



คู่มือ ออย.ร้อย



ตรวจสอบสุขอนามัยอาหาร
ในโรงเรียน



สำรวจและดูแลสุขภาพอนามัย
นักเรียน



สำรวจพฤติกรรม
การบริโภคของนักเรียน



โรงพยาบาลปากพะยูน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง



คู่มือ อย.น้อย





คำนำ



โครงการ ออย.น้อย เป็นโครงการรณรงค์ให้เกิดความปลอดภัยใน การบริโภคผลิตภัณฑ์ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน วัตถุยาเสพติด และเครื่องมือแพทย์ โครงการ ออย.น้อย เริ่มดำเนินการตั้งตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ ในลักษณะโครงการนำร่อง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ และศักยภาพ ในการดำเนินโครงการของนักเรียน โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อน.) กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับหน่วยงานภาคีต่างๆ ดำเนินการจัดทำกระบวนการเผยแพร่ความรู้ ให้กับกลุ่มนักเรียนผ่านกิจกรรม โครงการ ออย.น้อย

ในปัจจุบันโครงการ ออย.น้อย ขยายเครือข่ายครอบคลุมโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นที่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนและสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กิจกรรมที่โครงการ ออย.น้อย ดำเนินการในปัจจุบันเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเอง เพื่อน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เช่น การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารทั้งในร้านอาหาร และร้านค้ารอบๆ โรงเรียน โดยใช้ชุดทดสอบเบื้องต้น (Test Kit) ได้แก่ ชุดทดสอบสารบอแรกซ์ สารฟอกขาว สารกันรา ฟออร์มาลิน ฯลฯ หาก ผลทดสอบออกมาพบว่า มีสารปนเปื้อนดังกล่าว จะมีการดำเนินการร่วมกับผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ อาจารย์ใหญ่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ให้มีการแก้ไข ปรับปรุง นอกจากนี้นักเรียน ออย.น้อย ยังมีหน้าที่เผยแพร่ความรู้ด้านการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น การใช้เสียงตามสาย การพูด หน้าเสาธง การจัดบอร์ดนิทรรศการ การจัดทำแผ่นพับ เป็นต้น นอกจากการให้ความรู้ในโรงเรียนแล้ว ยังการ การเผยแพร่ความรู้ในชุมชนโดยรอบด้วย

ปัจจุบันมีการทำกิจกรรม ออย.น้อย ในรูปแบบเครือข่าย มีการทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียน ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการดำเนินการโครงการพี่สอนน้อง และอีกหนึ่งแนวทางที่ ออย.น้อยนำมาใช้ คือ การให้โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ออย.น้อย ดำเนินการประเมินกิจกรรมโครงการ ออย.น้อย ของโรงเรียน ตนเองว่าอยู่ระดับใด ควรมีการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร อันจะนำไปสู่การพัฒนาดำเนินกิจกรรม ออย.น้อย และ พัฒนาโรงเรียนให้ก้าวทันโลกในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะสถานการณ์ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่สำคัญผู้ดำเนิน โครงการควรมีความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทำให้ทั้ง ตนเอง เพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ได้รับความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง

คู่มือ ออย.น้อย ฉบับนี้เป็นฉบับปรับปรุงเนื้อหาให้มีความทันสมัย และสามารถใช่ประโยชน์ได้มาก ขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินโครงการ ออย.น้อย อย่างต่อเนื่องและให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลปากพะยูน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง



สารบัญ



| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| - อย.น้อย | 4 |
| - โครงสร้างชมรม/ชุมนุม และองค์ประกอบ อย.น้อย | 5 |
| - แนวทางการจัดกิจกรรม อย.น้อย | 8 |
| - กระบวนการประเมินโรงเรียน อย.น้อย | 19 |
| - ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ | 22 |
| - อ่านฉลาก อย่างฉลาด...รู้ไว้ไม่ถูกหลอก | 23 |
| - ผลิตภัณฑ์อาหาร | 23 |
| - ผลิตภัณฑ์ยา | 24 |
| - ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง | 27 |
| - ฉลากหวาน มัน เค็ม | 29 |
| - น้ำมันทอดซ้ำ เสี่ยงมะเร็งร้าย | 34 |
| - ความรู้เรื่องยา | 39 |
| - วิธีการอ่านฉลากเพื่อสังเกตวันหมดอายุของยา | 41 |
| - วิธีสังเกตยาเสื่อมสภาพ | 43 |
| - การเก็บรักษายา | 45 |
| - ข้อแนะนำการทำกิจกรรมเกี่ยวกับยา | 47 |
| - ใช้ยาอย่างไรให้ปลอดภัย | 48 |
| - ทรามาดอล (Tramadol) | 53 |
| - การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง | 55 |
| - รู้ทันเท่าโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง | 59 |



โรงเรียนมัธยม

โรงเรียน

ตลาดสด

฿. 35 ฿. 20 ฿. 20



อย.น้อย

“อย.น้อย หมายถึง กลุ่มเยาวชนที่มีส่วนร่วมในภารกิจ
ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย
คุ้มค่า ทั้งในโรงเรียนและชุมชน”

โรงเรียนประถม



ชุมชน



โครงสร้าง

ชมรม / ชุมนุุ่ม
และองค์ประกอบ
อย.น้อย

1



มีชมรม / ชุมนุุ่ม อย.น้อย
ที่แน่นอน

7



มีการสรุปรายงาน
ผลการดำเนินงาน
ในแต่ละกิจกรรม

6



มีการประชุมอย่างน้อย
ปีละ 2 ครั้ง และ
มีรายงานการประชุม

2



มีแกนนำ และสมาชิกอย่างน้อย
25 คน ต่อโรงเรียน โดยมาจาก
ทุกระดับชั้น (กรณีโรงเรียนที่มีนักเรียน
ไม่ถึง 200 คน ให้มีสมาชิก
อย่างน้อย 10 คน)

3



มีคณะกรรมการชมรม
และครูที่ปรึกษาชมรม /
ชุมนุม

5



สมาชิกชมรม อย.น้อย
มีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรม
และมีผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรม
ในแผนที่ชัดเจน

4



มีแผนงาน
เป็นลายลักษณ์อักษร



แนวทาง การจัดกิจกรรม อย.น้อย



1. กิจกรรมเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ และรณรงค์



1

การพุดหน้าเสาธง
(ดำเนินการอย่างน้อย
ภาคเรียนละ 3 ครั้ง)



2

จัดเสียงตามสาย
(ดำเนินการอย่างน้อย
ภาคเรียนละ 3 ครั้ง)



3

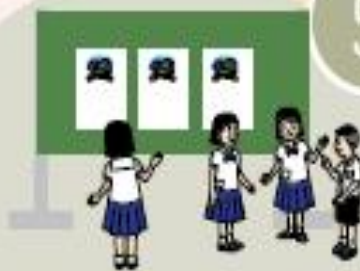
จัดป้ายนิเทศให้ความรู้
เช่น บอร์ด (ดำเนินการ
อย่างน้อยภาคเรียนละ
1 ครั้ง)



4

จัดทำเอกสารเผยแพร่
(ดำเนินการอย่างน้อย
ภาคเรียนละ
1 ครั้ง)

5



จัดนิทรรศการ และแสดงผลงาน
นักเรียน อยู่น้อย
คุ้มครองผู้บริโภค
(ดำเนินการอย่างน้อย
ปีละ 1 ครั้ง)

6



เดินรณรงค์
(ดำเนินการอย่างน้อย
ปีละ 1 ครั้ง)

7



จัดรายการวิทยุ
วงจรมืด

8



เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์
ทางเว็บไซต์

9



กิจกรรมอื่น ๆ

2. กิจกรรมด้านการตรวจสอบ (*ทุกกิจกรรมดำเนินการ อย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง)



