต่อเนื่อง หากพบว่ามีการ

ซื้อขายยาในทางที่ผิด นอกจากจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายแล้วก็จะถูกพักใช้ใบอนุญาตเป็นเวลา 120 วันด้วย ซึ่งในช่วงต้นปี 2558 ถึงปัจจุบัน มีร้านขายยาที่กระทำผิดกฎหมายถูกพักใช้ใบอนุญาตไปแล้วกว่า 40 ร้าน ขอให้ร้านขายยาปฏิบัติตามกฎหมายด้วยนะค่ะ ช่วยกันสร้างคุณภาพเด็กไทยให้เติบโตเป็นอนาคตที่ดีของชาติค่ะ...

ช่วงเดือนที่ผ่านมา มีสถานการณ์โรคเมอร์ส ทำให้มีบริษัทหนึ่งออกมาแถลงข่าวโฆษณาสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเจอมิน็อค อดอ้างว่าช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงและผู้ติดเชื้อโรคเมอร์ส ซึ่ง อย. ได้ออกข่าวเตือนประชาชน อย่าหลงเชื่อและไม่พบข้อมูลการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าว เก็บข่าวขอขอบคุณทุกท่านว่าผลิตภัณฑ์อาหารไม่สามารถกล่าวอ้างรักษาโรค หรืออ้างว่ามีสรรพคุณทางยาได้ และขณะนี้ ประเทศไทยปลอดจากโรคเมอร์สแล้วค่ะ ติดตามเรื่องราวดี ๆ ได้ใหม่ในฉบับหน้าค่ะ


**เช็กข้อมูล ก่อนแชร์  
ทุกครั้ง**

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




# ไขข้อสงสัย เพิ่มความเข้าใจ ข่าวส่งต่อที่เผยแพร่ทางโซเชียลเน็ตเวิร์ค (2)

ในปัจจุบันโซเชียลเน็ตเวิร์คเข้าถึงคนทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการติดต่อสื่อสารที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องระยะทาง อีกทั้งเป็นแหล่งเผยแพร่ข้อมูลความรู้ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้จากทุกมุมโลก ซึ่งการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ บางครั้งมีการส่งต่อข้อมูลที่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ วันนี้เราจะมาไขข้อข้องใจบางประเด็นที่มีผู้สอบถามเข้ามาให้ทราบกันค่ะ

 **จริงหรือไม่ที่มีการแชร์กันในโลกโซเชียลเน็ตเวิร์ค ว่าผลิตภัณฑ์ครีมที่ขายเป็นกิโลมีการลักลอบใส่น้ำยาซักผ้าขาว หรือน้ำยาล้างห้องน้ำ รบกวนช่วยตอบด้วยนะคะ**




 จากกรณีที่มีการเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ถึงการลักลอบผสมน้ำยาซักผ้าขาว และน้ำยาล้างห้องน้ำ ลงในผลิตภัณฑ์ครีมกิโล ซึ่งเป็นประเด็นที่มีการพูดถึงมาเป็นเวลา 1-2 ปี ที่ผ่านมาสํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ติดตามเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องและยังไม่เคยตรวจพบการผลิตหรือผสมตามที่กล่าวอ้าง ซึ่งสารที่อ้างว่ามีการผสมในครีมกิโล ได้แก่ น้ำยาซักผ้าขาว มีสารออกฤทธิ์ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ และน้ำยาล้างจาน มีสารออกฤทธิ์ ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ นั้นไม่น่าจะใช้เป็นส่วนผสมในครีมได้ เนื่องจากเป็นกรดที่มีฤทธิ์กัดกร่อนรุนแรง มีกลิ่นฉุน หาก


โดนผิวหนังจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง มีอาการแสบร้อนผื่นแดงขึ้น กัดจนผิวหนังเป็นแผล และฤทธิ์ของเคมีที่ไม่สามารถเข้ากับเนื้อครีมได้ ดังนั้นมีความเป็นไปได้น้อยที่จะนำส่วนประกอบดังกล่าวเข้ามาเป็นส่วนผสมในการต้มและกวนตามสูตรที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต เพราะ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ และไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ ไม่คงตัวเมื่อถูกความร้อน

 **โฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่จำหน่ายทางอินเทอร์เน็ตสามารถเชื่อถือได้หรือไม่**



 ปัจจุบันพบการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อ้างสรรพคุณเกินจริงเป็นจำนวนมาก ผ่านทางสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ และโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นสื่อที่ได้รับความนิยมมาก โดยพบมีการอ้างสรรพคุณ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอ้างสามารถแก้สิวแก้ฝ้า ทำให้ผิวขาว ช่วยขยายทรงอก ป้องกันผมหลุดร่วง

