

กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค

Good Health Starts Here



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค
Good Health Starts Here



บทนำ

ด้วยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่ (Good Health Starts Here) ที่เน้นให้ประชาชนสร้างเกราะป้องกันตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง รู้วิธีป้องกันโรค และดูแลเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งจะทำให้อัตราการป่วยจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ลดลงได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนในวงกว้าง กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มอบหมายให้กรมต่าง ๆ ในกระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายของแต่ละหน่วยงานในเรื่องที่เกี่ยวข้อง โดยมีเป้าหมายเดียวกันคือ สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่

ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้จัดทำหนังสือ “กินดี ใช้เป็น คนไทยไกลโรค” (Good Health Starts Here) ซึ่งมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน อย่างเหมาะสมและปลอดภัย โดยหวังผลให้ประชาชนมีความรู้ที่ถูกต้อง สามารถสร้างเกราะป้องกันตนเองจากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ มากมาย ทั้งนี้ ประารถนาเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือช่วยทำให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเองและคนใกล้ตัวให้ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

(นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข)
เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
สิงหาคม 2556

Shop ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

	page
ของดีๆ ดูที่ฉลาก	
ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	5
ฉลากผลิตภัณฑ์ยา	6
ความหมายของอักษรย่อและตัวเลข - ที่แสดงใน "เลขทะเบียนตำรับยา"	7
ฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	8
ฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์	9
ฉลากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน	10
อาหาร	
อาหารสดปลอดภัย ไร้สารปนเปื้อน	
ลูกชิ้น...ปลอดภัยไร้บอแรกซ์	11
อาหารทะเล...ปลอดภัยไร้ฟอร์มาลีน	11
เนื้อหมู...ปลอดภัยจากสารเร่งเนื้อแดง	12
เลือกให้ดี...ถั่วลิสงบด พริกแห้ง พริกไทย พริกป่น	12
ถั่วงอก ไร้สารฟอกขาว	13
หน่อไม้ดิบ	13
ล้างผักและผลไม้...ปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	14
น้ำมันทอดซ้ำ...อันตรายถึงคนซื้อคนขาย	15
อาหารที่บรรจุหีบห่อ ต้องเลือกให้ดี	
น้ำดื่ม น้ำแข็ง เลือกให้ปลอดภัย	16
ฉลากหวาน มัน เค็ม	17-18
นมพร้อมดื่ม...ต้องเลือกอย่างไร	19
การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง	20
ยา	
การใช้ยาอย่างปลอดภัย	
สิ่งที่เราควรบอกเภสัชกร เมื่อไปซื้อยา	21
ลักษณะยาเสื่อมคุณภาพ	22
วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ยาหมดอายุ	23
การหลีกเลี่ยงยาไม่มีทะเบียนหรือยาปลอม	24
แก้ยา...เป็นอย่างไร	25
ยามันอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง	
อันตรายจากการใช้สแตียรอยด์	26
ยาชุดอันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้	27
การใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์	28
การใช้ยาคุมฉุกเฉินอย่างถูกวิธี	28
ใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม	29
ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ	30
ยาปฏิชีวนะป้องกันการติดเชื้อจากแมลงเลือดออก ???	31
ยาปฏิชีวนะใช้เป็นปลอดภัย	32
ใช้สมุนไพรให้ได้ผล	33



เครื่องสำอาง

การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

รู้จักข้อดี เข้าใจก่อนใช้ เครื่องสำอางปลอดภัย
อันตรายจากเครื่องสำอาง
สีผิวธรรมชาติ สวยธรรมชาติ
ผลิตภัณฑ์อ่อนโยน... ใช้ต้องระวัง

page

34
35
36
37

เครื่องมือแพทย์

รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว

อันตรายจากลวดคัตฟันแท่งขึ้น
รู้จักคอนแทคเลนส์
อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต
ใช้อย่างอนามิอย่างปลอดภัยและได้ผล

38
39
40
41

วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ใช้วัตถุอันตราย ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

รู้จักข้อดี เข้าใจก่อนใช้ วัตถุอันตราย -
ที่ใช้ในบ้านเรือนปลอดภัย
รู้จักผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ทางสาธารณสุข
ประโยชน์ของฉลาก GHS
อันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย
การกำจัดผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย
วิธีการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงต้องใช้ให้ถูกต้อง
ผลิตภัณฑ์จุดกันบูด
จ้างกำจัดปลวก ต้องดูให้ดี หลีกเลี่ยงบริษัทเถื่อน
อันตรายจากลูกเหม็น
ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ก็มีอันตราย
เลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ

42
43
43
44
44
45
46
47
48
49
49
50

รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การใช้กูตาไฮโอเน็ตผลจริงหรือ ???
รู้ทันโฆษณาโรคร้ายด้วยสเต็มเซลล์
ระวัง...สถานเสริมความงามให้บริการ -
เครื่องมือแพทย์ที่ไม่ได้รับอนุญาต
รู้ทันโฆษณาเครื่องมือแพทย์
กาแฟโฆษณาไอ้จ๋อตัวลวดความอ้วน
กาแฟโฆษณาเสริมสมรรถภาพทางเพศได้
การโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ไอ้จ๋อสรรพคุณเกินจริง
เชื่อได้หรือไม่ กับโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบนี้
การโฆษณายาแผนโบราณที่ไอ้จ๋อสรรพคุณเกินจริง
ยาปลอม อันตรายถึงชีวิต อย่าคิดเสี่ยง
ครีมน้ำขาว...ตัวการร้ายเสียทั้งหน้าทั้ง
โปรตระกูล ไม่อยากหน้าพังก่อนสวย อย่างหลงเชื่อโฆษณา
ไม่อยากตกเป็นเหยื่อ...อ่านฉลากก่อนซื้อเครื่องมือแพทย์
ยาลดความอ้วน...ทำให้หอมถาวรได้จริงหรือ ??

51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64



อย. Community Mall

หนังสือ “ก๊าดดี ใช้เป็น คนไทย ไก่โรด” เล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้สมมติให้เป็น **อย. Community Mall** ที่เป็นแหล่งจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน โดยมี แค็บซี่ แค็บซ่า Mascot จาก ORYOR SMART APPLICATION จะพาผู้อ่านข้อปึง เลือกซื้อ เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย โดยในแต่ละ Shop จะมีการวางจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนี้

- **Shop อาหาร** “อาหารสดปลอดภัยไร้สารปนเปื้อน” และ “อาหารที่บรรจุหีบห่อต้องเลือกให้ดี”

- **Shop ยา** “การใช้ยาอย่างปลอดภัย” และ “ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง”

- **Shop เครื่องสำอาง** “การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย”

- **Shop เครื่องมือแพทย์** “รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว”

- **Shop วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน** “ใช้วัตถุอันตรายต้องปลอดภัยไว้ก่อน”

และ “รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน”

- **Corner ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

อย. Community Mall เปิดให้บริการแล้ว
ขอเชิญทุกท่านซื้อปึงอย่างมีความสุขได้ ณ บัดนี้




แค็บซี่



แค็บซ่า

ของดี ๆ ดูกี่ฉลาก

ตอน ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับอนุญาตจาก อย. แล้ว จะแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก เรียกว่า “เลขสารบบอาหาร” ซึ่งจะมีตัวเลข 13 หลัก อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. ()
ข้อความอื่น ๆ ถ้ามีก็ระบุบนฉลาก ได้แก่ คำเตือน คำแนะนำในการเก็บรักษา วิธีปรุงเพื่อรับประทาน ดังตัวอย่างฉลากต่อไปนี้

1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือแบ่งบรรจุ หรือสำนักงานใหญ่ของสถานที่ผลิตหรือแบ่งบรรจุ
3. วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ
4. น้ำหนักสุทธิ
5. ส่วนประกอบที่สำคัญ
6. เลขสารบบอาหาร 



สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย อาหารทั่วไป เช่น กะปิ พริกไทย เครื่องปรุงรส เป็นต้น สถานที่ผลิตต้องผ่านหลักเกณฑ์ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข โดยไม่กำหนดให้ต้องขอเลขสารบบอาหาร แต่หากต้องการแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก สามารถยื่นขอได้ ตามสมัครใจ

ของดี ๆ คู่ที่ฉลาด

ตอน ฉลากผลิตภัณฑ์ยา

ผลิตภัณฑ์ยาทุกชนิดทั้งยาแผนปัจจุบัน และยาแผนโบราณจะไม่มีเครื่องหมาย อย. แสดงบนฉลาก แต่จะแสดงเลขที่รหัสใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยา หรือที่เรียกว่า **“เลขทะเบียนตำรับยา”** เช่น 1A 12/35 , G 99/55 ฉลากยาและเอกสารกำกับยา จะต้องแสดงรายละเอียดดังนี้

ฉลากยา

- ชื่อยา
- เลขทะเบียนตำรับยา
- ชื่อและปริมาณ หรือความแรงของสารออกฤทธิ์ที่เป็นส่วนประกอบ (กรณียาแผนปัจจุบัน)
- เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวันวิเคราะห์ หรือ Lot. Number
- ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต นำหรือส่งยาเข้ามาในราชอาณาจักร
- วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เช่น Exp. หรือ Exp. date หรือข้อความว่า “ยาสิ้นอายุ”

แล้วตามด้วย วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ

- คำว่า “ยาอันตราย” “ยาควบคุมพิเศษ” “ยาใช้เฉพาะที่” “ยาใช้ภายนอก” ตามแต่กรณี
- คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” “ยาแผนโบราณ” “ยาสำหรับสัตว์” ตามแต่กรณี
- วิธีใช้
- คำเตือน



ของดี ๆ ดูที่ฉลาก

ตอน ความหมายของอักษรย่อและตัวเลขที่แสดงใน “เลขทะเบียนตำรับยา”

เลข 1 หรือ 2 ที่นำหน้าตัวอักษรจะมีเฉพาะยาแผนปัจจุบันเท่านั้น มีความหมาย ดังนี้

- เลข 1 หมายถึง ยาที่มีตัวยาสำคัญที่ออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว
- เลข 2 หมายถึง ยาที่มีตัวยาสำคัญที่ออกฤทธิ์ตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป
- ตัวอักษร A-N มีความหมายตามตารางข้างล่าง
- ตัวเลขต่อมาเป็นตัวเลขลำดับการขึ้นทะเบียนตำรับยา
- ตัวเลขสองหลักท้าย หมายถึง ปี พ.ศ. ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน

เช่น 1A 12/35 หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ผลิตภายในประเทศมีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว ลำดับเลขทะเบียนที่ 12 ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. 2535

ยาแผนปัจจุบัน	ยาแผนโบราณ
A คือ ยามนุษย์ผลิตภายในประเทศ	G คือ ยามนุษย์ผลิตภายในประเทศ
B คือ ยามนุษย์แบ่งบรรจุ	H คือ ยามนุษย์แบ่งบรรจุ
C คือ ยามนุษย์นำหรือสั่งเข้า	K คือ ยามนุษย์นำหรือสั่งเข้า
D คือ ยาสัตว์ผลิตภายในประเทศ	L คือ ยาสัตว์ผลิตภายในประเทศ
E คือ ยาสัตว์แบ่งบรรจุ	M คือ ยาสัตว์แบ่งบรรจุ
F คือ ยาสัตว์นำหรือสั่งเข้า	N คือ ยาสัตว์นำหรือสั่งเข้า



ของดี ๆ ดูที่ฉลาก

ตอน ฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย. แสดงบนฉลาก แต่จะต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” เป็นตัวเลข 10 หลัก เช่น 10-1-5512345 พร้อมทั้งฉลากภาษาไทยมีรายละเอียด ดังนี้

ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง

ชื่อการค้าและชื่อเครื่องสำอาง (ต้องเขียนขนาดใหญ่กว่าชื่อส่วนผสม)

ชื่อสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม เรียงลำดับจากสารที่มีปริมาณมากที่สุดไปสารที่มีปริมาณน้อย

วิธีใช้

คำเตือน (ถ้ามี)

ชื่อ-ที่ตั้งของผู้ผลิต

ปริมาณสุทธิ

เลขที่แสดงครั้งที่ผลิตเครื่องสำอาง

เดือน / ปี ที่ผลิต หรือ ปี / เดือน ที่ผลิต

เดือน / ปี ที่หมดอายุ หรือ ปี / เดือน ที่หมดอายุ (กรณีเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน)

เลขที่ใบรับแจ้ง

กรณีนี้อาจเป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ หรือ ชื่อ ที่ตั้งผู้จำหน่ายและชื่อผู้ผลิตและประเภทที่ผลิต กรณีที่เป็นเครื่องสำอางนำเข้า

โพสสารเคมี
บางสาลีไทย ดีดีดี โซเดียม
ส่วนผสม
sodium palmate/sodium palm
kernelate/water/
สารนี้
ใช้ทำสบู่เหลวฟอมน้ำ
ฟอง
ห้ามใช้ในบริเวณตา
3 ปี
ผลิตโดย
บริษัทบางปะอิน จำกัด 777/77
ถนนวิภาวดีรังสิต อ.เมืองนนทบุรี
นนทบุรี
ปริมาณสุทธิ 60 กรัม
รหัสผลิต 3207
เดือน/ปีผลิต 10/2554
เดือน/ปีหมดอายุ 10/2556
เลขที่ใบรับแจ้ง XX-X-XXXXXXX

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเลขที่ใบรับแจ้งสามารถสืบค้นได้ที่ เว็บไซต์ อย. ที่ www.fda.moph.go.th ที่เมนูหลัก เลือกเมนูสืบค้นข้อมูลผลิตภัณฑ์ เลือกเครื่องสำอาง เลือกข้อมูลรับแจ้ง รายละเอียดเครื่องสำอาง เลือกค้นจากเลขที่แจ้ง แล้วใส่เลข 10 หลัก แล้วเลือกค้นหา ก็จะทราบว่าเครื่องสำอางนั้นได้จดแจ้งรายละเอียดกับ อย. หรือไม่



ของดี ๆ ดูที่ฉลาก

ตอน ฉลากเครื่องมือแพทย์

ปัจจุบันเครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีการแสดงฉลากเครื่องมือแพทย์ ได้แก่ เครื่องมือแพทย์ที่ต้องได้รับใบอนุญาต และเครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายละเอียด โดยจะต้องแสดงข้อความบนฉลากเป็นภาษาไทย เช่น

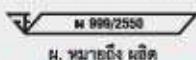
- ชื่อเครื่องมือแพทย์
- ชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้นำเข้า
- ปริมาณที่บรรจุ
- เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต
- เลขที่ใบอนุญาต หรือเลขที่ใบรับแจ้งรายการละเอียด
- ข้อบ่งใช้ วิธีการใช้ และวิธีเก็บรักษา
- ให้แสดงข้อความว่า "ใช้ได้ครั้งเดียว" เช่น ถุงมือสำหรับศัลยกรรม ถุงยางอนามัย เป็นต้น
- ค่าเดือนและข้อควรระวัง (ถ้ามี)
- อายุการใช้ (ถ้ามี)