1

ตรวจสอบฉลาก ภาชนะบรรจุ
และการเก็บรักษา
อาหาร



2

ตรวจสอบฉลาก
ภาชนะบรรจุ และ
การเก็บรักษา
ยา



3

ตรวจสอบฉลาก ภาชนะบรรจุ
และการเก็บรักษา
เครื่องสำอาง



4

ตรวจสอบฉลาก ภาชนะบรรจุ
และการเก็บรักษาวัตถุ
อันตราย

5



ตรวจสอบคุณภาพอาหาร
ด้านกายภาพ

6



ตรวจสอบคุณภาพยา
ด้านกายภาพ

7



ตรวจสอบคุณภาพ
เครื่องสำอาง
ด้านกายภาพ

8



ตรวจสอบโฆษณา
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

9



ตรวจสอบโดย
ใช้ชุดทดสอบเบื้องต้น
(Test kit)

10



กิจกรรมอื่น ๆ

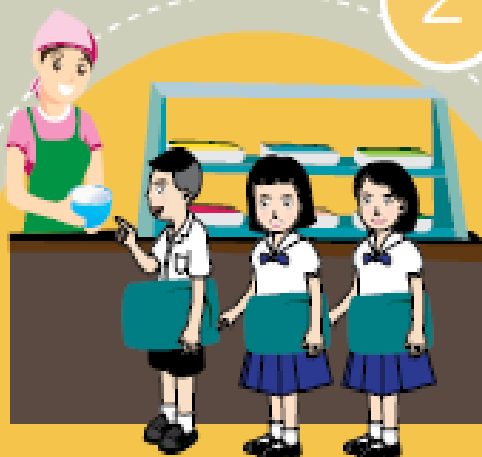
3. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (*ดำเนินการอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง)

1



สำรวจพฤติกรรมการ
บริโภคของนักเรียน

2



ตรวจสอบสภาพโภชนาการ
ในโรงเรียน

3



ตรวจสอบความสะอาด
ของห้องน้ำ ห้องส้วม
ในโรงเรียน

4



ตรวจสอบ
สภาพห้องพยาบาล
และตู้ยา

5



ตรวจสอบคุณภาพ
น้ำดื่มในโรงเรียน

6



ส่งเสริมให้มีอาหาร
เพื่อสุขภาพ

7



ส่งเสริมการจัดทำ
โครงการแก้ไขปัญหา
สุขภาพในโรงเรียน

8



สำรวจและ
ดูแลสุขอนามัย
นักเรียน

9



กิจกรรมอื่น ๆ

4.

กิจกรรมบูรณาการ สู่การเรียนรู้การสอน

1



กลุ่มสาระการเรียนรู้
วิทยาศาสตร์

2



กลุ่มสาระการเรียนรู้
การงานอาชีพและ
เทคโนโลยี

3



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา

4



กลุ่มสาระการเรียนรู้
สังคมศึกษา

5



กลุ่มสาระ
การเรียนรู้ศิลปะ

6



กลุ่มสาระการเรียนรู้
ภาษาไทย

7



กลุ่มสาระการเรียนรู้
คณิตศาสตร์

8



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษา
ต่างประเทศ

9



กิจกรรมพัฒนา
ผู้เรียนอื่น ๆ

5. กิจกรรมพิเศษอื่น ๆ

(*ดำเนินการอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง)

1



การสร้างเครือข่ายโรงเรียน
อย่างน้อย

2



การขยายผลสู่ชุมชน

3



กิจกรรม อย.น้อย
สอนน้อง

4



กิจกรรม
เศรษฐกิจพอเพียง

5



กิจกรรม
รักษาสสิ่งแวดล้อม

6



กิจกรรม
เกษตรปลอดสารพิษ

7



กิจกรรม
คุ้มครองสิทธิ
ผู้บริโภค

8



การสนับสนุนผู้ประกอบการ
ในร้านอาหาร เช่น การให้
ป้ายรางวัล

9



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ในประเด็นสุขภาพ

10



กิจกรรมอื่น ๆ

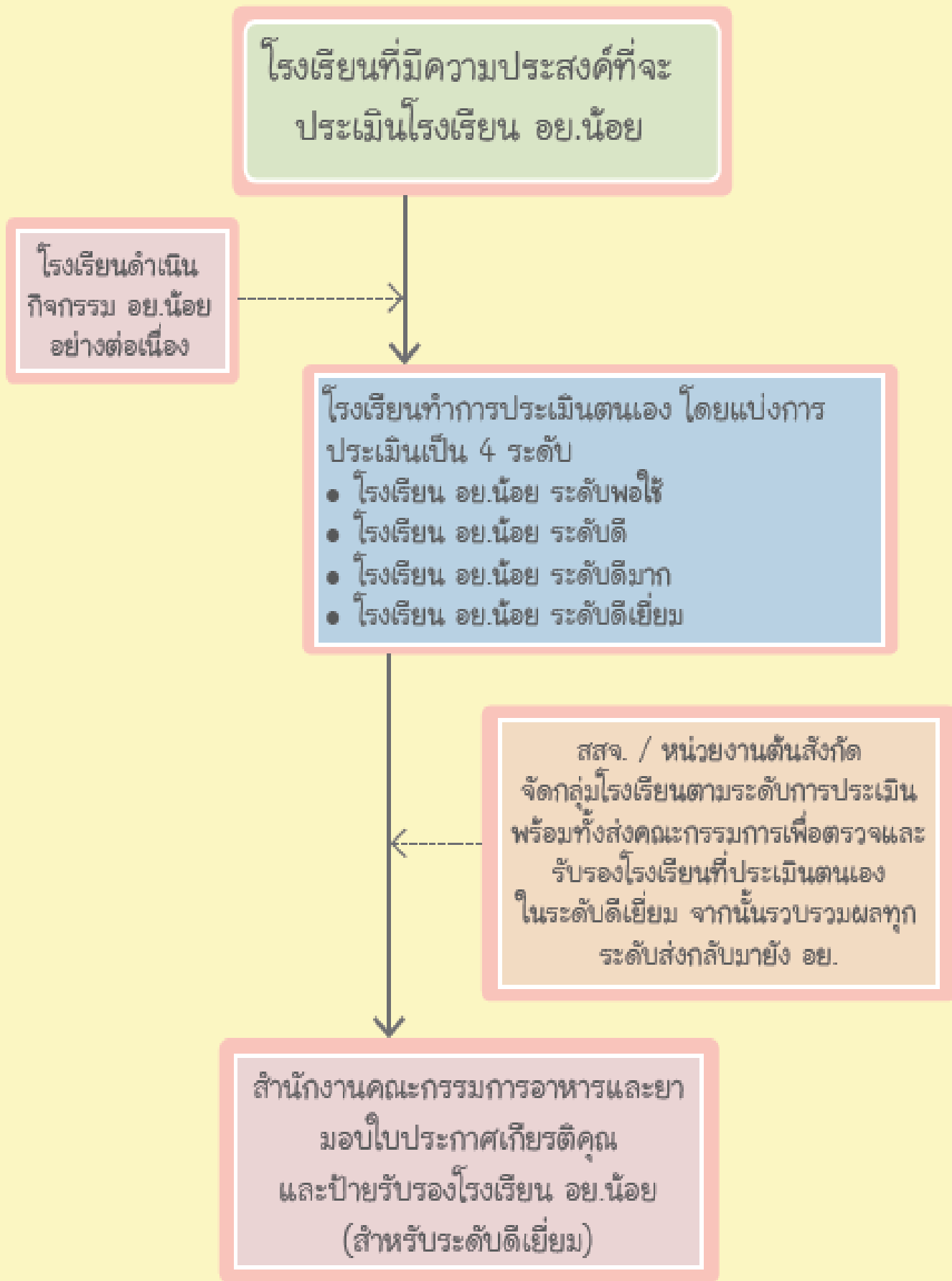
กระบวนการ ประเมินโรงเรียน อย.น้อย

โรงเรียนที่ตระหนักถึงความสำคัญและดำเนินกิจกรรม
อย.น้อย ทั้งระดับโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนประถมศึกษาขยาย
โอกาส และโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกสังกัด สามารถเข้ารับการประเมินได้
โดยติดต่อขอรับรายละเอียดได้ที่หน่วยงานต้นสังกัด สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัด หรือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



กระบวนการประเมินโรงเรียน อย.น้อย

กระบวนการประเมินโรงเรียน อย.น้อย แสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



“การเลือกซื้อ เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

นอกจากดูสัญลักษณ์ที่ อย. กำหนดบนฉลากแล้ว
ควรพิจารณาข้อมูลอื่นๆ บนฉลากประกอบด้วย อาทิ
ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ วันเดือนปีที่ผลิต/
หมดอายุ ปริมาณสุทธิ สถานที่ผลิต
ส่วนประกอบ วิธีใช้ คำเตือน”



ความรู้เกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์
สุขภาพ



อ่าน

ฉลาด

อย่างฉลาด...

