

ที่ชายโก โทตุ มหาราช
ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



อย. ลดเวลาแจ้งนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพล่วงหน้า
และเครื่องสำอาง ได้พลกัณฑ์

อย. Report

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย
ผู้บริโภคมีใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ปีที่ 7 ฉบับที่ 75 ประจำเดือนธันวาคม 2558

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



สวัสดีท่านผู้อ่าน วารสาร อย. Report ที่รักทุกท่านครับ ฉบับนี้ เป็นฉบับสุดท้ายของปี พ.ศ. 2558 เดือนธันวาคม เป็นเดือนโปรดของหลายคนเนื่องจากอากาศเย็นสบาย เทศกาลรื่นเริงเยอะ ทั้งคริสต์มาส งานสงฆ์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ที่สำคัญวันหยุดราชการเยอะ และต่อเนื่องหลายวัน จึงเป็นเดือนที่เหมาะสมแก่การท่องเที่ยว และหยุดพักผ่อน



และแน่นอนครับ เทศกาลดี ๆ อย่างนี้ ประชาชนคนไทยที่รักมักซื้อของฝากญาติสนิท มิตรสหาย ญาติผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาที่เคารพ และสินค้าที่นิยมในลำดับต้น ๆ ก็คือ กระเช้าของขวัญ ของฝากซึ่งสินค้าส่วนใหญ่ในกระเช้าเป็นอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมบริโภคที่ผู้จัดจำหน่าย ผู้จัดทำต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารจัดรวมในภาชนะ โดยต้องจัดให้มีชื่ออาหาร วันเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ซึ่งต้องเหลือเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน จำนวน ราคา โดยจัดทำเป็นป้ายแขวนหรือติดไว้ที่กระเช้า ให้ผู้บริโภคสามารถอ่านได้ก่อนการตัดสินใจซื้อกระเช้า ผู้ผลิต ผู้จำหน่ายที่ไม่ปฏิบัติตามมีโทษปรับไม่เกินสามหมื่นบาทถ้วนครับ โดยในระหว่างเดือนธันวาคมนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ ได้ทำการออกตรวจกระเช้าอาหารจากร้านค้าทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังให้ผู้บริโภคทุกท่านไม่ถูกเอาเปรียบ ได้ของดี มีคุณภาพ สุขใจทั้งผู้ให้ ถูกใจทั้งผู้รับ สุขสดชื่นถ้วนทั่วกันครับ

สุดท้ายนี้ บก. และทีมงานผู้ผลิตวารสาร อย. Report ขอเป็นตัวแทนท่านเลขาธิการ คณะกรรมการอาหารและยา ผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาทุกท่าน กราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก พระสยามเทวาธิราช บารมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ ได้โปรดปกป้องคุ้มครองท่านผู้อ่านวารสาร อย. Report และครอบครัวให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งปวง พบเจอแต่สิ่งดีงาม ประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทุก ๆ ท่านครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

อย. ลดเวลาแจ้งนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพ ล่วงหน้าและเครื่องสำอาง ได้ผลทันที

04 สุขภาพดีด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

5 วิธีล้างผัก “ลดสารฆ่าแมลง”

05 อย.ออนไลน์

แนะนำเมนู Library ใน Oryor smart application version 2

06 กินเป็น ใช้เป็น

พอมันอันตรายจากยาชุดลดความอ้วน

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 ทามา-ตอบไป Q&A

ป้องกันตัวเองจากยูเรเชีย ภัย “ไข้เลือดออก”

10 รอบรู้เรื่องยา

หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice : GPP) ตอนที่ 2

12 เกียรติเล็กลำรู้

สุขภาพดีด้วยการบริโภคอย่างสมดุล

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (3)

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

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

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นางผุสดี เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวนีย์ สุขแสนาน	นางสาวนิตา เทียบโพธิ์
นายวิษณุ โจรจน์เรืองโร	นางสาวสุภาภา วัลย์อมฤตดิ

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว นางสาวปณายา โอสสารเวช
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
นางสาวศุทธิณี ศรีสุนทร นายทวาท เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

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

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

อย. ลดเวลาแจ้งนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพล่วงหน้า และเครื่องสำอาง ได้ผลทันที



“

อย. ได้พัฒนาระบบคอมพิวเตอร์ ใช้ในการพิจารณาคำขออนุญาตแบบอัตโนมัติ (Automated System Licensing) ขณะนี้ดำเนินการได้แล้วในการแจ้งนำเข้า ผลิตภัณฑ์สุขภาพล่วงหน้าอัตโนมัติ (Auto LPI) เพื่อให้ผู้นำเข้าได้ลงทะเบียนรับแจ้ง ไปใช้ในการทำใบขนสินค้าขาเข้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

”

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้พัฒนาระบบคอมพิวเตอร์ ใช้ในการพิจารณาคำขออนุญาตแบบอัตโนมัติ (Automated System Licensing) ขณะนี้ดำเนินการได้แล้วในการแจ้งนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพล่วงหน้าอัตโนมัติ (Auto LPI) เพื่อให้ผู้นำเข้าได้ลงทะเบียนรับแจ้งไปใช้ในการทำใบขนสินค้าขาเข้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น โดยส่งข้อมูลการนำเข้าล่วงหน้าทางระบบอิเล็กทรอนิกส์ ให้ อย.