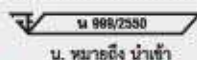
ส่วนเครื่องมือแพทย์ที่ไม่ต้องได้รับใบอนุญาต หรือ แจ้งรายการละเอียด (เครื่องมือแพทย์ทั่วไป) นั้น ปัจจุบันยังไม่บังคับให้ต้องมีการแสดงฉลากภาษาไทย

เครื่องมือแพทย์ มี 3 ประเภท มีการแสดงเครื่องหมาย อย. ที่แตกต่างกัน

เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต ได้แก่ ถุงยางอนามัย ถุงมือสำหรับศัลยกรรม ชุดตรวจที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี เลนส์สัมผัส (คอนแทคเลนส์) เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. บนฉลาก โดยมีตัวอย่างเครื่องหมาย ดังนี้



พ. หมายถึง ผลิต



น. หมายถึง นำเข้า

เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด ได้แก่ เครื่องใช้หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เครื่องตรวจวัดระดับหรือปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย เต้านมเทียมซิลิโคนใช้ฝังในร่างกาย เป็นต้น เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. แต่ต้องแสดง "เลขที่ใบรับแจ้ง" บนฉลาก


เครื่องมือแพทย์ทั่วไป ได้แก่ เครื่องมือแพทย์อื่น ๆ เช่น เข็มฉีดยา เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต เป็นต้น เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. หรือเลขที่รับแจ้ง บนฉลาก



ของดี ๆ ดูที่ฉลาก

ตอน ฉลากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

มีการแสดงฉลาก 3 แบบ

วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนที่ฉลากต้องมีเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย ออย.  ๖๐๘. ๑๑๑/๒๕๕๐
เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัด/ไล่แมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวประเภทกรด-ด่าง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่ใช้ในบ้านเรือน ผลิตภัณฑ์ลบลำไย เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมีเครื่องหมาย ออย. แต่ต้องมีเลขที่รับแจ้งข้อเท็จจริง (“เลขที่รับแจ้ง ๙๙๙ /๒๕๕๐”) ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น ฝ้ามอง เครื่องสุขภัณฑ์และวัสดุต่าง ๆ ที่มีเฉพาะสารลดแรงตึงผิวบางชนิดเป็นสารสำคัญ ผลิตภัณฑ์ประเภทคลอรีนที่ใช้ในการฆ่าเชื้อโรคหรือกำจัดกลิ่นในสระว่ายน้ำ เป็นต้น สำหรับผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย ออย. ได้แก่ ก้อนดับกลิ่น / ลูกเหม็น



อาหารปลอดภัย โรसारปนเปื้อน

ตอน ลูกขึ้น...ปลอดภัยรับออแรกซ์

- ควรเลือกที่บรรจุอยู่ในถุงแบบสุญญากาศ โดยลูกขึ้นที่ดีต้องไม่หยุ่นกรอบจนเกินไป ไม่มีเมือก ไม่มีจุดสี และต้องมีกลิ่นตามธรรมชาติ
- ควรเลือกลูกขึ้นที่มีฉลากอาหารกำกับ ซึ่งต้องมีข้อมูล ชื่ออาหาร เครื่องหมาย ออย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ผู้แบ่งบรรจุ น้ำหนักของผลิตภัณฑ์ วันเดือนและปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ โดยมีข้อความว่า “ผลิต” หรือ “ควรบริโภคก่อน” กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี
- ควรอุ่นให้ร้อน หรือปรุงให้สุกก่อนรับประทานลูกขึ้นทุกครั้ง
- ถ้าเป็นลูกขึ้นประเภทปรุงสุกแล้ว ไม่ควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง เพราะอาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้

อันตรายจากสารบอแรกซ์ สารบอแรกซ์ เป็นสารที่มีพิษต่อร่างกาย ถ้าได้รับในปริมาณสูงจะเกิดอาการ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อูจจาระร่วง เป็นต้น และอาจจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ตอน อาหารทะเล...ปลอดภัยโรसारฟอร์มาลิน

- ควรเลือกซื้ออาหารทะเลที่ดีที่สุด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ ไม่มีกลิ่นฉุนมากและอาหารทะเลนั้นต้องวางจำหน่าย โดยเก็บรักษาในน้ำแข็งหรือแช่ตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียสตลอดเวลา
- ก่อนนำอาหารทะเลมาประกอบอาหาร ควรล้างให้สะอาด เพราะการล้างจะช่วยลดการปนเปื้อนของสารพิษบางส่วน (แต่ไม่หมดไป) ซึ่งการล้างและการปรุงให้สุก สามารถลดอันตรายได้

อันตรายจากฟอร์มาลินมีหลายด้าน ได้แก่

- อันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้แสบจมูก เจ็บคอ
- อันตรายต่อผิวหนัง ทำให้เกิดผื่นคัน
- อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร หากได้รับปริมาณมาก กระเพาะอาหารอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน

เป็นต้น



อาหารสดปลอดภัย ไร้สารปนเปื้อน

ตอน เนื้อหมู...ปลอดภัยจากสารเร่งเนื้อแดง

การเลือกซื้อเนื้อหมู ควรเลือกที่ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมี สีเขียว ไม่ขาวเลือน ซึ่งเป็นเนื้อหมูที่ไม่สด และต้องสังเกต ไม่มีเม็ดสีขาวซึ่งเป็นตัวอ่อนของพยาธิตัวติด และเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ให้เลือกซื้อเนื้อหมูที่มีสีแดง ตามธรรมชาติ มีไขมันปะปนในเนื้อบ้าง โดยมีไขมันหุ้มชั้นเนื้อและระหว่างก้อนเนื้อ เมื่อตัดขวางชั้นเนื้อจะสังเกตเห็นมันแทรกอยู่ระหว่างกล้ามเนื้อ และจะมีน้ำซึมออกมาที่บริเวณผิวหนังสัมผัสของชั้นเนื้อเมื่อหั่นทิ้งไว้ ในขณะที่เนื้อหมูใช้สารเร่งเนื้อแดง จะมีลักษณะแข็งและแห้ง



อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดงตกค้างในปริมาณสูง อาจจะมีอาการใจสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ มีอาการทางจิตประสาท เป็นต้น

ตอน เลือกให้ดี...ถั่วลิสงบด พริกแห้ง พริกไทย พริกป่น ไร้สารพิษแอฟลาทอกซิน



- เลือกซื้อที่อยู่ในสภาพใหม่ ถ้าเป็นถั่วลิสงควรมีลักษณะสมบูรณ์ ไม่ลีบ ไม่ผ่อ สีไม่คล้ำ ไม่มีร่องรอยของแมลงกัดแทะ ไม่แตกหัก ไม่ขึ้นรา ไม่มีกลิ่นเหม็นอับชื้น
- เลือกซื้อถั่วลิสงและพริกป่นจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน และตรวจสอบวันผลิตทุกครั้ง
- ควรบดถั่วลิสงหรือพริกป่นรับประทานในคราวเดียว และบริโภคให้หมดภายใน 2-3 วัน
- ในกรณีที่พบว่าอาหารนั้นขึ้นรา ควรทิ้งให้หมด ไม่ควรตัดเฉพาะส่วนที่ขึ้นราทิ้งไป เพราะสารพิษแอฟลาทอกซิน อาจกระจายไปทั่วชิ้นอาหารแล้ว
- เลือกซื้ออาหารแห้งที่สะอาด บรรจุในถุงหรือภาชนะที่มิดชิด ความชื้นไม่สามารถเข้าไปได้ และเมื่อใช้ไม่หมดให้เก็บในที่แห้งและสะอาด เช่นกัน

อันตรายจากแอฟลาทอกซิน

- หากได้รับในปริมาณมาก ทำให้อาเจียน ท้องเดิน
- หากได้รับในปริมาณต่ำ ทำให้เกิดการสะสมที่ตับ อาจทำให้เกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ



อาหารปลอดภัย ไร้สารปนเปื้อน

ตอน ถั่วจอก...ไร้สารฟอกขาว (โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์)

การเลือกซื้อผักผลไม้ที่เกิดสีน้ำตาลได้ง่าย ถั่วจอก ชิงฝอย กระชายขอย กระเทียมดอง ยอดมะพร้าว หน่อไม้ น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว ทุเรียนกวน รวมถึงสบู่บางหรือผ้าเช็ดตัว ให้ปลอดภัย จากสารฟอกขาวนั้น ควรเลือกซื้ออาหารที่มีสีใกล้เคียงกับธรรมชาติ

ไม่ขาวจนผิดปกติ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ เป็นสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรม เช่น ฟอกมุ้ง แห หรือ อวน

ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการซื้อถั่วจอก ชิงฝอยหรืออาหารตามที่กล่าวมาข้างต้น ที่แม้ตาจกยังมี สีขาวอยู่เสมอ ทั้งนี้ควรปรุงอาหาร ให้สุกก่อนการบริโภคเพราะสารฟอกขาวจะถูกทำลายด้วยความ ร้อน ซึ่งปลอดภัยกว่าการนำมารับประทานแบบสด ๆ

อันตรายจากสารฟอกขาว ถ้าสัมผัสผิวหนังจะทำให้ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดงและถ้าบริโภคเข้าไป จะทำให้เกิดอาการอักเสบในอวัยวะที่สัมผัสอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร เกิดอาการ ปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน อุจจาระร่วง แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก

ตอน กินหน่อไม้ดิบ อร่อย ปลอดภัย

หน่อไม้มีการบริโภคทั้งในรูปของหน่อไม้สดหรือนำมาแปรรูปบรรจุปีบ โดยการผลิตส่วนใหญ่ จะเป็นการผลิตในครัวเรือนหรือกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งมักมีวิธีการผลิตที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้หน่อไม้ปีบ เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการฆ่าเชื้อ เพราะอาจทำให้มีโอกาส ปนเปื้อนสารพิษของเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม หรือที่เรียกว่า สารพิษโบทูลินัม ซึ่งสารพิษนี้มีฤทธิ์ ทำลายระบบประสาท ทำให้ผู้ป่วยมองเห็นภาพซ้อน มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด เป็นอัมพาต หายใจขัด และอาจเสียชีวิตเนื่องจากระบบหายใจล้มเหลว

เพื่อความปลอดภัย ในการเลือกซื้อหน่อไม้ปีบ ควรเลือกที่มีเครื่องหมาย อย. และเป็นหน่อไม้ปีบ ที่ปรับกรดแล้ว โดยร้านที่ขายจะติดป้าย “ร้านนี้จำหน่ายหน่อไม้ปีบปรับกรด” อีกทั้งก่อนการบริโภค หรือปรุงอาหาร ให้ต้มหน่อไม้ปีบในน้ำเดือดด้วยความร้อน 80 องศาเซลเซียสขึ้นไป นาน 20-30 นาที เนื่องจากสารพิษไม่ทนความร้อน



อาหารสดปลอดภัย ไร้สารปนเปื้อน

ตอน ล้างผักและผลไม้ ...ปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “สารฆ่าแมลง” ซึ่งอาจมีการตกค้างมากับอาหาร โดยมักพบใน ผักสด ผลไม้สด ปลาเค็ม ปลาแห้ง หมึกแห้ง กุ้งแห้ง และปลาร้า เป็นต้น ดังนั้น เราควรเลือกซื้อผักที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลงบ้าง เลือกบริโภค ผัก ผลไม้ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน เลือกบริโภคผักใบมากกว่าผักหัว เพราะผักหัวจะสะสมสารพิษไว้มากกว่า ลำผักและผลไม้ด้วยน้ำยา ล้างผักผลไม้ หรือน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ผักและผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก

ในกรณีที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า ให้สังเกตจาก สภาพแวดล้อม เนื่องจากปกติอาหารจำพวกนี้ต้องมีแมลงวันตอม หากพบว่า ไม่มีแมลงวันตอมก็อย่าได้วางใจซื้อ และควรนำไปผ่านความร้อนก่อนการบริโภค

อันตรายจากการได้รับสารเคมีตกค้าง

- ถ้าได้รับมาก อาจแสดงอาการภายใน 2-3 ชั่วโมง อาการที่พบ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง ฯลฯ
- ถ้าได้รับน้อยแต่บ่อยครั้ง เป็นเวลานาน ในระยะยาว อาจเกิดอาการผิวหนังแห้ง ความจำเสื่อม เป็นหมัน มะเร็งลำไส้ ฯลฯ



ตอน ล้างผักผลไม้เพื่อลดปริมาณ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

- ใช้โซเดียมโบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 80 - 95 %
- ใช้น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 29-38 %
- เด็ดผักเป็นใบ ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลาย ๆ ครั้ง ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 54 - 63 %
- ใช้ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 35 - 43 %
- ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 27 - 38 %



อาหารสดปลอดภัย ไร้สารปนเปื้อน

ตอน น้ำมันทอดซ้ำ.....อันตรายถึงคนซื้อคนขาย

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะเกิดสารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากคนกินจะเสี่ยงเป็นมะเร็งแล้ว คนขายก็เช่นกัน เนื่องจากไอระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีสารก่อมะเร็ง เมื่อสูดดมเข้าไปเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด ดังนั้น ก่อนซื้อให้สังเกตน้ำมัน หากมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เกิดฟอง เกิดควันมากขณะทอด ขอย้ำได้ซื้ออาหารที่ใช้ น้ำมันนั้น



ใช้อย่างไร.....ปลอดภัยถึงผู้ซื้อและผู้ขาย

- ไม่ใช้น้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันง่ายและเหม็นไหม้
- หมั่นกรองกากอาหารทิ้ง ระหว่างและหลังการทอดอาหาร
- ควรทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
- เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกลือหรือเครื่องปรุงรสผสมอยู่ในน้ำมันที่ทอดไม่ควรใช้ทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- การใช้น้ำมันเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก และเติมน้ำมันใหม่ผสมลงไป เป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้เกิดสารโพลาร์สูงขึ้น เป็นอันตราย
- หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุลงพลาสติกวางจำหน่าย

อาหารที่บรรจุหีบห่อ ต้องเลือกให้ดี

ตอน น้ำดื่ม น้ำแข็ง เลือกให้ปลอดภัย

น้ำดื่มสะอาด

- **อ่านฉลาก** ฉลากต้องแสดงข้อความภาษาไทยชัดเจน ระบุชื่ออาหาร ปริมาตรสุทธิ ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต และเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย ออย. เป็นต้น
- **ภาชนะบรรจุ** ควรเลือกที่สะอาด ไม่มีรอยสกปรก ปิดสนิท ไม่บุบ ไม่มีรอยร้าวซึม ไม่มีคราบตะไคร่น้ำอยู่ภายในขวด หรือมีรอยสกปรกเปราะเป็นอัน
- **น้ำที่บรรจุ** ต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และรสชาติที่ผิดปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเน่าหรือกลิ่นพลาสติกแปลกปลอม ตลอดจนไม่มีสิ่งเจือปนอื่นๆ เช่น ตะไคร่น้ำ เป็นต้น
- **ฝาปิดสนิท** พลาสติกหุ้มฝาขวดหรือที่รัดรอบปากขวดต้องปิดสนิท และไม่มีร่องรอยการเปิดใช้มาก่อน
- **ร้านค้าที่จำหน่ายน้ำดื่ม** ต้องไม่วางน้ำดื่มในบริเวณที่มีแสงแดดหรือมีอุณหภูมิสูงเกินไป