รู้ไว้ไม่ถูกหลอก

อ่านฉลาด อย่างฉลาด ได้ประโยชน์อย่างไร ?

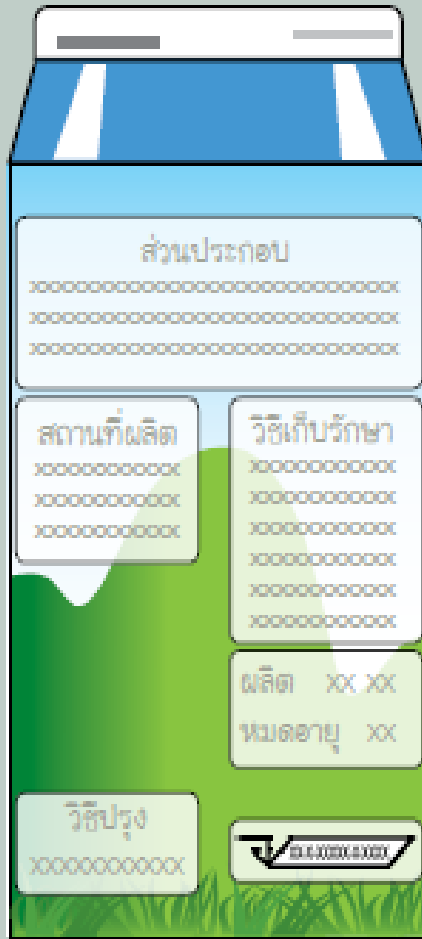
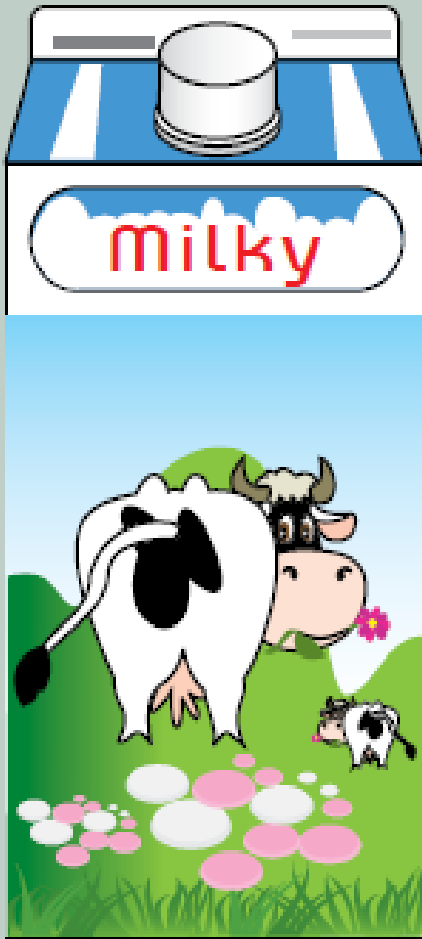
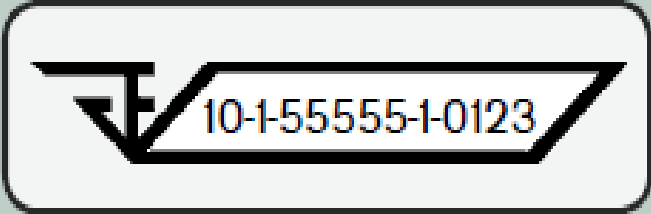
การอ่านสัญลักษณ์บนฉลาก ช่วยจำแนกประเภทของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ และ/หรือบริโภคได้อย่างปลอดภัย

ผลิตภัณฑ์อาหาร

จะแสดงสัญลักษณ์ในรูป “เลขสารบบอาหาร 13 หลัก” อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า “เลข อย.” ดังตัวอย่าง



10-1-55555-1-0123



รู้ไว้ไม่ถูกหลอก :

“ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้” เพราะผลิตภัณฑ์อาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีสรรพคุณในการบำบัด รักษา บรรเทาโรค หรืออาการของโรค หากพบโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณดังกล่าว มองฉลากสักนิด ถ้าฉลากแสดง “เลขสารบบอาหาร 13 หลัก” แสดงว่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร อย่าเชื่อ ! เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริงที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก อย.



ผลิตภัณฑ์ยา

ไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก
แต่จะแสดงสัญลักษณ์ในรูปของ
“เลขทะเบียนตำรับยา” เช่น
ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56,
Reg. No. 1c 999/54 ดังตัวอย่าง



รู้ไว้ไม่ถูกหลอก :

ผลิตภัณฑ์ยา มีสรรพคุณป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคบางชนิดเท่านั้น ไม่สามารถรักษาโรคได้ สารพัดโรคหรือครอบจักรวาล ถ้าพบโฆษณาอวดอ้างลักษณะนี้ ก็ “อย่าเชื่อ อย่าซื้อ อย่าใช้” **ซื้อยาทุกครั้ง !** ควรซื้อจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต หรือซื้อตามแพทย์สั่งเท่านั้น



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่ต้องแสดง
“เลขที่ใบรับแจ้ง” เป็นเลข 10 หลัก ดังตัวอย่าง



รู้ไว้ไม่ถูกหลอก :

ซื้อเครื่องสำอางครั้งใด ตรวจสอบให้มีฉลากภาษาไทยและ “เลขที่ใบรับแจ้ง” และควรใช้ตามคำแนะนำที่ระบุไว้ รวมถึงเก็บรักษาเครื่องสำอางไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ถูกความร้อนและแสงแดด หากไม่มั่นใจว่าเครื่องสำอางนั้น ผ่านการจดแจ้งกับทาง อย. จริงหรือไม่ สามารถตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอางได้ที่ Oryor Smart Application ดาวน์โหลดฟรีทั้ง iOS และ Android เข้าไปที่ Play Store แล้วค้นหาคำว่า “ORYOR” เลือกและติดตั้งได้ทันที

การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

นอกจากดูสัญลักษณ์ที่ อย. กำหนดบนฉลากแล้ว ควรพิจารณาข้อมูลอื่น ๆ บนฉลากประกอบด้วย อาทิ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ ปริมาณสุทธิ สถานที่ผลิต ส่วนประกอบ วิธีใช้ คำเตือน (ถ้ามี) เป็นต้น

อ่านฉลาก อย่างฉลาด...