ออกเลขใบรับแจ้ง นำไปใช้ในการทำใบขนสินค้าขาเข้าที่กรมศุลกากร ลดระยะเวลาในการพิจารณาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น รวมทั้งระบบการจดทะเบียนเครื่องสำอางอัตโนมัติ

 **อ่านต่อหน้า 14**



“ผัก” อาหารที่เต็มไปด้วยแร่ธาตุและวิตามิน แต่ก่อนที่จะกินแต่ละครั้ง อย่าลืมคำนึงถึงความปลอดภัยและอันตรายจากสารเคมีตกค้างหรือการสะสมจากยาฆ่าแมลงกันด้วยนะคะ แต่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เรามีข้อแนะนำง่าย ๆ ที่จะช่วยลดสารเคมีที่ตกค้างอยู่ในผักได้ค่ะ

<p>1 ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด</p> <p>ลดปริมาณสารตกค้างได้ 80-95%</p>	
 <p>2 เด็ดผักเป็นใบ ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลาย ๆ ครั้ง</p> <p>ลดปริมาณสารตกค้างได้ 54-63%</p>	
<p>3 ใช้น้ำด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด</p> <p>ลดปริมาณสารตกค้างได้ 35-43%</p>	
 <p>4 ใช้น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด</p> <p>ลดปริมาณสารตกค้างได้ 29-38%</p>	
<p>5 ใช้น้ำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด</p> <p>ลดปริมาณสารตกค้างได้ 27-38%</p>	

ล้างให้สะอาด ก่อนนำไปปรุงอาหาร แค่นี้ก็ปลอดภัย กินได้อย่างสบายใจแล้วค่ะ





แนะนำเมนู Library

ใน Oryor smart application version 2



ฉบับนี้ขอแนะนำเมนู Library หรือ ห้องสมุดเคลื่อนที่ของ อย. ใน Oryor smart application version 2 ซึ่งเป็นเมนูที่ทำให้ผู้ใช้ไม่ต้องเสียเวลาไปหาหนังสือ หรือ ไม่ต้องแบกให้หนักมือ เพียงแค่เข้ามาในเมนู Library ก็สามารถเลือกอ่านหนังสือหรือ คู่มือจากทาง อย. ได้ง่าย ๆ อีกทั้งยังมีให้เลือกอ่านมากมายหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น อย.Report , อย.Trade Insight , อย.Health Book , FDA Journal และอื่น ๆ อีกมากมาย และที่สำคัญไม่ควรพลาดที่จะ Download เก็บไว้อ่านได้ทุกที่ ทุกเวลา

เมนู Library ประกอบด้วย 5 เมนูย่อย ได้แก่



1. Fact sheet
รวมบทความทางวิชาการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ



2. อย. Health Book ที่รวบรวมหนังสือคู่มือต่าง ๆ ที่ทาง อย. ได้จัดทำขึ้นตามโครงการหรือวาระต่าง ๆ สะสมให้อ่านกันอย่างต่อเนื่อง



3. FDA Journal วารสารวิชาการของ อย. เริ่มรวบรวมให้อ่านตั้งแต่เล่มของ ปี 2557



4. อย. Trade Insight (ตั้งแต่ฉบับแรก มกราคม 2556 จนถึงปัจจุบัน) เป็นวารสารราย 3 เดือนที่จัดทำขึ้นสำหรับผู้ประกอบการเป็นหลัก แต่ผู้บริโภคทั่วไปก็สามารถอ่านได้



5. อย. Report (ตั้งแต่ฉบับแรก มกราคม 2548 จนถึงปัจจุบัน) ก็คือวารสารที่คุณกำลังอ่านอยู่นี่เอง เป็นวารสารรายเดือนที่จัดทำขึ้นสำหรับผู้บริโภคทั่วไป

ลักษณะการเลือกชมข้อมูล จะมีลักษณะของการแสดงผลอยู่ 3 แบบ ได้แก่

1. Shelf ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปภาพหลายภาพซ้อน ๆ กัน สามารถปัดซ้ายหรือขวา เพื่อเลือกข้อมูลที่ต้องการได้
2. FullList เป็นลักษณะคล้ายตารางแบบ 1 คอลัมน์ ที่แสดงภาพและชื่อหัวข้อเป็นหลัก
3. Favorite รูปแบบคล้ายกับแบบ FullList แต่จะแสดงเฉพาะเรื่องที่เราเคยอ่านและชื่นชอบ ที่กดปุ่ม Favorite ไว้เท่านั้น

พอมันอันตราย จากยาชุดลดความอ้วน



“
วิธีลดน้ำหนักอย่างถาวรและดีที่สุด
คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน
อาหารให้ถูกต้อง ไม่กินจุบกินจิบ และ
หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ โดยยาจะยับยั้ง
การดูดซึมไขมันจากอาหารประมาณ
ร้อยละ 30 และไขมันส่วนนั้นถูกขับออก
จากร่างกายทางอุจจาระ

สำหรับยาชุดลดน้ำหนัก
ในสถานพยาบาลที่มักจัดไว้เป็นชุด
ให้รับประทานเหมือนกันในแต่ละวัน
ประกอบด้วย ยาประมาณ 1-5 รายการ
จากกลุ่มยาดังต่อไปนี้

1. **ยาลดความอยากอาหาร**
เช่น เฟนเตอมีน และแอมฟีพรามอน ที่มี
ผลข้างเคียงทำให้นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ
ปากแห้ง ใจสั่น คลื่นไส้ ซึ่งหากได้รับยา
เกินขนาดจะมีอาการ สับสน ประสาทหลอน
หัวใจเต้นผิดปกติ หรือชัก หรือหากทาน
ยาลดความอ้วนกลุ่มนี้ติดต่อกันเป็น
เวลานานอาจเกิดภาวะพึ่งยา และหาก
หยุดยาอย่างทันทีทันใดก็อาจเกิดภาวะ
ถอนยา ทำให้มีอาการเกิดภาวะทางจิต
อย่างเฉียบพลัน ได้แก่ อาการสับสน
หวาดระแวง และประสาทหลอน ดังนั้น
การใช้ยากลุ่มนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแล
ของแพทย์ เท่านั้น

2. **ยาระบาย** จะกระตุ้นให้
ลำไส้ใหญ่บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้น

“หุ่นสวย รูปร่างดี” นั้น ผู้หญิงหลาย ๆ คนต้องการ “ยาชุดลดความอ้วน”
จึงกลายเป็นทางออกของคนเจ้าเนื้อหรือคนที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะเป็นวิธีง่าย และ
เห็นผลเร็วทันใจ แถมไม่ต้องออกกำลังกาย โดยไม่รู้เลยว่าในยาชุดลดน้ำหนักนั้น มี
อันตรายแฝงอยู่ด้วย....