น้ำแข็งปลอดภัย

- **น้ำแข็งหลอดที่บรรจุถุง** ต้องมีเครื่องหมาย ออย. และข้อความว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” บนฉลาก ถุงที่ใช้บรรจุต้องสะอาด ไม่มีคราบสกปรก ปิดผนึกแน่นหนา ไม่มีฉีกขาด
- **น้ำแข็งหลอดที่ตักขาย** ควรสังเกตสถานที่เก็บ และภาชนะที่บรรจุน้ำแข็งต้องถูกสุขลักษณะ มีฝาปิดมิดชิด ไม่มีอาหารอื่น เช่น น้ำอัดลม ผัก เนื้อสัตว์ มาเก็บปนกับน้ำแข็งที่ตักขาย ก้อนน้ำแข็งต้องใส สะอาด ปราศจากเศษฝุ่นละอองปนเปื้อน



อาหารที่บรรจุหีบห่อ ต้องเลือกให้ดี

ตอน ฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านง่าย ได้ประโยชน์

ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการได้ เช่น หากต้องการควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่แสดงค่าพลังงานน้อย ๆ หรือ หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือที่ต้องจำกัดการบริโภค นอกจากนี้ ยังสามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันโดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง

ฉลากหวาน มัน เค็ม มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ

ส่วนที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

ส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

ส่วนที่ 4

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 5

รูปแบบของฉลากหวาน มัน เค็ม และวิธีการอ่านตามตัวอย่างของการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม



ส่วนที่ 1 บอกให้ทราบว่าคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ 1 ซอง

ส่วนที่ 2 บอกให้ทราบถึงบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง กล่อง) สามารถแบ่งกินได้ 7 ครั้ง

ส่วนที่ 3 บอกให้ทราบว่า เมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียมปริมาณเท่าไร เช่น จะได้รับพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี น้ำตาล 7 กรัม ไขมัน 63 กรัม และโซเดียม 980 มิลลิกรัม

ทั้งนี้ หากต้องการได้รับ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม น้อยลงควรแบ่งรับประทานตามคำแนะนำ เช่น รับประทานครึ่งซองจะได้รับพลังงาน 560 กิโลแคลอรี เป็นต้น

ส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 บอกให้ทราบว่าเมื่อรับประทานหมดทั้งซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน โดยใน 1 วัน ควรจำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ไม่ควรเกิน 100% ซึ่งในกรณีของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ หากรับประทานหมดทั้งซองจะได้รับพลังงาน คิดเป็น 56% ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน ซึ่งสามารถได้รับพลังงานจากการบริโภคอาหารอื่นได้อีก 44% เป็นต้น

เพื่อป้องกันการรับประทานอาหารที่มากเกินไป ความจำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยแรง ต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับความอ้วน ก่อนรับประทานอาหารเช้ารูปที่พร้อมบริโภคทันที เราควรอ่าน ฉลากหวาน มัน เค็ม ก่อนรับประทานอาหารกันดีกว่า



อ่านฉลาก
หวาน มัน เค็ม
ก่อนกิน ลดอ้วน
ได้ครับ

อาหารที่บรรจุหีบห่อ ต้องเลือกให้ดี

ตอน นมพร้อมดื่ม...ต้องเลือกอย่างไร

การเลือกบริโภคนมพร้อมดื่ม ควรใช้หลัก “อ่านฉลาก สังเกตภาชนะบรรจุ ดูการเก็บรักษา และตรวจเนื้อสัมผัสของนม” โดย

- อ่านฉลาก ฉลากระบุรายละเอียดสาระสำคัญครบถ้วน ให้ถ่วงถ่วงว่าเป็นอาหารที่ผ่านการตรวจสอบจาก อย. หรือไม่ โดยดูจากเครื่องหมาย อย. ที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก มีชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต คุ่วันหมดอายุ หรือวันที่ควรบริโภคก่อน เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นยังมีคุณภาพดีอยู่
- สังเกตภาชนะบรรจุว่าสะอาด ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม หรือบวมซึ่งเกิดจากนมเสีย โดยเชื้อจุลินทรีย์จะเปลี่ยนอาหารในนมเป็นแก๊ส
- ดูการเก็บรักษา ให้ดูว่ามีการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสมหรือไม่ ถ้าเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ ก็ควรเก็บในตู้เย็นหรือถังน้ำแข็งที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส กรณีที่เป็นนมยูเอชที ต้องไม่วางซ้อนกันจนสูงเกินไป ไม่วางตากแดด หรือใกล้แหล่งความร้อนอื่นๆ และบริเวณที่เก็บต้องสะอาด ป้องกันสัตว์กัดแทะได้ด้วย
- ตรวจเนื้อสัมผัสของนม เมื่อซื้อนมมาแล้วก่อนที่จะดื่มให้สังเกตว่ามีลักษณะปกติหรือไม่ เช่น เป็นลิ่ม ชัน มีลักษณะคล้ายกะทิ ไม่เป็นเนื้อเดียวกัน แยกเป็นตะกอน เป็นยางเหนียว สีเปลี่ยนไป หรือมีกลิ่นเหม็น และมีรสเปรี้ยว เป็นต้น



ไม่ฉีกขาด รั่ว ซึม

อาหารที่บรรจุหีบห่อ ต้องเลือกให้ดี

ตอน การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

1. ดูลักษณะกระป๋อง โลหะของกระป๋องต้องสุกใสเป็นเงางาม ต้องไม่บุบปี่หรือโป่งพอง ตะเข็บหรือรอยต่อต้องเรียบร้อยและแน่นหนา ขอบกระป๋องต้องอยู่ในรูปเดิม ไม่บุบหรือโป่งออกมา และกระป๋องต้องไม่เป็นสนิม
2. เมื่อกดนิ้วลงไปบนฝากระป๋อง ถ้าฝากระป๋องบุบหรือยุบลงไป หรือส่วนอื่นของฝากระป๋อง หรือตัวกระป๋องโป่งหรือพองออก ไม่ควรเลือกอาหารกระป๋องนั้น
3. เมื่อเขย่ากระป๋อง ถ้ามีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ ไม่ควรซื้อหรือกินอาหารในกระป๋องนั้น หรือแม้จะเป็นกระป๋องอื่นชนิดเดียวกัน ถ้าไม่มีเสียงเช่นนั้นก็ไม่ควรกินเช่นกัน
4. เมื่อเปิดกระป๋อง ถ้ามีอากาศ (ลม) พุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง ห้ามกินอาหารในกระป๋องนั้น
5. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วได้กลิ่นบูดเน่า หรือกลิ่นผิดแปลกไปจากที่เคยใช้หรือเคยกิน ห้ามชิม และห้ามกินอาหารในกระป๋องนั้นเป็นอันขาด
6. เมื่อเทอาหารออกจากกระป๋องแล้ว ถ้าภายในกระป๋องมีสนิม หรือมีรอยดลอก หรือรอยต่างของโลหะ ไม่ควรกินอาหารในกระป๋องนั้น
7. ฉลากระบุรายละเอียดสาระสำคัญครบถ้วน ไม่ควรซื้อหรือกินอาหารกระป๋องที่เก็บไว้นาน เพราะการเก็บไว้นานจะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลงไปเรื่อยๆ



การใช้ยาอย่างปลอดภัย

ตอนที่เรามาขอเภสัชกร เมื่อไปซื้อยา

1. ผู้ที่ใช้ยา : ผู้ใช้ยาเป็นใคร อายุประมาณเท่าไร เป็น เด็ก หญิงสาว หรือผู้สูงอายุ
2. อาการป่วย : อาการที่ป่วย เป็นอาการนั้นมานานเท่าไรแล้ว ช่วงเวลาที่อาการมักกำเริบขึ้น ความถี่ของอาการและความรุนแรงเมื่อเกิดอาการขึ้น
3. ผลวินิจฉัยจากแพทย์ (ถ้ามี) : ผลที่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคอะไร และได้รับการรักษาอะไรมาบ้าง
4. โรคประจำตัวและยาที่ใช้ประจำ : เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาการซ้ำซ้อนของยา หรือการเกิดการตีกันของยา (Drug-Drug Interactions)
5. ประวัติการแพ้ยา : เพื่อเป็นการป้องกันการแพ้ยา หรือได้รับยาในกลุ่มที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้
6. น้ำหนักตัว : โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วย เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย หรือมากกว่าปกติมาก
7. ภาวะการตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร : เนื่องจากยาหลายๆตัวสามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และขับออกทางน้ำนมได้ หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตรจึงต้องมีความระมัดระวังมากกว่าปกติ และแจ้งเภสัชกรหรือแพทย์ทุกครั้งหากต้องใช้ยา เพราะในหลายๆ ครั้งภาวะนี้ไม่สามารถสังเกตได้จากภายนอก

ภาวะตั้งครรภ์



ผู้ใช้ยาเป็นใคร
น้ำหนักตัวเท่าไร



อย่าลืมบอก
ประวัติแพ้ยาด้วยนะคะ



บอกอาการป่วย มีโรคประจำตัวหรือไม่



การใช้ยาอย่างปลอดภัย

ตอน ลักษณะยาเสื่อมคุณภาพ

ยาเม็ด เม็ดยาจะแตกร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดต่าง ขึ้นรา เยิ้มเหนียว (ยาเม็ดเคลือบ) หรือมีกลิ่นผิดไปจากเดิม

ยาแคปซูล แคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสีเช่น ยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว ผงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก

ยาน้ำแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรด ยาคลายกล้ามเนื้อ หากเสื่อมสภาพตะกอนจะจับกันเป็นก้อน เกาะติดกันแน่น เขย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป

ยาน้ำเชื่อม เช่น ยาแก้ไอ หากหมดอายุ ยาจจะมีลักษณะขุ่น มีตะกอน ผงตัวยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยวหรือรสเปรี้ยว

ยาพวกอิมัลชัน ปกติเมื่อตั้งทิ้งไว้จะแยกเป็นชั้น และเมื่อเขย่าจะเข้ากันดี แต่ถ้ายาเสื่อมแล้วจะไม่เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

ยาหยอดตา ถ้าเสื่อมจะเปลี่ยนจากน้ำใสๆ เป็นน้ำขุ่น หรือหยอดแล้วมีอาการแสบตามากกว่าปกติ ยาขี้ผึ้งและครีม หากเสื่อมสภาพ เนื้อยาแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ แน่แข็งหรือสีของยาเปลี่ยนไป เราควรระมัดระวังในการอ่านฉลาก ดูวันหมดอายุบนฉลากและสังเกตลักษณะยาให้รอบคอบ ก่อนที่จะใช้ยาว่ายานั้นหมดอายุหรือไม่ เสื่อมสภาพแล้วหรือไม่ มีสีกลิ่นหรือลักษณะที่ผิดปกติไปหรือไม่ ทั้งนี้หากไม่แน่ใจแนะนำว่าให้ทิ้งไป หรือปรึกษาเภสัชกรดีกว่า



การใช้ยาอย่างปลอดภัย

ตอน วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ยาหมดอายุ

1. เก็บรักษายาให้ตรงตามข้อแนะนำที่ระบุไว้ในฉลากหรือเอกสารกำกับยา
2. ไม่ใช้ยาที่หมดอายุ ก่อนใช้ให้ตรวจสอบวันหมดอายุของยาซึ่งดูได้จากแผงยาหรือกล่องยา และไม่ใช้ยาเสื่อมคุณภาพซึ่งลักษณะสี กลิ่น รส ของยาเปลี่ยนไปจากเดิม แม้นั้นจะยังไม่หมดอายุก็ไม่ควรใช้
3. ยาหยอดตา ยาป้ายตาทั่วไปจะมีอายุเพียงหนึ่งเดือนเท่านั้นนับแต่วันที่เปิดใช้ยา (แม้ว่ายานั้นฉลากจะระบุว่ายังไม่หมดอายุก็ตาม) การนำยาหยอดตาที่หมดอายุแล้วไปใช้ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อถึงขั้นตาบอดได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรเขียนวันที่เปิดใช้ลงบนฉลากยาเพื่อเป็นการเตือนความจำ และเมื่อหายแล้วก็ควรทิ้งยานั้นทันที
4. ยาหยอดตาบางชนิดที่ไม่มีการใส่สารกันบูดจะมีอายุเพียงหนึ่งวันนับแต่วันที่เปิดขวด
5. ยาฆ่าเชื้อหรือยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ชนิดที่ต้องมีการผสมน้ำก่อนใช้ เมื่อผสมน้ำแล้วจะมีอายุเพียง 7 วันเท่านั้น ดังนั้นกรณีที่ได้รับยามากกว่า 1 ขวด จึงควรผสมทีละขวด และรับประทานยาติดต่อกันจนหมด

ดูวันหมดอายุของยาก่อนใช้ยา

วิธีการสังเกตวันหมดอายุนั้น ให้ดูที่ฉลากหรือกล่องยาหรือแผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” หรือคำภาษาอังกฤษว่า “Exp.” หรือ “Expiration Date” หรือ “Expiry Date” หรือ “Exp. Date” หรือ “Expiring” หรือ “ED” หรือ “Use by” หรือ “Used before” ตามด้วย วัน เดือน และปี หนึ่ง สำหรับกรณีที่ผู้ผลิตระบุเฉพาะ เดือน และปี ให้ถือเอาวันสุดท้ายของเดือนนั้นๆ เป็นวันหมดอายุ



การใช้ยาอย่างปลอดภัย

ตอน การหลีกเลี่ยงยาไม่มีทะเบียนหรือยาปลอม

1. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย หรือซื้อจาก “ร้านยาคุณภาพ” ซึ่งเป็นร้านขายยาที่สภาเภสัชกรรมให้การรับรอง ไม่ซื้อยาจากร้านขายของชำ สถานเสริมความงาม ตลาดนัด พ่อค้าเร่ เป็นต้น
2. ไม่ควรซื้อยาจากการเสนอขายด้วยวิธีการขายตรง หรือด้วยวิธีการมอบของรางวัล หรือส่วนลดพิเศษ หรือผลตอบแทน
3. ไม่ควรซื้อยาที่มีราคาถูกหรือต่ำกว่าราคาตลาดหรือราคาต่ำกว่าของผู้ผลิต
4. ฉลากและเอกสารกำกับยาจะต้องพิมพ์ด้วยอักษรที่ชัดเจน และมีข้อความตามที่กฎหมายกำหนด เช่น ชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวิเคราะห์ยา วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เป็นต้น
5. สังเกตจากคุณภาพและคุณสมบัติของยาขณะที่ใช้บรรจุผลิตภัณฑ์ว่าเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น วัสดุที่ใช้ทำเป็นภาชนะบรรจุคุณภาพต่ำลง รูปร่างและลักษณะทางกายภาพของภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์ เปลี่ยนไปจากที่เคยใช้ เป็นต้น
6. สังเกตคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ด้วยว่าแตกต่างไปจากที่เคยใช้หรือไม่ เช่น กรณีของยาเม็ด จะกร่อน เปราะ แตก หักง่าย หรือในกรณีของยาน้ำมีสี กลิ่น และรสชาติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในกรณีเช่นนี้ควรสอบถามจากผู้ผลิตว่าได้เปลี่ยนแปลงสูตรส่วนประกอบไปจากเดิมหรือไม่



