

คู่มือปฏิบัติงาน อสม. ชู

อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยพลอดรักยบรีโสด

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555)



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

นายแพทย์พัฒน์ ยิ่งเสรี
ภญ.ศรีนวล กรกขจร

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

คณะผู้จัดทำ

นายนิรัตน์ เตียสุวรรณ

ภญ.พรพรรณ สุนทรธรรม
ภก.วินิต อัครกิจวิรี
ดร.ทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ
ภญ.ยุพา เตียงธวัช
นางเพียงฤทัย เสาร์มณี
นางอัจฉรา จารุศรีพันธุ์
ภญ.อารทรา ปัญญาปฏิภาณ
ภญ.มล.วราตนา ศรีรัตนสถาวร
ภก.สมพร ขจรวุฒิเดช
ภก.ทรงศักดิ์ วัฒนกิจติพิงส์
ภญ.ชุติมา พงศ์ชนะพิบูลย์
นางสาวนฤมล ฉัตรสง่า
นางสาวจารุณี วงศ์เล็ก
นางผุสดี เวชพิพัฒน์
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
นางสาวสุภมาศ วยอุดมวุฒิ
นางสาวปัสสร ผลโพธิ์
นางสาวขวัญชนก พุ่มแพร
นายอโนชา ขุนทสุวรรณ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์
ด้านสาธารณสุข
ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยของเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย
ผู้อำนวยการสำนักยา
ผู้อำนวยการสำนักอาหาร
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
เลขานุการกรม
ผู้อำนวยการกลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย
กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
กองควบคุมเครื่องมือแพทย์
สำนักยา
สำนักยา
สำนักอาหาร
สำนักอาหาร
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ผลิตและสร้างสรรค์งาน

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7118
โทรสาร 0 2591 8472



ORYOR.COM

E-mail : oryor@fda.moph.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 4 เดือนมีนาคม 2555

ISBN : 978-974-244-316-0



คำนำ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เป็นผู้มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้บุคลากรในชุมชนมีสุขภาพดี เนื่องจาก อสม. สามารถเข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่ และเป็นตัวแทนที่สำคัญในการขับเคลื่อนให้คนไทยสามารถบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ได้อย่างปลอดภัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงลดการเจ็บป่วยจากการบริโภคลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของประเทศ และเพิ่มคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์กับคนในชุมชนได้

เพื่อให้ อสม. มีการปฏิบัติงานที่มีความหลากหลายกว้างขวางมากขึ้น อสม. จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจจนสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังชุมชนได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดทำคู่มือ “อสม.พลังยิ่งใหญ่...คนไทยปลอดภัยบริโภค (ฉบับปรับปรุง)” ขึ้นซึ่งเพิ่มความเข้มข้นของเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพจากฉบับแรกที่มีการจัดส่งให้กับ อสม. ในทุกพื้นที่ แต่ยังไม่ครบต่อจำนวน อสม. ที่มีเป็นจำนวนมาก และเพิ่มขึ้นทุกปี อย่างไรก็ตามสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จะพยายามดำเนินการแจกจ่ายให้ครบทุกคน เพื่อให้เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงกับประชาชนทุกระดับในส่วนภูมิภาค และเพื่อให้เนื้อหาในคู่มือปฏิบัติงาน อสม. ดังกล่าวมีความทันสมัยเหมาะสมกับสภาวะการณ์ปัจจุบันสำหรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคของ อสม. รวมทั้งให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องแก่ชุมชน ทำให้ชุมชนมีพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

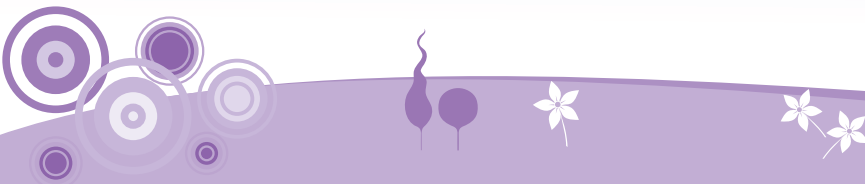
มีนาคม 2555



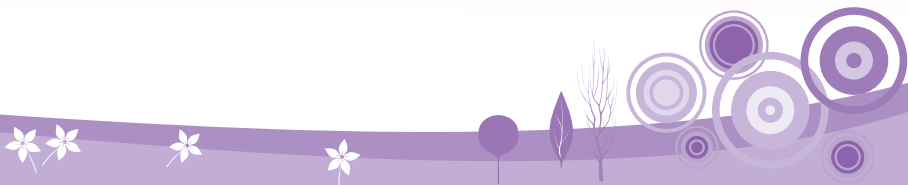
สารบัญ

หน้า

การคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพกับภาคีเครือข่าย	4
อสม. พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค	7
1. ผลิตภัณฑ์อาหาร	13
• ฉลากหวาน มัน เค็ม ตัวช่วยเรื่องสุขภาพ	14
• ว่าด้วยเรื่องไอโอดีน	16
• หน่อไม้ปื๊ดปรังกรด เปรี้ยวสักนิด ชีวิตจะปลอดภัย	20
• อย่าหลงเชื่อง่าย (อาหารที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง)	22
• อ่านฉลากก่อนซื้อ	27
2. ผลิตภัณฑ์ยา	31
• ระวัง!!! การโฆษณาขายยาสมุนไพรที่ลวงโลก	32
• ยาเสื่อมคุณภาพ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม	34
• เพื่อประโยชน์ในการรักษา อ่านฉลากยาก่อนใช้ทุกครั้ง	36
• ยามีทั้งคุณและโทษ ใช้ยาต้องระวัง เพราะชีวิตไม่มีอะไหล่	38
• กินยาลดไข้แก้ปวดเกินขนาด อันตรายต่อตับ	40
• อันตราย ยาแผนโบราณไม่ขึ้นทะเบียน อาจแฝงสเตียรอยด์	42
• ยาปฏิชีวนะใช้พรั่าเพรื่อ...อันตราย !!!	46



3. ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	49
• ไม่อยากตกเป็นเหยื่อเครื่องสำอางอันตราย	50
มองหาฉลากภาษาไทยก่อนซื้อทุกครั้ง	
• มั่นตภัยครีมหน้าขาว เสี่ยงพบสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง	52
• ป้องกันอันตราย ต้องรู้จักใช้ (เครื่องสำอาง)	56
• โฆษณาซีจู้... เครื่องสำอางอ้างเสริมอิม ช่วยให้ขาว	57
4. เครื่องมือแพทย์	59
• เครื่องนวดไฟฟ้าทำพิษ...ซ็อตผู้ป่วยอัมพฤกษ์อาการสาหัส	60
• เกาหลีพีเวอร์... เตือนใส่คอนแทคเลนส์ตาโตเสี่ยงตาบอด	62
• ลวดดัดฟันแพชั่น...เสี่ยงไถวาย อันตรายถึงชีวิต	64
• ระวัง !!! อย่าหลงเชื่อโฆษณาเครื่องมือแพทย์	66
แฝงความหลอกลวง	
5. ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย	69
• ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข...	70
ถึงมีกลิ่นหอม ก็ยังมีอันตราย	
• วัตถุอันตราย ใช้เป็น ปลอดภัย	72
• จ้างกำจัดปลวก ต้องดูให้ดี หลีกหนีบริษัทเถื่อน	75
อสม. คุณช่วยได้	76



**การคุ้มครอง
ผู้บริโภค
ด้านผลิตภัณฑ์
สุขภาพกับภาค
เครือข่าย**

มารู้จัก อักษรย่อ

ที่อยู่คู่มือเล่มนี้ทั้งก่อนและ

รพช. - โรงพยาบาลชุมชน

รพ.สต. - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

สสจ. - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

สสอ. - สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

อย. - สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อสม. - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

การคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพกับภาคเครือข่าย

ผลิตภัณฑ์สุขภาพส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ซึ่งผลิตภัณฑ์สุขภาพดังกล่าวอยู่ในการกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ผลิตภัณฑ์เหล่านี้หากใช้ไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ จึงมีกฎหมายของแต่ละผลิตภัณฑ์ออกมาบังคับใช้ เพื่อให้มีการดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย เช่น กฎหมายว่าด้วยยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตราย เป็นต้น

ส่วน “การคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ” เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ โดยมีเป้าหมายสูงสุดให้ **“ประชาชนปลอดภัย เพื่อมุ่งสู่สังคมสุขภาพดี”** ซึ่งภารกิจหลัก ๆ ของ อย. ประกอบด้วย

๑. การออกกฎหมาย ได้แก่ พระราชบัญญัติ กฎกระทรวง ประกาศ กระทรวงสาธารณสุข กฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อใช้บังคับ และมีการปรับปรุงให้เหมาะสมหรือสอดคล้องกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ รวมทั้งพัฒนาระบบ และกลไกต่าง ๆ เพื่อให้มีการบังคับใช้กฎหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

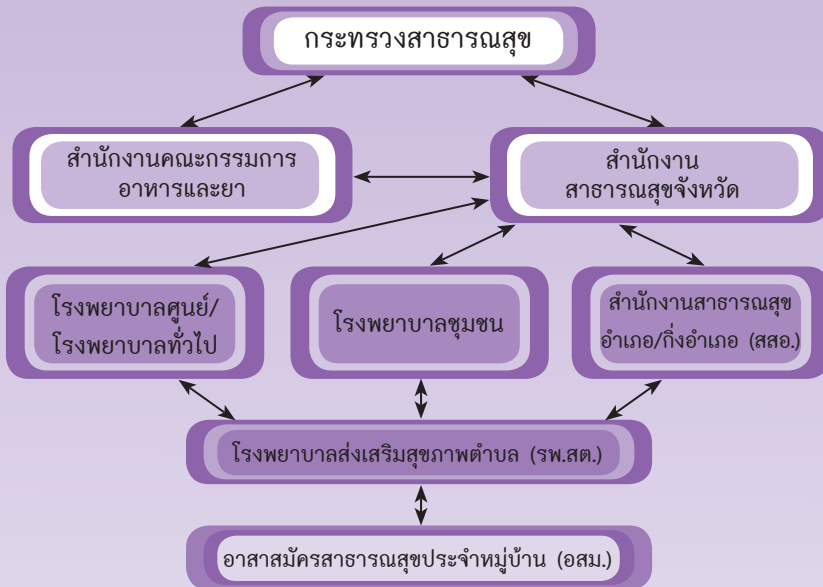
๒. การกำกับดูแลก่อนผลิตภัณฑ์ออกสู่ท้องตลาด (Pre-marketing) ตัวอย่างเช่น การรับขึ้นทะเบียนตำรับยา อาหาร เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน การรับจดแจ้งหรือแจ้งรายละเอียดอาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ซึ่งก่อนที่จะอนุญาตให้ผลิตหรือนำเข้าเพื่อขายต้องผ่านการกลั่นกรองด้านความปลอดภัยและประสิทธิผลของผลิตภัณฑ์นั้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ รวมถึงความถูกต้องเหมาะสมของการแสดงข้อมูลบนฉลากด้วย นอกจากนี้ การโฆษณา ยา อาหาร เครื่องมือแพทย์ ก็ต้องได้รับอนุญาตก่อนเช่นกัน

๓. การกำกับดูแลหลังผลิตภัณฑ์ออกสู่ท้องตลาด (Post-marketing) เป็นการเฝ้าระวัง และตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ สถานประกอบการ รวมถึงการโฆษณา และผลอันไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ตลอดจนการติดตามหรือเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพจากภายในและภายนอกประเทศด้วย

๔. การพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการให้ได้มาตรฐาน มีการประกอบการเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด ผลิตหรือนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน และปลอดภัย

๕. การพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ให้รู้เท่า รู้ทัน รู้ป้องกันไม่ตกเป็นเหยื่อการโฆษณา หรือระบบการขายตรง หรือการโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง สามารถเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง มีพฤติกรรมผู้บริโภคที่เหมาะสม และรู้จักรักษาสិทธิผู้บริโภคโดยการร้องเรียนเมื่อพบปัญหา

อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่สามารถดำเนินการได้สำเร็จด้วยองค์กรเพียงองค์กรเดียว ดังนั้น ภาควิชาช่วยจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การคุ้มครองผู้บริโภคประสบผลสำเร็จ โดยคำนึงถึงหลักการที่ว่าทุกคนต้องสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อคุ้มครองตนเองเป็นอันดับแรก และร่วมมือกับเครือข่าย เพื่อให้เกิดพลังสังคมที่เข้มแข็ง สามารถกำหนดมาตรการทางสังคม เพื่อลด ขจัด และป้องกันปัญหาที่เกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ

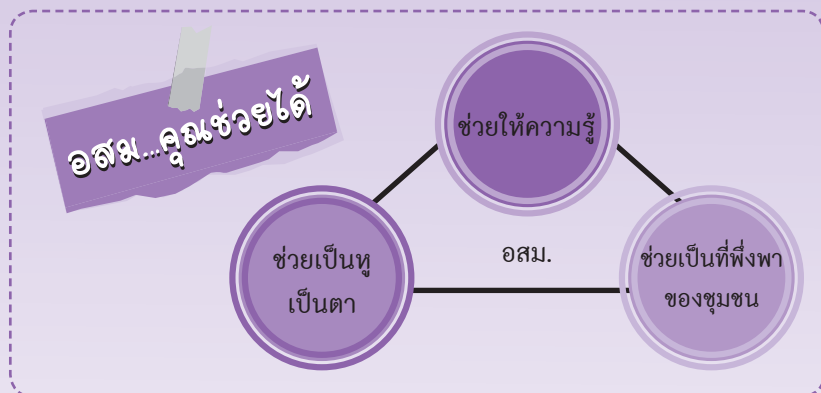


ผังภาพเครือข่ายการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

จากผังจะเห็นได้ว่าการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้มีประสิทธิภาพ เข้าถึงประชาชนอย่างแท้จริงทุกพื้นที่ ต้องอาศัยหน่วยงานภาครัฐ ตั้งแต่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ช่วยกันขับเคลื่อนกิจกรรมในการคุ้มครองผู้บริโภค ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด นอกจากนี้ ยังมีภาคส่วนอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคการศึกษา เครือข่ายภาคประชาชน ชุมชน อัย. น้อย เยาวชน ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อให้การคุ้มครองผู้บริโภค บรรลุผล

กว่าล้านเสียงของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม.
ทั่วประเทศ รวมเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่
ร่วมขับเคลื่อนให้คนไทยบริโภคผลิตภัณฑ์
สุขภาพได้อย่างปลอดภัย ส่งเสริมให้คนใน
ทุกท้องถิ่นมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และให้เกิด
ความร่วมมือในการจัดการสุขภาพชุมชนได้ด้วยตัวของ
ชุมชนเอง

อสม.
พลังยิ่งใหญ่...
คนไทยปลอดภัย
บริโภค



👉 ช่วยให้ความรู้

✦ อ่านฉลากป้องกันโฆษณาหลอกลวง

ฉลากต้องมีภาษาไทยบอกรายละเอียดต่าง ๆ ที่สำคัญ เช่น ชื่อที่อยู่ของ
ผู้ผลิตหรือผู้จัดจำหน่าย วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ เครื่องหมาย อย.
(มีเฉพาะอาหาร วัตถุอันตรายในบ้านเรือน และเครื่องมือแพทย์บางชนิด) เป็นต้น
ฉลากช่วยให้เราบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพ และยังช่วยป้องกันการ
โฆษณาโอ้อวดหลอกลวง โดยเปรียบเทียบข้อความโฆษณากับข้อมูลที่ระบุ
บนฉลาก ถ้าเกินเลยจากที่ระบุบนฉลาก ไม่ควรซื้อมาบริโภค เพราะนอกจาก
จะเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายอีกด้วย

✦ รู้ไว้...ปลอดภัย

อาหาร จำไว้สั้น ๆ 3 ป.