ทำความรู้จักยาชุดลดความอ้วน และอันตรายที่แฝงอยู่

ยาที่ใช้ในการลดน้ำหนักในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ตามกลไกการออกฤทธิ์
ประกอบด้วย

1. **กลุ่มลดความอยากอาหาร** ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ **กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์**
ผ่านสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) และโดปามีน (dopamine)
ได้แก่ ยาเฟนเตอมีน (phentermine) และแอมฟีพรามอน (amfepramone) ยากลุ่มนี้
จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมความหิว – ความอิ่มของร่างกาย
กลุ่มยาที่ยับยั้งการเก็บกลับของสารสื่อประสาทโมโนเอมีน (monoamine reuptake
inhibitor) ได้แก่ ยาไซบูทรามิน (sibutramine) จะออกฤทธิ์ที่สมองเพื่อลดความ
อยากอาหาร ซึ่งในปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ยกเลิกทะเบียน
ตำรับยาไซบูทรามินแล้ว

2. **กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ที่ระบบทางเดินอาหาร** ได้แก่ ออลิสแตท (orlistat)
ที่ออกฤทธิ์โดยขัดขวางการทำงานของเอนไซม์ไลเปส (lipase) ที่ย่อยไขมันจากอาหาร

ผู้ใช้ยาจึงรู้สึกว่ น้ำหนักลดลงหลังใช้ยา แต่ถ้าใช้ยานี้เป็นประจำจะทำให้ร่างกาย สูญเสียน้ำและเกลือแร่ มีอาการอ่อนเพลีย อย่งไรก็ตาม ยาระบายไม่มีผลต่อการ ลดความอ้วน จึงควรใช้ยาระบายเพื่อบรรเทา อาการท้องผูกเท่านั้น และควรใช้เมื่อจำเป็น และให้ถูกขนาด

3. ยาขับปัสสาวะ เพื่อขับน้ำ ออกจากร่างกาย มีผลทำให้น้ำหนักลดลงเร็ว หลังใช้ยาเนื่องจากการสูญเสียน้ำ แต่ไม่ได้ ทำให้น้ำหนักลดลงอย่างถาวร ผลข้างเคียง ของยา เช่น ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย เนื่องจากเสียสมดุลจากการขาดเกลือแร่ หน้ามืดเป็นลม

4. ยาลดการหลั่งของกรด ในกระเพาะอาหาร ยานี้ไม่มีผลต่อการ ลดน้ำหนัก แต่ใช้เพื่อลดผลข้างเคียงที่อาจ เกิดจากยาลดความอยากอาหาร

5. ยาไทรอยด์ฮอร์โมน เป็นยา ที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย แต่ส่งผลข้างเคียงสูงมากและเป็นอันตราย ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย เช่น โมโหง่าย อูจจาระบ่อย ใจสั่น เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง

6. ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ การให้ยานี้ร่วมกับยาชุดเพื่อลดอาการ ใจสั่นที่เกิดจากยาลดความอยากอาหาร มีผลข้างเคียง เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้า วิงเวียน ความดันโลหิตต่ำ เป็นลม

7. ยานอนหลับ หรือยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงให้ง่วงนอน เนื่องจากยาลด ความอยากอาหารอาจทำให้ง่วงนอนไม่หลับ จึงใช้ยานี้ร่วมด้วย ซึ่งมีผลข้างเคียง เช่น ง่วงซึม กดอาการหายใจ และความดันต่ำ

จะรู้ได้อย่างไรว่า คุณอ้วนหรือไม่ ?

บางทีการมีรูปร่างพอมเหมือนนางแบบก็ไม่ได้หมายความว่า คุณมีรูปร่างดี ฉะนั้น การที่เราจะรู้ว่าตัวเองอ้วน หรือ พอม หรือมีรูปร่างอย่างไร ไม่ใช่เรื่องยาก สามารถคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index , BMI) ได้ ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

เช่น คนที่สูง 150 ซม. น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกายได้ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= 60 \text{ กิโลกรัม} \\ &1.5 \text{ เมตร} \times 1.5 \text{ เมตร} \\ &= \frac{60}{2.25} = 26.67 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \end{aligned}$$

จากนั้นนำค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มาแปลผล ดังนี้

- ต่ำกว่า 20 หมายความว่า น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน
- 20.0-24.9 หมายความว่า น้ำหนักปกติ (เมืองไทยใช้ 18.5-24.9)
- 25.0-29.9 หมายความว่า น้ำหนักเกิน
- 30.0-39.9 หมายความว่า โรคอ้วน
- มากกว่า 40 หมายความว่า โรคอ้วนรุนแรง

หมายเหตุ การคำนวณวิธีนี้ ไม่ใช่กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา

จะเห็นได้ว่า การใช้ยาชุดลดความอ้วนเพื่อลดน้ำหนักโดยหวังผลให้ได้รูปร่าง ดีนั้น ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีสักเท่าไรและมีอันตรายแฝงอยู่ด้วย ถึงแม้ว่าจะใช้ยาภายใต้ การดูแลของแพทย์ แต่ผู้ใช้ก็ควรศึกษาว่าท่านกำลังรับประทานยาอะไรบ้าง และ ควรทราบว่ายานั้นมีผลต่อร่างกายอย่างไร เพราะหากใช้ไม่ถูกต้องก็จะเป็นอันตรายได้ อย่งไรก็ตาม วิธีลดน้ำหนักอย่างถาวรและดีที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ไม่กินจุบ กินจิบ และหมั่นออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ เพียงเท่านั้นก็สามารถลดน้ำหนักและมีรูปร่างดีได้อย่างปลอดภัย 🌈