กระตุ้นการสร้างเส้นผมใหม่ ซึ่งข้อความเหล่านี้เป็นข้อความที่โอ้อวดเกินจริง ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดต่อผู้บริโภค เนื่องจากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีจุดประสงค์เพื่อใช้ทำความสะอาดและเพิ่มความสวยงามเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย ไม่สามารถยับยั้งหรือเปลี่ยนแปลงการผลิตเม็ดสีเมลานินได้ หรือไม่สามารถทำให้ผมงอกใหม่ได้แต่อย่างใด ก่อนการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางขอให้ซื้อจากร้านที่เป็นหลักแหล่งเชื่อถือได้ และอ่านฉลากให้ถี่ถ้วนสังเกตเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตหรือนำเข้า เครื่องสำอางนำเข้าจะต้องมีฉลากภาษาไทยกำกับ และผู้บริโภคสามารถตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งได้ที่เว็บไซต์ อย. [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th) หรือทาง Oryor Smart Application ตรวจสอบว่าเลขที่ใบรับแจ้งที่ฉลากตรงกับฐานข้อมูลของ อย. หรือไม่ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ยิ่งถ้าข้อมูลบนฉลากไม่ครบถ้วนก็ไม่ควรซื้อ เพราะอาจทำให้เสียเงินฟรี และเสี่ยงต่อการได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพมาตรฐาน

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ **กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000** พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ 

# ใช้ยาโดยไม่รู้ชื่อ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

“  
หากมีความจำเป็นที่จะต้องซื้อยาก็ควรที่จะซื้อ  
จากผู้ที่มีความรู้ด้านยา คือ “เภสัชกร”  
ที่จะช่วยคัดกรอง และลดความเสี่ยงจาก  
“ยาชื่อพ้อง มอกล้าย”  
”



**ปัจจุบันพบว่า**มีผู้ป่วยจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่รู้จักชื่อของยาที่ตนใช้เป็นประจำ แต่จะจำได้แต่เพียงลักษณะภายนอกของยา สี ขนาด รูปร่าง เท่านั้น เช่น จำได้เพียงว่าเป็นยาเม็ดเล็ก ๆ สีชมพู ๆ ส้ม ๆ รูปร่างเม็ดยารี่ ๆ แบน ๆ เป็นต้น หรือผู้ป่วยอาจจดจำเพียงชื่อยาอย่างย่อ ๆ เรียกชื่อผิด ๆ ถูก ๆ จนอาจเป็นความเสี่ยงจากการได้รับยาผิดตัวได้

จากผลสำรวจเบื้องต้นของสภาเภสัชกรรมใน ปี 2555 เกี่ยวกับการรับรู้เรื่องยาของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยทำในกลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก



ภาพจาก [www.women.sanook.com](http://www.women.sanook.com)

ในโรงพยาบาลใหญ่ 3 แห่งในภาคใต้ และภาคกลาง จำนวนกว่า 1,000 คน เป็นผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น พบว่า **มีผู้ป่วยเพียงร้อยละ 25 เท่านั้นที่รู้จักทั้งชื่อยา และสรรพคุณยาที่ตนเองใช้อยู่** ในขณะที่ผู้ป่วยอีกร้อยละ 75 ไม่รู้จักชื่อยา รู้แต่สรรพคุณและวิธีใช้ นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ป่วยร้อยละ 25 ไม่เคยอ่านฉลากยาก่อนใช้ยา ร้อยละ 86 หยิบยาใช้เอง

จากข้อมูลข้างต้นทำให้เล็งเห็นได้ถึงโอกาสที่จะเกิดอันตรายจากการใช้ยาผิดตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาที่มีรูปร่างลักษณะของยาที่คล้ายคลึงกัน หรือ มีชื่อเรียกคล้ายกัน ซึ่งเรียกยากกลุ่มนี้ว่า “ยาชื่อพ้อง มอกล้าย” (Look Alike Sound Alike Drugs (LASA Drug) ทั้งนี้การได้รับยาผิดตัว นอกจากจะไม่ส่งผลในการรักษาแล้ว ยังอาจส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ตัวอย่างยาที่มีชื่อเรียกคล้ายกัน (Sound Alike Drugs) เช่น