มองหาสัญลักษณ์ที่ อย. กำหนด
ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้ง

ฉลากหวาน มัน เค็ม

ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ซอง ถู กุ้ง ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งในปัจจุบันพบได้ในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้



มารู้จัก... รูปแบบของ ฉลากหวาน มัน เค็ม ...กันเถอะ:

1

ส่วนที่ 1

บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่ได้รับจากการบริโภคหนึ่งหน่วยบริโภคที่เห็น ต่อ 1 ถุง หรือ ต่อ 1 ซอง เป็นต้น

2

ส่วนที่ 2

บอกให้ทราบว่าเพื่อความเหมาะสมควรแบ่งกินกี่ครั้ง

→ คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง ←

| พลังงาน | น้ำตาล | ไขมัน | โซเดียม |
|---|------------|------------|------------------|
| 340 กิโลแคลอรี | 10 กรัม | 18 กรัม | 170 มิลลิกรัม |
| *17 % | *19 % | *28 % | *7 % |
| *คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน ← | | | |

3

ส่วนที่ 3

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินเข้าไปหมดทั้งถุงหรือซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

4

ส่วนที่ 4

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินหมดทั้งถุงหรือซองจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

| พลังงาน(กิโลแคลอรี) | น้ำตาล(กรัม) | ไขมัน(กรัม) | โซเดียม(มิลลิกรัม) |
|---------------------|--------------|-------------|--------------------|
| 2,000 | 65 | 65 | 2,400 |

ตัวเลขฉลากหวาน มัน เค็ม มีประโยชน์อย่างไร

- บอกให้รู้ว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น มีปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เท่าใด
- ส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารอย่างสมดุล โดยในแต่ละวัน มีเป้าหมายในการรับประทานอาหารให้ร่างกายได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมไม่เกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน
- ใช้เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ระหว่างผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน เพื่อเลือกบริโภคหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของแต่ละคน





“ ฉลากหวาน มัน เดิม
เห็นชัดเจน เข้าใจง่าย
เปรียบเทียบได้ทันที ”



เกิดควันง่าย

ชั้นเหนียวดำ

ฟองมาก

เหม็นหืน



น้ำมันทอดซ้ำ... เสี่ยงมะเร็งร้าย

น้ำมันเปรียบเสมือนตัวนำความร้อน เมื่อน้ำมันได้รับอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน หรือใช้ประกอบอาหารซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ความชื้นของอาหารและออกซิเจนจากอากาศจะเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ซึ่งมีผลทำให้สี กลิ่น และรสชาติเปลี่ยนไป จุดเกิดควันลดลงและความหนืดมากขึ้น การเสื่อมสลายนี้ ก่อให้เกิดสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือ สารกลุ่มโพลาร์ (Polar compound) และกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHS) ที่สามารถสะสมในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ ส่งผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง หากรับประทานอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ ก่อให้เกิดมะเร็งตับ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอีกด้วย ไม่ใช่เพียงแค่ผู้บริโภคเท่านั้นที่จะได้รับอันตราย แต่ผู้ประกอบการก็ได้รับอันตรายเช่นเดียวกัน โดยหากผู้ประกอบการสุดดมไอระเหยงจากน้ำมันทอดอาหารซ้ำเป็นระยะเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด





ข้อแนะนำการใช้น้ำมัน ให้ปลอดภัยทั้งผู้ประกอบการและผู้บริโภค

1. ไม่ใช้และไม่ซื้ออาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก มีกลิ่นเหม็นไหม้ และมีควันมาก เพราะแสดงว่าน้ำมันใช้มาเป็นเวลานาน ทำให้มีจุดเกิดควันต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
2. ต้องหมั่นกรองกากอาหารทิ้ง ระหว่างและหลังการทอดอาหารอย่างสม่ำเสมอ
3. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึง และใช้เวลาทอดน้อยลง
4. ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกล็ดหรือเครื่องปรุงรสผสมอยู่ น้ำมันที่ทอดไม่ควรทอดเกิน 2 ครั้ง
5. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้ไขมันสลายตัวเร็ว
6. สะเด็ดน้ำของอาหารดิบก่อนการทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
7. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ และระหว่างพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
8. เก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วที่มีฝาปิดสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสง
9. หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่ายมาใช้ซ้ำอีก
10. ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไปน้ำมันเก่า เพราะเป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้เกิดสารโพลาร์สูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

คุณสมบัติของการใช้น้ำมัน

| จุดเกิดควัน (°C) | ประเภทของน้ำมัน | คุณสมบัติ/ความเหมาะสม ของการใช้ |
|---------------------|--|--|
| 160°C | น้ำมันถั่วเหลือง  | <ul style="list-style-type: none"> • เหมาะสำหรับทำอาหารทุกชนิด • จุดเกิดควันต่ำไม่ควรใช้กับความร้อนสูงเกินไป |
| 254°C | น้ำมันรำข้าว  | <ul style="list-style-type: none"> • มีจุดเกิดควันสูง เหมาะสำหรับทำอาหารทุกประเภท • เป็นแหล่งที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดการเกิดโรคหัวใจ |
| 191°C | น้ำมันมะกอก  | <ul style="list-style-type: none"> • มีหลายระดับคุณภาพ แต่ละระดับก็นำไปปรุงอาหารได้แตกต่างกัน |

| จุดเกิดควัน (°C) | ประเภทของน้ำมัน | คุณสมบัติ/ความเหมาะสม ของการใช้ |
|---------------------|--|--|
| 107°C | น้ำมันดอกทานตะวัน  | <ul style="list-style-type: none"> • มีจุดเกิดควันต่ำและเหมาะกับการนำมาปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนระดับปานกลางอย่างการผัด |
| 177°C | น้ำมันงา  | <ul style="list-style-type: none"> • มีจุดเกิดควันต่ำ เหมาะสำหรับปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อน เช่น การทำน้ำมันสลัด น้ำจิ้ม หรือใส่เพื่อดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล |
| 235°C | น้ำมันปาล์ม  | <ul style="list-style-type: none"> • มีจุดเกิดควันสูง ทนความร้อนได้สูงเหมาะสำหรับนำมาใช้ทอดอาหาร • มีไขมันอิ่มตัวสูง • นิยมนำไปผสมกับน้ำมันชนิดอื่น เพื่อทำให้ราคาถูกลง • มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด |

“หยุดเสี่ยง มะเร็งร้าย เลิกใช้น้ำมันทอดซ้ำ”



ค ความรู้เรื่องยา

ยาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะสามารถบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคและความเจ็บป่วย ซึ่งยาแต่ละชนิดมีวิธีการใช้ที่ไม่เหมือนกัน เช่น ยากิน ยาทา และ ยาฉีด หากเราใช้ยาไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้น จึงควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร นอกจากนี้ ถึงแม้เราจะใช้หรือกินยาตามหมอสั่งอย่างเคร่งครัด หากเราเก็บรักษายาไม่ถูกต้องทำให้ยาเสื่อมสภาพก็จะเกิดอันตรายได้เช่นกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา เราจึงควรมีความรู้ ใน 3 เรื่องหลัก คือ

- วิธีการอ่านฉลากเพื่อสังเกตวันหมดอายุของยา
- วิธีการสังเกตลักษณะของยาที่เสื่อมสภาพ
- วิธีการเก็บรักษายาเพื่อไม่ให้ยาเสื่อมสภาพเร็ว