* * * * *

เอกสารอ้างอิง :

- แผ่นพับเรื่อง อันตรายจากยาชุดลดความอ้วน โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- ข้อมูลวิชาการเรื่อง โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย โดย กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อย. พัฒนาสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง ส่งเสริมการส่งออก นำรายได้เข้าประเทศ ผู้บริโภคปลอดภัย

วันเวลาช่างผ่านไปรวดเร็ว เข้าสู่เดือนสุดท้ายของปี 2558 แล้ว ท่านใดมีแผนทำกิจการงานใดให้เสร็จในปีนี้ รับ ๆ นะคะ แต่ถ้ายังไม่เสร็จก็อย่าเครียด เริ่มต้นใหม่ในปีหน้าได้ ทุกอย่างไม่สายเกินไปค่ะ เก็บข่าว ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ที่สำคัญอย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วย ช่วงหน้าหนาวนี้ควรเน้นกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกเนื้อสัตว์ล้วน ไม่ติดหนัง-มัน เลือกผักและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพื่อต้านหวัด ดื่มน้ำอุ่นอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค จิตใจก็เบิกบาน การงานก็สำเร็จค่ะ



6 ริ่มต้นข่าวดีก่อนค่ะ อย. ได้มีการแถลงข่าวเกี่ยวกับงานวิจัยสมุนไพรตามโครงการพัฒนาสมุนไพรที่ใช้ในเครื่องสำอาง ร่วมมือกับ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อพัฒนาเครื่องสำอางผสมสมุนไพรของประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพตามมาตรฐานสากล เพื่อรองรับการพัฒนาประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางผลิตภัณฑ์สุขภาพนานาชาติ สอดคล้องกับ พ.ร.บ. เครื่องสำอาง พ.ศ. 2558 ที่มุ่งส่งเสริมให้อุตสาหกรรมเครื่องสำอางของไทย

มีศักยภาพ แข่งขันกับนานาชาติได้ โดยมีการเพิ่มบทลงโทษให้หนักขึ้นกว่าเดิม

ต่อด้วยข่าวที่มีการแชร์ในโซเชียลมีเดีย เกี่ยวกับเครื่อง Quantum Resonance Magnetic Analyzer โฆษณาสามารถวินิจฉัยระบบภายในร่างกายได้กว่า 40 รายการ โดยกล่าวอ้างการทำงานของเครื่องว่าสามารถวิเคราะห์ไฟฟ้าที่ไหลเวียนในร่างกาย แล้วนำมาเทียบเคียงกับค่าเฉลี่ยของคนปกติที่สามารถบ่งชี้ความผิดปกติของร่างกายได้อย่างแม่นยำ อย. ออกข่าวเตือนประชาชนแล้ว และยืนยันไม่เคยอนุญาตให้นำเข้าหรือจำหน่ายเครื่องตรวจสุขภาพดังกล่าวแต่อย่างใด ขออย่าได้หลงเชื่อเป็นอันตรายระวังโฆษณาลักษณะนี้กันไว้ด้วย

ปิดท้ายข่าว ปิงปองประมาณ พ.ศ. 2558 อย. เผื่อระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพทางสื่อต่าง ๆ รวม 29,132 เรื่อง เปรียบเทียบปรับผู้ฝ่าฝืนกฎหมายโฆษณา 1,929,500 บาท พบความผิดด้านอาหารมากที่สุด 1,418 เรื่อง พร้อมกันนี้ อย.

ได้จัดทำคู่มือโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเผยแพร่คำแนะนำและหลักเกณฑ์ในการอนุญาตโฆษณา กฎหมายที่เกี่ยวข้อง สนใจดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th เข้าไปที่แบนเนอร์ “คู่มือสำหรับประชาชน <http://goo.gl/YMd59M>” ท่านใดที่มีแผนท่องเที่ยววันหยุดของเดือนธันวาคมหรือท่องเที่ยวช่วงปีใหม่ ควรเช็คสภาพรถก่อนเดินทางไกลพักผ่อนให้เต็มที่ เมาไม่ขับ อย่าประมาทนะค่ะ เทียวอย่างมีความสุขและปลอดภัยค่ะ

ติดตามอ่านรายละเอียดข่าวเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ อย. (www.fda.moph.go.th) อย. ย่อมาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เก็บข้อมูล ก่อนแพร่ทุกครั้ง

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

ป้องกันตัวเองจากยุงร้าย ภัย “ไข้เลือดออก”

ในช่วงที่มีการระบาดของโรค “ไข้เลือดออก” แบบนี้ คงจะทำให้คุณพ่อคุณแม่บ้านเป็นห่วงคนในครอบครัว เพราะเจ้าตัวการร้ายที่เป็นพาหะก็คือ ยุงลาย ที่อาศัยอยู่ตามบริเวณบ้านเรือนของเรา ซึ่งยุงลายจะอาศัยอยู่ตามพื้นที่ที่มีน้ำขัง เช่น ภาชนะกับข้าว อ่างบัว หรือตามภาชนะที่ปลูกพืชน้ำ เป็นต้น วันนี้เราจะมาบอกเคล็ดลับไม่ลับที่ให้คุณและคนในครอบครัวให้ห่างไกลจากยุงลายกันค่ะ



บริเวณเนื้อเยื่อที่อ่อน เช่น บริเวณ ใกล้เคียงตา ริมฝีปาก เปลือกตา รักแร้ หรือทวารบริเวณ