ร้านขายยา

ขายยา
โดยเภสัชกร



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

การใช้ยาอย่างปลอดภัย

ตอน “แพ้ยา”... เป็นอย่างไร

“แพ้ยา” เป็นอาการที่ผู้คนที่มักใช้เรียกรวมๆ ระหว่างผลข้างเคียงจากการใช้ยา (Adverse Drug Reaction : ADR) และปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อยาที่ได้รับ (Drug Allergy) ซึ่งทั้ง 2 อย่างนั้นมีความแตกต่างกันดังนี้

ผลข้างเคียงจากการใช้ยา จะเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ใช้ยานั้น สามารถคาดการณ์ได้ว่าเมื่อใช้ยานี้แล้วจะเกิดผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง และจะป้องกันผลข้างเคียงนั้นได้อย่างไร เช่น ยาแก้ปวดกลุ่มยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งมักใช้ในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ จะมีผลข้างเคียงที่สำคัญคือการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร จึงควรรับประทานยาหลังอาหารทันที

การแพ้ยา (Drug Allergy) เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับบางคนเท่านั้น เป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อยาหรือสารที่ได้รับ ไม่สัมพันธ์กับขนาดยา และไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าใครบ้างที่จะ



ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

มีอาการแพ้ยา ผู้ที่เคยใช้ยาแล้วไม่มีอาการแพ้ ก็อาจมีอาการแพ้เกิดขึ้นได้ในการใช้ยาครั้งต่อไป ลักษณะของการแพ้ยาอาจเกิดขึ้นได้หลายแบบ หากมีคำถามว่า “ท่านแพ้ยาอะไร” หมายถึงการแพ้ยาแบบที่เป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกัน (Drug Allergy) ซึ่งผู้ป่วยที่แพ้ยาแบบนี้ควรแจ้งชื่อยาหรือกลุ่มยาที่ตนเองแพ้ เช่น กลุ่มเพนนิซิลิน กลุ่มซัลฟา เป็นต้น และแจ้งให้บุคคลข้างเคียงทราบ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการข้างเคียง (ADR) จากการใช้ยาตัวใด ก็ควรที่จะแจ้งข้อมูล แก่แพทย์หรือเภสัชกรด้วย เพื่อจะสามารถให้คำแนะนำในการป้องกันอาการข้างเคียง หรือปรับเปลี่ยนยาที่จะส่งผลข้างเคียงน้อยลง หรือปรับขนาด ให้มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยมากขึ้น



ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน อันตรายจากการใช้สเตียรอยด์

ในทางการแพทย์มีการสังเคราะห์สเตียรอยด์ขึ้น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคต่างๆ ซึ่งต้อง ใช้อย่างระมัดระวังจึงจะปลอดภัย เนื่องจากมีความเป็นพิษสูง ต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น ร้านขายยาไม่สามารถจำหน่ายได้ หากไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์

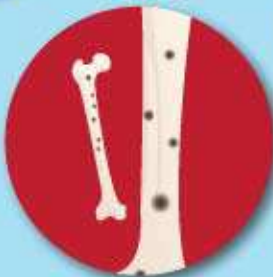
อันตรายจากการใช้สเตียรอยด์

1. กดภูมิต้านทานของร่างกาย ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และยังอาจบดบังการแสดงอาการของโรค ทำให้ตรวจพบโรคเมื่ออาการรุนแรงแล้ว
2. ทำให้เยื่อกระดูกเพาะอาหารบางลง และยับยั้งการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ จึงอาจทำให้กระดูกเพาะอาหารทะลุ หรือเลือดออกในกระเพาะอาหารได้
3. ยับยั้งการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ทำให้กระดูกผุ
5. สเตียรอยด์ทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำ มีผลทำให้อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหยุดเต้นได้
6. สเตียรอยด์ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย บางรายอาจทำให้ตาบอดได้
7. สเตียรอยด์อาจทำให้เกิดอาการอื่นไม่พึงประสงค์อื่น เช่น อ้วน เป็นสิว ขนคอก ระบบประจำเดือนผิดปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดหลัง บวมน้ำ หัวใจล้มเหลว เป็นต้น



หน้าบวม
พระจันทร์

กระดูกผุ



กระเพาะทะลุ



ในกรณีที่ใช้อย่างต่อเนื่องมานานระยะหนึ่งและมีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการใช้ยาที่ผสมสารสเตียรอยด์ อย่าหยุดใช้ยากะทันหัน เพราะอาจเกิดอันตราย แต่ต้องรีบนำยาที่รับประทานประจำไปปรึกษาแพทย์โดยด่วน

ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ยาชุดอันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้

ยาชุด มีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว ผู้ขายจัดรวมเป็นชุด สำหรับรับประทานครั้งละ 1 ชุด มีรูปแบบและสีของยาแตกต่างกันไป ไม่แยกว่าเป็นยาคือชนิดใด ควรรับประทานเวลาไหน บรรจุในซองพลาสติกใส ที่ซองอาจมีชื่อยาและสรรพคุณที่มักโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง

- “ยาชุดแห้ง” มีการจัดเตรียมไว้เป็นซอง พร้อมจำหน่ายได้เลย
- “ยาชุดสด” จะจัดให้ขณะที่ผู้ป่วยมาซื้อโดยถามอาการจากผู้ป่วย

อันตรายจากยาชุด

- ยาชุด หากมีการผสมยาสเตรียรอยด์ จะทำให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่าง เช่น มีอาการบวมหน้า กระดูกผุ ภูมิคุ้มกันต่ำจนอาจเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงอื่นๆ ตามมาได้
- ยาชุดบางชุดมีตัวยาที่ซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้รับยาเกินขนาดหรือได้รับยาโดยไม่จำเป็น ทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยา เช่น การแพ้ยา เพราะไม่รู้ว่ายาคืออะไร ซึ่งอาจเป็นยาที่ใช้มีประวัติแพ้ยา ปนเปื้อนอยู่
- เกิดอาการกระเพาะทะลุเพราะใช้ยากับปวดบางชนิดมากเกินไป
- มีการใช้ยาค่ากว่าขนาดที่ใช้ในการรักษา เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะ หากรับประทานไม่ครบจำนวน อาจทำให้เชื้อดื้อยาได้
- ยาชุดหนึ่งอาจมียาที่เสริมฤทธิ์กันซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายจากยาเพิ่มขึ้น หรืออาจมียาที่ต้านฤทธิ์กัน ทำให้รับประทานแล้วรักษาไม่ได้ผล



กระดูกพรุน



อาการบวมหน้า



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน การใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์

การใช้ยาในช่วงตั้งครรภ์จะต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจส่งผลถึงทารกในครรภ์ได้ในทันทีที่ทราบว่ายตั้งครรภ์จึงควรตรวจสอบว่ายามี วิตามิน สมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่รับประทานอยู่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์หรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจควรจะหยุดไว้ก่อน แล้วปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่าน สำหรับแนวทางทั่วไปในการใช้ยาในหญิงมีครรภ์มีดังนี้

- ไม่ควรที่จะซื้อยากินเองจากผู้ที่ไม่มีความรู้ การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรอย่างใกล้ชิด หากมีปัญหาเกี่ยวกับยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านทันที
- ควรใช้ยาเท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น และใช้ยาในขนาดต่ำที่สุดที่ยังสามารถให้ผลในการรักษาได้
- ควรใช้ยาที่เป็นยาที่มีข้อมูลความปลอดภัยต่อทารกในครรภ์เช่น ยาคลอร์เฟนิรามีนมาลีเอท ในการบรรเทาอาการแพ้ากาศ ลดน้ำมูก ยาโดเมนไฮทรีนิต เพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้องคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น
- ควรระมัดระวังการได้รับวิตามินเกินขนาด โดยเฉพาะวิตามินในรูปของยา เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

ตอน การใช้ยาคุมฉุกเฉินอย่างถูกวิธี

ยาคุมฉุกเฉิน หรือ ยาคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ (Emergency Contraception หรือ Morning After Pill) เป็นยาคุมกำเนิดที่มีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์ในหญิงที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการเท่านั้น เช่น ถูกข่มขืน หรือมีความผิดพลาดจากวิธีคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ โดยไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีหลักในการคุมกำเนิด โดยมีวิธีการกิน คือ ต้องกิน 2 ครั้ง ครั้งแรกภายในเวลา 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ครั้งที่สอง กินหลังจากที่กินครั้งแรกไปแล้ว 12 ชั่วโมง วิธีนี้สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 75-89% เท่านั้น

ซึ่งแตกต่างจากการกินยาคุมแบบธรรมดาที่ได้ผลประมาณ 95-99% นอกจากนี้ยังขึ้นกับเวลาที่ได้รับยาเม็ดแรกด้วย โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือในช่วง 12 ชั่วโมงแรกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งช่วงเวลาหลังจากนี้จะมีโอกาสตั้งครรภ์สูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนั้นยังมีข้อห้ามใช้เกินกว่า 2 ครั้ง/เดือน และควรใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้น เนื่องจากยานี้มักก่อให้เกิดอาการข้างเคียงหลายอย่าง



ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการใช้ยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม

- เด็ก (อายุ 6 - 12 ปี) ให้รับประทานครั้งละ ½ -1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการปวดศีรษะ หรือมีไข้ แต่ไม่เกินวันละ 2,600 มิลลิกรัม



- ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 1 เม็ด (500 มิลลิกรัม) ทุก 4 ชั่วโมง หากรับประทาน 2 เม็ด (1,000 มิลลิกรัม) ให้รับประทาน ทุก 6 ชั่วโมง ในแต่ละวัน ไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอล เกินวันละ 8 เม็ด (4,000 มิลลิกรัม)

ควรเว้นระยะห่างของการบริโภคยาแต่ละครั้ง เพื่อให้ร่างกายเกิดการขับยา มิให้เกิดการสะสมซึ่งเป็นอันตรายต่อดับ หากลืมกินยาตามที่หมอสั่ง ให้กินยาทันทีที่นึกได้ ถ้าเวลาที่นึกได้ ใกล้เคียงกับเวลาที่กินยาครั้งต่อไป ให้คงกินยาตามขนาดปกติ อย่าเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า ทั้งนี้ หากใช้ยาพาราเซตามอลเกิน 5 วันแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรกินยาพาราเซตามอลร่วมกับยาอื่น ได้แก่ ยาคลาย กล้ามเนื้อ ยาแก้หวัด ยาบรรเทาอาการปวด เป็นต้น เพราะอาจ จะทำให้เกิดการกินยาซ้ำซ้อนโดยไม่รู้ตัว และหากมีการ รับประทานยาซ้ำซ้อนกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดพิษต่อ ดับได้ และ สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคตับ ควรปรึกษาเภสัชกร หรือ แพทย์ก่อน ใช้ยาทุกครั้ง

- ไม่ควรกินยาพาราเซตามอลร่วมกับเครื่องดื่มที่ผสม แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ รีม หรือเบียร์ จะทำให้มีการเสริมฤทธิ์ การเป็นพิษต่อดับยิ่งขึ้น



ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ (Antibiotic)

ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้อักเสบ ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) เป็นยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย แต่คนทั่วไปมักเรียกยาปฏิชีวนะว่ายาแก้อักเสบ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะการอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา เช่น หลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ คออักเสบจากเชื้อไวรัส ข้ออักเสบจากโรคเก๊าท์ อาการปวดข้อปวดกระดูก เป็นต้น

หวัดเจ็บคอ...ต้องกินยาปฏิชีวนะหรือไม่?

- หลายคนเข้าใจผิด คิดว่าเป็นหวัดเจ็บคอต้องกินยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ นั้นเป็นความเชื่อที่ผิด
- หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย การกินยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัดเจ็บคอ ใช้หวัดใหญ่ จึงเป็นการใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรค
- วิธีรักษาที่ดีที่สุด คือ ดื่มน้ำอุ่นและพักผ่อนให้เพียงพอ ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำลายเชื้อไวรัสเอง

ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ...ยาปฏิชีวนะช่วยได้ไหม?

- ยาปฏิชีวนะใช้ได้ผลกับอาการท้องเสียที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น แต่อาการท้องเสียที่พบบ่อย (มากกว่า 99%) เกิดจากอาหารเป็นพิษ หรือติดเชื้อไวรัส ซึ่งหายได้เอง ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ได้ผล
- วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือ ดื่มน้ำเกลือแร่ กินอาหารอ่อนๆ งดอาหารรสจัดหรือย่อยยาก

เป็นหวัด ไอ จาม เจ็บคอ
ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ



ยาปฏิชีวนะ
ต้องใช้ให้ถูกต้อง

ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ยาปฏิชีวนะป้องกันการติดเชื้อจากแผลเลือดออก ???

- ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อในบาดแผลเลือดออกทั่วไป และไม่ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
- อย่างนำยามีดปฏิชีวนะไปบดเป็นผงหรือแกะแคปซูลแล้วโรยแผล เพราะผงยาอาจไม่สะอาด และปิดกั้นการระบายอากาศ อาจทำให้แผลติดเชื้อหรือเน่าได้
- ถ้าแผลไม่สัมผัสสิ่งสกปรก ล้างแผลอย่างถูกวิธี รักษาความสะอาดของแผลให้ดี เพียงเท่านั้นแผลก็หายเองได้ แต่ถ้ามีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน) หรือถ้าแผลบวม อักเสบ กรณีนี้ต้องรีบไปหาหมอเพื่อรับยาปฏิชีวนะ

อันตราย...หากใช้ยาปฏิชีวนะไม่ถูกต้อง

- แพ้ยา มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น มีผื่น คัน จนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก และช็อก
- อาการข้างเคียง อาการเล็กน้อย เช่น คลื่นไส้ ท้องเดิน ขณะที่อาการรุนแรง เช่น ตับอักเสบ และเอ็นร้อยหวายฉีกขาด
- ดื้อยา ถ้าเชื่อคือยาทำให้ต้องกินยาปฏิชีวนะชนิดที่อันตรายมากขึ้น เสียเงินมากขึ้น ใช้เวลารักษานานขึ้น สุดท้ายยาอะไรก็รักษาไม่หาย เชื่อคือยาสามารถติดต่อได้ผ่านทางกรไอ จาม และทางการรับประทานอาหาร ถ้าเชื่อคือยากระจายออกไปจะเป็นอันตรายร้ายแรงมากต่อสังคมไทย
- ติดเชื้อแทรกซ้อน จะทำให้ติดเชื้อราแทรกซ้อน เช่น มีตกขาว คันก้น หรือเป็นเชื้อราในช่องปากหรือชักนำให้ติดเชื้อแบคทีเรียชนิดที่รักษาได้ยาก ทำให้ป่วยหนัก ต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล

ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ถูกต้อง
อาจทำให้เกิดอาการ
ข้างเคียง เช่น คลื่นไส้



ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ยาปฏิชีวนะใช้เป็นปลอดภัย

- อย่าเรียก ยาปฏิชีวนะว่ายากักเสบ เพราะทำให้เข้าใจผิดว่า ทุกครั้งที่มีอาการอักเสบจากสาเหตุต่างๆ จะต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งไม่ถูกต้อง
- สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรผู้จ่ายยาถึงความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ
- ไม่เรียกร้องยาปฏิชีวนะจากแพทย์ หรือซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง เพราะอันตรายมาก และอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้
- อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่คนอื่นแนะนำ เพราะยานั้นอาจเหมาะสมกับเขา แต่อาจเป็นอันตรายกับเรา เพราะโรคและสภาพร่างกายของแต่ละคนต่างกัน
- ระลึกเสมอว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้นหากจะใช้ ต้องมั่นใจว่ามีความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เท่านั้น
- เมื่อจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร โดยกินยาให้ครบตามขนาด และตามกำหนดเวลาอย่างเคร่งครัด



ซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง
ระวังอันตราย



ต้องใช้ตามคำแนะนำ
ของแพทย์และเภสัชกร
อย่างเคร่งครัด



ยามีอันตรายต้องใช้ให้ถูกต้อง

ตอน ใช้สมุนไพรให้ไต่ผล

- **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรนั้นมีชื่อพ้องหรือชื่อเรียกซ้ำกันมากและพบว่าบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นต้องรู้จักสมุนไพรและมีการใช้ให้ถูกต้อง
- **ใช้ให้ถูกส่วน** ต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน บางทีผลแก่ผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จะต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้
- **ใช้ให้ถูกขนาด** สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าหากมากไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้
- **ใช้ให้ถูกวิธี** สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องป่นกับเหล้า บางชนิดใช้ต้ม ดังนั้นจะต้องรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง
- **ใช้ให้ถูกกับโรค** เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

สมุนไพร ก็แพ้ได้:

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณ และโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อย และถ้าเกิดอาการแพ้ผื่นขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้ว อาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งด้วยความระมัดระวัง ถ้ายังมีอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรงควรรีบไปพบแพทย์



การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ตอน รู้ก่อนซื้อ เข้าใจก่อนใช้ เครื่องสำอางปลอดภัย

รู้ก่อนซื้อ

- ซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่มีสถานที่จำหน่ายที่เป็นหลักแหล่งแน่นอน เพราะหากมีปัญหาจะสามารถติดต่อกลับได้
- ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย ที่ระบุสาระสำคัญครบถ้วน ได้แก่ ชื่อ ประเภทของเครื่องสำอาง ส่วนประกอบทั้งหมด ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้นำเข้าตลอดจนชื่อผู้ผลิต และประเทศผู้ผลิต เดือนปีที่ผลิต วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ คำเตือน (ถ้ามี) และเลขที่ใบรับแจ้ง เป็นต้น

เข้าใจก่อนใช้

- ปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้ และใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำเตือนที่ระบุไว้ที่ฉลาก
- ก่อนใช้ครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ด้วยการทาผลิตภัณฑ์นั้น ในปริมาณน้อยที่บริเวณท้องแขน หรือบริเวณหลังหู แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น ก็แสดงว่าใช้เครื่องสำอางนั้นได้
- หากใช้เครื่องสำอางใดแล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรก หรือใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และถ้าหยุดใช้แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ก็ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อโรคได้
- หากเครื่องสำอางมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะสี กลิ่น หรือความชื้น อย่าเสียดาย ให้ทิ้งไปเลย เพราะแสดงว่าเครื่องสำอางนั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

เครื่องสำอางปลอดภัย

- เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้ว ควรปิดภาชนะบรรจุให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
- เก็บเครื่องสำอางไว้ในที่แห้ง เย็น ไม่ถูกความร้อนหรือแสงแดด เพราะความร้อนหรือแสงแดดจะทำให้เครื่องสำอางเสื่อมคุณภาพเร็วกว่าที่ควร
- ห้ามเติมสารใดๆ ลงในเครื่องสำอาง ยกเว้นกรณีที่ระบุไว้ที่ฉลาก เพราะจะทำให้คุณภาพของผลิตภัณฑ์เปลี่ยนแปลงไป เกิดการปนเปื้อนจากสารอื่นๆ รวมทั้งเชื้อโรคด้วย

อย่าเติมสารใดๆ
ลงในเครื่องสำอาง



อย่าใช้เครื่องสำอาง
ร่วมกับผู้อื่น



การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ตอน อันตรายจากเครื่องสำอาง

ถึงแม้ว่าเครื่องสำอางจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายค่อนข้างต่ำ แต่บางครั้งก็อาจเกิดอาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ได้

- อาการแพ้บริเวณที่สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง มีอาการได้ตั้งแต่ระคายเคือง คัน แสบ ร้อน บวมแดง เป็นผื่น มีวแห่งแตก ลอก ลมพิษ หรือมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นแผลพุพอง น้ำเหลืองไหล เป็นต้น
- อาการแพ้บริเวณที่ไม่ได้สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง เช่น คันบริเวณเปลือกตา เนื่องจากแพ้สียาเล็บที่ไปสัมผัสกับเปลือกตาโดยบังเอิญ เป็นต้น

อันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร ???

- อันตรายจากตัวผลิตภัณฑ์ เช่น เป็นเครื่องสำอางเก่า เสื่อมสภาพ เป็นเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย มีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ หรือเป็นเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารที่อาจก่อให้เกิดอันตราย
- การใช้ผิดวิธี เช่น การใช้เครื่องสำอางในปริมาณที่มากเกินไป หรือบ่อยเกินไป เป็นเครื่องสำอางใช้แล้วล้างออก แต่ไม่ล้างออก หรือใช้ผิดเวลา ระบุให้ทาาก่อนนอน (เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยากับแสงแดด) แต่นำไปใช้ทาตอนกลางวัน
- ตัวผู้ใช้ เช่น ใช้ผิดวัย ใช้ผิดตำแหน่งของผิวหนัง หรือการแพ้เฉพาะบุคคล



ระวังอย่ามีอาการแพ้เครื่องสำอาง



ต้องใช้ตามวิธีการใช้
ที่ระบุบนฉลาก

การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ตอน สิวธรรมชาติ สวยธรรมชาติ

หลายท่านอยากมีผิวขาว ไร้ปัญหา ฝ้า จุดต่างด้า ฉะนั้น ก่อนจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผิวขาวมาใช้ ควรทำความเข้าใจเสียก่อนว่า

1. ไม่มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใดๆ ที่สามารถปรับเปลี่ยนสีผิวให้ขาวมากกว่าสีผิวเดิมตามธรรมชาติ
2. ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผิวขาวที่มีจำหน่ายทั่วไปเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยทำให้ผิวขาวตามสีผิวเดิมตามธรรมชาติของแต่ละคน
3. การขัดผิวด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามไม่ใช่การเปลี่ยนสีผิว แต่เป็นการเร่งกำจัดเซลล์ผิวหนังชั้นนอกที่ตายหรือขัดซีไคลให้หลุดออกไป ระยะแรกเซลล์ผิวหนังชั้นในที่เลื่อนขึ้นมาแทนที่ จะมีลักษณะสดใส ขาว อ่อนแอ และบอบบางเมื่อเทียบกับผิวหนังชั้นนอก หลังจากนั้นเซลล์ผิวหนังดังกล่าวจะแข็งแรงขึ้นและมีสีผิวตามธรรมชาติของแต่ละคน ซึ่งจะไม่ขาวและสดใสเหมือนตอนแรก

ปกป้องผิวจากแดดตัวร้าย

เราสามารถป้องกันไม่ให้ผิวดำไปกว่าเดิมที่เป็นอยู่ได้ โดยปกป้องผิวจากแสงแดด เช่น การสวมหมวกปีกกว้าง แว่นตาดำ เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว กางร่ม การหลีกเลี่ยงแสงแดดระหว่างเวลา 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น ใช้ครีมกันแดดโดยทาซ้ำบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง และอย่าลืม!!! ทดสอบการแพ้ก่อนใช้ด้วย

โปรดเข้าใจ

สีผิวธรรมชาติของชาวเอเชียจะไม่มีครีมใดทำให้ขาวเหมือนชาวตะวันตก อีกทั้งธรรมชาติของสีผิวของชาวเอเชียจะช่วยป้องกันรังสียูวี ซึ่งเหมาะกับสภาพอากาศร้อนที่มีแดดแรงอย่างบ้านเรา ทั้งนี้ รังสียูวีอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเป็นมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้นการมีสีผิวตามธรรมชาติย่อมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



การใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย

ตอน ผลิตภัณฑ์ย้อมผม...ใช้ต้องระวัง

ตอนนี้การย้อมผมกลายเป็นเรื่องของแฟชั่น และเทรนด์ที่กำลังมาแรง แต่อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการย้อมผมคือการแพ้ ซึ่งจะพบผื่นขึ้นบริเวณศีรษะ และอาจจะลามมาที่บริเวณต้นคอ หลังหู ใบหู

เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้ดังกล่าว เรามีเคล็ดลับง่ายๆ มาบอก

1. **ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง** โดยผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่จะใช้ทดสอบต้องผสม และเตรียมด้วยวิธีเดียวกันกับที่จะใช้ย้อมจริงตามคำแนะนำวิธีการใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์เล็กน้อยบริเวณหลังหูหรือท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ ก็สามารถใช้ได้
2. **ห้ามนำมาใช้ย้อมขนคิ้วและขนตาเป็นอันขาด**
3. **ไม่ควรย้อมผมเมื่อนางศีรษะมีรอยถลอก เป็นแผลหรือโรคผิวหนัง** และไม่ควรเกาศีรษะอย่างแรงในขณะที่สระผม ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
4. **อย่าปล่อยให้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น** โดยทำตามวิธีใช้ ที่ระบุที่ผลิตภัณฑ์
5. **สระผมและล้างศีรษะให้สะอาด**หลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม
6. **สวมถุงมือขณะทำการย้อมผม**
7. **ปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด**
8. **ห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน** เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ได้
9. **หากใช้แล้วมีความผิดปกติใดๆ** เกิดขึ้น แม้เพียงเล็กน้อย เช่น แสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม **ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำ** แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น **ควรรีบไปพบแพทย์**โดยนำฉลาก ของ กล่องของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไปให้แพทย์ดูด้วย

หากมีอาการแพ้ ควรหยุดใช้ทันที



ทดสอบการแพ้ก่อนใช้



ล้างมือ



สุขภาพดี เริ่มต้นที่

รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว

ตอน อันตรายจากลวดดัดฟันแพซัน

การจัดฟันแพซัน ไม่ใช่การรักษาทางทันตกรรมใด ๆ แต่เป็นการพยายามใส่เครื่องมือที่เลียนแบบการจัดฟันแบบติดแน่นที่ทันตแพทย์ใช้ทางทันตกรรม โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์มาติดบนฟัน จุดประสงค์เพื่อความสวยงามหรือทันสมัย มีรูปแบบแตกต่างกันออกไป ได้แก่

แบบถอดได้



แบบใส่ลวดร้อยลูกบิด



แบบติดแน่น



อันตรายไม่ใช่บ่อย

การใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาด ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคที่ถูกต้องวิธี ทำให้มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อโรคที่มาจากน้ำลายของผู้ใช้บริการคนก่อน เช่น ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค ไข้หวัด เป็นต้น

การปรับแต่งลวดที่ใช้สอดในแบบรกเกตไม่เหมาะสม ถ้าลวดกดฟันมาก ๆ อาจทำให้ฟันตาย เปลี่ยนเป็นสีคล้ำหรือรากฟันละลายไป ถ้าไม่ได้รับการรักษา อาจจะต้องถอนฟันซี่นั้นทิ้ง และถ้าเก็บปลายลวดไม่สนิทอาจแทงทะลุเหงือกหรือกระพุ้งแก้มเป็นแผลตลอดเวลาที่ใส่

การใส่เครื่องมือจัดฟันแพซันที่ไม่ยึดแน่นพอ แบบรกเกตมีโอกาสหลุดลงคอหรือลงไปที่ปิดหลอดลม ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

ลวดดัดฟันแพซันที่มีสารปนเปื้อนที่เป็นโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว พลวง ซีลีเนียม โครเมียม สารหนู ฯลฯ เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่องจะทำอันตรายต่อเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และการใช้ลวดที่เป็นสีเมื่อใส่ไปได้ไม่นานสีจะหลุดลอกเข้าไปสะสมในร่างกาย ก่อให้เกิดอันตรายต่อตับ และไต

ลิ่มที่ใช้ตัดลวดเกิดสนิม หากเป็นลิ่มที่ใช้ในงานช่างทั่วไป ไม่ใช่อุปกรณ์ที่ใช้ทางทันตกรรม อาจจะทำให้เกิดสนิมขึ้น ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

ปัจจุบันลวดดัดฟันแพซันเป็นสินค้าห้ามขายตามคำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 10/2552 เนื่องจากมีเหตุอันน่าเชื่อถือได้ว่า อาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ ผู้ฝ่าฝืนมีโทษ ทั้งจำหรือปรับ



รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว

ตอน รู้จักคอนแทคเลนส์

เลนส์สัมผัสหรือคอนแทคเลนส์ มีประโยชน์ที่สำคัญ คือ เพื่อแก้ไขความผิดปกติของสายตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง หรือเพื่อรักษาโรคของกระจกตาบางโรค เช่น กระจกตาเป็นแผล กระจกตาโป่งพอง แต่ก็มีคอนแทคเลนส์บางชนิดที่ใส่เพื่อความสวยงามได้ด้วย โดยทั่วไปคอนแทคเลนส์มี 2 แบบ ได้แก่ คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม คอนแทคเลนส์ชนิดกึ่งนิ่มกึ่งแข็ง

ใช้คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัย

- อ่านฉลากและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ฉลากคอนแทคเลนส์ ระบุรายละเอียด เช่น ค่าสายตา ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ระยะเวลาการใช้งาน และวันเดือนปีที่มีหมดอายุ รวมถึงข้อควรระวัง และข้อห้ามใช้ เป็นต้น