ก่อนวันหมดอายุ

วิธีการอ่านฉลากเพื่อ
สังเกตวันหมดอายุของยา



วิธีการสังเกตลักษณะ
ของยาที่เสื่อมสภาพ



ตู้ยา +



วิธีการเก็บรักษายาเพื่อไม่ให้ยาเสื่อมสภาพเร็ว
ก่อนวันหมดอายุ



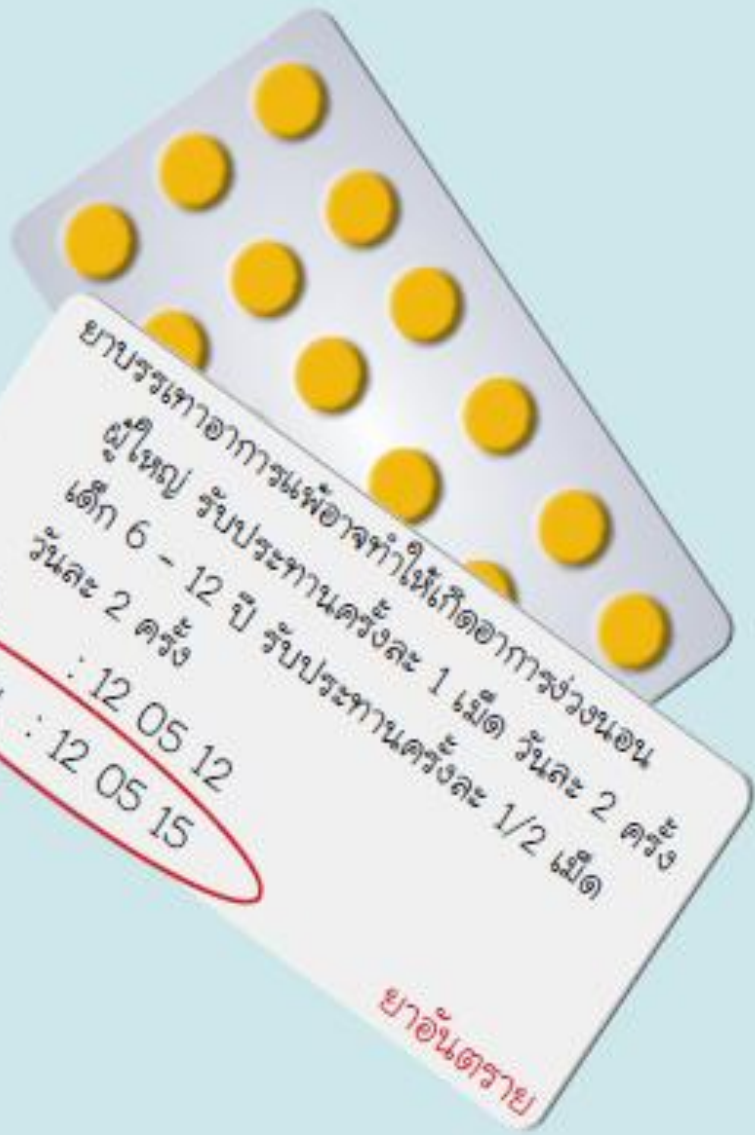
วิธีการอ่านฉลากเพื่อสังเกตวันหมดอายุของยา

วันหมดอายุของยาจะระบุไว้ในฉลากยา โดยมีการแสดง วัน เดือน ปี ที่ยาสิ้นอายุ หากไม่มีการแสดงวันสิ้นอายุให้สังเกต วันผลิต หรือ วัน เดือน ปี ที่ยานั้นผลิต โดยทั่วไปยาชนิดนั้นจะมีอายุการใช้ประมาณ 2 ปี นับจากวันที่ผลิต และยาเม็ดจะมีอายุการใช้ประมาณ 3-5 ปี นับจากวันที่ผลิต ส่วนยาหยอดตา เมื่อเปิดใช้แล้วให้เก็บในตู้เย็น จะมีอายุการใช้ 1 เดือน หลังจากที่เปิดใช้ครั้งแรก (ยกเว้นยาหยอดตาซิลฟาเซตาไมด์ ห้ามเก็บในตู้เย็น) ไม่ควรใช้ยาหยอดตาหลังเปิดไว้ 1 เดือน แม้ว่าจะยังไม่หมดอายุตามที่ระบุบนฉลากก็ตาม



ดูให้ดี!

วันหมดอายุของยา



ยาบรรเทาอาการแพ้ อาจทำให้เกิดอาการง่วงนอน
 ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง
 เด็ก 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 เม็ด
 วันละ 2 ครั้ง

ผลิต : 12 05 12
 หมดอายุ : 12 05 15

ยาอันตราย

วิธีการสังเกตยาเสื่อมสภาพ

ยาเสื่อมสภาพเป็นยาที่เปลี่ยนสภาพไป ทำให้ไม่เกิดผลในการรักษาที่ดี หรืออาจเป็นอันตรายอย่างรุนแรงต่อผู้ใช้ได้ การเสื่อมสภาพของยาอาจสังเกตจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะภายนอก ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน หรืออาจมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในตัวยา ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า การเสื่อมสภาพของยาที่เราพบกันบ่อย ๆ เช่น

| รูปแบบยา | การเสื่อมสภาพของยา |
|---|---|
| <p>ยาน้ำแขวนตะกอน</p>  | <p>ยาน้ำจะมีการเปลี่ยนสี กลิ่น หรือมีตะกอน ผิดไปจากเดิม เช่น ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension) ตัวอย่าง เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร เมื่อเขย่าขวดผงยาที่ตกตะกอนจะกระจายตัวอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเขย่าแล้วไม่กระจายตัว แสดงว่ายานั้นเสื่อมสภาพแล้ว</p> |
| <p>ยาน้ำใส (Solution)</p>  | <p>ยาน้ำใส เช่น ยาน้ำเชื่อม ต้องมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน หากเกิดผลึกขึ้นไม่ควรนำมารับประทาน</p> |
| <p>ยาน้ำแขวนละออง</p>  | <p>ยาน้ำแขวนละออง (Emulsion) เช่น น้ำมันตับปลา เมื่อเขย่าแล้ว ยาต้องรวมตัวเป็นเนื้อเดียวกัน หากเขย่าแล้วยายังแยกออกเป็นของเหลว 2 ชั้น ชัดเจนแสดงว่าเสื่อมสภาพ</p> |

| รูปแบบยา | การเสื่อมสภาพของยา |
|---|---|
| <p>ยาหยอดตา</p>  | <p>ยาหยอดตาที่เสื่อมสภาพจะมีลักษณะขุ่นหรือตกตะกอนของตัวยา หรือสีเปลี่ยนจากเดิมที่เคยใช้</p> |
| <p>ยาเม็ด</p>  | <p>ยาเม็ดจะมีลักษณะเยิ้ม เม็ดแตก ชื้น บิ่น เปลี่ยนสี เช่น ยาแอสไพริน (ยาแก้ปวด) ถ้าเสื่อมสภาพจะมีผลึกใสกลั่นเหมือนเปรี้ยว เกิดขึ้นบนเม็ดยาหรือในขวดยา หรือยาเม็ดวิตามินซีที่เสื่อมสภาพจะมีสีเข้ม</p> |
| <p>ยาแคปซูล</p>  | <p>ยาแคปซูลจะมีลักษณะแตกออกจากกัน บวม ชื้น หรือสีของยาที่อยู่ภายในแคปซูลเปลี่ยนไป หรือมีสีเข้มขึ้น เช่น ยาแก้อักเสบ เตตราไซคลิน เมื่อเสื่อมสภาพจะเปลี่ยนจากผงสีเหลืองนวลเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตเป็นอย่างมาก</p> |
| <p>ยาขี้ผึ้ง ยาครีม</p>  | <p>ยาขี้ผึ้ง ยาครีม จะมีลักษณะเนื้อยาเยิ้ม เหลว แยกชั้น กลั่น สีเปลี่ยนไปจากเดิม</p> |

การเก็บรักษายา

เมื่อเราทราบถึงวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องแล้ว ก็ควรรู้จักวิธีการเก็บรักษา ที่ถูกต้องด้วย เพื่อให้ยามีคุณภาพในการรักษา ไม่เสื่อมสภาพเร็ว วิธีการเก็บรักษามีดังนี้