Q สวัสดิ์เจ้า ข้าเจ้าเป็นคุณย่า ที่ดูแลหลานน้อยวัยกระเตาะ ข้าเจ้าเห็นข่าวว่ามีโรคไข้เลือดออกระบาดตอนนี้ เลยเป็นห่วงหลาน อยากจะรู้ว่ามีวิธีดูแลหรือป้องกันไม่ให้ยุ่งกัดยังไงได้บ้าง ขอขอบคุณเจ้า

A การป้องกันตัวเองไม่ให้ยุ่งกัดยังนั้น ควรสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ทาผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงใช้มุ้งหรือมุ้งลวด ดูแลสภาพสิ่งแวดล้อมไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น คว่ำภาชนะที่มีน้ำขัง ปิดภาชนะกักเก็บน้ำให้มิดชิด หรือใช้ตาข่ายในลอน หรือผ้าขาวบาง ปิดปากโอ่ง เพื่อป้องกันยุงลงไปวางไข่ หมั่นสำรวจลูกน้ำยุงในภาชนะกักเก็บน้ำ เปลี่ยนน้ำในแจกัน ทุก ๆ 7 วัน เพื่อตัดวงจรชีวิตลูกน้ำที่จะกลายเป็นยุง เราสามารถกำจัดลูกน้ำยุง และยุง ได้หลากหลายวิธี

อาทิ

*** ทางกายภาพ** โดยการใช้ไม้ตบยุงไฟฟ้า หลอดไฟดักยุง ขัดล้างไขยุงลายที่ติดอยู่กับภาชนะใส่น้ำ เพื่อกำจัดไขยุงลาย



*** ทางชีวภาพ** โดยการปล่อยปลา กินลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร อ่างบัวหรือภาชนะที่ปลูกพืชน้ำ เป็นต้น และ

*** ทางเคมี** สามารถกำจัดได้หลายวิธี เช่น การใช้ทรายกำจัดลูกน้ำยุง (Abate) ซึ่งมีทั้งรูปแบบทราย และรูปแบบเม็ด ที่เคลือบด้วยสารเคมี



ใช้โดยการใส่ผสมกับน้ำในอัตราส่วนที่ระบุบนฉลากก่อนการใช้งาน ควรศึกษาวิธีใช้จากฉลากผลิตภัณฑ์และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากเป็นชนิดทาหรือฉีดพ่นบริเวณผิวหนัง ควรทดสอบอาการแพ้ก่อนการใช้งาน และหลีกเลี่ยงการทำ



แผล การฉีดพ่นผลิตภัณฑ์กำจัดยุง มีทั้งสูตรน้ำมันและสูตรน้ำ ซึ่งชนิดสูตรน้ำจะปลอดภัยทั้งกับคน และสิ่งแวดล้อมมากกว่า ส่วนยาฉีดยุงชนิดกระป๋อง เป็นแบบการอัดน้ำยาเคมีสำหรับฉีดพ่นได้ทันที การใช้ยาจุดกันยุงให้จุดในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรจุดในห้องที่มีเด็กอ่อนหรือผู้ป่วย

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 พบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ ขอขอบคุณค่ะ Q&A

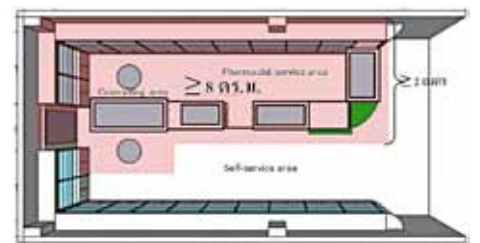
หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน (Good Pharmacy Practice :GPP)

ตอนที่ 2

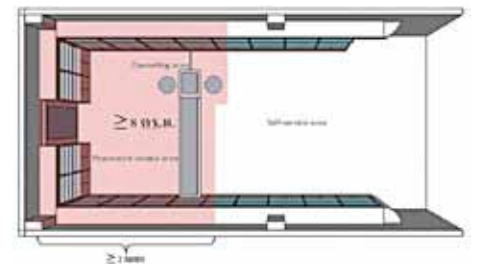
“

ในส่วนของกลุ่มยาที่เป็นยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 3 ยาที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ ประเภทที่ 3 หรือประเภทที่ 4 จะต้องควบคุมการจัดเก็บและจ่ายยา โดยเภสัชกรจะต้องเป็นผู้ควบคุมส่วนมอบยาเหล่านี้โดยตรงให้แก่ผู้ป่วย พร้อมคำแนะนำในการใช้ยาที่เหมาะสมปลอดภัย

”



ให้คำปรึกษาแนะนำด้านยา (Counseling area) ทั้งนี้ พื้นที่ใน 2 ส่วนนี้รวมกันจะต้อง



ไม่น้อยกว่า 8 ตารางเมตร อนึ่งหากว่าร้านขายยา จะมีส่วนที่จัดวางยาสามัญประจำบ้าน วัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ลูกค้าจะสามารถเลือกซื้อได้ด้วยตนเองจะต้องมีพื้นที่เพิ่มเติมมากกว่าพื้นที่ 8 ตารางเมตรข้างต้นและจัดเป็น “ส่วนสำหรับให้ลูกค้าบริการตนเอง” (Self-service area) ซึ่งแสดงได้ดังภาพ

นอกจากนี้ ร้านขายยาจะต้องมีการจัดแบ่งประเภทยาออกเป็นหมวดหมู่ชัดเจนว่า เป็นกลุ่มยาอะไร ทั้งนี้ในส่วน



ในความอยู่รอดทางธุรกิจ และการยอมรับจากผู้มารับบริการ

หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน หรือ Good Pharmacy Practice (GPP) นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 5 หมวด ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร การควบคุมคุณภาพยา และการให้บริการทางเภสัชกรรม