ชื่อยา	ลือคโซนิน (Loxonin)	ลานีอดซิน (Lanoxin)
ตัวยาสำคัญ	ลือคโซโพรเฟน(Loxoprofen)	ไดจ็อกซิน(Digoxin)
สรรพคุณ	ยารักษาอาการปวด อักเสบ(NSAIDs) มักใช้ในกรณีที่มีอาการ ปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดข้อ	กระตุ้นการบีบตัวของ กล้ามเนื้อหัวใจ ใช้รักษาภาวะหัวใจวาย หรือหัวใจเต้นผิดปกติ

ชื่อยา	เมอร์ิสลอน (Merislon)	เมอซิลอน(Mercilon)
ตัวยาสำคัญ	เบต้าฮีสทีน(Betahistine)	ดีโซเจสเทรล (Desogestrel) และ เอทินิลเอสตราไดออล (Ethinylestradiol)
สรรพคุณ	ใช้ในการรักษาอาการ เวียนศีรษะ(dizziness) หรือ เวียนศีรษะบ้านหมุน(vertigo)	ยาคุมกำเนิดในเพศหญิง (ยับยั้งการตกไข่)

ตัวอย่างยาที่มีรูปลักษณ์คล้ายกัน (Look Alike Drugs) เช่น



Furosemide 40 mg  
ยาขับปัสสาวะ



Diazepam 2 mg  
วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภทที่ 4




Hydroxyzine 10 mg  
ยาแก้แพ้ ผื่น คัน



Domperidone 10 mg  
ยาบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน



เภสัชกร ที่จะต้องมีความรอบคอบ รวมถึงการจัดระบบการจัดเรียงยาภายในร้าน เพื่อลดโอกาสของความผิดพลาด เช่น การจัดเก็บยาตามกลุ่มรักษาโรค และจัดวางให้อยู่ในตำแหน่งที่แยกจากกัน การแสดงป้ายคำเตือน ณ ตำแหน่งที่จัดวางยา เป็นต้น

สำหรับตัวผู้ป่วยเอง ควรที่จะจดจำชื่อยา ลักษณะ และสรรพคุณของยา ที่ตนเองใช้ประจำ หรืออาจใช้การจดบันทึก หรือการถ่ายภาพยาและฉลากยา เพื่อช่วยในการจดจำก็ได้ รวมถึงหากมีความจำเป็นที่จะต้องซื้อยาก็ควรที่จะซื้อจากผู้ที่มีความรู้ด้านยา คือ “เภสัชกร” ที่จะช่วยคัดกรอง และลดความเสี่ยงจาก “ยาชื่อฟังมอคล้าย” ได้อีกทางหนึ่ง 

จะใช้ “ยา” ครั้งใด.... นึกถึง  
“เภสัชกร”

“ยาชื่อฟังมอคล้าย” เป็นความเสี่ยงอันตรายจากการได้รับยาผิดตัวที่สามารถป้องกันได้ ขอเพียงทุกคนที่เกี่ยวข้องมีความตระหนัก ทั้งเภสัชกร ผู้ช่วย

# สวมหน้ากากอนามัย นำพาห่างไกลโรคหวัด



“

ถ้าหน้ากากอนามัยชำรุด หรือเปราะเปื้อนน้ำมูก หรือเสมหะ ควรเปลี่ยนให้หน้ากากอนามัยอันใหม่จะดีกว่า และที่สำคัญไม่ควรให้หน้ากากอนามัยร่วมกับผู้อื่น

”

สายรัดหน้ากากที่เบहुทั้งสองข้าง จากนั้นดึงหน้ากากอนามัยให้คลุมทั้งจมูก ปาก และคาง



ปรับสายรัดให้กระชับแนบสนิทกับใบหน้าและคาง โดยด้านบนจะมีแถบอลูมิเนียมเคลือบด้วยสารพลาสติกซึ่งสามารถดัดให้โค้งกับโครงสร้างจมูก เพื่อความกระชับสบายขณะสวมใส่ แต่ถ้าหน้ากากอนามัยชำรุด หรือเปราะเปื้อนน้ำมูกหรือเสมหะ ควรเปลี่ยนให้หน้ากากอนามัยอันใหม่จะดีกว่า และที่สำคัญไม่ควรให้หน้ากากอนามัยร่วมกับผู้อื่นค่ะ

อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันการติดเชื้อโรคไข้หวัดได้หลายวิธี เช่น การหลีกเลี่ยงการคลุกคลี หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด เช่น ไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล มีเสมหะมาก การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เช่น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ เป็นต้น และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงและอบอุ่นค่ะ

เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว แอ่สภาพอากาศก็เปลี่ยนแปลงบ่อย เตี้ยวร้อน เตี้ยวฝนตกใครที่ร่างกายไม่แข็งแรง หรือปรับสภาพร่างกายไม่ทัน ก็อาจจะป่วยเป็นโรคหวัดหรือโรคไข้หวัดใหญ่ได้ กรีดเล็กน่ารู้ ฉบับนี้จึงนำเรื่องเกี่ยวกับวิธีการใช้หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องมาฝาก...

3 ชั้น ได้แก่  
 ⇨ **ชั้นนอกสุด (สีเขียวหรือสีฟ้า)** วัสดุเป็น Fluid Resistant เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากเลือดหรือน้ำที่อาจกระเด็นมาสัมผัสในขณะใส่ (แต่ถ้าเลือดหรือน้ำในปริมาณมากอาจจะกันไม่ได้)

⇨ **ชั้นกลาง** เป็นส่วนที่ใช้กรองเชื้อโรค

⇨ **ชั้นในสุด** วัสดุจะมีความอ่อนนุ่มและไม่ก่อให้เกิดการแพ้ เพราะเป็นส่วนที่สัมผัสกับผิวผู้สวมใส่

มาถึงวิธีใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง...



เริ่มจาก ล้างมือให้สะอาด คล้อง



ก่อนอื่นเราามาทำความรู้จักหน้ากากอนามัยกัน...หน้ากากอนามัยทำมาจากวัสดุเส้นใยสังเคราะห์โพลีโพรพิลีน (Polypropylene) ที่นำมาเย็บซ้อนกัน

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (10)



**ข**อเริ่มต้นกันด้วยการดำเนินกิจกรรมโครงการ อย.น้อย เมื่อฉบับที่แล้วได้เล่าถึงงานมหกรรม อย.น้อย ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 25 - 27 มิถุนายน 2558 ณ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ งานกีฬา 4 ภาค และกิจกรรม Walk Rally ฉบับนี้จึงขอเล่าถึงงานเลี้ยงสังสรรค์ ที่มีชื่อ Theme น่ารัก ๆ ว่า “แฟนซี 4 ภาค” กันค่ะ ภายในงานเริ่มด้วยการแสดงริ้วประกอบเพลง “อย.น้อย มาเช็กแฟนซี 4 ภาค” ตามด้วยการประกวดความสามารถทางการแสดงของเหล่านักเรียน อย.น้อย ต่อด้วยการแสดงมินิคอนเสิร์ตจากศิลปิน AF อาทิ ภัทรภณ โตอุ่น (รอน) AF5, นิภาพรณัฐ ฐิตินการ (ชานี) AF6 และ อรรถณพ ทองบริสุทธิ์ (ปอ) AF7 อดีตนักเรียนแกนนำ อย.น้อย เพื่อเพิ่มความสนุกสนานภายในงาน และปิดท้ายด้วยการจับสลากมอบรางวัลให้กับสมาชิก อย.น้อย ที่มาร่วมงานอย่างมากมาย ทำให้งานครั้งนี้ทุกคนมีแต่รอยยิ้มและเสียงหัวเราะกันถ้วนหน้า



สำหรับโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ได้มีการรายงานผลการดำเนินงานของจังหวัดลำปาง โดยมีการทำกิจกรรม “หมู่บ้านต้นแบบปลอดภัยเตียรอยด์” ที่ คบส.ตำบลแม่เกาะ จังหวัดลำปาง ได้มีการให้ความรู้เรื่องอันตรายจากการใช้ยาเตียรอยด์ การแก้ไขปัญหาโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง (หลอกหลวงหรือโอ้อวดเกินจริง) เป็นการจัดอบรมให้ความรู้กับผู้สูงอายุ เพื่อเฝ้าระวังร้านขายของชำ หรือรถเร่ แผงลอย ตลาดนัด พร้อมให้คำแนะนำ ขอความร่วมมือจากร้านขายของชำไม่จำหน่ายยาเตียรอยด์ และมีการณรงค์ประชาสัมพันธ์ในรูปแบบการจัดเสียงตามสาย การนำบทความทางเว็บไซต์ไปเผยแพร่ให้ทราบ