1. ตูยาคควรตั้งอยู่ในที่ที่แสงแดดส่องไม่ถึง ควรตั้งให้พ้นจากมือเด็ก โดยอยู่ในระดับที่เด็กไม่สามารถหยิบถึง เพราะยาบางชนิดมีสีสวย เช่น ยาบำรุงเลือดที่มีเหล็กเป็นส่วนประกอบ มีลักษณะเป็นยาเม็ดเคลือบน้ำตาลสีแดง ซึ่งเด็กอาจนึกว่าเป็นขนม แล้วนำมารับประทานจะก่อให้เกิดอันตรายได้
2. ไม่ตั้งตุยาในที่ชื้น ควรตั้งอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรเก็บยาให้ห่างจากห้องครัว ห้องน้ำ และต้นไม้
3. ควรจัดตุยาให้เป็นระเบียบ โดยแยกเป็นยาใช้ภายนอกและยาใช้ภายใน เพื่อป้องกันอันตรายจากการหยิบยาผิด
 - ยาใช้ภายใน ให้ใส่ขวดสีทามีฝาปิดสนิท เขียนฉลากว่า “ยารับประทาน” โดยใช้ฉลากสีน้ำเงิน หรือตัวอักษร สีน้ำเงิน หรือสีดำ พร้อมระบุชื่อยา สรรพคุณ ขนาด และวิธีรับประทานติดไว้ให้เรียบร้อย ถ้าเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ที่ฉลากจะต้องมีคำว่า “เขย่าขวดก่อนใช้ยา”
 - ยาใช้ภายนอก ให้ติดฉลากสีแดง มีข้อความว่า “ยาใช้ภายนอกห้ามรับประทาน” ในฉลากต้องระบุชื่อยา สรรพคุณ ขนาด และวิธีใช้ให้เรียบร้อย
4. เก็บรักษาไม่ให้ยาถูกแสงสว่าง เพราะยาบางชนิดหากถูกแสงแดดจะเสื่อมคุณภาพ จะต้องเก็บในขวดทึบแสง หรือขวดสีชา เช่น ยาหยอดตา ยาวิตามิน ยาปฏิชีวนะ ที่สำคัญควรเก็บยาตามที่ฉลากกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด แต่ถ้าฉลากไม่ได้บ่งไว้ ก็เป็นที่เข้าใจว่าให้เก็บในที่ซึ่งป้องกันความชื้นได้ดี ไม่เก็บยาที่อุณหภูมิสูงเกินไป หรือไม่นำยาไปแช่แข็ง การเก็บรักษาที่ถูกต้อง ย่อมได้ยาที่มีประสิทธิภาพ และยาก็ไม่เสื่อมคุณภาพเร็ว ซึ่งจะให้ผลในการรักษาเต็มที่

ยารับประทาน



ยาใช้ภายนอก
ห้ามรับประทาน

ข้อแนะนำการทำกิจกรรมเกี่ยวกับยา

1

สำรวจยาที่มีในตู้ยาของห้องพยาบาล
ในโรงเรียนในประเด็นที่ว่า

- มียาตัวใดหมดอายุแล้วหรือไม่
- ลักษณะภายนอกของยาเป็น
ลักษณะของยาเสื่อมสภาพหรือไม่
- การเก็บรักษายามีความเหมาะสม
หรือไม่



2

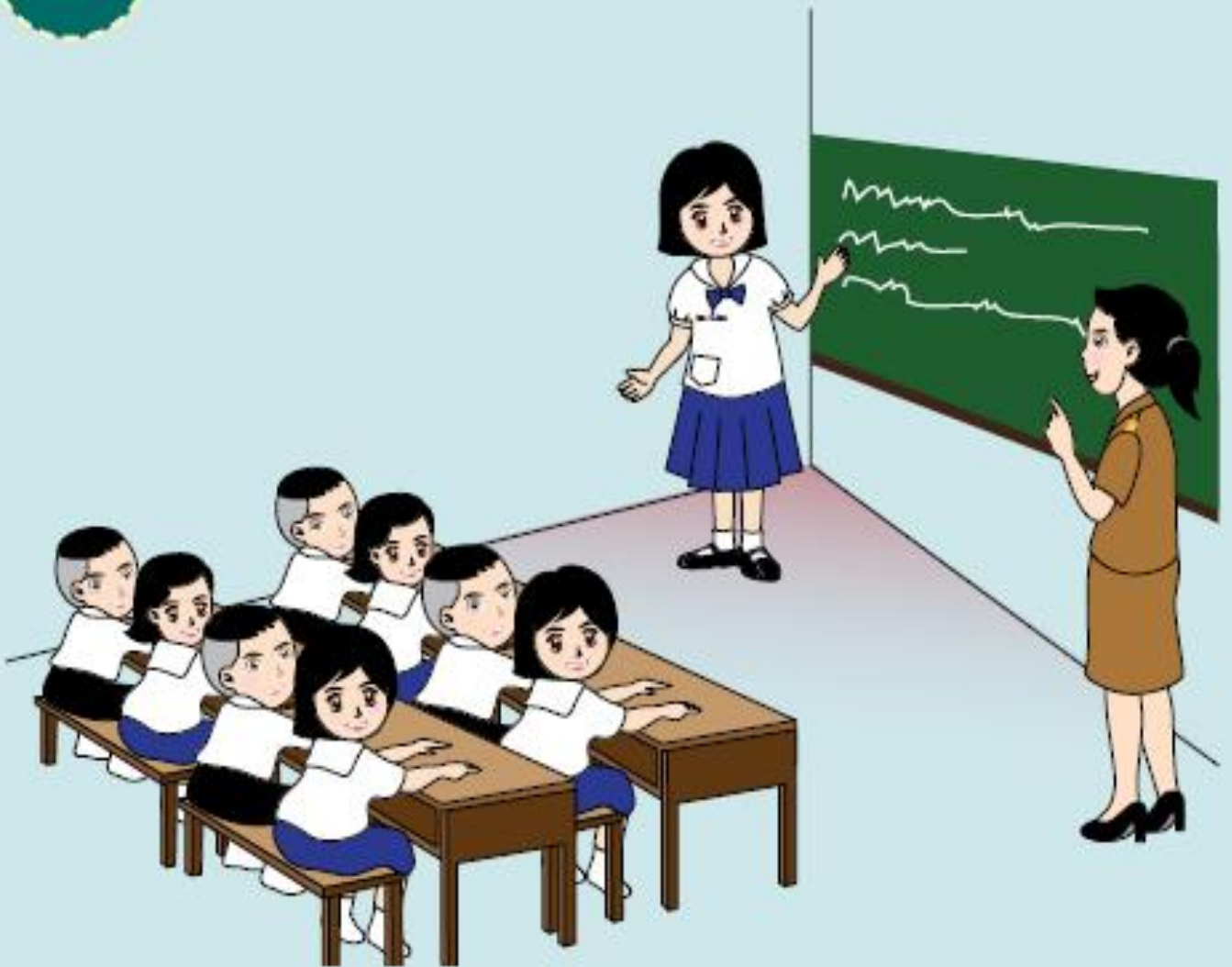
สำรวจยาในตู้ที่บ้านของนักเรียน

- มียาตัวใดหมดอายุแล้วหรือไม่
- ลักษณะภายนอกของยาเป็น
ลักษณะของยาเสื่อมสภาพหรือไม่
- การเก็บรักษายามีความเหมาะสม
หรือไม่



3

รายงานผลการสำรวจให้อาจารย์ทราบ



“ เก็บรักษายาให้ถูกวิธี เก็บให้ดี
ป้องกันความเสี่ยงสภาพของยา ”

ใช้ยาอย่างไร ให้ปลอดภัย



ยา หมายถึง วัตถุที่มุ่งหมายเพื่อใช้ป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคชนิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นยาแผนโบราณ และยาแผนปัจจุบัน “ยา” มีทั้งประโยชน์และโทษในเวลาเดียวกัน หากใช้อย่างไม่ถูกต้อง ในปัจจุบันพบว่าการใช้ยาของคนไทย ยังมีการใช้ที่ผิด ๆ อาจด้วยขาดความระมัดระวัง หรือใช้ยาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ เกิดอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง เช่น



ยาแผนโบราณ



ยาแผนปัจจุบัน



สเตียรอยด์ (Steroid)