หมวดสถานที่

ร้านขายยาจะต้องมีทะเบียนบ้านที่ออกให้โดยส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง ไม่มีสัตว์เลี้ยง หรือแมลงรบกวน ต้องมีการจัดแบ่งพื้นที่ที่เป็นสัดส่วน ได้แก่ พื้นที่ส่วนของยาที่ควบคุมการขายโดยเภสัชกร (Pharmacist-service area) ซึ่งยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่มยาอันตราย และกลุ่มยาควบคุมพิเศษ และพื้นที่สำหรับ

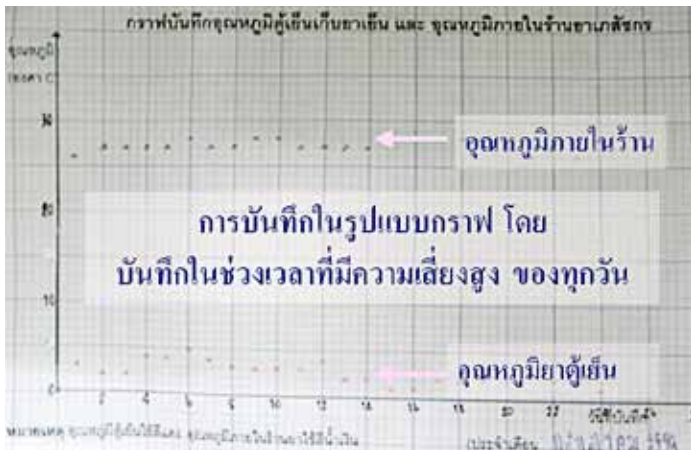
“หลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมชุมชน” เป็นการยกระดับร้านขายยาให้มีคุณภาพ และความปลอดภัยแก่ผู้ที่จะมาใช้บริการร้านขายยา นอกจากนี้ยังเป็นการกระตุ้นให้ร้านขายยาพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้พร้อมที่จะก้าวสู่โลกของการค้าที่ไร้พรมแดน ตลอดจนการแข่งขันที่มี “ระบบคุณภาพ” เป็นเงื่อนไข



ของกลุ่มยาที่เป็นยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาในกลุ่มยาเสพติด ให้โทษในประเภทที่ 3 ยาที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ประเภทที่ 3 หรือประเภทที่ 4 จะต้องควบคุมการจัดเก็บและจ่ายยา โดยเภสัชกร จะต้องเป็นผู้ควบคุมส่งมอบยาเหล่านี้โดยตรงให้แก่ผู้ป่วย พร้อมคำแนะนำในการใช้ยาที่เหมาะสมปลอดภัย และหาก



ในบางช่วงเวลาที่เภสัชกรไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่จะต้องมีการปิดบังพื้นที่ในส่วนนี้



ภายในร้านจะต้องจัดให้มีสภาวะที่เหมาะสมต่อการเก็บรักษายาให้มีคุณภาพ มีการจัดเก็บยาให้ห่างจากความชื้น

ความร้อน และแสงแดดโดย ณ อุณหภูมิปกติทั่วไปไม่เกินกว่า 30 องศาเซลเซียส สำหรับยาที่ต้องเก็บรักษาในตู้เย็นอุณหภูมิของตู้เย็นในชั้นที่มีการจัดวางยา ควรอยู่ในช่วง 2-8 องศาเซลเซียส ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ผู้มารับบริการที่ร้านยาได้รับยาที่คงสภาพดี อันจะส่งผลถึงการรักษาที่มีประสิทธิภาพต่อไป

หมวดอุปกรณ์



อุปกรณ์ที่มีในร้านขายยาจะเน้นไปที่อุปกรณ์สำหรับสนับสนุนการให้บริการทางเภสัชกรรมชุมชน และส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้มารับบริการ ได้แก่ ตู้เย็น (กรณีที่มียาที่ต้องจัดเก็บรักษาในที่เย็น/ตู้เย็น) ถาดนับเม็ดยา ที่วัดความดันโลหิต ชนิดอัตโนมัติ ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก และอุปกรณ์ดับเพลิง

ข้างต้นเป็นการสรุปให้เห็นภาพที่เป็นจุดเด่นของหลักวิธีปฏิบัติทางเภสัชกรรมสำหรับ 2 หมวด ทั้งนี้สำหรับอีก 3 หมวด คือ หมวดบุคลากร การควบคุมคุณภาพยา และการให้บริการทางเภสัชกรรมจะได้กล่าวต่อไปในฉบับหน้า 🇹🇭



สุขภาพดีด้วยการบริโภคอย่างสมดุล




รู้หรือไม่ว่าความหวานในเครื่องดื่มล้วนแปงอันตรายทั้งสิ้น เนื่องจากในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มจะให้ฟรุกโทสไซรัป (Fructose Syrup) หรือ “น้ำเชื่อมข้าวโพด” เป็นส่วนผสมสำคัญในเครื่องดื่ม เพราะฟรุกโทสไซรัปให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 6 เท่า

นั้น จึงควรทานเนื้อสัตว์อื่นอย่าง ปลา ปู กุ้ง หอย ที่ให้ไขมันที่ดี หรือโอเมก้า 3 เพื่อช่วยปรับสมดุลของไขมันในเลือด

* **การนอน** : ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการนอนที่ดีที่สุด คือ เวลา 22.00 - 02.00 น. เพราะช่วงเวลานี้ร่างกายเราจะเข้าสู่สภาวะการฟื้นตัว ซึ่งชั่วโมงในการนอนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเกณฑ์ของอายุ อย่างไรก็ตาม หากเรานอนแล้วตื่นขึ้นมา รู้สึกสดชื่น นั่นถือว่าเราได้นอนเพียงพอแล้ว