- : ปลอดภัย - เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย
- : ประโยชน์ - เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามที่ร่างกายต้องการ
- : ประหยัด - เลือกซื้อตามฤดูกาลจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก

อย่าเลือกซื้ออาหารโดยหลงเชื่อการโฆษณา เพราะอาจได้รับอันตรายจากการลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบัน หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น ยาลดความอ้วน ยาเสริมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

ยา : ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา และควรอ่านวิธีใช้ยาให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด อย่าซื้อยาจากแหล่งที่ผิดกฎหมาย หรือซื้อยาจากผู้ที่ไม่มีความรู้ เพราะนอกจากจะไม่หายแล้ว อาการป่วยยังอาจลุกลามมากขึ้น และยังเสี่ยงต่อการได้รับยาเสื่อมคุณภาพ ยาปลอม ยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา กรณียาแผนโบราณ ควรสังเกตเลขทะเบียนยาที่ได้รับอนุญาตจาก อย. และไม่ควรซื้อยาจากตลาดนัด หาบเร่ รถเร่ แผงลอย เพราะอาจเสี่ยงที่จะได้รับยาที่ผสมสเตียรอยด์ได้

เครื่องสำอาง

: ซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพราะหากเกิดปัญหาสามารถติดต่อผู้รับผิดชอบได้

: ซื้อที่มีฉลากภาษาไทย ระบุรายละเอียดครบถ้วน ได้แก่ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ ชื่อสารทุกชนิด ชื่อที่ตั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ปริมาณสุทธิ ครั้งที่ผลิต เดือนปีที่ผลิต คำเตือน (ถ้ามี) เลขที่ใบรับแจ้ง มินิฉะนั้น อาจได้เครื่องสำอางที่มีสารห้ามใช้ ได้แก่ ไฮโดรควิโนน สารประกอบของปรอท และกรดเรติโนอิก หรือกรดวิตามินเอ ทำให้ผิวหนังได้รับอันตรายได้ ยิ่งกรณีมีสารประกอบของปรอทเป็นส่วนผสม อาจทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะและไตอักเสบได้

เครื่องมือแพทย์ : อ่านฉลากและเชื่อสรรพคุณที่ระบุบนฉลากเท่านั้น อย่าหลงเชื่อการโฆษณาโอ้อวดที่อ้างว่าช่วยรักษาสารพัดโรค เช่น เติ่ง/เก๋อ๊ ไฟฟ้าสถิต

วัตถุอันตราย : ใช้วัตถุอันตรายที่ขออนุญาต อย. ถูกต้อง และอ่านฉลากผลิตภัณฑ์หรือใบแทรกให้เข้าใจก่อนการใช้เพื่อความปลอดภัย ซึ่งข้อความบนฉลากจะมีคำแนะนำ วิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้พิษเบื้องต้น

ช่วยผู้ป่วยเป็นตา

อสม. สามารถช่วยเป็นหูเป็นตา หากพบเห็นการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อาจก่อให้เกิดอันตราย หรือการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง โดยเฉพาะในรูปแบบขายตรง หรือจากสื่อในชุมชน ทั้งวิทยุชุมชนและเคเบิลท้องถิ่น อสม. สามารถให้คำแนะนำ หรือรับรองเรียน และแจ้งต่อไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือแจ้งได้ที่สายด่วน อย.1556

อสม. ช่วยประชาสัมพันธ์ความรู้
ให้ชุมชนเข้าไปหาข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ
เพิ่มเติมได้ตลอดเวลาที่

www.oryor.com

หรือ สายด่วน อย. 1556

(ครั้งละ 3 บาท โทรศัพทบ้าน)

เป็นช่องทางที่ช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจ
ที่ถูกต้องในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ
อย่างปลอดภัย

🧠 ช่วยเป็ฯที่พึ่งพาของชุมชน

✦ ให้คำแนะนำการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง

อสม. ไม่สนับสนุนให้คนในชุมชนขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ควรสร้างความเข้าใจ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องกฎหมาย และอันตรายหรือโทษจากการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับคนในชุมชนได้



✦ สนับสนุนกิจกรรม อย. น้อย

“อย. น้อย” เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้และบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัย ซึ่งกลุ่มเป้าหมายของโครงการนี้ได้ขยายผลไปยังครอบครัวและชุมชนในพื้นที่ โดย อสม. สามารถเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ของ อย.น้อย โดยการให้ความรู้แก่นักเรียนและคนในชุมชนในการรู้จักปกป้องตนเองและร่วมกันเฝ้าระวังไม่ให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายแพร่ระบาดในชุมชน



✦ การสร้างเครือข่ายในพื้นที่ ได้แก่ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ

✦ รับเรื่องร้องเรียน ให้คำแนะนำ
ปรึกษา



อาหาร

- โฆษณาอาหารโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- ผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- โฆษณาคุณสมบัติ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารเป็นเท็จ หรือหลอกลวงให้หลงเชื่อ มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ยา

- ขยายยาแผนโบราณโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี และปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- ขยายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- โฆษณาขยายยาโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก อย. โดยทำให้เข้าใจว่าเป็นยาบำรุงกามและแสดงสรรพคุณยาว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรืออาการของโรคที่ประกาศห้ามโฆษณา มีโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท



เครื่องสำอาง

- ขายเครื่องสำอางโดยไม่มีฉลากภาษาไทย หรือมีแต่ไม่ถูกต้อง มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ผลิต นำเข้า หรือขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย เช่น มีสารห้ามใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



เครื่องมือแพทย์

- โฆษณาเครื่องมือแพทย์โดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- โฆษณาเครื่องมือแพทย์อันเป็นเท็จหรือหลอกลวง มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

- รับจ้างกำจัดปลวกโดยไม่ขออนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- กรณีขายวัตถุอันตรายโดยไม่มีฉลาก หรือมีแต่ไม่ถูกต้อง มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อาหาร



จริงหรือไม่ การโฆษณา
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กาแฟ
อ้างลดความอ้วนได้ ???
อ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ ???
อ้างให้ลักษณะทางเพศ ???
เครื่องดื่มจำพวกไซเบอร์ อ้างรักษาโรค ???
...การโฆษณาฯ ล้วนหลอกลวง

ถ้าอยากรู้ความจริง อ่านต่อ...
หมวดผลิตภัณฑ์อาหาร หน้า 22

ยา



เคยสงสัยไหมว่า รายละเอียดต่าง ๆ
บนฉลากยามีความสำคัญ และมีข้อมูล
อะไรที่ควรทราบ เพื่อให้เกิดประโยชน์
ในการรักษา และไม่มีสิ่งอันตราย
เคยพบเจอยาสมุนไพร หรือ
ยาสมุนไพร ลวงโลก อ้างรักษา
สารพัดบ้างไหม...อย่าได้หลงเชื่อ
ถ้าอยากรู้รายละเอียด อ่านต่อ...
หมวดผลิตภัณฑ์ยา หน้า 36 และ หน้า 32

เครื่องสำอาง

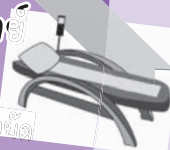
ไม่ตกเป็นเหยื่อเครื่องสำอางอันตราย
ต้องไม่หลงเชื่อเครื่องสำอางที่อ้างทำให้
หน้าขาว ลดสิบบกฝ้า และต้องมองหา
ฉลากภาษาไทยทุกครั้งก่อนซื้อ

ถ้าอยากเห็นโฉมหน้าเครื่องสำอาง
ผลิตภัณฑ์ ที่ห้ามผลิต ห้ามขาย หรือ
ขาย เพราะเหตุผลสารห้ามใช้ อ่านต่อ...
หมวดผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
หน้า 50 และ หน้า 52

ตัวอย่างเครื่องสำอาง
ผสมสารห้ามใช้



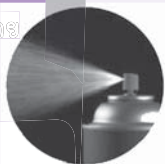
เครื่องมือแพทย์



เชื่อไหม...ถ้าใช้ไฟฟ้าสถิต
เพียงหลอดไฟฟ้า อดอ้างป
บรรเทารักษาโรคได้สารพัด
ล้วนหลอกลวงทั้งสิ้น
ถ้าอยากรู้ความจริง อ่านต่อ...
หมวดผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์
หน้า 60 และ หน้า 66

วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

รู้หรือไม่ ผลิตภัณฑ์กันบูด และผลิตภัณฑ์
กำจัดแมลง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น
ที่ปรุงแต่งกลิ่นหอมต่าง ๆ ยังคงมีอันตราย
ไม่น้อยไปกว่าผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ผ่านการ
การปรับปรุงกลิ่นเลย



ถ้าอยากรู้ความจริง อ่านต่อ...
หมวดผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
หน้า 70



◉ ผลิตภัณฑ์อาหาร ◉

ฉลากหวาน มัน เค็ม ตัวช่วยเรื่องสุขภาพ

ปัญหาที่พบ

ปัจจุบันมีการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ประกอบกับไม่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ จึงนำมาซึ่งปัญหาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ได้แก่ ภาวะอ้วน ภาวะไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” คือหนึ่งในวิธีที่จะช่วยลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารสำเร็จรูปได้



ความจริงที่ต้องรู้

ข้อแรก ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลากจีดีเอ (GDA) คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยจะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ข้อที่สอง ประโยชน์ของฉลากหวาน มัน เค็ม จะส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารอย่างสมดุล ผู้บริโภคนำมาใช้หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดอุดตัน และโรคเบาหวาน ซึ่งเกิดจากการบริโภคน้ำตาล หรืออาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป หรือโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารเค็มมากเกินไป ซึ่งจะทำให้ได้รับโซเดียมเกินพอดี ทำให้มีโอกาสเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง อันเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น หัวใจ หลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ริดสีดวง ไ้มเกรน หรือโรคกระดูกพรุน และอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนถึงเสียชีวิตได้

ข้อที่สาม ผู้บริโภคจะพบฉลากหวาน มัน เค็ม ในอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded Snack) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ สำหรับอาหารชนิดอื่นที่ไม่เข้าข่ายอาหารข้างต้น แต่ผู้ผลิตมีความประสงค์จะแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม ก็สามารถดำเนินการได้เช่นกัน โดยให้แสดงตามรูปแบบที่กำหนด

ข้อสุดท้าย รูปแบบของฉลากหวาน มัน เค็ม และวิธีการอ่าน ตามตัวอย่างของการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม ของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ ข้างท้าย

ส่วนที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชวง
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

ส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3

ส่วนที่ 4

ส่วนที่ 5

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทั้งนี้ จากตัวอย่างฉลากหวาน มัน เค็ม ของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ สามารถบอกข้อมูลผู้บริโภคได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 บอกให้ทราบว่าคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ 1 ชวง

ส่วนที่ 2 บอกให้ทราบว่าเพื่อความเหมาะสมควรแบ่งบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ 7 ครั้ง

ส่วนที่ 3 บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งชวง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร เช่น จะได้รับพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี น้ำตาล 7 กรัม ไขมัน 63 กรัม และโซเดียม 980 มิลลิกรัม ทั้งนี้หากบริโภคไม่หมดของ จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมน้อยลงตามลำดับ เช่น บริโภค $\frac{1}{2}$ ของ จะได้รับพลังงาน 560 กิโลแคลอรี หรือถ้าบริโภค $\frac{1}{7}$ ของ ก็จะได้รับพลังงาน 160 กิโลแคลอรี เป็นต้น

ส่วนที่ 4-5 บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหมดทั้งชวง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โดยใน 1 วัน ควรจำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ไม่ควรเกิน 100 % ซึ่งในกรณีของมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้ หากบริโภคหมดทั้งชวง จะได้รับพลังงาน คิดเป็น 56 % ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน แสดงว่าหากบริโภคมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบของนี้หมดทั้งชวงในวันนั้นควรได้รับพลังงานจากอาหารอื่นอีก 44 % เป็นต้น โดยใช้สูตรในการคำนวณ ดังนี้

$$\frac{\text{ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคทั้งชวง}}{\text{ปริมาณพลังงานสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน}} \times 100 = \frac{1,120}{2,000} \times 100 = 56\%$$

ทั้งนี้ ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน เป็นดังนี้

พลังงาน ไม่ควรเกิน 2,000 กิโลแคลอรี น้ำตาล ไม่ควรเกิน 65 กรัม ไขมันไม่ควรเกิน 65 กรัม และโซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม

อ้อ...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้และแนะนำการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที เช่น มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ เวเฟอร์สโตนั้ ฯลฯ จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม หรือ “ฉลากจีดีเอ” (GDA) ที่แสดงให้ทราบถึงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม และทราบว่าการรับประทานควรแบ่งบริโภคกี่ครั้ง ซึ่งก็ควรแบ่งบริโภคในปริมาณตามที่แนะนำ

ว่าด้วยเรื่อง ไอโอดีน

ปัญหาที่พบ

โรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทยเป็นปัญหาที่สำคัญและเรื้อรังมาโดยตลอด จากการตรวจวัดระดับฮอร์โมนกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ (Thyroid Stimulating Hormone (TSH)) ในเลือดของเด็กทารกในปี พ.ศ. 2552 โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่มีภาวะขาดสารไอโอดีน

ความจริงที่ต้องรู้

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ ร่างกายจำเป็นต้องใช้สารไอโอดีนในการควบคุมระบบการทำงาน ถึงแม้ว่าจะใช้เพียงปริมาณเล็กน้อย แต่หากบริโภคไม่เพียงพอก็อาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตได้ โดยอาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและสติปัญญาในเด็กที่ขาดสารไอโอดีน



ความสำคัญของสารไอโอดีนต่อร่างกาย

สารไอโอดีนเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการผลิตฮอร์โมน ที่เรียกว่า ฮอร์โมน “ไทร็อกซิน” ของต่อมไทรอยด์ โดยฮอร์โมนนี้จำเป็นสำหรับควบคุม การทำหน้าที่และเสริมความเจริญเติบโตตามปกติของสมอง ประสาท และ เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าทารก ขาดสารไอโอดีนแล้ว จะส่งผลให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ระดับสติปัญญาของ เด็กจะลดลง และอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือพิการ หรือปัญญาอ่อนได้ ส่วนในผู้ใหญ่หากได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ อาจมีอาการ

คอปอก ง่วงซึม เกียจคร้าน เชื่องช้า ผิวหนังแห้ง ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้
เสียงแหบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และท้องผูก

ใครมีโอกาสขาดสารไอโอดีนบ้าง

เป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันมาเป็นเวลานานว่าบริเวณที่ประชาชนขาดสารไอโอดีนมักจะเป็นพื้นที่ห่างไกลจากทะเล แต่ที่จริงแล้วพื้นที่ที่มีการขาดสารไอโอดีนนั้นแพร่กระจายไปมากกว่า 110 ประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา รวมทั้งประเทศไทย ซึ่งจากผลการสำรวจล่าสุดของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2552 พบว่าทุกจังหวัดเป็นพื้นที่ที่ประชากรประสบปัญหาขาดสารไอโอดีน อีกทั้งเกลือสมุทรก็ยังมีปริมาณไอโอดีนเพียง 2-3 มิลลิกรัม/เกลือ 1 กิโลกรัม ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เกลือบริโภค กำหนดให้เกลือบริโภคทุกชนิดทั้งที่ใช้บริโภคโดยตรงและที่ใช้เป็นส่วนผสมหรือส่วนประกอบในอาหารต้องผสมสารไอโอดีนให้มีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัม/เกลือ 1 กิโลกรัม ซึ่งเป็นผลให้ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดที่ใช้เกลือเป็นวัตถุดิบต้องใช้เกลือเสริมไอโอดีนไปด้วยโดยปริยาย ยกเว้น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขเฉพาะที่กำหนดให้สามารถเลือกใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนหรือเติมสารไอโอดีนในผลิตภัณฑ์สุดท้ายในปริมาณไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และไม่เกิน 3 มิลลิกรัม/1 ลิตร โดยผู้ผลิต/นำเข้า ต้องยื่นจดทะเบียนเพื่อขอเลข อย. ไปแสดงบนฉลาก



บริโภคไอโอดีนเท่าไร ถึงจะพอดี ???

ปริมาณไอโอดีนที่ต้องการสำหรับผู้ใหญ่ ประมาณ 150 ไมโครกรัมต่อวัน เด็กต้องการประมาณ 90-120 ไมโครกรัมต่อวัน หญิงมีครรภ์ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัมต่อวัน และหญิงให้นมบุตรต้องการประมาณ 220 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งหากนำมาคำนวณแล้วตลอดชีวิตของมนุษย์ต้องการไอโอดีนน้อยกว่า 1 ช้อนชา แต่เนื่องจากไอโอดีนไม่สามารถสะสมในร่างกายได้นาน จึงจำเป็นต้องบริโภคไอโอดีนเป็นประจำ แต่ก็ไม่ควรได้รับในปริมาณที่มากเกินไป 600 ไมโครกรัมต่อวัน แม้ว่าคนปกติจะสามารถขับไอโอดีนที่ได้รับเกินความต้องการของร่างกายออกทางปัสสาวะได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคคอพอก โรคไทรอยด์เป็นพิษนั้น หากได้รับไอโอดีนมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคไทรอยด์เป็นพิษหรือโรคหัวใจ หรือโรคเมเร็ง หรืออาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับไอโอดีนปริมาณมากจะมีอาการใจสั่น มือสั่น ตื่นเต้น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ เครียด เป็นต้น



ร่างกายของเราต้องการไอโอดีนเพื่อที่จะนำไปสร้างเสริมระบบการทำงานของร่างกายทุกวัน ดังนั้น การรับประทานเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนจึงเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาระบาดของโรคขาดสารไอโอดีนที่ปลอดภัยที่สุด เนื่องจากมีความเค็มเป็นข้อจำกัด

ตัดสินใจเลือก “ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน” อย่างไร

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นอกจากต้องสังเกตข้อมูลพื้นฐานบนฉลาก ได้แก่ ชื่ออาหาร เครื่องหมาย อย. วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ เป็นต้น เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตถูกต้องและมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่กำหนดแล้ว ผู้บริโภคสามารถสังเกตฉลากว่าผลิตภัณฑ์มีการเสริมไอโอดีนหรือไม่ โดย

📖 **เกลือบริโภค** ฉลากต้องแสดงข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” แต่ยกเว้นเกลือไม่เสริมไอโอดีน หรือเกลือบริโภคที่มีวัตถุประสงค์สำหรับผู้ที่ต้อง

จำกัดการบริโภค ที่จะแสดงข้อความว่า “เกลือบริโภคไม่เสริมไอโอดีน” หรือ “เกลือบริโภคสำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน” แทน

📌 **น้ำปลา** ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง หรือน้ำเกลือปรุงอาหาร ฉลากต้องมีข้อความอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแต่กรณี ดังนี้

✳️ กรณีที่มีเกลือบริโภคเป็นส่วนผสมและเติมไอโอดีนในกระบวนการผลิตให้แสดงข้อความว่า “ไอโอดีน.....มิลลิกรัม ต่อ ลิตร” หรือ “ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม” หรือ “ผสมไอโอดีน”

✳️ กรณีที่ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนเป็นส่วนผสมให้แสดงข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน.....%” หรือ “เกลือเสริมไอโอดีน.....%” หรือ “เกลือไอโอดีน.....%” ไว้ที่สูตรส่วนผสมประกอบของอาหาร หรือ “ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือไอโอดีน”

ทั้งนี้ อาจระบุชนิดของเกลือ เช่น “เกลือสมุทร” หรือ “เกลือสินเธาว์” ประกอบด้วยก็ได้

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้และแนะนำการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีน รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมไอโอดีนจากการอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร โดยต้องระมัดระวังไม่ให้บริโภคไอโอดีนมากเกินไปเกินความต้องการด้วย



หน่อไม้ปื๊บปรับกรด เป็รียวสั๊กซิด ชีวิตจะปลอดภัย

ปัญหาที่พบ

ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เมื่อหลายปีก่อนที่ อ.บ้านหลวง จ.น่าน มีการผลิตหน่อไม้ปื๊บที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ชาวบ้านที่รับประทานหน่อไม้ปื๊บในครั้งนั้นเกิดอาการอาหารเป็นพิษโบทูลิซึม ถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ดังนั้น การรู้วิธีการผลิตและวิธีการเลือกซื้อหน่อไม้ปื๊บที่ถูกต้อง จึงจำเป็นอย่างยิ่ง