สเตียรอยด์ (Steroid) จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ คือยาที่จ่ายได้เมื่อมีการนำใบสั่งยาจากแพทย์มาซื้อยาและมีเภสัชกรเป็นผู้ส่งมอบยา เนื่องจากเป็นยาที่มีผลข้างเคียงสูง มีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย สเตียรอยด์ เป็นตัวยาที่ดีและมีประโยชน์หากใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมคือการใช้อย่างถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี ทางการแพทย์นำมาใช้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นยาสำหรับต่อต้านการอักเสบ (Anti-inflammatory) เช่น โรครูมาตอยด์ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ ยาลดภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยที่มีการปลูกถ่ายอวัยวะ และโรคภูมิแพ้ตนเอง หากแต่ผู้ใช้สเตียรอยด์ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น **และด้วยคุณสมบัติในการลดการอักเสบได้อย่างรวดเร็ว จึงมีการลักลอบนำสเตียรอยด์ไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม** ซึ่งในปัจจุบันมีการนำลักลอบใส่ยาสเตียรอยด์ลงในยาแผนโบราณ และมีการพัฒนาเป็นรูปแบบใหม่ที่ไม่ใช่ “ยาชุด” แบบเดิม แต่มีการลักลอบนำไปบดผสมกับยาแผนโบราณ ทั้งยาลูกกลอน ยาแคปซูลสมุนไพร ยาน้ำแผนโบราณ ยาผงสมุนไพร ซึ่งการลักลอบใส่ยาสเตียรอยด์นั้น เพื่อต้องการให้คนที่ใช้ยารู้สึกว่าอาการป่วยดีขึ้นและหายเร็วทันใจ แต่หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน



สเตียรอยด์

จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ

จะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
 ลง ติดเชื้อได้ง่าย กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกพรุน ระดับน้ำตาลในเลือด
 สูง ความดันในลูกตาส่งขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นต้อหิน ซึมเศร้า และอาจถึง
 ขั้นวิกฤตได้ เกิดการสะสมไขมันผิดที่ ใบหน้ากลมบวมแบบพระจันทร์
 (Moon Face) เป็นต้น หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นผลกระทบที่เกิด
 จากการใช้ยาที่ผสมสเตียรอยด์ อย่าหยุดใช้กระทันหันเพราะอาจเกิด
 อันตราย ให้รีบนำยานั้นมาปรึกษาแพทย์หรือโรงพยาบาล



ترامาดอล (Tramadol)

ترامาดอล (Tramadol) จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ปวดที่ไร้ระงับอาการปวดปานกลางถึงรุนแรง แต่ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ ยา ترامาดอลจัดเป็นยาอันตราย ต้องจำหน่ายในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่ได้รับอนุญาต มีเภสัชกรประจำร้านขายยาเท่านั้น และไม่จำหน่ายให้กับผู้ซื้อโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ในปัจจุบันมีการใช้ยา ترامาดอลในทางที่ผิด ไร้โดยไร้ความจำเป็น รวมทั้งใช้ครั้งละหลาย ๆ เม็ดต่อเนื่องกัน หรือการเอาไปใช้ร่วมกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาชนิดอื่น อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่อระบบประสาท มีมึนงง วิงเวียน เหนื่อยชา คลื่นไส้ อาเจียน ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานล้มเหลว ชักเกร็งและ กอดการหายใจจนเสียชีวิต หากพบผู้ที่ใช้นี้ในขนาดสูง มีการใช้มานาน ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง

หากสงสัยว่ายา และผลิตภัณฑ์ที่บ้านหรือที่โรงเรียนมีสเตียรอยด์ผสมอยู่ หรือพบการใช้ยา ترامาดอลอย่างไม่ถูกต้อง ให้นำปริมาณมาก ต้องรีบแจ้งให้ครูในโรงเรียนหรือผู้ปกครองทราบ จะได้ดำเนินการตรวจสอบ หรือแจ้งที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ดำเนินการ เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและต่อชีวิตผู้ใช้นี้ดังกล่าว



ยาทรามาดอล จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ปวด
ที่ใช้ระงับอาการปวดปานกลางถึงรุนแรง
แต่ไม่มีฤทธิ์ลดไข้

ยาทรามาดอล จัดเป็น ยาอันตราย



“ใช้ยาให้ถูกโรค
ถูกขนาด ถูกวิธี
เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย”



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เครื่องสำอาง

เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ส่วนใหญ่ใช้กับผิวภายนอกเพื่อความสะอาด สวยงาม แต่งกลิ่นหอม และสามารถป้องกันหรือส่งเสริมให้ร่างกายดูดีขึ้นได้ อีกทั้งยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่คนทุกเพศ ทุกวัยต่างก็ใช้กันทุกคน และทุกวันจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นครีม/โลชั่นบำรุงผิวน้ำหอม โคลโลญจน์ ลิปสติก ครีมรองพื้น ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย แชมพู ครีมนวด ยาสีฟัน จนไปถึงน้ำยาบ้วนปาก ผลิตภัณฑ์เหล่านี้นับวันจะมีความหลากหลายทั้งรูปแบบ สี กลิ่น จะเลือกซื้อแบบไหนถึงจะคุ้มราคา สมราคา รวมทั้งจะมั่นใจได้อย่างไรว่าผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเป็นเครื่องสำอางที่ปลอดภัยตรงตามความต้องการอย่างแท้จริง

คำจำกัดความตามกฎหมาย เครื่องสำอาง หมายถึง วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ทา ถู นวด โรย พ่น หยอด ใส่ อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใดต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เพื่อความสะอาด ความสวยงาม หรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงามและรวมตลอดทั้งเครื่องประทีนผิวต่าง ๆ แต่ไม่รวมถึงเครื่องประดับและเครื่องแต่งตัว ซึ่งเป็นอุปกรณ์ภายนอกร่างกาย พุดง่าย ๆ เครื่องสำอางก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกายมนุษย์ เพื่อความสะอาด และความสวยงามเท่านั้น หากมีการกล่าวอ้างสรรพคุณเกินกว่านี้ เช่น อ้างว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษาโรค ป้องกันโรค หรือมีผลต่อโครงสร้างหรือการกระทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายอันเป็นสรรพคุณทางยา ผลิตภัณฑ์นั้นจะต้องจัดเป็นยาไม่ใช่เครื่องสำอาง ตัวอย่างเช่น โลชั่นปลุกผม ครีมเสริมสร้างทรวงอก ครีมลดไขมัน สบู่ลดความอ้วน โลชั่นกระชับจุดซ่อนเร้น ครีมฆ่าเชื้อโรค ลดอาการผิวแห้ง อักเสบ แก้กัน ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ มีการแสดงสรรพคุณทางยา ต้องขึ้นทะเบียนเป็นยา



ซื้อตัวไหนดีนี่....

เครื่องสำอางที่ขายในท้องตลาดทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นสบู่ แชมพู ยาสีฟัน โลชั่นบำรุงผิว น้ำหอม ลิปสติก เครื่องสำอางทาแก้ม แต่งตา ทาเล็บ ย้อมผม เป็นต้น จัดเป็นเครื่องสำอางควบคุม ซึ่งผู้ประกอบการก็จะต้องมาจดแจ้งต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อนผลิตหรือนำเข้า เพื่อให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าจะสามารถใช้เครื่องสำอางทุกชนิดได้อย่างปลอดภัย

แม้ว่าการเลือกซื้อ เลือกใช้เครื่องสำอางจะเป็นเพียงเพื่อความสะอาดและความสวยงามเท่านั้น แต่ก็ควรคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย ดังนั้นก่อนเลือกซื้อควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้นให้ดีเสียก่อน

การเลือกซื้อเครื่องสำอาง

1. ซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้ เพราะหากเกิดปัญหาสามารถติดต่อผู้รับผิดชอบได้

2. ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยที่มองเห็นและอ่านชัดเจน โดยอย่างน้อยต้องระบุข้อความอันจำเป็น ดังนี้

- ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น

- ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง

- ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง เรียงตามลำดับตามปริมาณของสารจากมากไปหาน้อย