* **การดื่มเครื่องดื่มหวาน ๆ** : เครื่องดื่มหวาน ๆ เย็น ๆ จะดื่มเมื่อไหร่ก็ชื่นใจทุกที แต่รู้หรือไม่ว่าความหวานในเครื่องดื่มล้วนแฝงอันตรายทั้งสิ้น เนื่องจากในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มจะใช้ฟรุกโทสไซรัป (Fructose Syrup) หรือ “น้ำเชื่อมข้าวโพด” เป็นส่วนผสมสำคัญในเครื่องดื่ม เพราะฟรุกโทสไซรัปให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 6 เท่า ดังนั้น หากร่างกายสะสมฟรุกโทสไซรัปไว้มาก ๆ จะทำให้ร่างกายไม่เกิดกลไกการย่อยในลำไส้ปกติ ร่างกายจึงนำไปเก็บไว้ที่ตับ และผลที่ตามมา คือ โรคอ้วน มีไขมันพอกตับ

และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ 

การบริโภคอย่างสมดุลไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอน หรือการออกกำลังกายนั้นย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย แต่การบริโภคอย่างไม่สมดุล หรือไม่เหมาะสมนั้น อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราควรปรับพฤติกรรมในการบริโภค...

* **การทานผักสด** : หลายคนเชื่อว่า การทานผักสดนั้นให้ประโยชน์แก่ร่างกาย แต่รู้หรือไม่ว่า การทานผักสดบางชนิดอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้ เช่น ผักในตระกูลผักกาดอย่างกะหล่ำปลี ผักกาดหัว ผักกาดขาว แครอท ที่มีสารกอยโตรเจนไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ ทำให้ร่างกายนำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อย หน่อไม้และมันสำปะหลังมีสารไซยาไนด์ในรูปของไกลโคไซด์ ซึ่งมีผลต่อระบบประสาท ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย มึนงง หมดสติ หรืออาจรุนแรงถึงขั้นหัวใจหยุดทำงานได้ อย่างไรก็ตาม ควรเลือกรับประทานผักสดในปริมาณที่พอเหมาะ และทานผักหลาย ๆ ชนิดสลับกัน เพื่อประโยชน์แก่ร่างกายของเรา

* **การปรุงอาหาร** : ความชื่นชอบในรสชาติอาหารของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน แต่การบริโภคอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านเกินไปอาจส่งผลเสียแก่สุขภาพร่างกายได้ โดยเฉพาะการใช้น้ำมันและน้ำตาลในการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม เช่น การใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันงาทอดอาหาร อาจก่อให้เกิดไขมันอิ่มตัวที่เรียกว่า ไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่ทำให้ไขมันในเลือดเรียดปกติ ฉะนั้น หากต้องการจะทอดอาหารควรใช้น้ำมันที่อิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว แทน หรือเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม ส่วนการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารนั้น องค์การอนามัยโลกกำหนดค่าการบริโภคน้ำตาลที่เหมาะสม คือ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวันเท่านั้น

* **การทานเนื้อสัตว์** : โดยปกติร่างกายจะใช้เวลาในการย่อยเนื้อสัตว์ 3 วัน ส่วนผักจะใช้เวลาย่อย 4 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่าหากเราทานเนื้อสัตว์เข้าไปมาก ๆ ย่อมส่งผลร้ายต่อร่างกาย ที่แน่ ๆ คือปัญหาที่เกิดจากการย่อยเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดัง

ที่มา : เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

<http://www.thaihealth.or.th/Content/28196-ภัยใกล้ตัวมากับพฤติกรรมที่ไม่สมดุล.html>

เรื่องเล่าจากเครือข่าย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (3)



โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การจัดทำแผนการดำเนินงานพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2558 ณ ห้องเพอริดอท 1-2 ชั้น 3 โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี โดยได้รับความร่วมมือจากคณะทำงานภาคประชาชนและผู้แทนเป็นอย่างดี ในการเข้ามามีส่วนร่วมให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมุมมองความคาดหวังในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา นอกจากนี้ ยังได้รับเกียรติจากวิทยากร ได้แก่ รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก อาจารย์ภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บรรยายเรื่อง ลดหวาน ลดพุง ลดโรค และ อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ บรรยายเรื่อง กินอยู่อย่างสง่า ซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และ เผยแพร่ให้แก่สมาชิกเครือข่ายของตนได้



และในส่วนของโครงการ อย.น้อย ดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่ 14 แล้ว แต่ยังคงมีกิจกรรมที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย เริ่มจากการประชุมเชิงปฏิบัติการครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 1 จัดขึ้นในวันที่ 30 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2558 ณ ห้องริชมอนด์บอลรูม 2 ชั้น 4 โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี โดยมี นพ.ไพศาล ดันคุ้ม

 **อ่านต่อหน้า 14**

ต่อจากหน้า 3

สามารถรับใบรับแจ้งได้ทันที ยกเว้น เครื่องสำอางที่มีความเสี่ยงสูง

ระบบนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพ ล่วงหน้าอัตโนมัติ จะกลั่นกรองเบื้องต้น เมื่อผู้นำเข้าบันทึกข้อมูลสินค้าที่จะนำเข้า ระบบจะมีการตรวจสอบประวัติของสินค้า และผู้นำเข้า ทั้งในส่วนของความปลอดภัย และการกระทำผิดกฎหมาย เมื่อพบความเสี่ยง สินค้านั้นต้องผ่านการตรวจสอบของ เจ้าหน้าที่ ออย. ร่วมกับศุลกากร หากพบว่า สินค้าที่นำเข้าไม่ตรงกับฐานข้อมูลของ ออย. หรือมีความเสี่ยงในเรื่องของคุณภาพ มาตรฐาน หรือความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ จะทำการยึดอายัด กักสินค้ารอการ ตรวจพิสูจน์ เมื่อผลวิเคราะห์มีคุณภาพ