ความจริงที่ต้องรู้

โรคอาหารเป็นพิษ “โบทูลิซึม” มีสาเหตุมาจากการบริโภคหน่อไม้ปื๊บที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ “คลอสตริเดียม โบทูลินัม” ที่สร้างสารพิษ “โบทูลินัมทอกซิน” ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายระบบประสาท ปนเปื้อนอยู่ในหน่อไม้ปื๊บได้ เชื้อตัวนี้จะไม่ทำให้กระป๋องหรือปื๊บที่บรรจุอยู่บวม อาหารไม่มีกลิ่นบูดหรือเปรี้ยว จึงทำให้ผู้บริโภคไม่สามารถสังเกตการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ตัวนี้ได้ หากผู้ที่ได้รับเชื้อตัวนี้เข้าไปในร่างกาย จะมีอาการเริ่มตั้งแต่ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ หน้ามืด หายใจขัด ปาก คอ เสี่ยงแห้ง ม่านตาขยาย ตามองเห็นภาพซ้อน กล้ามเนื้ออ่อนแรง จนถึงขั้นระบบการหายใจล้มเหลว และทำให้เสียชีวิตในที่สุด

เคล็ดลับสำหรับผู้ผลิต ต้องผลิตหน่อไม้ปื๊บปรับกรด โดยเติมกรดมะนาว (กรดซิตริก) ให้มีค่า pH ต่ำกว่า 4.6 (น้ำผสมกรดมะนาวความเข้มข้น 0.65) ไม่ใช่ปื๊บต้มหน่อไม้โดยตรง และไม่บัดกรีฝาปื๊บ

เคล็ดลับสำหรับผู้บริโภค ควรเลือกบริโภค หน่อไม้ปิ้งปิ้งกรวด โดยสังเกตฉลาก ต้องระบุชื่อ สถานที่ผลิต เดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ และมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบ เครื่องหมาย ออย. และมีสติ๊กเกอร์ระบุว่าเป็น หน่อไม้ปิ้งปิ้งกรวด ภาชนะบรรจุต้องเป็นปิ้งใหม่ ไม่มีรอยบัดกรีฝา ตัวปิ้งไม่มีรอยบุบ บวม ร้าว และไม่ควรซื้อหน่อไม้ที่มีกัน ปีบดำจากการเผาไหม้โดยตรงกับเปลวไฟ เพราะจะทำให้เกิดการปนเปื้อนของ โลหะหนักจากภาชนะบรรจุ



วิธีการปรุงหน่อไม้ปิ้งให้อร่อยปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ปิ้งปิ้งกรวด หรือแบบธรรมดา ก่อนบริโภคทุกครั้ง ให้ต้มในน้ำเดือดนาน 20-30 นาที แล้วเทน้ำทิ้ง เพื่อความปลอดภัย เพราะสารพิษโบทูลินัมไม่ทนต่อความร้อน และยังช่วยลดความเปรี้ยวของหน่อไม้ปิ้งปิ้งกรวด ทำให้หน่อไม้ปิ้งปิ้งกรวดได้รสชาติที่ถูกปาก

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนในการเลือก บริโภคหน่อไม้ปิ้งให้ปลอดภัย และให้ ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของหน่อไม้ปิ้ง ที่มีกระบวนการการผลิตที่ไม่ถูกต้องว่าเป็น อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

อย่าหลงเชื่อง่าย

(อาหารที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง)

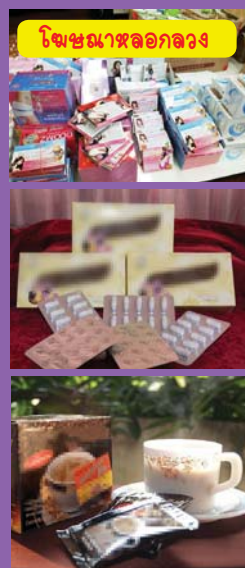
ปัญหาที่พบ

หลายคนหลงเชื่อคำโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างลดความอ้วน รักษาสารพัดโรค น้ำสมุนไพรอ้างรักษาโรค กาแฟอ้างลดน้ำหนัก เสริมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ทำให้เสียเงิน เสียโอกาสในการรักษาโรคที่ถูกต้อง

ความจริงที่ต้องรู้

อาหารหลายชนิดมักพบปัญหาการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง โดยเฉพาะสรรพคุณในการบำบัด รักษาโรคแบบเดียวกับยา เช่น รักษาโรคปวดเข่า บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง บำรุงผิวพรรณ เสริมสมรรถภาพทางเพศ ไปจนถึงการรักษาโรคร้ายแรงอย่างมะเร็ง เบาหวาน เกาต์ อัมพฤกษ์ หรืออัมพาต เป็นต้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วอาหารไม่ใช่ยา การบริโภคอาหารเพื่อมุ่งหวังสรรพคุณดังกล่าว จึงไม่ใช่เรื่องที่ควรคาดหวัง เพราะนอกจากจะเสียเงิน เสียทองไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายจากยาที่ถูกลักลอบใส่ลงไปในอาหาร เพื่อให้เห็นผลตามคำโฆษณา และทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้อง

การลักลอบใส่ยาลงไปในอาหาร ผู้บริโภคไม่มีโอกาสรับทราบเลย หากผู้บริโภคนั้นแพ้ยาดานั้น หรือมีปัญหาสุขภาพที่ต้องหลีกเลี่ยงยาที่ใส่ลงไปในอาหาร เพื่อให้เห็นผลตามคำโฆษณา และทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้อง



รับยาลดความอ้วน “ไซบูทรามิน” ที่มีการ
ลักลอบใส่ในกาแฟหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่
โฆษณาลดความอ้วน อาจทำให้เสียชีวิตได้

ผลิตภัณฑ์อาหารที่มักโฆษณาอวดอ้าง
สรรพคุณเกินจริง ซึ่งตรวจพบบ่อย ได้แก่



★ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างลดความอ้วน กระชับสัดส่วน รักษาโรค

ความจริง: ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ไม่มีประเทศใดอนุญาต
ให้โฆษณาลักษณะเป็นยา เพราะจะทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
และที่สำคัญทำให้ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพเสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม
ถึงขั้นทำให้โรครุนแรงจนยากแก่การรักษา

★ เครื่องดื่มน้ำสมุนไพรอ้างรักษาโรค

ความจริง: สมุนไพรบางตัว แม้จะมีการยอมรับในวงการ
แพทย์ว่าสามารถรักษาโรคได้ จึงถูกนำมาใช้ทำเป็นยา
สมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ แต่สำหรับกรณีน้ำสมุนไพร
นั้นเป็นเพียงเครื่องดื่ม ซึ่งมีส่วนประกอบของตัวสมุนไพร
เข้มข้นน้อยกว่ายา จึงไม่สามารถรักษาโรคได้ และ
ที่สำคัญคือ ส่วนใหญ่ยังไม่มีผลการวิจัยทางการแพทย์
มายืนยันว่าเครื่องดื่มเหล่านั้นมีสรรพคุณในการบำบัดหรือรักษาโรคอย่างแน่ชัด
การหลงเชื่อโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง นอกจากทำให้เสียเงินเสียทอง
และเสียเวลาแล้ว ยังทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้องอีกด้วย



★ กาแฟอ้างลดน้ำหนัก อ้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ

ความจริง: กาแฟเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ปัจจุบันมีการเติมสารอาหารบางอย่าง
เช่น คอแลเจน ถั่วขาว โสม เป็นต้น และโฆษณาว່ายช่วยลดความอ้วน แต่การ
ดื่มกาแฟประเภทนี้มาก ๆ อาจยิ่งทำให้อ้วนจากการเติมน้ำตาล ครีม หรือนม

ในกาแฟ และได้รับสารที่มีอยู่ในกาแฟที่เรียกว่า “กาเฟอีน” มาก ซึ่งมีผลทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นด้วย และที่ร้ายไปกว่านั้นหากมีการลักลอบใส่ยาลงไป ก็ทำให้เกิดอันตรายแก่สุขภาพได้

วิธีการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วนที่ดีที่สุด และเป็นที่ยอมรับทั่วโลก คือ การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้มากขึ้น ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็ม พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ก็ช่วยให้หุ่นดี สุขภาพแข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งพากาแฟ หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดๆ ให้สิ้นเปลืองเงินทอง

อสม...คุณช่วยได้

หากพบเห็นผู้จำหน่ายในพื้นที่มีการใช้ข้อความเพื่อโฆษณาสรรพคุณของอาหารที่โอ้อวดเกินจริง อสม. ควรเตือนผู้จำหน่ายให้ปฏิบัติให้ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกต้อง หากไม่แน่ใจว่าอาหารนั้นโฆษณาเกินจริงหรือไม่ หรือต้องการให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบ ให้แจ้งไปยัง รพ.สต. ในพื้นที่ที่ตนเองสังกัดอยู่ หรือร้องเรียนที่สายด่วน อย. 1556

หมายเหตุ: การโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารเป็นเท็จ หรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร เช่น มีคุณสมบัติในการช่วยลดน้ำหนัก รักษาโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง ถือเป็นการลงให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดในสรรพคุณอาหารนั้น ๆ จะมีโทษตามมาตรา 70 ของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ตัวอย่างข้อความที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในการโฆษณาอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โอ๊วอดสรรพคุณ

การโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโอ๊วอดสรรพคุณเกินจริงมีทั้งในรูปแบบ
เม็ด แคปซูล ของเหลว เกล็ด ฯลฯ มีตัวอย่าง ดังนี้

อ้าง อย. รับรองว่ารักษาโรคได้
ลดไขมันได้ ช่วยให้ความจำดี ป้องกัน
มะเร็ง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
ขับสารพิษและไขมันในร่างกาย เสริม
สมรรถภาพทางเพศ อวดอ้างทำให้
“อกฟู รูพิด ไร้กลิ่น” อวดอ้างรักษา



โฆษณาหลอกลวง

โรคมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง ลดโคเลสเตอรอล
เพิ่มภูมิต้านทานโรค เพิ่มออกซิเจนในเซลล์ร่างกาย ปรับสีผิวให้ขาวขึ้นได้
“ขาวใส ไร้ รัง แบบเกาหลี” “ขาวเวอร์ ขาวแรงรั๊ด ภายใน 1 สัปดาห์”

ผลิตภัณฑ์กาแฟปรุงสำเร็จ โอ๊วอดสรรพคุณ

มีตัวอย่าง ดังนี้

ใช้ดื่มเพื่อช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญ
ไขมัน กระชับสัดส่วน หุ่นสวย “เร่ง
เผาผลาญไขมัน ควบคุมน้ำหนัก ไม่มีผล
ข้างเคียงต่อสมอง” ช่วยให้ผิวพรรณสดใส
ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มพลัง

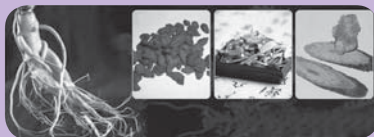


ทางเพศ “ไม่ว่าหนุ่มเล็กหนุ่มใหญ่ อ่อนปวกเปียก ไม่สู้ หมดสมรรถภาพ
รับรองตัวนี้แข็งปั๋งแน่นอน แผลงเดียวเห็นผล 100%”

เครื่องดื่ม อาทิ เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ผสมสมุนไพร ชาเขียว
พร้อมดื่ม โอ๊วอดสรรพคุณ

มีตัวอย่าง ดังนี้

กินแล้วบำรุงผิวพรรณให้สดใส
รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง อัมพาต
วันโรค โรคเรื้อน โรคหรืออาการของโรคสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต
ลดฮ้วน ทำให้น้ำหนักร่างกาย รอบเอว สะโพก รอบแขนลดลง ช่วยกำจัด
และขับสารพิษออกจากร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำลายอนุมูลอิสระ
ลดโคเลสเตอรอล



น้ำคลอโรฟิลล์ โอ๊วอดสรรพคุณ

มีตัวอย่าง ดังนี้

ล้างสารพิษออกจากร่างกาย อดอ้างสรรพคุณ
ใช้หยอดตา รักษาต่อกระจาก



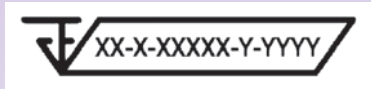
อ่านฉลากก่อนซื้อ

ปัญหาที่พบ

ในปัจจุบันยังมีผู้บริโภคส่วนใหญ่เชื่อว่าอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัยนั้นจะต้องมีเครื่องหมาย ออย. จึงเป็นช่องทางให้ผู้ประกอบการบางรายฉวยโอกาสนำเครื่องหมาย ออย. มาโฆษณาสินค้าของตนเอง

ความจริงที่ต้องรู้

ความจริงแล้วเลข 13 หลักในกรอบ
เครื่องหมาย ออย. บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร



นั้น เป็นรหัสของข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ผลิตและผลิตภัณฑ์ ที่กำหนดขึ้นเพื่อให้
ง่ายในการตรวจสอบย้อนกลับกรณีที่เกิดปัญหา เครื่องหมาย ออย. จึงไม่ใช่
สัญลักษณ์ที่ใช้รับประกันคุณภาพของผลิตภัณฑ์ตามที่โฆษณา แต่ผลิตภัณฑ์ที่มี
เครื่องหมาย ออย. นั้นหมายความว่าได้มีการขึ้นทะเบียนถูกต้องตามที่กฎหมาย
กำหนด โดยผ่านการตรวจประเมินความปลอดภัยเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานที่ผลิต
ส่วนประกอบที่นำมาใช้ และการรับรองข้อความที่ระบุอยู่บนฉลาก ซึ่งผลิตภัณฑ์
อาหารต่าง ๆ จะมีทั้งที่จำเป็นต้องมีเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์
เสริมอาหาร เครื่องดื่ม และอาหารกระป๋อง เป็นต้น และที่ไม่จำเป็นต้อง
มีเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก เช่น กะปิ ปลาแห้ง ปลาเค็ม เป็นต้น

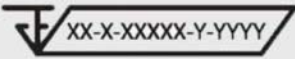
การเลือกซื้ออาหารไม่ควรคำนึงแค่ว่ามีเครื่องหมาย อย. หรือไม่ แต่สิ่งที่จำเป็น นั่นก็คือการอ่านข้อมูลที่อยู่บนฉลากเพื่อเป็นประโยชน์ในการใช้พิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อ และควรมีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมกรณีอาหารบางประเภท อย่างเช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์อาจทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการสะสมสารเคมีมากเกินไป และเพิ่มภาระให้กับตับ และไต ในการกำจัดสารเคมีส่วนที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกาย

อสม...คุณช่วยได้

ให้คำแนะนำแก่ประชาชนในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารโดยการอ่านฉลากก่อนตัดสินใจซื้อ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาโอ้อวดเกินจริงของผู้ขาย และหากพบเห็นฉลากอาหารที่ไม่ถูกต้อง แสดงข้อมูลไม่ครบถ้วน หรือมีความสงสัยเกี่ยวกับฉลากอาหารให้แจ้งไปยัง รพ.สต. ที่ตนเองสังกัดอยู่ หรือร้องเรียนที่สายด่วน อย. 1556

หมายเหตุ: การแสดงฉลากเพื่อลงหรือพยายามลงผู้ซื้อให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพ ปริมาณ ประโยชน์ หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น เข้าข่ายเป็นอาหารปลอมตามมาตรา 27(4) ฝ่าฝืนมาตรา 25(2) โทษตามมาตรา 59 ของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาทถึง 100,000 บาท

ตัวอย่าง ฉลากอาหารทั่วไป

ข้าวโพดอบเนย ตรา ไดโนเสาร์  ผลิตไทย ชุมชนบ้านแก้ว 75 หมู่ 1 ตำบลบ้านควย อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ผลิต 14 06 43 หมดอายุ 14 09 43  XX-X-XXXX-Y-YYYY	ชื่ออาหารภาษาไทย ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี) รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี) ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า วัน เดือน ปี ที่ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต จัดแจ้งองค์ละผลิตภัณฑ์
--	---

ตัวอย่าง ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

น้ำมันปลาชนิดแคปซูล   ผลิต...(ว/ด/ป)..... หมดอายุ...(ว/ด/ป).....	ส่วนประกอบที่สำคัญ น้ำมันปลา...% (...มก.) วิธีรับประทาน วันละ ...แคปซูล พร้อมอาหาร ข้อความคำเตือนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิด •เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน "ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ" "ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค" ข้อความคำเตือนเฉพาะ ห้ามรับประทาน "ห้ามใช้ให้ผู้ที่แพ้ปลาทะเลหรือน้ำมันปลา" "ควรระวังในผู้ที่เลือดแข็งตัวช้า หรือผู้ที่ใชยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือแอสไพริน" น้ำหนักสุทธิ 140 กรัม (100 แคปซูล) ผลิตโดย:..... จัดจำหน่ายโดย
---	--

ตัวอย่าง ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด ก.	%
ไขมันอิ่มตัว ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.	%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
ใยอาหาร ก.	%
น้ำตาล ก.	%
โซเดียม มก.	%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%	%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ส่วนที่ 1

ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้
กินในแต่ละครั้ง

ส่วนที่ 2

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการ
กินในปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ

ส่วนที่ 3

ปริมาณสารอาหารที่คนไทยควร
ได้รับในหนึ่งวัน

ตัวอย่าง ฉลากโภชนาการแบบย่อ

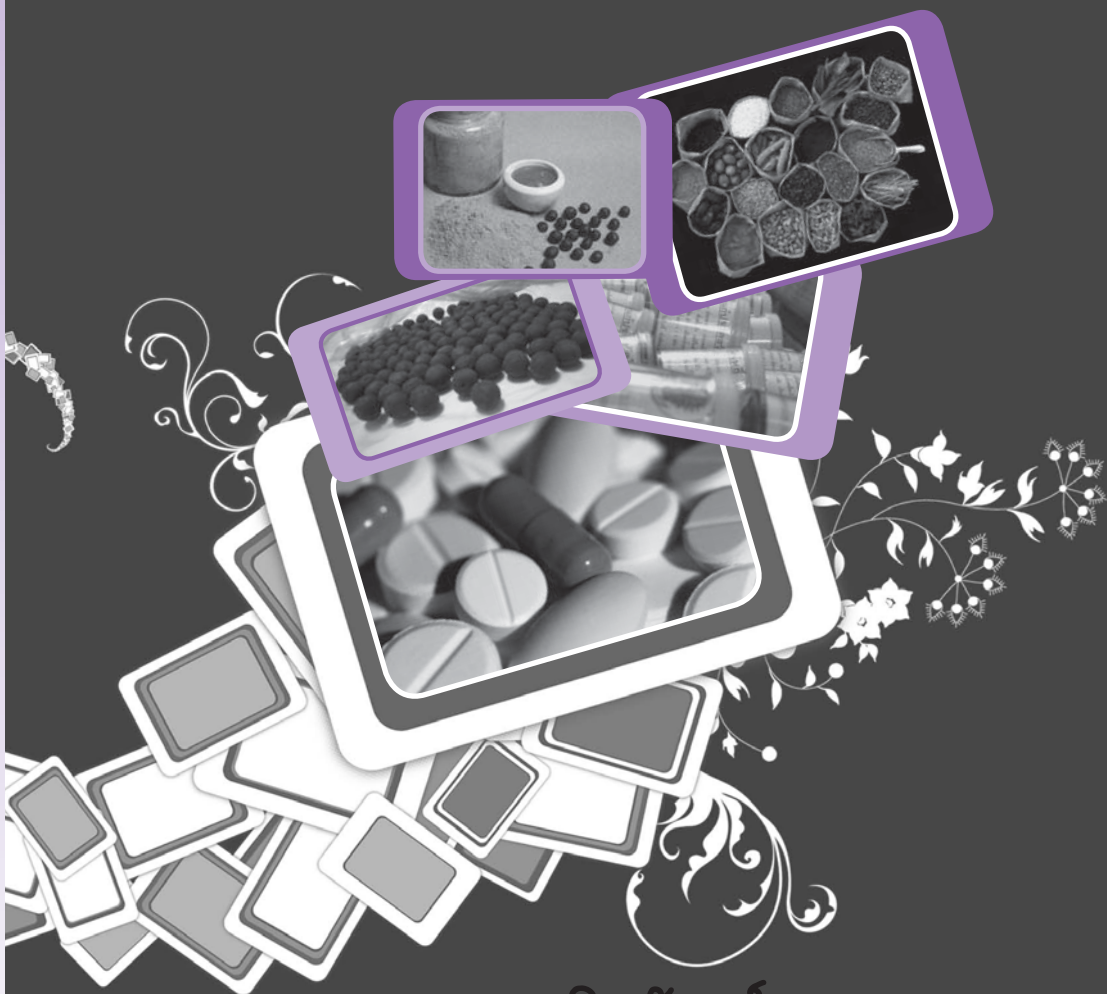
ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.	%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
น้ำตาล ก.	%
โซเดียม มก.	%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน	
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก	
ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ส่วนที่ 1

ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้
กินในแต่ละครั้ง

ส่วนที่ 2

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับ
จากการกินในปริมาณที่
ผู้ผลิตแนะนำ



◉ ผลิตภัณ์ยา ◉

ระวัง !!!