- รักษาความสะอาดอุปกรณ์ล้างคอนแทคเลนส์เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ดวงตา
- ห้ามใช้คอนแทคเลนส์ร่วมกับบุคคลอื่น ห้ามใส่นอน ห้ามใส่ว่ายน้ำ และห้ามใส่เกินระยะเวลาใช้งานที่กำหนด
- ควรปรึกษาแพทย์ จักษุแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางสายตาเสียก่อน เพราะมิใช่ทุกคนที่มีปัญหาทางสายตาสถาจะสามารถใช้คอนแทคเลนส์ได้

การเลือกซื้อเลือกใช้คอนแทคเลนส์ทั่วไปหรือคอนแทคเลนส์แฟชั่นที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือลักลอบนำเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก ออย. อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้ ไม่ควรซื้อจากร้านค้าแผงลอย ศูนย์การค้า หรือทางอินเทอร์เน็ต



รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว

ตอน อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต



เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะที่ชั่วคราว
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ชั่วคราวเท่านั้น

หากท่านเป็นคนหนึ่งที่เคยพบเห็นบริการหรือสาธิตอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตตามสถานที่ต่าง ๆ ทราบหรือไม่ว่าอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยเครื่องมือแพทย์นี้ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด ดังนั้น จึงไม่ควรใช้พรา้เพื่อหรือใช้ตามคำชักชวนหรือตามคำบอกเล่าของเพื่อน ๆ หรือบุคคลอื่น หรือใช้เพื่อต้องการของสมนาคุณที่ใช้จูงใจในการขายเท่านั้น การสาธิตเพื่อให้ทดลองใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต โดยโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณในการบำบัด บรรเทา รักษา และป้องกันโรคได้สารพัด เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด และหากหลงเชื่อจะทำให้สูญเสียโอกาสในการรักษาโรคให้หายด้วยวิธีทางการแพทย์ที่ถูกต้อง ทำให้สูญเสียเงินโดยไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยข้อบ่งชี้และประโยชน์ของอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตตาม ที่ อย. อนุญาต คือ เพิ่มการไหลเวียนเฉพาะที่ชั่วคราว และผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ชั่วคราวเท่านั้น ทั้งนี้ อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิตไม่มีข้อบ่งชี้ในการรักษาโรคต่างๆ แต่อย่างใด

รู้จักใช้เครื่องมือแพทย์ใกล้ตัว

ตอน ใช้ถุงยางอนามัยอย่างปลอดภัยและได้ผล

- ควรอ่านฉลากก่อนซื้อ เพื่อให้ได้ถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับความต้องการของผู้ใช้ โดยจะต้องมีเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก
- ตรวจสอบวันหมดอายุบนพอย์ท์ก่อนใช้ทุกครั้ง
- หากต้องการใช้สารหล่อลื่นเพิ่มเติม ควรใช้ชนิดที่มีน้ำเป็นตัวทำละลาย หากใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำมันเป็นตัวทำละลาย จะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้
- หลีกเลี่ยงการเก็บในที่ร้อนหรือที่มีแสงแดด และไม่ควรถูกเก็บถุงยางอนามัยไว้ในกระเป๋าหลังของกางเกง เพราะอาจทำให้ถุงยางอนามัยแตกหรือฉีกขาดได้
- นำถุงยางอนามัยออกจากซองบรรจุอย่างระมัดระวัง อย่าให้เล็บหรือของมีคมขีดข่วน เพราะอาจทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้
- ห้ามใช้ถุงยางอนามัยที่ชำรุดหรือมีรอยฉีกขาด
- ถุงยางอนามัยใช้ได้เพียงครั้งเดียว
- ให้ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ อย่าทิ้งลงในโถส้วม
- หากเกิดการแพ้หรือเกิดอาการข้างเคียง ควรหยุดใช้และรีบไปพบแพทย์



ใช้วัตถุอันตราย ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

ตอน รู้ก่อนซื้อ เข้าใจก่อนใช้ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนปลอดภัย

รู้ก่อนซื้อ

- ชื่อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขทะเบียน อย. หรือมีเลขที่รับแจ้งข้อเท็จจริงและอยู่ในภาวะที่มีสภาพเรียบร้อย
- ฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน เช่น วิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้พิษเบื้องต้น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า

เข้าใจก่อนใช้

- ควรอ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์หรือใบแทรกให้เข้าใจ และปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้พิษเบื้องต้น และหลังการใช้ให้ทำความสะอาดมือ หรือชำระร่างกาย ให้สะอาดทุกครั้ง
- ใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ
- ใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ของการใช้
 - **ไม่นำผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนไปใช้กำจัดแมลงเพื่อการเกษตร**
 - **ไม่นำผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในทางการเกษตรมาใช้กำจัดแมลงในบ้านเรือน**
- เก็บ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายไว้ในที่มิดชิด ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟและความร้อน
- ห้าม นำผลิตภัณฑ์หลายชนิดมาผสมกัน เพราะอาจเกิดปฏิกิริยาระเบิด หรือมีความเป็นพิษมากขึ้น หรืออาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสื่อมประสิทธิภาพ ยกเว้น กรณีฉลากระบุให้ผสมกับสารตัวอื่นได้
- ห้าม ใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงในบริเวณที่มีอาหาร เครื่องดื่มวางอยู่
- ห้าม ทิ้งภาชนะที่ใช้หมดแล้วลงในแม่น้ำ คูคลอง หรือแหล่งน้ำสาธารณะ
- ห้าม เมาทำสาย ควรแยกทิ้งในที่ทิ้งขยะให้เรียบร้อย



ใช้วัตถุอันตราย ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

ตอน รู้จักผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ทางสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย มีทั้งหมด 4 กลุ่มด้วยกัน

กลุ่มที่ 1 ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์พาหะ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จุดกันยุง ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุง แมลงสาบ ผลิตภัณฑ์ทาไล่ยุง ผลิตภัณฑ์กำจัดเห็บหมัด ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำยุง ฯลฯ

กลุ่มที่ 2 ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์เช็ดกระจก ผลิตภัณฑ์แก้ไขการอุดตันของท่อหรือทางระบายสิ่งปฏิกูล ฯลฯ

กลุ่มที่ 3 ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่พื้นผิวต่างๆ สเปรย์ฆ่าเชื้อโรคในห้อง ฯลฯ

กลุ่มที่ 4 ผลิตภัณฑ์อุปโภคอื่น ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ลบลำไผ่ กาว ฯลฯ



ลักษณะฉลาก
GHS

ตอน ประโยชน์ของฉลาก GHS

เป็นการติดฉลากสารเคมีที่เป็นระบบเดียวกันทั่วโลก หรือเรียกง่ายๆ ว่าระบบ GHS (Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals) ใช้กับวัตถุอันตรายทางอุตสาหกรรม วัตถุอันตรายทางการเกษตร และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน หรือทางสาธารณสุข ซึ่งระบบ GHS เป็นระบบสำหรับการสื่อสารความเป็นอันตรายของวัตถุอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ผู้บริโภคและผู้เกี่ยวข้อง โดยผ่านรูปสัญลักษณ์ แสดงความเป็นอันตราย คำสัญญาณ และข้อความแสดงความเป็นอันตราย ซึ่งจะปรากฏอยู่บนฉลาก และเอกสารข้อมูลความปลอดภัย เช่น รูปเปลวไฟ รูปหัวกะโหลกและกระดูกไขว้ รูปกั๊กรอน เป็นต้น

ใช้วัตถุอันตราย ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

ตอน อันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย

การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายในผู้ใช้บางรายอาจมีอาการไวต่อสารเคมี เมื่อใช้แล้วอาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์หากไม่มีการระมัดระวังอย่างดีพอ เช่น อาจเกิดอาการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ คันหรือแสบจุก แสบตาได้ โดยเฉพาะกับผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีที่มีไอหรือละอองที่สามารถระเหยได้ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์บางชนิด เช่น ผลิตภัณฑ์ประเภทขัดพื้นห้องน้ำที่มีฤทธิ์กัดกร่อนผิวหนัง หากไปสัมผัสโดยไม่ตั้งใจหรือใช้โดยไม่สวมถุงมือ จะทำให้เกิดผื่นแพ้ ผิวลอก ปวดแสบได้ กรณีที่กล่าวมานี้สามารถป้องกันได้หากอ่านวิธีใช้ คำเตือน ข้อควรระวัง วิธีแก้พิษที่เขียนอยู่ในฉลากของผลิตภัณฑ์ให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง

อาการแพ้พิษ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย



ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย



ตอน การแก้พิษผลิตภัณฑ์ วัตถุอันตราย

1. หากสารเคมีรดถูกผิวหนังให้ล้างออก หรืออาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ถ้าเป็นเสื้อผ้าให้รีบถอดออกแล้วเปลี่ยนใหม่ทันที
2. หากเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ จนอาการระคายเคืองทุเลา ถ้าไม่ทุเลาให้ไปพบแพทย์
3. หากสูดดมจนมีอาการเวียน คลื่นไส้ ให้ออกจากบริเวณนั้น และให้ไปอยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทเพียงพอ
4. ในกรณีที่รับประทานเข้าไป ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายส่วนใหญ่ ห้ามทำให้อาเจียนและให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันทีพร้อมภาชนะบรรจุ หรือฉลากที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายนั้น



ใช้วัตถุอันตราย ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

ตอน วิธีการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

1. ต้องเก็บผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายตามคำแนะนำบนฉลากแต่ละผลิตภัณฑ์
2. ต้องเก็บแยก เก็บให้เป็นสัดส่วนและมิดชิด
3. ควรเก็บในที่แห้ง อากาศถ่ายเทสะดวกและเก็บให้พ้นมือเด็ก อย่าเก็บไว้ร่วมกับอาหารและยา
4. อย่าเก็บไว้ในที่ร้อนจัดหรือเย็นจัดหรือใกล้เปลวไฟ ประกายไฟ
5. เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ปิดฝาภาชนะบรรจุและเก็บผลิตภัณฑ์ให้เรียบร้อย
6. ตรวจสอบว่าฉลากผลิตภัณฑ์ยังอยู่ในสภาพเรียบร้อย และไม่ควรถ่ายเทผลิตภัณฑ์เก็บในภาชนะอื่น ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ภาชนะชำรุด แต่ต้องมีฉลากติดให้ชัดเจนด้วย เพื่อป้องกันการหยิบใช้ผลิตภัณฑ์ วัตถุอันตรายผิดประเภท



รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ตอน ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงต้องใช้ให้ถูกต้อง

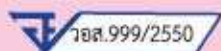
ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงต้องใช้ให้ถูกวิธี เพราะไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะทำให้กำจัดแมลงไม่ได้ผล และอาจส่งผลให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ดังนั้น เราควรจะรู้จักวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลง ที่ถูกต้อง และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ



คำแนะนำการใช้
การเก็บรักษา
คำเตือน
การกำจัดเมื่อสิ้น



ผลิตภัณฑ์จะต้องมี
เลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย อย.



อ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์
หรือใบแทรกให้เข้าใจก่อนใช้

ไม่ฉีดพ่นผลิตภัณฑ์ในที่ที่มี
อาหาร เด็กอ่อน ผู้ป่วย

ภายหลังจากฉีดพ่นเสร็จแล้ว
ต้องล้างมือทันที

การฉีดพ่นแมลงบิน เช่น ยุง ก่อนใช้ให้คนและสัตว์เลี้ยงออกจากห้องนั้นก่อน แล้วปิดประตูหน้าต่าง ให้เรียบร้อย ให้ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก เขย่ากระป๋อง แล้วฉีดขึ้นข้างบนห้องทั้ง 4 ด้าน โดยใช้เวลาในการฉีดพ่นให้น้อยที่สุดประมาณ 15 วินาที เสร็จแล้ว ให้ออกจากห้องนั้น ปิดประตูไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงเปิดระบายอากาศ ในกรณีที่ฉีดนอกห้องหรือที่โล่ง ให้ฉีดขณะที่ลมสงบเท่านั้น

การฉีดพ่นแมลงคลาน เช่น แมลงสาบให้ฉีดตามซอกมุม ใต้ตู้ หรือทางที่แมลงเดินผ่านเท่านั้น

ข้อควรระวัง ไม่นำวัตถุอันตรายทางการเกษตรมาใช้กำจัดแมลงในบ้านเรือน เพราะอาจไม่ได้ผล และเกิดอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยงได้



รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ตอน ผลิตภัณฑ์จุดกันยุง

ผลิตภัณฑ์จุดกันยุง ที่มีการผลิตออกสู่ท้องตลาด มีทั้งชนิด เป็นขดกลม และเป็นแท่ง เมื่อใช้จุดไฟแล้วควันที่ออกมาจะมีคุณสมบัติในการไล่ยุงไม่ให้เข้ามาในบริเวณนั้น ผลิตภัณฑ์จุดกันยุงส่วนใหญ่ มีสารเคมีผสมอยู่ ซึ่งกลุ่มสารเคมีที่นิยมใช้เป็นสารออกฤทธิ์ คือ สารในกลุ่มไพรีทรอยด์ (pyrethroids) โดยไพรีทรอยด์ที่ผสมอยู่ในยาจุดกันยุงจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาท จะมีความรุนแรงของอาการพิษขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของไพรีทรอยด์ที่เข้าสู่ร่างกาย แต่โดยทั่วไปมักจะไม่พบอาการเป็นพิษจากการใช้ก้ำจัดแมลงโนขนาด และวิธีการใช้ปกติ

แม้ว่าสารไพรีทรอยด์จะมีคุณสมบัติที่ทำให้ยุงสิ้นฤทธิ์และสลายตัวง่าย รวมทั้งมีความเป็นพิษน้อยกว่าสารประเภทอื่น แต่สารไพรีทรอยด์ก็สามารถทำให้เกิดพิษได้ โดยเฉพาะในรายที่เกิดอาการแพ้จะทำให้ผิวหนังอักเสบ บวม แดง เยื่อจมูกอักเสบ และมีอาการเหมือนแพ้สตรดดอกไม้ คือ จาม ไอ น้ำมูกไหล หายใจขัด เป็นต้น แม้จะไม่ค่อยพบอันตรายรุนแรงที่เกิดจากยาจุดกันยุง แต่ผู้ใช้ก็ควรระมัดระวังในการใช้เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์จุดกันยุงโดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บริเวณนั้น ดังนี้

1. ผู้ใช้ควรใช้ยาจุดกันยุงในห้องที่มีอากาศถ่ายเท ฝ้าดึงและภาชนะรองรับผลิตภัณฑ์จุดกันยุงต้องทำด้วยวัสดุโลหะหรือวัตถุอื่นที่ไม่ติดไฟ
2. ล้างมือทุกครั้งหลังการหยิบใช้หรือสัมผัส และเก็บผลิตภัณฑ์จุดกันยุงไว้ให้มิดชิด ห่างจากสัตว์เลี้ยง และห่างจากสัตว์เลี้ยง
3. ไม่วางไว้ใกล้หรือรมถูกอาหาร
4. ขณะจุดผลิตภัณฑ์จุดกันยุงต้องวางให้ห่างจากของไวไฟหรือของที่เป็นเชื้อไฟ
5. เมื่อเลิกใช้แล้ว ควรตรวจดูให้แน่ใจว่าไฟดับเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้ที่อาจเกิดขึ้น



รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ตอน จัดทำจัดปลวก ต้องดูให้ดี หลักทบทวนบริษัทก่อน

การจะใช้บริการรับจ้างเพื่อกำจัดปลวก มด แมลง หรือหนู จะดูแต่ค่าโฆษณาอย่างเดียวไม่ได้ ต้องพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ ด้วย ดังนี้

1. ตรวจสอบว่าบริษัทที่รับจ้างมีใบอนุญาตครอบครอง หรือใบรับแจ้งการดำเนินการวัตถุอันตรายที่ออกโดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหรือไม่
2. ตรวจสอบการทำสัญญาการให้บริการ ต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรโดยระบุผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ รายละเอียดสารเคมี ค่าเดือน ความเป็นพิษ หรืออันตรายจากการเกิดพิษ
3. ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้ว่ามีเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย ออย. หรือเลขที่รับแจ้งบนฉลาก มีรายละเอียด ค่าเดือน อาการพิษ วิธีแก้พิษ เป็นต้น
4. สังเกตการปฏิบัติงานของพนักงานว่าใช้ผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ฉลากระบุหรือไม่ เช่น ตรงกับแมลงเป้าหมาย อัตราการผสม การใช้อุปกรณ์ ตามที่ระบุบนฉลาก
5. คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัยและสัตว์เลี้ยง โดยให้ออกจากบริเวณ ที่ฉีดหรือใช้วัตถุอันตราย จนกว่าพนักงานจะดำเนินการเสร็จ และพื้นผิวปราศจากวัตถุอันตรายแล้ว



รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ตอน อันตรายจากลูกเหม็น

การใช้ลูกเหม็น เพื่อดับกลิ่นและป้องกันแมลง อาจมีประโยชน์ แต่การสูดดมลูกเหม็นบ่อยๆ อาจเป็นอันตรายได้ เนื่องจากมีเนพทาลินเป็นส่วนประกอบมากกว่าร้อยละ 99 ซึ่งเนพทาลินเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย โดยจะได้รับจากการหายใจ หรือการสัมผัสทางผิวหนัง หรือผ่านทางเสื้อผ้า ผ้าห่มที่มีการใช้ลูกเหม็น ซึ่งอาการเบื้องต้น จะทำให้ระคายเคืองตา จมูก คอและผิวหนัง หากได้รับเข้าไปมากจะส่งผลให้มีเม็ดเลือดแดงถูกทำลาย เกิดโลหิตจาง

นอกจากนี้ยังพบว่า เนพทาลินที่ตกค้างในร่างกายของแม่สามารถส่งไปยังลูก การเลี้ยงดูลูกด้วยน้ำนมแม่ ทำให้ลูกโลหิตจางด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

- ควรหลีกเลี่ยงการใช้ลูกเหม็นกับเสื้อผ้าหรือผ้าห่มของเด็กทารก
- ก่อนใช้เสื้อผ้าหรือผ้าห่มที่มีการใช้ลูกเหม็น แนะนำให้นำไปตากแดด หรือผึ่งลมก่อน
- ควรเก็บลูกเหม็นหรือก้อนดับกลิ่นให้พ้นมือเด็ก เก็บในตู้ที่ปิดสนิทเพื่อป้องกันการรั่วไหลของไอระเหยของเนพทาลินสู่อากาศ



ตอน ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ก็มีอันตรายโปรดเข้าใจ

ความจริงแล้วผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอมไม่มีกลิ่นฉุนหรือมีกลิ่นอ่อนไม่ได้มีความเป็นอันตรายน้อยกว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ไม่ได้ผ่านการปรับปรุงกลิ่นเลย ส่วนหนึ่งเกิดจากรูปแบบการโฆษณาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายปัจจุบันที่มี การเน้นย้ำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในเรื่องความปลอดภัย สื่อให้ผู้บริโภคที่รับชมรู้สึกว่ามีผลิตภัณฑ์หอม น่าดม หรือสื่อให้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์จากสารธรรมชาติแต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นเพียงสูตรที่เติมกลิ่นซึ่งเป็นน้ำหอมระเหยสกัดจากพืชธรรมชาติ เท่านั้น และระลึกอยู่เสมอว่าผลิตภัณฑ์ที่กำลังใช้อยู่เป็นวัตถุอันตราย ควรศึกษาวิธีใช้ให้เข้าใจก่อนเพื่อจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายนั้นๆ ได้อย่างปลอดภัย



รู้จักวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน



ตอน เลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ

1. เลือกผลิตภัณฑ์ให้ตรงกันกับสภาพความสกปรกของพื้นผิว เช่น คราบสบู่ คราบสกปรกทั่วไป ที่ล้างออกง่ายและทำความสะอาดบ่อย
2. ส่วนคราบที่ล้างออกยาก ควรใช้ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มทำความสะอาดเฉพาะจุด
3. ผลิตภัณฑ์ต้องมีเลขทะเบียนในเครื่องหมาย. หรือเลขที่รับแจ้งบนฉลาก และต้องเป็นฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน
4. ภาชนะบรรจุควรอยู่ในสภาพดี และฉลากไม่ฉีกขาดหรือลอกเลื่อน

ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคเท่าที่จำเป็น

1. ควรใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคเท่าที่จำเป็น สำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดีพอ เช่น ทารก ผู้ป่วยในกรณีที่มีโรคระบาด เป็นต้น
2. ต้องใช้ตามวิธีใช้ที่ระบุในฉลาก เช่น ความเข้มข้น ระยะเวลาที่ให้ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับพื้นผิว เพื่อให้ได้ผลในการฆ่าเชื้อโรค

Tips

การทำมาความสะอาดบ้าน และอุปกรณ์ในการทำมาความสะอาดเป็นประจำ รวมทั้งการปฏิบัติตามสุขบัญญัติจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาคู่ที่ต้นเหตุดีกว่าที่จะมาแก้ไขที่ปลายเหตุ โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ตอน การใช้กลูตาไรโอนได้ผลจริงหรือ ???

กลูตาไรโอนยังไม่มีข้อบ่งใช้ในการทำให้ผิวขาว แต่ที่มีผู้นำกลูตาไรโอนมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อรับประทานหรือใช้ฉีดเพื่อให้ผิวขาว ทั้งนี้ อย. อนุญาตให้สารกลูตาไรโอนมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารกลูตาไรโอนนั้น ไม่ช่วยทำให้ผิวขาวขึ้นได้ เนื่องจากสารกลูตาไรโอนไม่สามารถถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหาร จะถูกย่อยสลาย และขับออกทางลำไส้ และยังไม่มีผลงานวิจัยรับรองว่า ใช้เป็นยาที่ทำให้ผิวขาวได้ และไม่มีข้อมูลยืนยันถึงขนาดที่รับประทานระยะเวลา และผลข้างเคียงจากการใช้เป็นเวลานานอย่างแน่ชัด ทำให้การใช้กลูตาไรโอนมีความเสี่ยงในเรื่องของการได้ไม่คุ้มเสีย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้



กลูตาไรโอนมีการนำมาใช้ 2 แบบ ได้แก่

- การผสมในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยังไม่มีงานวิจัยยืนยันว่า กลูตาไรโอนที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สำหรับรับประทานสามารถปรับเปลี่ยนผิวให้ขาวขึ้นได้จริง
- การฉีดกลูตาไรโอนเข้าสู่ร่างกาย อย. ไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยา หากแพทย์นำไปฉีดให้คนใช้ ถือว่าเป็นเรื่องผิดกฎหมาย ทั้งนี้ อาการข้างเคียงที่อาจเกิดจากการลักลอบฉีดกลูตาไรโอน เช่น ทำให้ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน อาจเกิดอาการแพ้รุนแรง ทำให้ตัวบวม หลอดลมตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



อย่าหลงเชื่อ

ไปติดกับทอมก๊อบหรือคนละครับ
เสี่ยง...สอขไปคุ้มเสีย

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ตอน รู้ทันโฆษณารักษาโรคร้ายด้วยสเต็มเซลล์

ในปัจจุบันโรคที่ได้รับการรับรองจริงๆ ว่าสามารถใช้สเต็มเซลล์มารักษาหรือประกอบการรักษาได้มีเพียงเฉพาะโรคเลือดบางชนิดเท่านั้น เช่น โรคโลหิตจางชนิดไขกระดูกฝ่อ โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง และใช้ประกอบการรักษาผู้ป่วยที่ไขกระดูกถูกทำลายจากยาอะเร้ง สำหรับการโฆษณาว่าสามารถนำสเต็มเซลล์ไปใช้รักษาโรคร้ายต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง อัมพาต เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ยังคงอยู่ในขั้นตอนของการทดลองและทำวิจัยไม่ได้จัดเป็นการรักษามาตรฐาน ซึ่งยังไม่มีการรับรองว่า สามารถรักษาโรคร้ายแรงเหล่านี้ได้ผลจริงในปัจจุบัน

ถ้าไม่มีทางเลือกอื่นในการรักษาโรค จะเสี่ยงมาใช้สเต็มเซลล์ดีหรือไม่ ???

กรณีนี้ควรมีการพิจารณาให้รอบคอบ เพราะการรักษาที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัย อาจเกิดความเสียหายที่ไม่สามารถประเมินได้ล่วงหน้า ซึ่งแตกต่างจากการรักษาที่เป็นที่ยอมรับแล้ว เป็นความเสี่ยงที่ทราบชัดเจนว่ามีโอกาสรักษาหายเท่าใด ผลข้างเคียงเป็นอย่างไร ดังนั้น หากจะเสี่ยงเข้ารับการรักษา จึงควรพิจารณาว่าตนเองมีคุณสมบัติครบถ้วนตามที่กำหนดในโครงการการศึกษาวิจัยหรือไม่ และได้รับการคุ้มครองสิทธิเพียงพอหรือไม่



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ตอน ระวัง...สถานเสริมความงามให้บริการเครื่องมือแพทย์ที่ไม่ได้รับอนุญาต

ยังมีสถานเสริมความงามและคลินิกอีกจำนวนมากไม่น้อย ที่มีการโฆษณาจูงใจให้มาใช้บริการ โดยเฉพาะมีการอ้างว่า ทำให้ผิวขาวใส เต่งตึง ด้วยเครื่องมือแพทย์จากต่างประเทศ ซึ่งบางครั้งเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ยังไม่ผ่านการนำเข้าที่ถูกต้อง หรือยังไม่ได้ขออนุญาตโฆษณาเครื่องมือแพทย์ ซึ่งข้อความโฆษณาเครื่องมือแพทย์ที่ตรวจพบส่วนใหญ่ ได้แก่ เครื่องเลเซอร์เสริมความงาม เครื่องอัลตราซาวด์ โอโซนโต เป็นต้น ซึ่งเครื่องมือแพทย์ที่นำมาใช้บริการนั้น จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ต้องมาขออนุญาตให้ถูกต้อง และต้องมีเอกสารรับรองจาก อย. ก่อน ทั้งนี้ การใช้เครื่องมือแพทย์กับผู้รับบริการเสริมความงามดังกล่าวเข้าข่ายประกอบโรคศิลปะ หรือการประกอบวิชาชีพเวชกรรม ต้องใช้โดยผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เท่านั้น หากพบว่ามีการประกอบวิชาชีพเวชกรรม โดยไม่ได้ขึ้นทะเบียนและไม่ได้รับอนุญาต ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ตอน รู้ทันโฆษณาเครื่องมือแพทย์

โฆษณาแบบนี้ เชื่อไม่ได้

- **ชุดชั้นในอินฟราเรด** ไอ้รอด ช่วยทำให้ไขมันละลายตัว กระชับสัดส่วน ลดน้ำหนัก แก้ปัญหาท้องผูก ริดสีดวง บรรเทาอาการปวดหลัง หรือช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ได้
- **เข็มขัดกระชับสัดส่วน** ไอ้รอด ลดน้ำหนัก ลดไขมัน ขจัดเซลลูไลท์ กระชับสัดส่วน สามารถใช้แทนการออกกำลังกาย
- **ผ้าอนามัยสมุนไพร** ไอ้รอด ลดอาการปวดประจำเดือน ช่วยลดอาการตกขาว สามารถปรับสมดุลของรอบเดือนได้ บรรเทาอาการปวดหลังระหว่างที่มีประจำเดือน ลดอาการคันภายในช่องคลอด ขจัดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ฯลฯ



ระวังโฆษณาทอกลวง
กระชับสัดส่วนได้

โปรดเข้าใจ

- **ชุดชั้นในอินฟราเรด** ไม่มีผลต่อการลดน้ำหนัก และการรักษาโรคได้
- **เข็มขัดกระชับสัดส่วน** สามารถระบุข้อบ่งชี้ได้เพียง “ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่” และ “เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะที่” เท่านั้น
- **ผ้าอนามัยสมุนไพร** ยังไม่มีข้อพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์ สนับสนุนว่ามีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวด หรือรักษาโรคต่างๆ ได้

ระวังโฆษณาทอกลวง
อ้างลดน้ำหนักได้



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

กาแฟลดความอ้วน... เชื่อได้จริงหรือ ??

“กาแฟลดน้ำหนัก...กาแฟมหัศจรรย์
ลดไขมัน ขจัดเซลลูไลท์”

หลอกลวง



☛ ผลิตภัณฑ์กาแฟจัดเป็นอาหารไม่ใช่ยา ไม่มีสรรพคุณในการควบคุมน้ำหนักหรือรักษาโรคอ้วนได้

- แทนที่จะพอม ระวังจะอ้วนกว่าเดิม เพราะส่วนพวมของผลิตภัณฑ์กาแฟมีคาเฟอีนเทียม และน้ำตาล...ตัวการทำให้อ้วน ไม่เพียงเท่านี้ ยังอาจติดคาเฟอีน ทำให้ใจสั่น และทำลายสุขภาพอีกด้วย

☛ ระวัง !! ผลิตภัณฑ์กาแฟอ้างลดความอ้วนมักพบการลักลอบใส่สารไซบูทรามิน

- ไซบูทรามินเป็นยาที่ อย. ได้เพิกถอนทะเบียน และไม่มีการจำหน่ายแล้ว เพราะมีความเสี่ยงทำให้หัวใจท้วมหัวใจหยุดเต้น
- อันตรายของไซบูทรามิน คือ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็ว
- ผลข้างเคียงอื่น ได้แก่ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก

☛ อย่าหลงเชื่อโฆษณา “ผลิตภัณฑ์กาแฟนี้ กินแล้วพอม กินแล้วลดน้ำหนักได้” มีแต่เสียงอันตราย

☛ พบเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์กาแฟอ้างว่าสามารถลดความอ้วนได้ โทรเลข สายด่วน อย.1556

“อย่าลดน้ำหนัก ทำไม่ยาก เพียง....
อย่าตามใจปาก รู้จักควบคุมการบริโภคอาหาร งดแป้งและน้ำตาล
และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

กินกาแฟ...เสริมสมรรถภาพทางเพศได้จริงหรือ ?