มาตรฐานเป็นไปตามข้อกำหนด ก็จะทำให้การถอนอายัดให้นำไปจำหน่ายได้ แต่หากพบปัญหาคุณภาพมาตรฐาน จะดำเนินการตามกฎหมายต่อไป

ส่วนระบบการจดทะเบียนเครื่องสำอาง ระบบคอมพิวเตอร์จะตรวจสอบว่า มีสารส่วนประกอบอะไรบ้าง มีสารที่ห้ามใช้ หรือมีข้อกำหนดในการใช้ รวมทั้งปริมาณ ที่อนุญาตให้ใช้ และตรวจสอบคำห้ามใช้ เป็นส่วนของชื่อเครื่องสำอาง ถ้าพบจะไม่รับแจ้ง ทั้งนี้ ผู้ประกอบการจะต้องแจ้ง รายละเอียดด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ตามคำแนะนำในคู่มืออย่างเคร่งครัด หากแจ้งรายละเอียดไม่ถูกต้องหรือไม่ตรงตามข้อเท็จจริง จะต้องรับผิดชอบในปัญหา ที่เกิดขึ้นและอาจเป็นอุปสรรคในการ ดำเนินการขั้นตอนอื่น ๆ ต่อไป กรณีข้อมูล

ที่แจ้งไว้ไม่ถูกต้อง หรือประสงค์จะปรับ สูตรของผลิตภัณฑ์โดยยังคงใช้ชื่อเดิม ทำได้ด้วยการทำหนังสือแจ้งขอยกเลิก ใบรับแจ้งเดิมและยื่นคำขอจดแจ้งใหม่

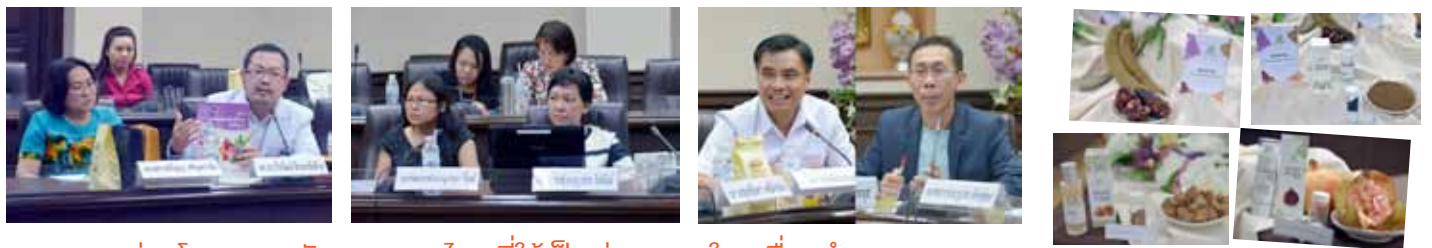
ในส่วนผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ นั้น อยู่ในระหว่างกระบวนการพัฒนาระบบ เพื่อให้สามารถทำงานแบบอัตโนมัติ ได้จริง ทั้งนี้ กระบวนการที่ทำงานในระบบนี้ ต้องไม่มีความซับซ้อนมากนัก หากเป็นการ ประเมินผลิตภัณฑ์ โดยผู้เชี่ยวชาญจะไม่สามารถทำได้ด้วยระบบรูปแบบนี้

ทั้งนี้ ออย. ได้มีการปรับปรุงพัฒนาระบบการอนุญาตต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ สอดรับกับความเปลี่ยนแปลงทันต่อ สถานการณ์ อำนวยความสะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ 🙌

ต่อจากหน้า 13

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม สำหรับการประชุมครั้งนี้ ได้มีการบรรยาย เรื่อง ลดหวาน ลดโรค โดย นายนิรัตน์ เตียสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบ การคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ด้าน สาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยา และการบรรยาย เรื่อง นม โรงเรียนนั้น...สำคัญไฉน โดย นางธิดา ทวีฤทธิ์ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ สำนักอาหาร เพื่อเติมเต็มความรู้ให้ ครูแกนนำ ออย.น้อย ของเรา 🌈





การแถลงข่าวโครงการพัฒนาสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการแถลงข่าวโครงการพัฒนาสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง ส่งเสริมการส่งออก เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ โดยเป็นความร่วมมือกันระหว่างสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะเภสัชศาสตร์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2558



อย. ลงพื้นที่ตรวจกระแสเข้าปีใหม่ สร้างความมั่นใจให้ผู้บริโภค

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. พร้อมเจ้าหน้าที่ อย. ลงพื้นที่ตรวจกระแสเข้าของขงขวัญปีใหม่ที่ ท็อปส์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล สาขาแจ้งวัฒนะ สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้บริโภค แนะนำผู้บริโภคเลือกซื้อกระแสเข้าที่แสดงฉลากรวม เพื่อให้ได้รับผลิตภัณฑ์อาหารที่บรรจุในกระแสเข้าอย่างมีคุณภาพ เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2558



ครบรอบ 97 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2558

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย ผู้บริหารระดับสูง และข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข วางพานพุ่มถวายสักการะ พระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร เนื่องในโอกาสครบรอบ 97 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ณ บริเวณลานพระอนุสาวรีย์ฯ หน้าอาคารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2558



พิธีถวายผ้ากฐินสามัคคีสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ประจำปี 2558

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) นำคณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ อย. นำผ้ากฐินสามัคคีสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไปถวาย ณ วัดป่าศาลาปางสัก (วัดล้านนาญาณสัมปันโน) ต.เชิงดอย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2558 โดยมียอดเงินกฐินฯ จาก อย. รวมทั้งผู้มีจิตศรัทธาใน จ.เชียงใหม่ และภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมกันทำบุญ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 4,436,698.32 บาท