การโฆษณาขายยาสมุนไพรที่ลวงโลก

ปัญหาที่พบ

ยังมีคนไทยจำนวนมากนิยมหาซื้อยามากินเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเอง โดยเฉพาะยาสมุนไพร ซึ่งเมื่อพูดถึงสมุนไพร คนส่วนใหญ่นึกถึงการรักษาโรคโดยใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ซึ่งมีความปลอดภัยกว่ายาที่ใช้สารเคมี แต่ขณะนี้พบการโฆษณาขายยาสมุนไพรบางกรณีผ่านทางโทรทัศน์ช่องดาวเทียม เคเบิลทีวี รวมทั้งวิทยุชุมชน ที่โอ้อวดสรรพคุณในลักษณะเกินจริงเพื่อให้ประชาชนหลงเชื่อว่าเป็นยาบำรุงร่างกาย ฟันผุดับไต รักษาเบาหวาน ความดัน บำรุงเลือด เสริมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น



ความจริงที่ต้องรู้

ยาแผนโบราณเป็นยาที่อาศัยองค์ความรู้สืบทอดกันมา โดยนำเอาสมุนไพร มาผสม ประุง หรือแปรรูปสมุนไพรที่ถูกแปรรูปเป็นยาแผนโบราณจะมีทั้งในรูปยาน้ำ ยาเม็ด หรือยาลูกกลอน ซึ่งจากการติดตามตรวจสอบและเฝ้าระวังของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบปัญหามักมีผลิตภัณฑ์ยาทำจากสมุนไพรโดยไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยาวางขาย ซึ่งจัดเป็นยาที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย และจากผลการตรวจวิเคราะห์ยาเหล่านี้ บ่อยครั้งพบว่า



มีการลักลอบนำสารเคมีที่ไม่ปลอดภัยมาใส่ในยาแผนโบราณ หรือพบยาเสพติดอยู่ด้วย ซึ่งเป็นยาที่มีผลข้างเคียงต่อร่างกายสูง ทั้งนี้การผสมสารเคมีลงไปก็เพื่อให้เกิดผลในทางที่ผิด คือ ต้องการให้เห็นผลการใช้ที่รวดเร็ว แต่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

โดยยาสมุนไพรที่ไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยาส่วนใหญ่มักโฆษณา
อวดอ้างสรรพคุณเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคที่รัฐมนตรีประกาศห้ามโฆษณา
เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ เป็นต้น การโฆษณาเหล่านี้ถือ
เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย อย. ขอชี้แจงว่าไม่เคยอนุญาตหรือรับรองสรรพคุณ
คุณประโยชน์ในการรักษาโรคในลักษณะนี้ และ อย. ก็ไม่เคยอนุญาตให้โฆษณา
ลักษณะดังกล่าว

เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อผลิตภัณฑ์สมุนไพรและยาแผนโบราณ
ที่โฆษณาอื้ออวดสรรพคุณเกินจริง ดังนั้น ประชาชนควรซื้อยาจากร้านขายยา
ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. และมีเภสัชกรประจำร้านคอยให้คำแนะนำ ที่สำคัญ
อย่าซื้อยาจากรถเร่ แผงลอย และทางอินเทอร์เน็ต เพราะยาส่วนใหญ่เป็นยา
ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา อาจแฝงด้วยสารอันตราย และหากพบเห็นการ
โฆษณาขายยาที่อื้ออวดเกินจริง หรือคาดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ได้มาตรฐาน
สามารถร้องเรียนหรือแจ้งเบาะแสได้ที่ สายด่วน อย.1556

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยสอดส่องการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพในพื้นที่ชุมชน
ที่รับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุชุมชน โทรทัศน์ดาวเทียม
เคเบิลทีวี และสื่ออื่น ๆ ว่ามีการอื้ออวดสรรพคุณเกินจริง
หรือไม่ และนำแจ้งให้ รพ.สต. ทราบเพื่อดำเนินการต่อไป
นอกจากนี้ ควรช่วยเข้าไปให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชน
ว่าให้ซื้อยาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ อย่าซื้อจากรถเร่แผงลอย
หรือทางอินเทอร์เน็ต

ยาเสื่อมคุณภาพ...อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

ปัญหาที่พบ

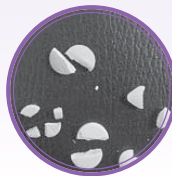
คนไทยมียาสะสมไว้ที่บ้านเกินความจำเป็น ประมาณ 3-4 เท่าของยาที่ควรมี ทั้งยาที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล หรือคลินิกแล้วกินไม่หมด ซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยที่เลือกกินยาที่เหลืออยู่ในบ้านมากกว่าออกไปหาหมอเมื่อมีอาการเจ็บป่วย แต่ที่เสี่ยงอันตราย คือ ยาทุกชนิดมีวันหมดอายุ ซึ่งหมายถึงยาทั้งหมดประสิทธิภาพในการรักษาแล้ว ถ้าหากกินยาเสื่อมคุณภาพโดยไม่รู้ตัว อาจเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต

ความจริงที่ต้องรู้

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาที่ต้องแจ้งกำหนดสิ้นอายุไว้ในฉลาก พ.ศ. 2543 กำหนดให้ยาแผนปัจจุบันทุกชนิดต้องแจ้งกำหนดสิ้นอายุของยาไว้ในฉลาก

สำหรับวิธีการสังเกตวันหมดอายุ ให้ดูที่ฉลากหรือกล่องหรือแผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” ตามด้วย วัน เดือน และปี ที่ยาหมดอายุ

นอกจากวันหมดอายุของยาที่เราควรสังเกตก่อนจะกินยาแล้ว เรายังต้องสังเกตสภาพของยาด้วยว่า มีลักษณะเปลี่ยนไปหรือไม่ โดยสังเกตจากสภาพยาว่าแตกบิ่น ซึ้นรา บวม พอง เหลวเยิ้ม สี กลิ่น รส เปลี่ยนไปหรือไม่ ซึ่งการเสื่อมสภาพของยาสามารถเกิดได้ก่อนวันหมดอายุตามที่ระบุบนฉลากได้ ซึ่งมักเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี



ตัวอย่างลักษณะของยาที่เสื่อมสภาพแล้ว

- ยาเม็ด สังเกตว่ายาเม็ดจะแตกร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดดำ ข้นรา เยิ้ม เหนียว หรือมีกลิ่นผิดไปจากเดิม
- ยาแคปซูล สังเกตว่าแคปซูลจะบวม พองออก พงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี เช่น ยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว พงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็น สีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก
- ยาน้ำแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรดสำหรับรับประทาน ยาคาลาไมน์ ทากันยุง แก๊ฝันคัน ซึ่งเป็นยาทาภายนอก หากเสื่อมสภาพจะจับกัน เป็นก้อน มีความเข้มข้น กลิ่น สี และรสเปลี่ยนไป
- ยาน้ำเชื่อม เช่น ยาแก้ไอ หากหมดอายุ ยาจจะมีลักษณะขุ่นมีตะกอน พงตัวยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยวหรือรสเปรี้ยว
- ยาหยอดตา ถ้าเสื่อมจะเปลี่ยนจากน้ำใสๆ เป็นน้ำขุ่น หรือหยอดแล้ว มีอาการแสบตามากกว่าปกติ
- ยาขี้ผึ้งและครีม หากเสื่อมสภาพเนื้อมาจะแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ หรือสีของยาเปลี่ยนไป

ดังนั้น ก่อนใช้ยาใดๆ จึงควรดูวันหมดอายุ และสังเกตสภาพยาว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพราะนอกจากจะรักษาไม่หายแล้ว ยังเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ทั้งนี้ หากไม่แน่ใจให้ทิ้งไปดีกว่า และเพื่อความปลอดภัย ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนว่าก่อนกินยา ควรดูวันหมดอายุ และสังเกตสภาพของยา ว่ามีลักษณะผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ แต่ถ้าหากยังไม่แน่ใจ แนะนำให้ไปปรึกษาเภสัชกรเพื่อความปลอดภัย

เพื่อประโยชน์ในการรักษา อ่านฉลากยาก่อนใช้ทุกครั้ง

ปัญหาที่พบ

บ่อยครั้งที่เราพบเห็นข่าวการได้รับอันตรายจากการใช้ยา ทั้งข่าวการแพ้ยา การได้รับยาซ้ำซ้อน เกินขนาด หรือการใช้ยาผิดประเภท สาเหตุที่เกิดอันตรายเหล่านี้ ส่วนหนึ่งมาจากการละเลยการอ่านฉลากยาหรือเอกสารกำกับยา ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่คนส่วนใหญ่มักมองข้าม

ความจริงที่ต้องรู้

การใช้ยาเพื่อลดอาการป่วยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับคนไข้ แต่การจะเลือกใช้ยาให้เกิดประโยชน์ในการรักษาและไม่เสี่ยงอันตราย ง่าย ๆ เพียงมองหาฉลากยาก่อนใช้ยาทุกครั้ง ซึ่งบนฉลากยามีข้อมูลสำคัญที่ควรทราบ ได้แก่ “เลขทะเบียนตำรับยา” หรืออาจเป็นคำว่า Reg. No. ตัวอย่างการแสดงเลขทะเบียนตำรับยา เช่น 1A 12/35

- 1 คือ ยาเดี่ยว มียาสำคัญ 1 ตัว ถ้าเป็นเลข 2 คือ ยาผสม มียาสำคัญมากกว่า 1 ตัว
- A คือ ประเภทของยาและสถานที่ผลิต
- 12 คือ เลขลำดับที่ ที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยา
- 35 คือ เลขท้ายของปี พ.ศ. ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน

ส่วนตัวอักษรภาษาอังกฤษ มีความหมายดังนี้

- A ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ที่ผลิตในประเทศ
- B ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ที่แบ่งบรรจุ
- C ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ที่นำหรือสั่งเข้ามาในประเทศ
- D ยาแผนปัจจุบันสำหรับสัตว์ ที่ผลิตในประเทศ
- E ยาแผนปัจจุบันสำหรับสัตว์ ที่แบ่งบรรจุ
- F ยาแผนปัจจุบันสำหรับสัตว์ ที่นำหรือสั่งเข้ามาในประเทศ

- G ยาแผนโบราณสำหรับมนุษย์ ที่ผลิตในประเทศ
- H ยาแผนโบราณสำหรับมนุษย์ ที่แบ่งบรรจุ
- K ยาแผนโบราณสำหรับมนุษย์ ที่นำหรือสั่งเข้ามาในประเทศ
- L ยาแผนโบราณสำหรับสัตว์ ที่ผลิตในประเทศ
- M ยาแผนโบราณสำหรับสัตว์ ที่แบ่งบรรจุ
- N ยาแผนโบราณสำหรับสัตว์ ที่นำหรือสั่งเข้ามาในประเทศ

เมื่อเข้าใจความหมายของเลขทะเบียนตำรับยาแล้ว “ตัวยาสำคัญ” ก็เป็นข้อมูลที่ไม่ควรละเลยเช่นกัน เพราะจะทำให้เรารู้ว่ากำลังใช้ยาอะไร เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อน และป้องกันการได้รับยาเกินขนาด นอกจากนี้ควรใช้ตาม “ข้อบ่งใช้” ทั้งระยะเวลาการใช้และขนาดของยาที่เหมาะสมในการรักษา ผู้ใช้ควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ไม่ควรปรับเปลี่ยนหรือลดขนาดด้วยตนเอง ทั้งนี้ ไม่ควรซื้อยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือคำโฆษณาชวนเชื่อ เพราะอาการป่วยของคนอื่นอาจไม่ตรงกับที่เราเป็น ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรืออันตรายอื่น ๆ ตามมาได้



อย่างไรก็ดี ในเบื้องต้นให้สังเกตตนเอง หากใช้ยาตัวใดแล้วเกิดอาการผิดปกติ เช่น มีผื่นขึ้นตามตัว ปากบวม ใจสั่น หายใจติดขัด ซึ่งอาจเป็นอาการที่เกิดจากการแพ้ยา ให้หยุดยานั้นทันที ทั้งนี้ หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยา ต้องปรึกษาเภสัชกร เพื่อความปลอดภัย

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับประโยชน์

ของการอ่านฉลากยาหรือเอกสารกำกับยา รวมถึงข้อมูลสำคัญบนฉลากยาที่ประชาชนควรทราบ และแนะนำให้ปรึกษาเภสัชกรหากเกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยา เพื่อจะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

ยามี่ทั้งคุณและโทษ ใช้ยาต้องระวัง เพราะชีวิตไม่มีอะไร

ปัญหาที่พบ

แม้ว่ายาจะมีประโยชน์มากมาย แต่ผลข้างเคียงจากการใช้ยาก็เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน ยิ่งใช้ยาบ่อย ก็ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อผลข้างเคียงเพิ่มขึ้น ยาทุกชนิดไม่ว่าจะได้รับมาจากโรงพยาบาลหรือร้านขายยา หากใช้ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

ความจริงที่ต้องรู้

การเลือกใช้ยาควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

- **ถูกคน** : ผู้ใช้นั้นเป็นใคร เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และมีโรคประจำตัวหรือไม่ อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตรหรือไม่ เป็นต้น
- **ถูกโรค** : อาการเจ็บป่วยนั้นเป็นอย่างไร ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์อย่างไร สามารถที่จะใช้ยานี้ได้หรือไม่
- **ถูกขนาด** : ขนาดของยาที่เหมาะสมในการรักษา โดยเกิดผลข้างเคียงน้อยที่สุด
- **ถูกทาง** : เลือกวิธีการบริหารยาที่เหมาะสม เช่น ชนิดรับประทาน ยาใช้ภายนอก ยาใช้เฉพาะที่ เป็นต้น
- **ถูกวิธี** : การใช้นี้ที่ถูกต้องจะต้องทำอย่างไร ต้องกินยานี้ก่อนหรือหลังอาหารนานเท่าไร และควรกินยานี้ต่อเนื่องนานเท่าไร

จากองค์ประกอบต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นว่าการที่จะเลือกใช้ยาที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจากแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนที่จะเลือกใช้ยา เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ยกเว้นยาสามัญประจำบ้าน เพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่ผู้บริโภคสามารถที่จะอ่านฉลากอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจใช้ยาด้วยตนเองได้

ยกตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยมีอาการเจ็บคอจึงนำยาปฏิชีวนะของเพื่อนมา รับประทาน ซึ่งนับว่าอันตรายมากเพราะนอกจากจะทำให้เพื่อนนั้นไม่ได้รับยา ครบตามระยะเวลาแล้ว ยาปฏิชีวนะที่เรานำมารับประทานก็อาจไม่มีความเหมาะสม ต่อเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของเรา รวมทั้งยังอาจเกิดการแพ้ยา และที่สำคัญทำให้เชื้อดื้อยา สร้างความยุ่งยากในการรักษามากขึ้น

ดังนั้น ก่อนกินยาทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร อ่านฉลาก และ วิธีการใช้ยาให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด กรณีของยาสามัญประจำบ้าน ที่ผู้ป่วยสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ก็ควรอ่านฉลากให้รอบคอบ ก่อนใช้เสมอ สังเกตวันหมดอายุ และสภาพของยามีการเสื่อมสภาพหรือไม่ มีสี กลิ่น หรือลักษณะต่าง ๆ แตกต่างไปจากเดิมหรือเปล่า หากไม่แน่ใจ ก็ไม่ควรนำมารับประทาน หรืออาจนำยานั้นไปปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ที่ร้านยาใกล้บ้านท่าน