- วิธีใช้เครื่องสำอาง

- ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ/ชื่อและที่อยู่ของผู้นำเข้า และชื่อผู้ผลิต ประเทศที่ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางนำเข้า

- ปริมาณสุทธิ

- เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

- เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ปี เดือนที่ผลิต

- เดือน ปีที่หมดอายุ หรือปี เดือนที่หมดอายุ ในกรณีที่เป็นเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน เช่น เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ Hydrogen peroxide

- ถ้าฉลากมีพื้นที่น้อยกว่า 20 ตารางเซนติเมตร ให้แสดงเฉพาะชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง และเลขที่แสดงครั้งที่ผลิต ส่วนรายละเอียดอื่นให้แสดงในเอกสารกำกับเครื่องสำอาง

3. ชื่อเครื่องสำอางที่มีภาชนะบรรจุหีบห่อในสภาพดี ไม่แตกร้าวและมีการเก็บรักษาอย่างดี ไม่อยู่ในที่ร้อน ชื้นหรือโดนแสงแดด

4. อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง

ข้อแนะนำในการใช้เครื่องสำอาง

1. อ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด โดยเฉพาะวิธีใช้และคำเตือน
2. ควรมีการทดสอบก่อนใช้ โดยการทาเครื่องสำอางในปริมาณเล็กน้อยที่บริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติแสดงว่าปลอดภัย
3. เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้วต้องปิดให้สนิท และเก็บไว้ที่ไม้โดนแสงแดด
4. อย่าแบ่งปันหรือใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
5. เมื่อเครื่องสำอางมีลักษณะสี กลิ่น ความเข้มข้นเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อย่าเสียดาย ให้ทิ้งไป
6. หากใช้เครื่องสำอางใดแล้ว มีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้หรือใช้มานานแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และรีบไปพบแพทย์

“ใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย
อย่าได้ไปหลงเชื่อคำโฆษณา”

รู้เท่าทันโฆษณา ผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง

รู้เท่าทันโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง

รูปแบบการโฆษณาเกินจริง มีหลากหลายลักษณะ ประกอบกับประชาชนส่วนใหญ่จะชอบทดลองสินค้าใหม่ ๆ เพราะโฆษณาที่กล่าวอ้างสรรพคุณที่โดนใจ เช่น ช่วยให้มีผิวขาวใส ทันใจ ทันตาเห็น เห็นผล 100% ป้องกันผมหลุดร่วง กระตุ้นการสร้างเส้นผมใหม่ ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ไม่ต้องอดอาหาร ไม่กลับมาอ้วนอีก เป็นต้น ต้องอย่าลืมว่าหลักของการโฆษณา คือการแนะนำสินค้า ซึ่งโดยส่วนใหญ่การโฆษณาสินค้าจะบอกเพียงแง่มุมที่เป็นประโยชน์ต่อสินค้า สำหรับแง่มุมที่เป็นโทษ หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคจะละไว้ไม่กล่าวถึง ดังนั้น จึงควรต้องพิจารณาพิจารณาโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ในกรณีพบโฆษณาสรรพคุณอาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ ตามสื่อโทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ฯลฯ หากไม่มี “เลขอนุญาตโฆษณา” ไม่ควรหลงเชื่อ โดยลักษณะเลขอนุญาตโฆษณา ในผลิตภัณฑ์อาหาร จะใช้อักษรย่อ คือ “ขอ.” ยาใช้ “ขท.” เครื่องมือแพทย์ใช้ “ขพ.” ตามด้วยเลขที่อนุญาต/ปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุญาต เช่น ขอ.๑๑/2552 เป็นต้น

2. การโฆษณาสรรพคุณเครื่องสำอาง ไม่ต้องขออนุญาตก่อนการเผยแพร่โฆษณา แต่หากพบการโฆษณา เช่น ทาแล้วสลายไขมัน ลดเซลล์ไขมัน กระจับสัดส่วน เต็มเต็มรีวีรอร่องลึก เสริมสร้างคอลลาเจนในผิวชั้นใน ไม่ควรหลงเชื่อ เพราะเป็นการโฆษณาที่เกินกว่าสรรพคุณของเครื่องสำอาง ที่ใช้ทา ฤๅ นวด ไร้ย ฟัน หยอด ไล่ อบอุ่น ต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเพื่อความสะอาด ความสวยงาม

3. **ตรวจสอบเนื้อหาของโฆษณา** ให้ตรงกับความหมายของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่แสดงสรรพคุณในแง่ของการรักษา ป้องกันโรค ถือว่าเป็นโฆษณาเท็จที่ผิดกฎหมาย เป็นต้น เนื่องจากกฎหมายได้กำหนดความหมายของผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่าง ๆ ไว้ดังนี้



อาหาร คือ ของกิน ดื่มน้ำ เพื่อดำรงชีวิต (ไม่สามารถอ้างว่าวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยได้)

ยา คือ ของที่ใช้ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์



เครื่องมือแพทย์ คือ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่มีมุ่งหมายเฉพาะสำหรับใช้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุข วินิจฉัย ป้องกัน ติดตาม บำบัด บรรเทา หรือรักษาโรคของมนุษย์หรือสัตว์ ตรวจสอบ ทดแทน แก้ไข ดัดแปลง พยุงค้ำจุนร่างกาย หรือเพื่อการวินิจฉัย ทำลายหรือฆ่าเชื้อสำหรับเครื่องมือแพทย์

เครื่องสำอาง คือ ของที่ใช้สำหรับทา ถู นวด โรงแย พ่น หยอด ใส่ อบ ต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเพื่อความสะอาด ความสวยงาม (ไม่สามารถอ้างว่าวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยได้)



4. **การนำดารา/นักร้อง/นักแสดง มาอ้างว่าใช้แล้วได้ผล** เช่น ใช้แล้ว ผิวขาวกระจ่างใสขึ้น ร่างกายกระชับได้สัดส่วน ซึ่งก่อนที่เราจะตัดสินใจซื้อ เราต้องตั้งใจคิดถึงความเป็นจริงว่าดารามีพื้นฐานการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีอยู่แล้ว มีการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การใช้ผลิตภัณฑ์ตามที่โฆษณาเพียงอย่างเดียว อาจไม่สามารถทำให้ได้ผลลัพธ์ตามที่โฆษณาไว้ แต่ต้องมีปัจจัยอื่นประกอบอยู่ด้วย

5. **อ้างคนป่วยใช้แล้วได้ผล หายจากโรค** ซึ่งอาจจะเกิดจากผลของยาที่ผู้ป่วยได้รับจากแพทย์ที่ทำการรักษา หรืออาจเกิดจากผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบบริโภค การดำเนินชีวิตประจำวันมากกว่าจะเป็นเพราะผลิตภัณฑ์ที่โฆษณา และควรระวังผลิตภัณฑ์ที่บอกว่า ใช้รักษาได้สารพัดโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น เพราะไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถรักษาได้ทุกโรค

6. **อ้าง อย. รับรอง หรือผ่าน อย. แล้ว** หากพบผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องสำอาง ยาแผนโบราณ เครื่องมือกายภาพบำบัด ที่โฆษณารักษาโรคร้ายแรง/เรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน หรือโฆษณาว่า “มหัศจรรย์ เห็นผลทันใจ รักษาได้ทุกโรค เป็นต้น ไม่ควรหลงเชื่อ ล้วนอ้างเกินจริงทั้งสิ้น

7. **อ้างผลวิจัย** อาจเป็นงานวิจัยที่จ้างทำขึ้นมา หรือวิจัยภายใต้เงื่อนไขที่มีการกำหนดไว้มากมาย ซึ่งนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมักไม่ได้ผล

“ **จดจำไว้ โฆษณาดูดี โดนใจ
มักเกินจริง** ”



“ เปิดโลกความรู้...คู่มือ อย.น้อย ”



www.facebook.com/oryornoi



www.oryornoi.com



สายด่วน อย. 1556