กาแฟที่มีการโฆษณาว่าอ้างว่าผสมสารสกัดจากสมุนไพร ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศนั้น มักพบว่ามีส่วนผสมปนยาแผนปัจจุบัน เช่น ซิลเดนาฟิล (Sildenafil) ซึ่งเป็นยาควบคุมพิเศษที่ใช้ในการรักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น เพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งยาดังกล่าวอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น การมองเห็นไม่ชัดเหมือนมีหมอกบัง ๆ มาบัง เยื่อเมือกในช่องจมูกอักเสบ ปวดศีรษะ หน้าแดง ปวดท้อง ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กาแฟ...จะเลือกบริโภคอย่างไร

- ต้องมีฉลากภาษาไทย มีเครื่องหมาย ออย. ฉลากระบุรายละเอียดสาระสำคัญครบถ้วน
- อย่าหลงเชื่อโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณ คุณประโยชน์เกินจริงของผลิตภัณฑ์ ถึงแม้ว่าที่ฉลากกาแฟจะมีการระบุส่วนประกอบว่ามีไฟเบอร์ คอลลาเจน แอลคาร์นิทีน หรือโครเมียม แต่ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยทางวิชาการยืนยันว่าสารดังกล่าวมีผลช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ผิวสวย หรือเพิ่มความงามได้
- ออย. ไม่ได้รับรองสรรพคุณตามที่กล่าวอ้างหรือการโฆษณาเกินนอกเหนือจากที่ระบุบนฉลากแต่อย่างใด
- หากฉลากมีการแสดงข้อความกล่าวถึงทางโภชนาการ ได้แก่ ปริมาณสารอาหาร (เช่น กล่าวถึง “ปราศจากน้ำตาล”) หรือหน้าที่ของสารอาหาร (เช่น “วิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น”) บนฉลากต้องแสดงฉลากโภชนาการด้วย



ระวังกาแฟโอ้อวด
เสริมสมรรถภาพทางเพศ



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ



**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร...
แท้จริงแล้วก็แค่อาหาร**

เชื่อหรือไม่...???

- “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยบำบัด รักษาโรคได้”
- “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยลดน้ำหนักได้”
- “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยให้ปิ้งปิ้ง”
- “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้อัม / กระชับมดลูก / เพิ่มอวบน้ำใส”

โกหก ทิ้งเพ

เรื่องจริงที่อยากให้คุณรู้ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถป้องกัน บำบัด รักษาโรคใด ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย
- อย. ไม่เคยอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาในเชิงบำบัด รักษา หรือบรรเทาโรคใด ๆ ได้
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาอ้างสรรพคุณเกินจริง มักลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบันหรือสารที่มีฤทธิ์เป็นยาลงไป หากแพทย์หรือได้รับยาเกินขนาด อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายถึงชีวิต

ถ้าไม่อยากถูกหลอก...

- อ่านรายละเอียดบนฉลากก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่นอกเหนือจากที่ปรากฏอยู่บนฉลาก
- สังเกตเลขที่อนุญาตโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตบนสื่อโฆษณา เช่น พอ. 998/2543

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เชื่อได้หรือไม่...

กับโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบนี้

- “ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันส่วนเกิน”
- “ป้องกันมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง”
- “ชวไล จิ้ง จิ้ง แบบเกาหลี ภายใน 1 สัปดาห์”
- “เสริมสร้างความจำ”
- “อกฟู รูมิต”
- “ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ”



หลอกลวง

ไม่อยากถูกหลอก.....

หากจะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้อง.....

- ✂ มองหาเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย.
- ✂ เปรียบเทียบข้อมูลโฆษณากับข้อมูลบนฉลากที่ได้รับอนุญาต หากไม่ตรงกัน อย่าเชื่อและไปซื้อ
- ✂ อย่าเชื่อการโฆษณาโอ้อวดลดความอ้วน หรือรักษาโรค หรือเสริมสมรรถภาพทางเพศ แม้ว่าจะอ้าง อย. รับรองแล้ว เพราะ อย. ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณาในลักษณะนี้
- ✂ พิจารณาข้อมูลผลิตภัณฑ์ในส่วนที่เป็นประโยชน์และโทษอย่างรอบคอบ
- ✂ มีปัญหาหรือสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ โทรสายด่วน อย. 1556

“

จำไว้ !!!

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงผลิตภัณฑ์
ที่ใช้รับประทานนอกเหนือ
จากการรับประทานอาหารปกติ...
แม้ว่ารูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
จะใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา
แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา
จึงไม่สามารถรักษาโรค ลดความอ้วน
หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้

”

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

โฆษณาแบบไหน... ไม่ถูกหลอก

ความจริงที่ต้องรู้

● **อย. ไม่เคยอนุญาตข้อความโฆษณา ที่อ้างว่า**

- ➔ รักษาได้สารพัดโรค ไม่ว่าจะ เป็นโรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เรื้อน มะเร็ง วันโรค
- ➔ ขยายเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- ➔ ลดความอ้วน / ลดน้ำหนัก
- ➔ จัดนิ่วขาว สวยใส

● **อยากรู้ว่าโฆษณาที่เห็น ได้รับอนุญาตหรือไม่ สังเกต เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา**

"มท. (เลขที่ใบอนุญาตโฆษณา)/(พ.ศ. ที่ได้รับอนุญาต)" เช่น "มท. 99/2554"

● **ยาทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่จะแสดง "เลขทะเบียนตำรับยา" หรืออาจใช้**
คำว่า Reg. No. บมฉลาก เช่น เลขทะเบียนที่ G 99/54 (กรณียาแผนโบราณ) หรือ
Reg. No. 1A 12/35 (กรณียาแผนปัจจุบัน)

เพื่อความปลอดภัย...

- ➔ อย่าย้ายยาที่โฆษณาทางอินเทอร์เน็ต
- ➔ ไม่ควรซื้อยาจากการเสนอขายด้วยวิธีการขายตรง หรือด้วยวิธีการมอบของรางวัล หรือส่วนลดพิเศษ
- ➔ ซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาต หรือซื้อจากร้านยาคุณภาพเท่านั้น

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ยาปลอม อันตรายถึงชีวิต อย่าคิดเสี่ยง

ยาปลอม

- ☹️ ยาที่เข้าถึงได้ยาก ต้องพบแพทย์ก่อนจึงจะได้รับยา เช่น ยารักษาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ขาดความอ้วน ยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น
- ☹️ ยาที่ได้รับความนิยมสูง ขายดี เช่น ยาคุมกำเนิดบางยี่ห้อ
- ☹️ ยาที่มีความต้องการ แต่ไม่มีขึ้นทะเบียนในไทย

ซื้อขายผ่านอินเทอร์เน็ต เสี่ยง...

- ได้รับยาปลอม
- ได้รับยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับ (ยามิดกกฎหมาย / ยาเถื่อน)
- ได้รับยาที่เสื่อมคุณภาพ (การจัดเก็บและขนส่งที่ไม่ดีพอ)
- ได้รับยาหมดอายุ หรือใกล้หมดอายุ หรือยาที่มีปัญหาถูกเรียกคืนเนื่องจากปัญหาด้านคุณภาพ (Recall)
- กรณีเกิดปัญหาขึ้น ก็ยากที่จะหาผู้มารับผิดชอบ



ซื้ออย่างไรไม่ถูกหลอก

- เลือกซื้อจากร้านที่มีใบอนุญาตขายยา จัดยาโดยเภสัชกร ถ้าจะให้ดีซื้อจากร้านยาคุณภาพ
- อย่าเสี่ยงซื้อยาผ่านทางอินเทอร์เน็ต แม้มีราคาถูก แต่ส่วนใหญ่พบเป็นยาปลอมทั้งสิ้น
- ซื้อยาที่มีเลขทะเบียนตำรับยา
- อย่าซื้อยาที่มีราคาถูกกว่าปกติจากที่เคยซื้อประจำ



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ครีมหน้าขาว... ตัวการร้าย เสี่ยงทำหน้าพัง



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่อ้างรักษาสิว ฝ้า ทำให้หน้าขาวมักลักลอบผสมสารห้ามใช้

- ☞ สารไฮโดรควิโนน ทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวร
- ☞ สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ
- ☞ กรดเรติโนอิกหรือกรดวิตามินเอ ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

ข้อเท็จจริง

เครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้ที่เป็นอันตรายนี้ เมื่อใช้จะเห็นผลเปลี่ยนแปลงในระยะแรก ช่วยให้ผิวดูขาวใสขึ้น แต่ถ้าใช้ไประยะหนึ่ง อาจเกิดอาการแพ้จนหน้าเสียโฉม

ถ้าไม่อยากหน้าพัง

- ซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้
- ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย ซึ่งบอกข้อมูลสำคัญครบถ้วน
- ตรวจสอบรายชื่อเครื่องสำอางอันตรายได้ที่เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th เลือกหัวข้อ เครื่องสำอางแล้วเลือกหมวด “เครื่องสำอางอันตราย”



ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

โป๊รดระวัง !!!

โป๊ยอกหน้าพังก่อนสวย อย่าหลงเชื่อโฆษณา

จำไว้

เครื่องสำอางที่โฆษณาอ้างว่า แก้วผิว แก้วฝ้า หน้าขาวได้ทันใจ มักลักลอบผสมสารห้ามใช้ที่เป็นอันตราย เช่น ไฮโดรควิโนโนนสารประกอบของปรอท กรดวิตามินเอ

แม้ว่าเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตราย จะเห็นผลทำให้ผิวขาวใสขึ้นในระยะแรกแต่ถ้าใช้ไประยะหนึ่งอาจกลับดำคล้ำหรือต่างขาวจนเสียโฉมได้

ไม่มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใดๆ สามารถทำให้ผิวมีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้สีผิวขาวขึ้นมากกว่าหรือแตกต่างจากสีผิวเดิมตามธรรมชาติ

ไม่ยอกตำ วิธีป้องกันง่าย ๆ

ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ๆ และหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง โดยเฉพาะเวลา 10.00 - 16.00 น

ปลอดภัยก่อนซื้อ

ตรวจสอบเครื่องสำอางอันตรายได้ที่ เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th เลือกที่กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง คลิกหมวด "อย. แฉรายชื่อและภาพเครื่องสำอางอันตราย"

โฆษณา

"ผิวขาวทันใจ คุมฝ้าใสกับตา

เปลี่ยนผิวดำเป็นผิวขาว เกินผล 100%"

"ปรับผิวขาวได้ใน 7 วัน เกินผลจริง พิสูจน์ได้เลย"

"ลดสิว ฝ้า กระ จุดด่างดำ เกินผลใน 5 วัน"

อย่าหลงเชื่อ!

66

สีผิวธรรมชาติของตักที่มีอยู่

สีผิวแต่กำเนิด

มีสารช่วยปกป้องผิว

ลดความเสี่ยงการเกิด

มะเร็งผิวหนังจากแสงแดด

อยากหน้าขาวใสทันใจวันนี้

มีสิทธิ์ **เสียใจ** ตลอดชีวิต

99

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ไม่อยากตกเป็นเหยื่อ...

อ่านฉลาก

ก่อนซื้อเครื่องมือแพทย์

“ประวัติความงาม ยกกระชับผิวได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดเห็นผลโดยไม่มีรอยเย็บ”

“นวัตกรรมใหม่ล่าสุดช่วยปรับสมดุลของเลือดเหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อย ไฟฟ้าจะช่วยเข้าไปกระตุ้นส่วนต่างๆ ให้กลับสู่สภาพเดิม”

“เตียงนวดอินฟราเรด ช่วยจัดแนวกระดูกสันหลัง รักษาความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต มะเร็งต่าง ๆ ...เมื่อใช้แล้วจะได้ประสิทธิผลอย่างเต็ม”

นี่เป็นแค่ตัวอย่างบางส่วน**อย่าหลงเชื่อ**โฆษณาสรรหาคู่มือแพทย์เกินจริง ซึ่งมีแบบวางขายตามท้องตลาดและขายตรงตามบ้านหรือทางอินเทอร์เน็ต อีกทั้ง บางผลิตภัณฑ์ยังแอบอ้างว่า ได้รับการรับรองจาก อย. ซึ่งความจริงแล้วเป็นเพียงการรับรองเฉพาะตัวผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ ส่วนข้อความโฆษณาว่าสามารถรักษาโรคอย่างครอบคลุมจากรวด ไม่ได้อนุญาตแต่อย่างใด แต่เป็นการกล่าวอ้างเกินจริง เพื่อส่งเสริมการขายเท่านั้น

หากต้องการซื้อเครื่องมือแพทย์มาใช้ ให้พิจารณาข้อบ่งใช้และข้อมูลต่าง ๆ บนฉลากอย่างละเอียด ที่สำคัญอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่ผู้ขายพยายามพูดชักชวนให้หลงเชื่อเด็ดขาด เพื่อความแน่ใจ โทรสอบถามได้ที่ กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ 0 2590 7244

ตรวจสอบโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ยาลดความอ้วน... ??

ทำให้พอมถาวรได้จริงหรือ

ผลข้างเคียงของการกินยาลดความอ้วน...

นอนไม่หลับ วิตกกังวล - ปวดศีรษะ - ตาพร่า - หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ
ปากแห้ง - เหงื่อออก - คลื่นไส้ - ไม่อยู่ดี

รู้ไว้...

- การกินยาลดความอ้วนทำให้น้ำหนักลดลงเร็ว แต่ไม่สามารถ
ทำให้น้ำหนักคงอยู่ถาวร หากไม่ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย
- การกินยาลดความอ้วน แล้วหยุดยาทันที อาจส่งผลต่อสภาวะจิตใจ
เช่น อาการประสาทหลอน
- อย่าซื้อยาลดความอ้วนมากินเอง โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต
เพราะยามีผลข้างเคียงสูง อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
ต้องได้รับยาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

ทางที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน... เริ่มง่าย ๆ จากตัวคุณ

- รับประทานอาหารให้เหมาะสม
ไม่อดอาหาร แต่เลือกที่จะ
รับประทานอาหาร เช่น
ลดอาหารมัน อาหารทอด
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเปลี่ยน
นิสัยการบริโภค เช่น ไม่กินจุบจิบ
- หมั่นออกกำลังกาย
อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป
และอย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอ





Download Here



พบกับ Oryor Smart Application
ได้แล้ววันนี้ที่ App Store และ Google Play
พร้อมกันทั่วประเทศ



Application Features



Smart Tips

คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย



โรงเรียน

แจ้งเบาะแสหรือร้องเรียน เมื่อพบปัญหาจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ



สถานีข่าว อย.

การรายงานข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหว



Media Center

แหล่งรวบรวมข้อมูล ได้แก่ Animation, Game, Movie & Sound, Fact Sheet



ตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง

การตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง



ดัชนีมวลกาย

วัดค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน



Library

แหล่งรวบรวมข้อมูล ได้แก่ อย. E-Magazine, อย. Report, อย. Trade Insight, อย. Health Book