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้คำแนะนำเรื่องการใช้ยาที่ต้อง
กับประชาชน โดยให้ปรึกษาแพทย์หรือ
เภสัชกรก่อนใช้ยา ไม่นำยาของผู้อื่นมาใช้
และให้สังเกตวันหมดอายุ หรือการเสื่อม
สภาพของยา ก่อนที่จะใช้ยาด้วย
หากไม่แน่ใจก็ไม่ควรใช้ยานั้น

กียาลดไข้ แก้ปวดเกิขพหาค อัษตรายต่อดับ

ปัญหาคที่พบ

ด้วยควมคที่ยาพาราคเซตามอลเป็นยาสามัญประจำบ้านที่สามารถหาซื้อง่าย และเป็นยาที่ค่อนข้างปลอดภัยในความรูสึกของผูบรโภค จึงอาจทำให้ผูบรโภคขาดควมระมัดระวัง และใชยาเกินขนาด ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อดับได้



ควมจริงที่ต้องรู

ยาพาราคเซตามอล (Paracetamol) มีชื่อสามัญอีกชื่อหนึ่งคือ อะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen) เป็นยาที่มีข้อบ่งใช้เพื่อการบรรเทาปวด ลดไข้ มีทั้งรูปแบบยาเม็ดและยาน้ำ รูจักกันในเรื่องการค้ต่าง ๆ มีทั้งรูปแบบยาเดี่ยว หรือผสมอยู่ในยาแก้หวัดหลาย ๆ ยี่ห้อ หรือผสมรวมกับยาคลายกล้ามเนื้อ/แก้ปวดกล้ามเนื้อ

ทั้งนี้ มีรายงานพบการใช้ยาที่มีส่วนผสมของยาพาราคเซตามอลซ้ำซ้อนกัน จนอาจทำให้ได้รับยาพาราคเซตามอลเกินขนาด ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดพิษต่อดับ และอาการจะแยลงจนนำไปสู่ภาวะดับวาย เสียชีวิตในที่สุด

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใชยาพาราคเซตามอล ไม่ควรบริโภคเกินกำหนดตามเอกสารกำกับยาที่ระบุไว้ โดยปริมาณการใช้ยาพาราคเซตามอลที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ คือ รับประทาน 1-2 เม็ด (500-1,000 มิลลิกรัม) ทุก 4 หรือ 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ และไม่ควรเกินวันละ 4 ครั้ง หรือ 4,000 มิลลิกรัม สำหรับการใชยาในเด็ก ควรลดขนาดการใช้ยาลง โดยใช้ยาครั้งละ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และไม่ควรเกินวันละ 5 ครั้ง

นอกจากนี้ ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเกิน 5 วัน ทั้งนี้ หากใช้แล้วอาการ
ไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อความปลอดภัยในการรักษาอย่างถูกต้องที่ต้นเหตุ
ต่อไป ที่สำคัญกรณีที่ต้องได้รับยาหลายตัว โดยเฉพาะยาในกลุ่มคลายกล้ามเนื้อ
ยาแก้ปวด หรือยาสูตรผสมแก้หวัด ควรอ่านฉลากให้ละเอียดก่อนโดยสังเกต
ว่ามียาพาราเซตามอล หรือ อะเซตามิโนเฟนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ เพื่อหลีกเลี่ยง
อันตรายจากการได้รับยาเกินขนาดจนอาจทำให้เกิดพิษต่อตับได้

อนึ่ง ยาพาราเซตามอลนี้ ไม่ควรใช้ในผู้ที่ เป็นโรคตับ และควรระมัดระวัง
การใช้ในผู้ที่เสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากยา เช่น ผู้ที่ดื่มสุราจัด หรือผู้ที่ได้รับ
ยาบางชนิด เช่น ยารักษาเชื้อราบางกลุ่ม เป็นต้น

ดังนั้น ก่อนใช้ยาจึงควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียดทุกครั้งว่า มีวิธีการใช้
มีคำเตือนอย่างไรเพื่อป้องกันอันตรายจากผลข้างเคียงของการใช้ยา

ยามีทั้งคุณและโทษ และเพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาแพทย์ หรือ
เภสัชกรก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

อ้อ...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนให้ทราบว่าการใช้ยาพาราเซตามอล
เพื่อบรรเทาปวด หรือลดไข้ นั้นควรใช้เท่าที่จำเป็น และควร
ระมัดระวังการได้รับยาเกินขนาดเนื่องจากมียาบางชนิดจะมี
พาราเซตามอลผสมอยู่ด้วย เช่น ยาแก้หวัดสูตรผสม ยาคลาย
กล้ามเนื้อ ยาแก้ปวดลดไข้ เป็นต้น กรณีที่ผู้ป่วยได้รับยา
พาราเซตามอลเกินขนาดควรรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษา
อย่างทันท่วงทีต่อไป ทั้งนี้มีรายงานการใช้ยาพาราเซตามอลเกิน
ขนาด โดยใช้ยาหลายชนิดที่มียาพาราเซตามอลผสมอยู่ทำให้
เป็นพิษต่อตับ และอาการแย่งจนนำไปสู่ตับวาย และเสียชีวิต

อันตราย ยาแผนโบราณไม่ขึ้นทะเบียน อาจส่งผลเสียระยะยาว

ปัญหาที่พบ

ยาแผนโบราณที่ผสมสารสเตียรอยด์ เมื่อกินเข้าไปครั้งแรกจะทำให้รู้สึกดี อาการป่วยหายได้เร็วทันใจ เนื่องจากสเตียรอยด์ไปกดบังภาวะโรค เข้าใจว่าเป็นยาคู กินแล้วถูกกับโรค ทำให้มีการกินอย่างต่อเนื่อง เกิดการสะสมพิษของสเตียรอยด์นำมาซึ่งความเจ็บป่วยหนักกว่าเดิม บางรายเสียชีวิตไปในที่สุด

ความจริงที่ต้องรู้

ยาสเตียรอยด์จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ เนื่องจากเป็นยาที่มีผลข้างเคียงสูง ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ เช่น

- ❁ กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดการติดเชื้อง่าย
- ❁ กดบังการแสดงอาการของโรค ทำให้ตรวจพบโรคเมื่ออาการรุนแรงแล้ว
- ❁ ทำให้กระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหาร
- ❁ เกิดการสะสมของไขมันผิดปกติ ทำให้ใบหน้าดูกลมขึ้น มีไขมันสะสมบริเวณฐานลำคอด้านหลัง หรือบริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า หรือดูอ้วนผิดปกติโดยเฉพาะอ้วนบริเวณลำตัวมากกว่าแขนขามาก
- ❁ ทำให้กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง และอาจทำให้เกิดอาการอื่นไม่พึงประสงค์ เช่น อ้วน เป็นสิว ขนดก ระบบประจำเดือนผิดปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดหลัง บวม น้ำ หัวใจล้มเหลว เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่มาพร้อมกับยาแผนโบราณที่ไม่ได้คุณภาพ สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำง่าย ๆ ดังนี้



อย่าซื้อยาชุด ยาลูกกลอน ยาแผนโบราณอื่นๆ จากรถเร่ที่ขายตาม
งานวัด หรือตามตลาดนัด เพราะอาจได้รับยาที่ผลิตไม่ได้มาตรฐานหรือยาปลอม

อย่าซื้อยาตามคำโฆษณาชวนเชื่อว่ายานี้สามารถรักษาโรคได้ครอบ
จักรวาลและหายขาดทันที

ถ้ามีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการใช้ยาที่ผสมสารสเตียรอยด์ อย่าหยุด
ใช้ยากะทันหันเพราะอาจเกิดอันตราย ให้รีบนำยาที่กินประจำมาปรึกษาแพทย์
โดยด่วน นอกจากนี้ ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาต และมีเภสัชกร
ประจำร้านเท่านั้น และหากพบเห็นการจำหน่าย หรือโฆษณายาที่น่าสงสัย
แจ้งเบาะแสมาได้ที่ สายด่วน อย. 1556 กรณีที่สงสัยว่าผลิตภัณฑ์ใด
มีสเตียรอยด์ผสมอยู่ สามารถตรวจสอบเบื้องต้นได้ โดยใช้ชุดทดสอบของ
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนว่า การซื้อยา
แผนโบราณจากตลาดนัด หรือรถเร่
นอกจากจะมีความเสี่ยงที่จะได้รับยาปลอม หรือยาที่ไม่มีทะเบียน
แล้ว ยังมีความเสี่ยงที่จะได้รับยาที่เสื่อมสภาพ หรือได้รับสเตียรอยด์
ผสมอยู่ด้วย ทำให้เกิดอันตรายจากผลข้างเคียงของสเตียรอยด์
ต่อผู้บริโภคอย่างมากหากรับประทานเข้าไป ให้ซื้อยาจากร้านยา
ที่มีใบอนุญาตและมีเภสัชกรประจำร้านเท่านั้น และหากพบเห็น
การลักลอบจำหน่ายยาแผนโบราณที่สงสัยว่าจะไม่ปลอดภัยให้แจ้ง
รพ.สต. ทราบ เพื่อดำเนินการต่อไป

ผลที่ได้รับจากสารสเตียรอยด์

อาการ
“Moon Face”
หน้ากลม
พระจันทร์



อาการบวมน้ำ

อาการ
ชั้นรุนแรง



สเตียรอยด์
ร้ายกว่าที่คุณคิด

พิษร้าย สเตียรอยด์

พบใน	ใบหน้ากลม	ลำตัวอ้วนขึ้น	เบาหวาน
ยาสูบ	ต่อกระดูก	กระดูกพรุน	ปวดตามข้อ
ชาสมุนไพร	กล้ามเนื้ออ่อนแรง	อ่อนเพลีย	เบื่ออาหารไม่ใช้
ยาสมุนไพร	ซึมเศร้าและวิตกกังวล	เสียชีวิตแล้วหลายราย	

เพื่อป้องกันอันตรายจากสเตียรอยด์ ควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ศูนย์รณรงค์ต่อต้านการใช้ยาเสพติด
สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย



ยาสมุนไพรชนิดผง
 “ชื่อยาสมุนไพรบำบัดโรค 108”
 ตรวจพบ
 Phenylbutazone
 Indomethacin
 Chlorpheniraminemaleate
 Paracetamol



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่เข้าปัญหา
 ลักลอบผสมสารสเตียรอยด์

ยาปฏิชีวนะใช้ฟรีหรือ....อันตราย !!!

ปัญหาที่พบ

สถานการณ์การใช้ยาปฏิชีวนะในประเทศไทยกำลังเข้าสู่ขั้นวิกฤติ เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ยาปฏิชีวนะที่ฟรีหรือ ไม่สมเหตุสมผล ทำให้อัตราการดื้อยาโดยภาพรวมของประเทศมีแนวโน้มสูงขึ้น การดื้อยานั้นโดยส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ยาปฏิชีวนะที่ฟรีหรือเกินความจำเป็น หรือยาปฏิชีวนะที่ใช้นั้นไม่เหมาะสมกับเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ หรืออาจเกิดจากผู้ไข้ยาไม่รับประทานยาให้ครบตามกำหนดระยะเวลาที่ควรได้รับ เหล่านี้ทำให้เชื้อโรคดื้อต่อยาปฏิชีวนะนั้น รักษาไม่หายต้องใช้ยาปฏิชีวนะตัวใหม่ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูงขึ้น เสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่มากขึ้น และอาจเลวร้ายถึงขั้นไม่มียาที่จะใช้รักษาเชื้อโรคที่ดื้อยานั้นเลยทีเดียว

ความจริงที่ต้องรู้

ความเข้าใจว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาแก้อักเสบ หรือยาฆ่าเชื้อ ทำให้เกิดการใช้ยาปฏิชีวนะฟรีหรือ เช่น คิดว่าเมื่อเริ่มเป็นหวัด น้ำมูกไหล ไอมีเสมหะ และมีอาการแสบคอ จะต้องกิน “ยาปฏิชีวนะ” ทันทีจึงจะหายป่วย ซึ่งไม่ถูกต้องเนื่องจากอาการหวัดในระยะเริ่มต้นนั้นส่วนใหญ่มักเกิดจากเชื้อไวรัส แต่ยาปฏิชีวนะที่กินอย่างฟรีหรือนั้นเป็นยาที่มีผลต่อเชื้อแบคทีเรีย ไม่ใช่เชื้อไวรัส จึงไม่มีผลในการรักษาแต่อย่างใด



การเป็นหวัดในระยะเริ่มแรก จึงสามารถหายได้เองโดยดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนจะต้องใช้ “ยาปฏิชีวนะ” หรือไม่นั้น ควรได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ก่อนว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยหรือไม่

ผลเสียที่เกิดจากการกินยาปฏิชีวนะที่ไม่ถูกต้องนั้น นอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการดื้อยาแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการแพ้ยาด้วย

โดยการแพทย์ที่เกิดขึ้นนั้น มีทั้งแบบไม่รุนแรงจนถึงขั้นรุนแรงเสียชีวิตได้ เช่น มีอาการคัน เป็นผื่นตามร่างกาย เกิดแผลคล้ายแผลไฟไหม้ตามบริเวณต่าง ๆ แขนงหน้าอก หายใจไม่สะดวก และอาจรุนแรงถึงขั้นช็อกจนเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

เชื้อโรคที่ติดต่อยาปฏิชีวนะนั้นไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อผู้ที่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อเท่านั้น แต่จะมีผลกระทบถึงคนรอบข้างด้วย เนื่องจากเชื้อโรคที่พัฒนาตนเองให้ติดต่อยาปฏิชีวนะสามารถที่จะแพร่กระจายสู่คนอื่นในสังคมได้

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยเราไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะอย่างพร่ำเพรื่อ ใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น และหากมีความจำเป็นต้องใช้ ก็จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด โดย

- ☺ กินยาให้ครบตามขนาด และระยะเวลาที่กำหนด
- ☺ ห้ามแบ่งยาให้ผู้อื่น เพราะจะทำให้ทั้งเราและผู้อื่นกินยาไม่ครบตามขนาด
- ☺ ไม่ควรเก็บยาปฏิชีวนะที่ได้รับมานั้นไว้กินครั้งต่อไป ควรกินต่อเนื่องจนหมด
- ☺ อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่คนอื่นแนะนำ เพราะเขาอาจหวังดีแต่เขาไม่มีความรู้เรื่องยาและโรคที่เราเป็น จึงอาจเป็นอันตรายกับเราได้ และอาจเป็นยาที่ไม่เหมาะสมต่อการเจ็บป่วยของเรา

ยามีทั้งคุณและโทษ หากเมื่อใดจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ ที่สำคัญต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถป้องกันการเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้อีกด้วย

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยเข้าไปเปลี่ยนความเชื่อของประชาชนเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะรักษาไข้หวัด ว่าจำเป็นต้องใช้หรือไม่ โดยควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ และชี้ให้เห็นถึงโทษของการใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

ยาชุด...อันตราย อย่าซื้อ อย่าใช้

ปัญหาที่พบ

ปัจจุบันมีประชาชนที่ยังคงรักษาตัวด้วยการซื้อยามารับประทานเองจากแหล่งที่ผิดกฎหมาย เช่น รถเร่ ร้านชำ หรือร้านขายยาที่ผิดกฎหมาย โดยไม่ทราบถึงพิษภัยที่อาจตามมาจากการใช้นั้น ๆ โดยเฉพาะการใช้ยาชุดซึ่งมีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว

ความจริงที่ต้องรู้

ขึ้นชื่อว่า “ยา” ทุกคนก็มักเข้าใจว่ารักษาโรคได้และอาจไม่ทราบว่าถ้าใช้ไม่ถูกวิธี “ยา” ก็อาจจะส่งผลร้ายต่อร่างกายได้เหมือนกัน โดยเกิดจากการใช้ยาเกินความจำเป็น ใช้ยาซ้ำซ้อน เป็นต้น ซึ่งอันตรายดังกล่าวอาจแฝงมากับยาชุดที่มีตัวยาหลายชนิดรวมอยู่ในซองเดียว ผู้ขายจัดรวมเป็นชุดสำหรับรับประทานครั้งละ 1 ชุด ตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป มีรูปแบบและสีของยาแตกต่างกันไป ไม่แยกว่าเป็นยาชนิดใด ควรรับประทานเวลาไหน บรรจุในซองพลาสติก ที่ซองอาจมีชื่อยาและสรรพคุณที่มักโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เช่น ยาชุดประดงกระจายเส้น ยาหมอนวด ดึงเส้นชนิดพิเศษ ยาชุดแก้ปวด เป็นต้น ซึ่งมีทั้งจัดเตรียมไว้เป็นของพร้อมจำหน่ายได้เลย เรียกกันว่า “ยาชุดแห้ง” และยาชุดอีกชนิดหนึ่งซึ่งจะจัดให้เมื่อมีผู้ป่วยมาซื้อ เรียกว่า “ยาชุดสด”

ยาชุด มักมียาที่มีฤทธิ์แรงแฝงอยู่ เช่น ยาสเตียรอยด์ เพื่อหวังผลในการรักษาให้หายเร็วทันใจ ยาสเตียรอยด์เป็นยาควบคุมพิเศษ ต้องสั่งจ่ายยาโดยแพทย์เท่านั้น เพื่อควบคุมการใช้ เพราะหากรับประทานมากเกินไปจะทำให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่าง เช่น มีอาการบวมหน้า กระดูกพรุน ภูมิคุ้มกันต่ำ จุนอาจเป็นสาเหตุของโรคภัยร้ายแรงอื่น ๆ ตามมาได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่ายาชุดนั้นจะมียาสเตียรอยด์หรือไม่ ก็ไม่ปลอดภัยต่อตัวผู้ใช้ เพราะยาชุดมักจะมีตัวยาที่ซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้รับยาเกินขนาด หรือได้รับยาโดยไม่จำเป็น ส่งผลให้เกิดอาการข้างเคียงหลายอย่าง เช่น การได้รับยาแก้ปวดเกินขนาดมักก่อให้เกิดโรคกระเพาะได้ นอกจากนี้การที่ไม่รู้ชื่อตัวยาก็ทำให้เสี่ยงที่ผู้ป่วยจะได้รับยาที่ตนเองแพ้ ซึ่งอาจส่งผลถึงชีวิตได้เลยทีเดียว อนึ่ง ในยาชุดบางชนิดยังได้มีการใส่ยาปฏิชีวนะลงไปด้วย ทำให้เกิดผลเสียในระยะยาว เกิดภาวะที่เชื้อโรคดื้อต่อยา ทำให้ต้องใช้ยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์แรงขึ้น อาการข้างเคียงสูงขึ้น