 **อ่านต่อหน้า 14**

## ต่อจากหน้า 7

หรือสารคดีสั้นเรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป” ซึ่งเด็กจะเห็นคนไข้ที่ทรมาณด้วยโรคที่เกิดจากการมีนิสัยการกินไม่เหมาะสม จนเป็นโรคเบาหวานต้องถูกตัดขา หรือเป็นโรคไตต้องฟอกไต เป็นต้น รวมถึงอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารอย่างฉลาด เพื่อป้องกันโรคได้ นอกจากนี้ยังมีแผนการเรียนรู้ “โรงหนังปลอดภัย” โดยเด็กจะได้รับชมวิดีโอที่ผลิตในลักษณะอินเตอร์แอคทีฟ “คนฉลาดรู้จักเลือกบริโภค”

เด็กจะได้เรียนรู้ร่วมคิดและร่วมสนุกผ่านเกมในแท็บเล็ต “ซ้อปปังฉลาดคิด” มุ่งให้เด็กถูกใจคิดทุกครั้งที่เลือกซื้อขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำชาเขียว และสามารถคำนวณปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับเมื่อกินอาหารเหล่านี้ได้อย่างถูกต้อง “เจอแบบนี้ต้องปกป้องสิทธิ์” “อ่านฉลากฉลาด” “ส่งต่อสุขภาพดี” หวังให้เด็กนอกจากมีความรู้ ความเข้าใจแล้วยังเชื่อและปฏิบัติตาม สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเลือกซื้อ เลือกกินอาหาร และบอกต่อข้อมูล เพื่อปกป้องตนเอง

และบุคคลรอบข้างได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยหลังการทดลองใช้แล้ว อย. จะมีการนำรูปแบบมาปรับปรุงเพื่อให้ได้รูปแบบ (Model) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และนำมาใช้เป็นต้นแบบกับโรงเรียนอื่น ๆ ต่อไปค่ะ

ซึ่งหากช่วยกันทั้งหน่วยงานรัฐ และผู้ประกอบการ ในการส่งเสริมให้เด็กกินอาหารหวาน มัน เค็ม อย่างพอดี เช่นนี้แล้ว ย่อมช่วยหนุนนำให้เด็กมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้มากขึ้นแน่นอนค่ะ 🌱

## ต่อจากหน้า 13

โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ ได้จัดทำทำเนียบคณะทำงานภาคประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 เพื่อเป็นข้อมูล



ในการติดต่อคณะทำงานภาคประชาชน นอกจากนี้จากการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างไม่ถูกต้อง เมื่อวันที่ 11-12 พฤษภาคม 2558 ณ โรงแรม เดอะ ทวิน ทาวเวอร์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ที่ผ่านมา ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อการจัดการอบรม อยู่ในเกณฑ์ที่ดีถึงดีมาก ทั้งทางด้านประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่ม



สามารถนำเนื้อหาการอบรมฯ ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้ รวมทั้งมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการจัดกิจกรรมอบรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพิ่มทักษะ พร้อมทั้งเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และปัญหาของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เพื่อสามารถนำไปขยายผลในพื้นที่ที่ดูแลได้ 🌈



**การตรวจประเมินคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ ประจำปี พ.ศ. 2558**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วยผู้บริหารและคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) อย. ให้การต้อนรับ ศ.ดร.ปรัชญา เวสารัชช์ อนุกรรมการพัฒนาระบบราชการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการบริหารภาครัฐ สำนักงานพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) เป็นประธานคณะกรรมการตรวจประเมินรางวัล PMQA ปี พ.ศ. 2558 พร้อมคณะ ในการตรวจประเมินรางวัล PMQA อย. (site visit) หอสมุดการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2558



**การอบรมข้าราชการบรรจุใหม่ ประจำปี พ.ศ. 2558**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดการอบรมข้าราชการบรรจุใหม่ ของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ณ ห้องประชุม 1 อาคารเงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด อย. เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2558



**เลขาธิการฯ อย. มอบรางวัลการพัฒนาระดับหน่วยงาน และประกาศนียบัตรผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2558**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. มอบรางวัลพร้อมประกาศนียบัตร การพัฒนาระดับหน่วยงาน และประกาศนียบัตรผู้ให้บริการดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2558 แก่เจ้าหน้าที่ อย. เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2558



**เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ อย. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีประมาณ พ.ศ. 2558**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ อย. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2558 จากโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ณ ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. เมื่อวันที่ 13-14 กรกฎาคม 2558