นอกจากนี้ ในยาชุดมักพบยาที่เสื่อมคุณภาพแล้ว ทั้งที่เกิดจากการจัดเก็บไม่ดี หรือนำเอายาที่หมดอายุแล้วมาปะปนจัดเป็นยาชุด ทำให้เสี่ยงต่อผลข้างเคียงต่าง ๆ ที่จะตามมา อนึ่ง ในยาชุดหนึ่งอาจมียาที่เสริมฤทธิ์กัน ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายจากยาเพิ่มขึ้น หรืออาจมียาที่ต้านฤทธิ์กันทำให้รับประทานแล้วรักษาไม่ได้ผล

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของยาชุด และไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เช่น รักษาได้สารพัดโรค ทั้งปวดเมื่อย เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และควรซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ไม่อยากตกเป็นเหยื่อเครื่องสำอางอันตราย มองหาลากภาษาไทยก่อนซื้อทุกครั้ง

ปัญหาที่พบ

เครื่องสำอางตามตลาดนัด แผงลอย ส่วนใหญ่ไม่มีฉลากภาษาไทย หรือมีการแสดงฉลากไม่ถูกต้องครบถ้วนตามที่กฎหมายกำหนด และเกือบทั้งหมดเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

ความจริงที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดต้องมีฉลากภาษาไทย ถึงแม้จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศก็ต้องจัดทำฉลากภาษาไทยมาติดไว้ที่กล่องหรือขวด เพื่อให้คนไทยได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์

ฉลากภาษาไทยจะต้องมีข้อความอันจำเป็นอย่างครบถ้วน แสดงไว้ให้ผู้บริโภคสามารถมองเห็นและอ่านได้อย่างชัดเจน เพราะผู้บริโภคจำเป็นต้องรู้ข้อมูลเหล่านี้ก่อนซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์

เครื่องสำอางบางรายมีการโฆษณาว่า “ผ่าน อย. แล้ว...รับรองว่าปลอดภัย” ซึ่งความจริงผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าต้องแจ้งข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเครื่องสำอาง ต่อ อย. หรือ สสจ. ก่อนผลิตหรือนำเข้า หากพนักงานเจ้าหน้าที่ตรวจสอบแล้วว่าเอกสารครบถ้วน ถูกต้อง จะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน ซึ่งจะมี “เลขที่ใบรับแจ้ง” กำกับไว้ด้วย อนึ่ง ผู้บริโภคสามารถรู้ว่าเครื่องสำอางนั้นได้แจ้งรายละเอียดแล้วหรือไม่ ด้วยการสังเกต “เลขที่ใบรับแจ้ง” ที่แสดงไว้บนฉลากเครื่องสำอาง (เริ่มมีผลบังคับใช้สำหรับเครื่องสำอางที่ผลิตตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2554 โดยดูจากวัน เดือน ปี ที่ผลิต)

ขอแนะนำให้ผู้บริโภคซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน หากมีปัญหากเกิดขึ้น จะสามารถติดตามย้อนกลับได้ และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากภาษาไทย ที่แสดงข้อความอันจำเป็นครบถ้วน อ่านได้ชัดเจน รวมทั้งเลือกซื้อเครื่องสำอางที่แจ้งรายละเอียดแล้ว เพราะแสดงว่าเจ้าหน้าที่ได้ตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นแล้วว่าไม่ขัดต่อกฎหมาย

ข้อความอันจำเป็นที่ฉลากเครื่องสำอาง

เครื่องสำอางทุกชนิด ทุกประเภท ต้องมีฉลากภาษาไทย โดยต้องระบุข้อความ ดังนี้คือ

.....	1. ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้า
.....	2. ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง
.....	3. ชื่อสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม
.....	4. วิธีใช้
.....	5. คำเตือน (ถ้ามี)
.....	6. ชื่อที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า
.....	9. เดือนปีที่ผลิต หรือ ปีเดือนที่ผลิต
.....	10. เดือนปีที่หมดอายุ (กรณีเครื่องสำอางที่มีอายุ การใช้น้อยกว่า 30 เดือน)
.....	11. เลขที่ใบรับแจ้ง
.....	7. ปริมาณสุทธิ
.....	8. เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

ส่วนประกอบ

วิธีใช้

คำเตือน

ผู้ผลิต/ผู้นำเข้า.....

สถานที่ตั้งของผู้ผลิต.....

สถานที่ตั้งของผู้นำเข้า.....

..... เดือนปีที่ผลิต 06/2553

..... เดือนปีที่หมดอายุ 06/2555

เลขที่ใบรับแจ้ง XX-X-XXXXXXX

อสม...คุณช่วยได้

ให้คำแนะนำกับประชาชนเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง
ให้ปลอดภัย เช่น ชื่อจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน แนะนำ
ให้อ่านข้อมูลบนฉลากก่อนตัดสินใจซื้อ รวมถึงแจกเอกสาร
แผ่นพับเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจกับประชาชนในพื้นที่
เกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้เครื่องสำอางที่ถูกต้อง

มหัศจรรย์ครีมหน้าขาว เปลี่ยนพบสารห้ามใช้ให้เครื่องสำอาง

ปัญหาที่พบ

จากกรณีน้องสาวผู้ตกเป็นเหยื่อการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้หน้าขาวยี่ห้อหนึ่ง จากคำแนะนำของเพื่อน โดยในระยะแรกที่ใช้ ผิวหน้าลอกและขาวอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อใช้ได้ประมาณ 2 เดือน ผิวหน้ากลับมีรอยด่างดำ และมีอาการปวดแสบปวดร้อน จนเกิดรอยด่างทั่วใบหน้าและลำคอ เห็นอย่างนี้แล้ว ยังจะเสี่ยงอีกหรือ??



ความจริงที่ต้องรู้

เครื่องสำอางที่มักพบมีการนำสารอันตรายที่ห้ามใช้มาผสม ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ที่อ้างว่า ขจัดสิว ฝ้า ทำให้หน้าขาว หน้าแดง ซึ่งอันตรายที่แฝงอยู่ในสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ได้แก่

- สารไฮโดรควิโนน ทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย
- สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ
- กรดเรติโนอิกหรือกรดวิตามินเอ ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อน รุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

แม้ว่าเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตรายเหล่านี้ จะเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกๆ ที่ช่วยให้ผิวดูขาวใสขึ้น แต่ถ้าใช้ไประยะหนึ่ง อาจกลับดำคล้ำหรือด่างขาว จนหน้าเสียโฉมได้ เพื่อความปลอดภัยก่อนใช้ ท่านสามารถตรวจสอบรายชื่อเครื่องสำอางอันตรายได้ที่เว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th เลือก “เครื่องสำอาง” เลือก “อย.แฉรายชื่อและภาพเครื่องสำอางอันตราย” และหากเกิดผลข้างเคียงใดๆ จากการใช้เครื่องสำอาง หรือพบเห็นแหล่งผลิตหรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผิดกฎหมาย สามารถร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย.1556

อสม...คุณช่วยได้

ให้คำแนะนำกับประชาชนเกี่ยวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

ให้ปลอดภัย เช่น ซื้อจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอน แนะนำให้อ่านข้อมูลบนฉลากก่อนตัดสินใจซื้อ รวมถึงแจกเอกสารแผ่นพับเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจกับประชาชนในพื้นที่เกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้เครื่องสำอางที่ถูกต้อง

รายชื่อเครื่องสำอางผิดกฎหมายที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือขาย จำนวน 34 รายการ

สารห้ามใช้ที่พบในเครื่องสำอาง

- ① สารประกอบของปรอท
- ② ไฮโดรควิโนน
- ③ กรดเรติโนอิก (กรดวิตามินเอ)



BEANNE บีแอน ①
ครีมไข่มุกตราแดร์



แอนตี้ฟาร์ ครีม ② ③



แอนตี้ฟาร์ ②
โลชั่นกันฝ้า ปรับผิว



ROSE ครีมขจัดฝ้า ② ③



FAR-ACT ครีมรักษาฝ้า ② ③



CN คลินิก 99 ② ③



ครีมฝ้าเมลาแคร์ ② ③



โลชั่นกันแดด กันฝ้า เมลาแคร์ ②



ครีมวินเซิร์ฟ ①



โลชั่นวินเซิร์ฟ ลดฝ้ากันแดด ②



MUI LEE HIANG PEARL CREAM ①



เอสจี โลชั่นปรับสภาพผิว ②



เลนาว ② ③
ครีมบำรุงผิวหน้ากลางคืน



NEW CARE นิวแคร์ ② ③
ครีมประทันทันผิว



NEW CARE นิวแคร์ ②
โลชั่นปรับสภาพผิว



3 ฟรีเดย์ ไบรเทน ②
แอนด์ รีไวเทน
ครีมลดริ้วรอยหมองคล้ำ



3 ฟรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ②
โลชั่นป้องกันแสงแดด



3 ฟรีเดย์ เนเซอร์ล ①
ครีมทาผิว



3 ฟรีเดย์ เนเซอร์ล ②
โลชั่นป้องกันแสงแดด



พรีม ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ②
ครีมลดริ้วรอย



พรีม ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ②
โลชั่นป้องกันแสงแดด



มิสตี้ ครีมแก้ผิว ①



พอลล่า ครีมทาผิว ①



พอลล่า ครีมทาผิว ② ③



พอลล่า โลชั่นกันแดดรักษาฝ้า ③



ครีมชาเขียว DR.JAPAN ①



ครีมชาเขียว MISS JAPAN ①



ชีชาเดะ ครีมหน้าขาว ①
โลสมผสมไข่มุกญี่ปุ่น



ครีมบัวหิมะ หลิง หลิง ①



ครีม QIAN MEI ①



ครีม QIAN LI ①



ครีม CAI NI YA ①



ครีม JIAO LING ①



มิสเดย์ ครีมแก้ฝ้า ② ③

ข้อบกพร่องอันตราย ต้องรู้จักใช้ (เครื่องสำอาง)

ปัญหาที่พบ

นอกจากต้องรู้วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอางอย่างปลอดภัยแล้ว การรู้จักใช้เครื่องสำอางก็ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้เช่นกัน แม้ว่าเครื่องสำอางจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพียงเพื่อทำความสะอาด และเพื่อให้เกิดความสวยงามเท่านั้น แต่ถ้าหากใช้ไม่ถูกวิธี หรือใช้โดยขาดความระมัดระวัง งานนี้มีเสี่ยงหน้าพัง

ความจริงที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดที่วางขายในท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นสบู่ แชมพู ยาสีฟัน โลชั่นบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ลิปสติก เครื่องสำอางทาแก้ม แต่งตา ทาเล็บ ล้วนมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายหรืออาการข้างเคียงได้ ถ้าหากเราใช้โดยขาดความระมัดระวัง ส่วนใหญ่จะเกิดบริเวณที่เราสัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น มีข้อแนะนำง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ปลอดภัยจากการใช้เครื่องสำอางได้แก่ การใช้เครื่องสำอางให้ถูกวิธี โดยควรเอาใจใส่ตั้งแต่ปริมาณเครื่องสำอางที่ใช้ในแต่ละครั้ง บริเวณที่ใช้ เวลาที่ใช้ ความถี่ในการใช้ รวมทั้งระยะเวลาที่ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง ดังนั้น จึงต้องรู้จักอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะวิธีใช้และคำเตือน และก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ เป็นครั้งแรก ควรทำการทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยการทาเครื่องสำอางในปริมาณเล็กน้อยที่บริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น แสดงว่าสามารถใช้ได้

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญสำหรับการใช้เครื่องสำอาง คือ อย่าแบ่งปันหรือใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่ใช้แต่งตา เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้วต้องปิดให้สนิท และเก็บไว้ในที่มืดโดนแสงแดด และสำหรับเครื่องสำอางใดที่มีลักษณะสี กลิ่น ความชื้นเปลี่ยนไปจากเดิม อย่าเสียดาย ให้ทิ้งไป แต่ถ้าหากใช้เครื่องสำอางใดแล้ว มีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรก หรือใช้มานานแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ อย่าลืมนำเครื่องสำอางนั้นติดไปด้วย เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำ การใช้เครื่องสำอางง่าย ๆ แค่นี้ก็ช่วยให้ปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางได้แล้ว

อสม...คุณช่วยได้

แนะนำให้ผู้บริโภคหยุดใช้
เครื่องสำอางนั้นทันทีหากมีความผิดปกติเกิดขึ้น
และหากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้แจ้งข้อมูลต่อ รพ.สต.
และแนะนำให้ไปพบแพทย์

โฆษณาจี้จู้...เครื่องสำอางอ้างเสริมอิม ช่วยไขขาว

ปัญหาที่พบ

ยังคงมีให้เห็นมากมายกับการโฆษณาขายเครื่องสำอางวดอ้างสรรพคุณต่าง ๆ โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต หรือตามตลาดนัดแผงลอยที่โฆษณาว่าใช้แล้วสามารถเพิ่มขนาดทรงอก หรือทำให้ทรงอกเต่งตึงได้ หรือโฆษณาอ้างช่วยทำให้ผิวขาวขึ้นได้ ภายใน 7 วัน 10 วัน ...โฆษณาแบบนี้ โกหกทั้งเพ... หากหลงเชื่อซื้อมาใช้ มีแต่จะเสียเงินฟรี แถมยังเสี่ยงอันตรายอีกด้วย

ความจริงที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีจุดประสงค์ใช้เพื่อความสวยงามหรือความสะอาดในชีวิตประจำวัน แต่ผลิตภัณฑ์บางประเภทที่วางขายตามท้องตลาด กลับพบว่ามีโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ให้คนหลงเชื่อว่าจะสามารถเป็นได้มากกว่าเครื่องสำอาง เช่น “.....ช่วยให้ผิวขาวทันใจ หน้าใสทันตา เปลี่ยนจากผิวดำเป็นผิวขาว เห็นผล 100%” “....ช่วยปรับผิวขาวเร่งด่วนได้ เห็นผลจริง พิสูจน์เลย” “หน้าอกละเอียดไทรรับรองขึ้นเป็นนิ้วแน่นอน ปลอดภัย 100% ด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติที่ลงตัว แก้ปัญหาอกไขดาวอย่างได้ผลที่สุด” ซึ่งข้อความโฆษณาเหล่านี้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้ซื้ออย่างมาก โดยเฉพาะคนผิวคล้ำที่อยากมีผิวขาว หรือสาวอกไขดาวที่อยากจะมีอกอิม ซึ่งเป็นค่านิยมของคนในสังคมสมัยนี้

แต่แท้จริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย ไม่สามารถเพิ่มขนาดทรงอกหรือทำให้ทรงอกเต่งตึง ไม่หย่อนยาน ไม่สามารถทำให้สัดส่วนของรูปร่างหรือรูปร่างเปลี่ยนแปลงได้ และเครื่องสำอางก็ไม่มีผลต่อการทำงานของระบบภายในร่างกายด้วย คือ ไม่สามารถยับยั้งหรือเปลี่ยนแปลงการผลิตเม็ดสีเมลานิน ไม่สามารถทำให้สีผิวมีการเปลี่ยนแปลง หรือทำให้สีผิวขาวขึ้นมากกว่าหรือแตกต่างจากสีผิวธรรมชาติ

ดังนั้น อย่าได้หลงเชื่อผู้ชายโดยซื้อเครื่องสำอางที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง
ลักษณะนี้มาใช้ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเงินฟรีแล้ว ยังอาจเสี่ยงกับผลิตภัณฑ์
ที่ลักลอบผสมสารอันตรายที่ห้ามใช้ลงไปด้วย และหากสงสัยหรือพบเห็น
การโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในลักษณะที่กล่าวมา สามารถแจ้งมาได้
ที่สายด่วน อย.1556

อสม...คุณช่วยได้

ให้คำแนะนำแก่ผู้บริโภคว่าเครื่องสำอางมี
จุดประสงค์ในการใช้เพื่อทำความสะอาดและ
เพิ่มความสวยงามเท่านั้น ไม่มีผลต่อการ
เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย ดังนั้น
อย่าหลงเชื่อโฆษณาโอ้อวดเกินจริง และ
สามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน อย.1556
และประสาน รพ.สต.



◉ ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ ◉



โดยข้อเท็จจริงแล้วผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่มีข้อบ่งใช้ในการรักษาโรคแต่อย่างใด ที่สำคัญผู้ใช้จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้เกิดอาการช็อก หดสติ การไหม้จากการทำงานผิดปกติของเครื่องหรือกระแสไฟฟ้ารั่ว ภาวะหัวใจวายจากการผ่านกระแสไฟฟ้าปริมาณสูงบริเวณหัวใจ อีกทั้งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ สำหรับผู้มีความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตผิดปกติ ผู้ป่วยลมชัก ผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูก หญิงขณะมีประจำเดือน เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการที่ไม่สามารถสื่อสารได้ นอกจากนี้ ยังห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยมะเร็ง วัณโรค ภาวะโรคหัวใจรุนแรง ภาวะเส้นเลือดอุดตัน ผิวหนังบริเวณที่สวม ติดเชื้อ อักเสบ ผู้ที่ใช้อุปกรณ์ฝังในร่างกาย และห้ามกระตุ้นผ่านหัวใจและสมองเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หรืออาจทำให้โรคที่เป็นรุนแรงขึ้น

อุปกรณ์เหล่านี้ควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเท่านั้น



อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับสรรพคุณที่แท้จริงของเตียงนวดหรืออุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต มีเพียงช่วยในการไหลเวียนโลหิตเฉพาะที่ชั่วคราว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ชั่วคราว และบรรเทาอาการปวดเฉพาะที่ชั่วคราวเท่านั้น กรณีพบร้านที่จำหน่ายหรือเปิดบริการให้ทดลองใช้ โดยโฆษณาอ้างรักษาโรคต่างๆ ให้แจ้ง รพ.สต. เพื่อดำเนินการต่อไป

เกาหลีฟีเวอร์... เตือนใส่คอนแทคเลนส์ตาโต เสี่ยงตาบอด

ปัญหาที่พบ

กระแสแฟชั่นใส่คอนแทคเลนส์ตาโต หรือที่รู้จักกันในหมู่วัยรุ่นว่า “บิ๊กอาย” (Big eye) เป็นคอนแทคเลนส์แฟชั่น ที่ช่วยให้ดวงตาแลดูกลมโต เป็นประกาย ตามแบบดาราเกาหลี และญี่ปุ่น ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่น แต่อาจเป็นอันตรายถึงขั้นตาบอดได้ หากใช้ไม่ถูกวิธี ดังกรณีดาราสาวหวิดกลายเป็นนางเอกโลกมืด เมื่อรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ใส่ “บิ๊กอาย” คอนแทคเลนส์หลากสีเสริมความงาม จนตาดำอักเสบ ซึ่งแพทย์ระบุว่าเกิดอาการแพ้ชั้นรุนแรง



ความจริงที่ต้องรู้

คอนแทคเลนส์แฟชั่นประเภทนี้เหมือนกับคอนแทคเลนส์ทั่วไป เพียงแต่มีสีสันทันและลวดลายแบบต่าง ๆ ตามแฟชั่นบนตัวเลนส์ ยกเว้นตรงกลางของเลนส์ ซึ่งมีลักษณะใส จึงทำให้มองเห็นว่าตาดำขยายใหญ่และกลมโตกว่าปกติ คล้ายแบบดาราเกาหลีในปัจจุบัน จึงเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น ประกอบกับมีการโฆษณาทำให้เข้าใจผิดคิดว่าใส่แล้วทำให้ดวงตามีขนาดใหญ่ขึ้น แถมยังสามารถหาซื้อได้ง่ายตามแหล่งแฟชั่นทั่วไป หรือสั่งซื้อได้ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างมาก หากซื้อมาใช้โดยขาดความรู้ที่ถูกต้องในการใช้คอนแทคเลนส์ เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ ได้ เช่น เกิดตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านในการอักเสบลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ ที่เยื่อตาของกระจกตา และยังเสี่ยงต่อการอักเสบหรือการติดเชื้อของดวงตา จนอาจทำให้ตาบอดได้

ดังนั้น ในการเลือกซื้อคอนแทคเลนส์ต้องซื้อคอนแทคเลนส์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. โดยสังเกตฉลากภาษาไทยซึ่งมีเครื่องหมาย อย. ที่มีเลขที่ใบอนุญาตเครื่องมือแพทย์ และสังเกตรายละเอียดบนฉลาก เช่น การใช้คอนแทคเลนส์ควรได้รับการสั่งใช้และตรวจติดตามทุกปีโดยจักษุแพทย์ ค่าสายตา ระยะเวลาการใช้งาน เช่น “ใช้งานได้ไม่เกิน 1 วัน” และ เดือน ปีที่หมดอายุ



อสม...คุณช่วยได้

ให้ความรู้กับประชาชนในพื้นที่เกี่ยวกับการใส่คอนแทคเลนส์ ว่าควรได้รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์ ไม่ควรไปซื้อเองจากร้านค้าแผงลอยทั่วไป รวมทั้งแนะนำวิธีการใช้ที่ถูกต้อง เช่น ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น ไม่ใช้เกินเวลาที่กำหนด เป็นต้น

ลวดดัดฟันแฟชั่น...เสียงไตวาย อันตรายถึงชีวิต

ปัญหาที่พบ

วัยรุ่นสมัยนี้เห็นการดัดฟันแฟชั่นเป็นเรื่องโก้เก๋ ทันสมัย ซึ่ลวดดัดฟันแฟชั่นมาใส่เองหรือหันไปพึ่งการบริการดัดฟันเถื่อนราคาถูก โดยที่ไม่รู้ว่าอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการดัดฟันแฟชั่นเหล่านั้นไม่ได้มาตรฐาน เสี่ยงต่ออาการไตวายจนอาจถึงขั้นเสียชีวิต

ความจริงที่ต้องรู้

สาเหตุที่แท้จริงของการดัดฟันหรือการจัดฟัน คือ การแก้ไขความผิดปกติของการเรียงตัวของฟัน เช่น ฟันซ้อนเก ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันบนล่างไม่สบกัน ซึ่งจะช่วยให้การบดเคี้ยวอาหารมีประสิทธิภาพ รวมทั้งอาจลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดฟันผุ หรือโรคเหงือก อันเนื่องมาจากความลำบากในการทำทำความสะอาดฟัน และเหงือกในบริเวณที่ฟันเรียงตัวผิดปกติ หลีกเลี่ยงการเกิดรอยสึกของฟันจากการเรียงฟันหรือสบฟันที่ไม่เหมาะสม และยังอาจช่วยเสริมบุคลิกภาพจากการที่ฟันมีการเรียงที่สวยงาม แต่ปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นเห็นการดัดฟันเป็นแฟชั่นหรือเครื่องประดับเพิ่มความสวยงาม โก้เก๋ ทันสมัยให้กับตัวเอง

แท้จริงแล้วนั้นการดัดฟันแฟชั่นถือว่าการจัดฟันที่ไม่ได้มาตรฐาน เพราะผู้ที่ให้บริการไม่ใช่ทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ด้านนี้โดยเฉพาะ และยังไปกว่านั้นวัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้ส่วนใหญ่จะเป็นลวดสเตนเลส ลวดที่ร้อยดอกไม้ หรืออาจมีการใส่ลูกบิดหลากสี พลาสติกยาง กากเพชรต่างๆ ซึ่งวัสดุเหล่านี้จะมีสารปนเปื้อน เช่น ตะกั่ว พลวง ซิลิเนียม โครเมียม และสารหนู หากสะสมในร่างกายมากๆ จะเป็นอันตรายต่อไต อาจทำให้ไตวายถึงขั้นเสียชีวิตได้อีกทั้งขั้นตอนการทำงานจะมีการใช้หัวกรอ กรอเอาเคลือบฟันที่ติดออกไป ทำให้ความแข็งแรงของฟันลดลง เกิดอาการเสียวฟันได้ง่าย รวมถึงการใส่เครื่องมือจัดฟันแฟชั่น มักทำให้เกิดการบดกระพุ้งแก้มจนกลายเป็นแผล เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเนื้อเยื่อในช่องปาก

ลวดดัดฟันจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไปที่ต้องขออนุญาตนำเข้าจาก อย. และต้องมีคุณภาพและความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ลวดดัดฟันแพชชั่นที่ขายกันตามตลาดนัด เปิดท้ายขายของหรือร้านค้าให้บริการดัดฟันเถื่อนเป็นวัสดุที่เลียนแบบการจัดฟันของทันตแพทย์ ไม่ได้ช่วยในเรื่องการจัดฟันแต่อย่างใด แต่กลับจะสร้างปัญหาให้ผู้ใช้ หากจำเป็นต้องจัดฟัน ควรปรึกษาทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมจัดฟันที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่ได้มาตรฐานเท่านั้น ไม่ควรรับบริการจัดฟันตามท้องตลาด หรือซื้อลวดดัดฟันมาใช้เอง เพราะอาจเป็นอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ก่อให้เกิดอันตรายได้



แบบติดแน่น



แบบถอดได้



อุปกรณ์ในการจัดฟันแพชชั่น

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือนพร้อมทั้งให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่ถึงอันตรายของการดัดฟันแพชชั่น กรณีพบการขายหรือให้บริการดัดฟันแพชชั่นในพื้นที่ ควรรวบรวมข้อมูล เอกสารต่างๆ และแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น รพช. สสอ. หรือ สสจ. เป็นต้น เพื่อร่วมกันดำเนินการแก้ไขปัญหาต่อไป

ระวัง !!! อย่าหลงเชื่อโฆษณาเครื่องมือแพทย์ แฝงความหลอกลวง

ปัญหาที่พบ

จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์บวกกับกระแสนิยมในการดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดนวัตกรรมเครื่องมือแพทย์สำหรับการดูแลสุขภาพมากมาย ทั้งที่ได้ผลจริงหรือไม่ได้ผลตามคำโฆษณา แคมเครื่องมือแพทย์บางยี่ห้อ มีราคาสูงเกินความเป็นจริง ชำร่วยทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ หรืออาจถึงขั้นทำให้โรคเก่ากำเริบหรือแย่ลงจากเดิม สูญเสียโอกาสในการได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ดังนั้น การรู้เท่าทันโฆษณาและรู้จักวิธีการเลือกซื้อเลือกใช้เครื่องมือแพทย์ที่ถูกต้อง เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อคำโฆษณาจนก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือไม่คุ้มค่า และอาจได้รับอันตรายจากการใช้เครื่องมือแพทย์ได้

ความจริงที่ต้องรู้

การโฆษณาเครื่องมือแพทย์ที่โอ้อวดเกินจริงมีให้เห็นตามสื่อต่างๆ มากมาย ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ ใบปลิว เป็นต้น สื่อโทรทัศน์ เคเบิลทีวี จานดาวเทียม อินเทอร์เน็ต และการขายตรง โดยรูปแบบการโฆษณานั้นมักจะเน้นการเชิญชวน โน้มน้าวว่าสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้



เช่น โฆษณาว่า

๕ “เตียงนอนไฟฟ้าบำบัดด้วยแสงอินฟราเรด เหมาะสำหรับโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน อัมพาต เกาต์ หัวใจ ตับ มะเร็งชนิดต่างๆ ผู้ที่มีภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ช่วยขจัดของเสีย ทำลายเชื้อแบคทีเรีย บรรเทาอาการอักเสบ กระตุ้นระบบประสาทให้กลับคืนสู่สภาพปกติ”

๕ “เก้าอี้กระแสไฟฟ้าสถิต ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ หายขาดได้”

๕ “ชุดชั้นในอินฟราเรด เพิ่มการเผาผลาญอาหารในร่างกาย กระชับสัดส่วน กำจัดไขมันส่วนเกิน ลดหน้าท้อง แก้ปัญหาท้องผูก และโรคกรดไหลย้อน”

๕ “ถุงน่องรักษาเส้นเลือดขอดได้ พลิตจากทองคำขาว”

๕ “ถุงยางอนามัยเสริมท่วงล่อป้องกันหลุด นวัตกรรม ท่วงรัดถุงยางอนามัยอัจฉริยะ กระชับป้องกันถุงยางอนามัยหลุดขณะมีเพศสัมพันธ์” เป็นต้น

ข้อความโฆษณาเกินจริงเหล่านี้ บางส่วนมีการกล่าวอ้างว่าได้รับการรับรองจาก อย. แล้ว หรือขึ้นทะเบียนกับ อย. แล้ว โดยมีการแสดงเลขที่ใบอนุญาตต่างๆ เพื่อให้ดูน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ซึ่งที่จริง อย. รับรองเฉพาะตัวผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ว่า ได้ปฏิบัติตามกฎหมายในเบื้องต้นแล้วเท่านั้น แต่ไม่รับรองรวมไปถึงข้อความโฆษณาที่ชักจูงให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและหาซื้อสินค้ามาใช้แต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม คุณสมบัติหรือสรรพคุณที่แท้จริงของเครื่องมือแพทย์จะมีการระบุอย่างชัดเจนที่ฉลากหรือเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ ดังนั้น ก่อนการเลือกซื้อเครื่องมือแพทย์ใดๆ มาใช้ จึงควรอ่านประโยชน์ ข้อบ่งใช้และรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับสินค้าบนฉลากเครื่องมือแพทย์หรือในเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์หรือคู่มือการใช้เครื่องมือแพทย์ และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่ผู้ขายพยายามกล่าวอ้างว่าผ่านการรับรองจาก อย. แล้ว

อนึ่ง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อเครื่องมือแพทย์ที่โฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง ให้สังเกตว่าโฆษณาต่างๆ ของเครื่องมือแพทย์ทุกชนิด จะต้องมีการระบุเลขที่ใบอนุญาตโฆษณาเครื่องมือแพทย์ (ขพ. .../ปพ.ศ.) ปรากฏบนหนังสือโฆษณา เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์

ดังนั้น การรู้เท่าทันโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริงของเครื่องมือแพทย์ การอ่านฉลากหรือเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ก่อนการเลือกซื้อหรือใช้เครื่องมือแพทย์ใดๆ จะทำให้เรามีข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมประกอบการตัดสินใจในการซื้อหรือใช้เครื่องมือแพทย์ อีกทั้งไม่ตกเป็นเหยื่อการโฆษณาขายเครื่องมือแพทย์ที่ไม่มีคุณภาพ ไม่ได้มาตรฐาน อย่่างไรก็ดี หากไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อหรือใช้เครื่องมือแพทย์ หรือพบเห็นการโฆษณาเครื่องมือแพทย์ที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง สามารถแจ้งเบาะแส หรือ ร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนเกี่ยวกับ
ลักษณะการโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณเกิน
จริงของเครื่องมือแพทย์ และการอ่านฉลาก
หรือเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ก่อน
การเลือกซื้อหรือใช้ และช่วยเฝ้าระวังการ
โฆษณาทางสื่อต่างๆ เช่น วิทยุชุมชน
โทรทัศน์ดาวเทียม เคเบิลทีวี และสื่อสิ่งพิมพ์
เป็นต้น



ผลิตภัณฑ์เวชภัณฑ์ที่ใช้ในปศุสัตว์

ผลิตภัณฑ์วัตถุดิบทรายที่ใช้ในบ้านเรือน หรือทางสาธารณะ... ถึงมีกลิ่นหอม ก็ยังมีอันตราย !!!

ปัญหาที่พบ

ในอดีตผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณะ เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์อื่น ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและผลิตภัณฑ์อุปโภคทั่วไป มักมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์จากสารเคมีที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ จึงทำให้ในปัจจุบันมีการพัฒนาปรับปรุงกลิ่นให้สอดคล้องตรงตามความต้องการของตลาด ซึ่งอาจทำให้ผู้ใช้ไม่ระมัดระวังอันตรายที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนนั้น ๆ

ความที่จริงต้องรู้

แม้ว่าวิธีการจัดการกับกลิ่นในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายจะมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงกลิ่นของผลิตภัณฑ์ให้เป็นที่พึงปรารถนา แต่หากมองอีกมุมหนึ่งจะพบว่า ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายบางกลุ่มกลับมีความคิดที่ผิดๆ ในเรื่องของความเป็นอันตรายว่า ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นฉุน หรือมีกลิ่นอ่อนมีความเป็นอันตรายน้อย หรือไม่เป็นอันตรายเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นเหม็น ฉุนหรือกลิ่นฉุนรุนแรง ส่วนหนึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องความเป็นอันตรายนี้ เกิดจากรูปแบบของการโฆษณาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายปัจจุบันที่มีการเน้นย้ำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในเรื่องของความปลอดภัย เช่น การแสดงท่าทางการสูดดมพร้อมกับกล่าวคำที่สื่อให้ผู้ชมรู้สึกว่าการผลิตภัณฑ์หอมน่าสูดดม หรือการแสดงข้อความที่สื่อให้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ทำจากสารธรรมชาติ แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นเพียงสูตรที่เติมกลิ่นซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยสกัดจากพืชธรรมชาติเท่านั้น กลิ่นหอมต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะจงใจให้ผู้บริโภคมีการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายมากกว่าปกติ หรือมีการสูดดมกลิ่น

เป็นเวลานานกว่าปกติโดยไม่คำนึงถึงความเป็นอันตรายจากการรับหรือสัมผัสวัตถุอันตรายได้ ตลอดจนละเลยที่จะทำตามคำแนะนำที่ปรากฏอยู่บนฉลาก จนอาจทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย เพราะในความเป็นจริงแล้วผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นฉุน หรือมีกลิ่นอ่อน ไม่ได้มีความเป็นอันตรายน้อยกว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ไม่ได้ผ่านการปรับปรุงกลิ่นเลย

ดังนั้น หนทางที่จะป้องกันอันตรายจากการใช้งานที่ดีที่สุดคือ ผู้บริโภคต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว และผู้บริโภคต้องมีความระมัดระวังและพึงระลึกอยู่เสมอว่าผลิตภัณฑ์ที่กำลังใช้อยู่เป็นวัตถุอันตราย ควรศึกษาวิธีใช้ให้เข้าใจก่อนเพื่อจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายนั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัย โดยการอ่านฉลากและปฏิบัติตามวิธีใช้และคำเตือนในฉลากอย่างเคร่งครัด



อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับกลิ่นของผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนว่า ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นฉุน หรือมีกลิ่นอ่อนไม่ได้มีความเป็นอันตรายน้อยกว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ไม่ได้ผ่านการปรับปรุงกลิ่นเลย และแนะนำให้ประชาชนระมัดระวังและพึงระลึกอยู่เสมอว่าผลิตภัณฑ์ที่กำลังใช้อยู่เป็นวัตถุอันตราย ควรศึกษาวิธีใช้ให้เข้าใจก่อนเพื่อจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายนั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัย โดยการอ่านฉลากและปฏิบัติตามวิธีใช้และคำเตือนในฉลากอย่างเคร่งครัด

วัตถุอันตราย ใช้เป็ห ปลอดภัย

ปัญหาที่พบ

ทุก ๆ วัน เราอยู่กับวัตถุอันตรายไม่มากนักน้อย ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์จุดกันยุง สเปรย์ฉีดแมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำยุง ผลิตภัณฑ์ทาไล่ยุง ผลิตภัณฑ์กำจัดเห็บ หมัด หนู ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ เช็ดกระจก ล้างรถ สเปรย์ฆ่าเชื้อ ไปจนถึง ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด ซึ่งวัตถุอันตราย ชื่อก็บอกแล้วว่ามีความเป็นอันตรายหากใช้ไม่ถูกต้อง หรือขาดความระมัดระวัง



ความจริงที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข เป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบของ อย. ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์ทะ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค และผลิตภัณฑ์อุปโภคอื่น เช่น ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด

พิษภัยของวัตถุอันตรายมีทั้งที่กัดกร่อนหรือทำให้ระคายเคืองผิวหนัง ดวงตา หรือทางเดินหายใจ และที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เป็นพิษต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้พิษทันท่วงที อาจทำให้เสียชีวิตได้

การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง ใช้เท่าที่จำเป็น และใช้ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำการใช้บนฉลากของแต่ละผลิตภัณฑ์ รวมทั้งเลือกใช้ให้ตรงวัตถุประสงค์ของการใช้ อ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์หรือใบแทรก ให้เข้าใจก่อนการใช้ บนฉลากจะมีคำแนะนำวิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้พิษเบื้องต้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดแมลงในบริเวณที่มีอาหาร เครื่องดื่มวางอยู่ หลังการใช้ให้ทำความสะอาดมือ หรือชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากและแสดงข้อความครบถ้วนโดยเฉพาะภาษาไทย เช่น วิธีใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้พิษเบื้องต้น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยร้าวซึม ใช้ได้สะดวก ผลิตภัณฑ์ฉีดยาไม่ควรมีช่องเหลวซึมบริเวณที่กดหัวฉีด

การเก็บรักษาวัตถุอันตราย

เก็บผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายตามคำแนะนำบนฉลากแต่ละผลิตภัณฑ์ โดยทั่วไปให้เก็บไว้ในที่มืดชิดห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟ และความร้อน เก็บในที่แห้งเพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของภาชนะบรรจุ ปิดฝาภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์ก่อนเก็บให้เรียบร้อย และตรวจสอบว่าฉลากผลิตภัณฑ์ยังอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่ควรถ่ายเทผลิตภัณฑ์เก็บในภาชนะอื่น ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ภาชนะชำรุด และต้องมีฉลากติดให้ชัดเจน

อสม...คุณช่วยได้

ช่วยให้คำแนะนำร้านค้าเกี่ยวกับการเลือกซื้อวัตถุอันตรายที่ได้รับอนุญาตถูกต้อง และการเก็บวัตถุอันตรายอย่างเหมาะสม เช่น เก็บแยกจากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยา อาหาร เครื่องสำอาง และเก็บให้พ้นจากแสงแดด ความร้อน เป็นต้น

ตัวอย่างฉลากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

Product A

ผลิตภัณฑ์ เอ

ชื่อและปริมาณของสารสำคัญและสารที่เป็นอันตรายในผลิตภัณฑ์

1. ชื่อและปริมาณของสารสำคัญและสารที่เป็นอันตรายในผลิตภัณฑ์

2. ชื่อการค้า หรือ ชื่อผลิตภัณฑ์

3. ประโยชน์

4. วิธีใช้ และอัตราส่วนการผสม

5. คำเตือน

6. วิธีเก็บรักษา วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ

7. วิธีการแก้พิษเบื้องต้น

8. เลขทะเบียนวัตถุอันตราย ในกรอบเครื่องหมาย อย. เช่น วอส. 53/2553

9. ปริมาณสุทธิ

10. ชื่อและที่อยู่สถานที่ผลิตหรือนำเข้า และหมายเลขโทรศัพท์

11. วัน เดือน ปีที่ผลิต เลขหรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต

ผลิต : ว ด ป

1 ลิตร

ผลิต : ว ด ป

1 ลิตร

ชื่อและปริมาณของสารสำคัญและสารที่เป็นอันตรายในผลิตภัณฑ์

1. ชื่อและปริมาณของสารสำคัญและสารที่เป็นอันตรายในผลิตภัณฑ์

2. ชื่อการค้า หรือ ชื่อผลิตภัณฑ์

3. ประโยชน์

4. วิธีใช้ และอัตราส่วนการผสม

5. คำเตือน

6. วิธีเก็บรักษา วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ

7. วิธีการแก้พิษเบื้องต้น

8. เลขทะเบียนวัตถุอันตราย ในกรอบเครื่องหมาย อย. เช่น วอส. 53/2553

9. ปริมาณสุทธิ

10. ชื่อและที่อยู่สถานที่ผลิตหรือนำเข้า และหมายเลขโทรศัพท์

11. วัน เดือน ปีที่ผลิต เลขหรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต

ผลิต : ว ด ป

1 ลิตร

ผลิต : ว ด ป

1 ลิตร

- (1) ชื่อและปริมาณของสารสำคัญและสารที่เป็นอันตรายในผลิตภัณฑ์
- (2) ชื่อการค้า หรือ ชื่อผลิตภัณฑ์
- (3) ประโยชน์
- (4) วิธีใช้ และอัตราส่วนการผสม
- (5) คำเตือน
- (6) วิธีเก็บรักษา วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ
- (7) วิธีการแก้พิษเบื้องต้น
- (8) เลขทะเบียนวัตถุอันตราย ในกรอบเครื่องหมาย อย. เช่น วอส. 53/2553
- (9) ปริมาณสุทธิ
- (10) ชื่อและที่อยู่สถานที่ผลิตหรือนำเข้า และหมายเลขโทรศัพท์
- (11) วัน เดือน ปีที่ผลิต เลขหรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต

จ้างกำจัดปลวก ต้องดูให้ดี หลีกเลี่ยงบริษัทเถื่อน

ปัญหาที่พบ

มีผู้เรียกใช้บริการไม่น้อยต้องมาเสียใจกับโฆษณา “รับจ้างกำจัดปลวก ราคาถูก รับรองผล 100%” หรือรับจ้างใช้สมุนไพรกำจัดปลวก เพราะปลวกไม่ตาย บ้านก็พัง จะฟ้องร้องก็หาบริษัทไม่เจอ แถมอาจได้รับอันตรายจากบริการที่ไม่ได้มาตรฐานอีกด้วย

ความจริงที่ต้องรู้

การจะใช้บริการรับจ้างเพื่อกำจัดปลวก มด แมลง หรือหนู จะดูแต่คำโฆษณาอย่างเดียวไม่ได้ ต้องพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้



1) ตรวจสอบว่าบริษัทที่รับจ้างมีใบอนุญาตครอบครอง หรือใบรับแจ้งการดำเนินการวัตถุอันตราย ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) หรือไม่ ซึ่งในใบอนุญาตจะบอกว่าบริษัทใช้วัตถุอันตรายตัวไหนในการให้บริการ

2) ตรวจสอบการทำสัญญาการให้บริการ ต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษร โดยระบุชื่อผลิตภัณฑ์ วัตถุอันตรายที่ใช้ ชื่อของสารเคมี ค่าเดือน ความเป็นพิษ หรืออันตราย อาการเกิดพิษ

3) ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้ว่ามีเลขทะเบียน อย. ฉลากมีรายละเอียด เช่น ค่าเดือน อาการพิษ วิธีแก้พิษ เป็นต้น

4) สังเกตการปฏิบัติงานของพนักงานว่าใช้ผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ฉลากระบุหรือไม่ เช่น ตรงกับแมลงเป้าหมาย อัตราการผสม การใช้อุปกรณ์ ตามที่ระบุบนฉลาก เป็นต้น

5) คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัย และสัตว์เลี้ยง โดยให้ออกจากบริเวณที่ฉีดหรือใช้วัตถุอันตรายจนกว่าพนักงานจะดำเนินการเสร็จ และพื้นผิวปราศจากวัตถุอันตรายแล้ว

ช่วยให้ความรู้กับประชาชนในพื้นที่โดยผ่านเครือข่ายและสื่อต่าง ๆ ในการเลือกใช้บริการกำจัดปลวกที่ถูกต้อง ได้มาตรฐาน จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของกิจการรับจ้างที่หลอกลวง หากพบผู้ประกอบการรับจ้างกำจัดปลวกเถื่อน ไม่มีใบอนุญาตวัตถุอันตราย ควรเข้าไปให้ความรู้ แต่หากผู้ประกอบการนั้นไม่ให้ความร่วมมือ ขอให้แจ้งรพ.สต. ดำเนินการต่อไป

อสม...คุณช่วยได้

งานคุ้มครอง ผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์ สุขภาพ

อสม...คุณช่วยได้

ปัญหาด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพในพื้นที่มีมาก แต่บางครั้งเราไม่รู้ หรือเคยชินจนดูว่าไม่เป็นปัญหา เช่น การใช้ยาชุดหรือยาลูกกลอนที่หาแอบใส่ยาสเดียรอยด์ คนที่กินก็รู้สึกดี กินข้าวได้ นอนหลับ ไม่ปวดเมื่อย เวลาร่างกายบวมก็นึกว่าอ้วนเพราะกินข้าว ปัญหาการโฆษณาโอ้อวดเป็นเท็จทางวิทยุชุมชน บางทีเรารู้สึกว่าไม่เห็นเป็นไร เพราะเรามองไม่เห็นว่าจะจะเป็นผลเสียอะไร แต่คนที่มีปัญหาด้านสุขภาพและหลงเชื่อไปซื้อมาบริโภค โดยละทิ้งการรักษาที่ถูกต้อง หลายคนโรคที่เป็นรุนแรงขึ้นจนเสียชีวิต เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวาน หลายคนมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่ออกกำลังกาย เพราะโฆษณาบอกว่าหุ่นดีได้โดยไม่ต้องออกกำลังกาย แต่ส่วนใหญ่เสียเงินจำนวนมากโดยผลที่ได้ไม่คุ้มค่าเลย และยังมีปัญหาอื่นๆ ที่ล้นนำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาพ ตามที่กล่าวไว้ในบทก่อนๆ หากสามารถลดปัญหาเหล่านี้ ก็จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของคนในชุมชน ทำให้ลดภาระด้านการรักษาพยาบาล และลดค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุข

อสม. ไม่ได้เป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ตามกฎหมาย แต่ อสม. มีความใกล้ชิดกับประชาชนมากกว่าเจ้าหน้าที่ ชุมชนก็ให้ความเชื่อถือในบทบาทของ อสม. การจะแก้ปัญหามารยาทบริโภคที่ไม่เหมาะสมในชุมชนได้ดีที่สุด ก็คือ ประชาชนในชุมชนได้ตระหนักในปัญหาและร่วมแก้ปัญหาด้วยตนเอง อสม. จึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้ชุมชนตระหนักในปัญหา และเข้ามามีส่วนร่วม

แนวทางดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับ อสม.
จะประกอบด้วย

- ❖ การตรวจแนะนำผู้ผลิต ผู้ขาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- ❖ การเฝ้าระวังปัญหาในพื้นที่
- ❖ การเผยแพร่ความรู้ให้กับประชาชน
- ❖ การประสานความร่วมมือกับเครือข่ายในพื้นที่

การตรวจหาลำไส้ผลิต ผู้ขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ผลิต ผู้ขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีการผลิตและขาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และมีการแสดงฉลากที่ถูกต้อง

แนวทางดำเนินงาน

1. อสม. ควรแสดงตนและขออนุญาตในการเข้าไปตรวจเพื่อให้คำแนะนำ ในครั้งแรกอาจร่วมดำเนินการกับพนักงานเจ้าหน้าที่ เช่น เกสเซอร์ โรงพยาบาลชุมชน ผู้อำนวยการ รพ.สต. หรือสาธารณสุขอำเภอ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการยอมรับ

2. สำหรับสถานที่ผลิต อสม. ควรศึกษาเรื่องเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิต หรือ จี.เอ็ม.พี. เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้ รวมถึงวิธีการแสดงฉลากที่ถูกต้อง

3. สำหรับสถานที่จำหน่าย เช่น ร้านชำ ตลาดนัด รถเร่ อสม. สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงฉลากที่ถูกต้อง การเก็บรักษาที่เหมาะสม การสังเกตสภาพการเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์ที่บ่งบอกว่าเสีย หรือไม่เหมาะสมต่อการบริโภค และผลิตภัณฑ์ที่ไม่ควรนำมาจำหน่าย

4. ในบางกรณี อสม. อาจตรวจสอบเบื้องต้น โดยใช้ชุดทดสอบเบื้องต้น เช่น การตรวจหาสารบอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารฟอกสี ในอาหาร ไฮโดรควิโนน ในเครื่องสำอาง สเตียรอยด์ในยาลูกกลอน เป็นต้น ผลทดสอบที่ได้ อสม. อาจใช้สำหรับให้คำแนะนำกับผู้ขายเพื่อนำผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพมาจำหน่าย แทน หรือแจ้งผลกับทาง รพ.สต. หรือเกสเซอร์โรงพยาบาลชุมชน หรือสาธารณสุขอำเภอเพื่อดำเนินการทางกฎหมายต่อไป

การเฝ้าระวังปัญหาไข้พิษที่

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นหูเป็นตาไม่ให้มีผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อประชาชนเข้ามาจำหน่าย หรือไม่ให้มีการโฆษณาที่เป็นเท็จ โอ้อวด หลอกลวง อันจะทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการใช้บริโภคที่ไม่เหมาะสม หรือได้รับอันตรายจากผลของโฆษณานั้น

แนวทางดำเนินงาน

1. ตรวจสอบการโฆษณา ยา อาหาร เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ ทางวิทยุชุมชน การขายตรง หรือการจัดกิจกรรมเพื่อขายผลิตภัณฑ์ เช่น การขายเตี๋ยไฟฟ้าสถิต โดยให้ทดลองใช้และมีการโฆษณาที่โอ้อวด รักษาได้ สารพัดโรค เป็นต้น โดยบันทึกรายละเอียดของข้อความที่โฆษณา ช่องทางวันและเวลาที่มีการโฆษณา และแจ้งทาง รพ.สต. หรือเภสัชกรโรงพยาบาลชุมชน หรือสาธารณสุขอำเภอเพื่อดำเนินการทางกฎหมายต่อไป

2. ตรวจสอบเฝ้าระวังรถเร่ที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้อง เช่น ยาชุด ยาลูกกลอนไม่มีเลขทะเบียนตำรับ เป็นต้น ถ้าพบให้ประสานแจ้งเภสัชกร โรงพยาบาลชุมชน หรือสาธารณสุขอำเภอเพื่อดำเนินการทางกฎหมายต่อไป

3. ช่วยรายงานอาการที่ไม่พึงประสงค์จากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพของประชาชนที่ออกเยี่ยมเยียน โดยให้มีรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ที่เป็นปัญหา ลักษณะอาการที่เป็น หากมีรายละเอียดอื่นๆ เช่น ลักษณะของผู้กิน ได้แก่ เพศ อายุ ขนาดที่กิน หรือวิธีที่กินด้วยก็ดี และรายงานให้กับ รพ.สต. หรือเภสัชกร โรงพยาบาลชุมชน

การเผยแพร่ความรู้ให้กับประชาชน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดโรคหรือการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการบริโภค

แนวทางดำเนินงาน

1. ให้ความรู้กับประชาชนโดยใช้ช่องทางที่มีในพื้นที่ เช่น หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน บอร์ดความรู้ในชุมชน การประชุม และการเยี่ยมบ้านเรือน เป็นต้น โดยใช้ข้อมูลความรู้จากสื่อที่รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือสื่อที่ทางจังหวัดผลิตขึ้น

2. การเยี่ยมบ้านเพื่อสำรวจการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม และให้ความรู้กับประชาชนในการเลือกซื้อ เลือกบริโภค การเก็บ และการทำลายผลิตภัณฑ์ที่เสื่อมสภาพ



การประสานความร่วมมือกับเครือข่ายในพื้นที่

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดความร่วมมือจากทุกฝ่ายในการแก้ปัญหาในพื้นที่ โดยชุมชนมีการบูรณาการทรัพยากรและสิ่งสนับสนุน

แนวทางดำเนินงาน

1. อสม. สามารถมีส่วนร่วมในการคิดและจัดทำแผนสุขภาพชุมชน เพื่อผลักดันให้งานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพเข้าไปอยู่ในแผน เนื่องจากเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาด้านการบริโภคในพื้นที่ได้ดี

2. อสม. สามารถมีส่วนสนับสนุนการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภค ในโรงเรียน เช่น การทำกิจกรรม อย. น้อยในโรงเรียน โดยเป็นวิทยากร ให้ความรู้ด้านการบริโภค การตรวจสอบเบื้องต้นด้วยชุดทดสอบ และการเป็น พี่เลี้ยงในการลงพื้นที่ของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง

3. อสม. อาจจัดทำโครงการเพื่อแก้ปัญหการบริโภคในชุมชน เช่น โครงการแก้ปัญหาเสียดียรอยด์ในพื้นที่ โครงการเฝ้าระวังการโฆษณาที่ไม่ถูกต้องทางวิทยุชุมชน โครงการแก้ปัญหาเครื่องสำอางที่มีสารห้ามใช้ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย และการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายในแต่ละกิจกรรม

4. อสม. ควรทำงานและประสานโดยใกล้ชิดกับหน่วยงานในพื้นที่ เช่น รพ.สต. สาธารณสุขอำเภอ หรือโรงพยาบาลชุมชน เพื่อการสนับสนุนด้านสื่อ องค์ความรู้ คำปรึกษาในการปฏิบัติงาน และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน และที่สำคัญอาจต้องมีระบบรายงานที่จะทำให้ อสม. มีผลงานที่เป็นรูปธรรม เป็นประโยชน์สำหรับใช้ในการประเมิน อสม. ดีเด่นในระดับต่างๆ ต่อไป



ทันเหตุการณ์ข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพ ข่าวสารเพื่อการบริโภคอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด วัตถุออกฤทธิ์ และวัตถุอันตรายในบ้านเรือนอย่างปลอดภัย

ประลองปัญญากับเกมสุ่มมันส์ มาร่วมพิสูจน์กันว่า คุณจะรอบรู้เรื่อง ผลิตภัณฑ์สุขภาพมากน้อยแค่ไหน พร้อมลุ้นรางวัลทุกเดือน

ร้องเรียน แจ้งเบาะแสผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย หากพบการโฆษณา อดอ้างสรรพคุณเกินจริง หรือ พบการผลิต/จำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่น่าสงสัย เข้าข่ายผิดกฎหมาย สามารถโทรแจ้งเบาะแสได้ทั้งในเวลาและนอกเวลาราชการ



สายด่วน อย. 1556 คลังข้อมูลความรู้ผ่านสายโทรศัพท์
ให้คุณเข้าถึงได้ตลอด 24 ชม.

อสม. พึงยิ่งใหญ่

คนไทยปลอดภัยบริโภค

www.fda.moph.go.th
www.oryor.com

หากคุณพบปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่สงสัยว่าไม่ปลอดภัย

- ยาโอเวอร์ดอสรรพคุณ
รักษาได้สารพัดโรค
- เครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโอเวอร์เกินจริง

แจ้งมาเลย



สายด่วน อย.
1556



Fda Thai



FDAThai