



|                               |
|-------------------------------|
| สำนักฯ (อย.)                  |
| เลขรับที่ 536                 |
| วันที่ 1 ส.ค. 2562 เวลา 16.09 |

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๗๑๐๘

ที่ สร ๑๐๐๕๕/ว ๕๒ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งวารสาร "Smart Life by อย."

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา/รองเลขาธิการฯ/ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้อำนวยการสำนัก/ผู้อำนวยการกอง/เลขานุการกรม/ผู้อำนวยการศูนย์/ผู้อำนวยการกลุ่ม/หัวหน้ากลุ่ม

ด้วยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ได้จัดทำวารสาร "Smart Life by อย." โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อในการรายงานข่าวคราวความเคลื่อนไหวด้านการคุ้มครองผู้บริโภค ข่าวประชาสัมพันธ์ และข้อเท็จจริงในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพให้กับผู้เกี่ยวข้องในงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ และมีกำหนดเผยแพร่เป็นประจำราย ๒ เดือน

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคขอเรียนว่า วารสาร "Smart Life by อย." ฉบับประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๑ - มกราคม ๒๕๖๒ ได้จัดทำเรียบร้อยแล้ว ซึ่งได้ส่งมาพร้อมบันทึกนี้ จำนวน ..... ฉบับ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ เผยแพร่ภายในหน่วยงานของท่านต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

- บริหารฯ
- พัฒนาระบบ
- กำหนดฯ
- Pre
- Post
- นโยบายฯ
- แผนไทยฯ
- โปรดทราบ
- โปรดพิจารณา
- โปรดแจ้งเวียน
- .....

(นายวีระชัย นลวชัย)  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

(นายสุชาติ จงประเสริฐ)  
ผู้อำนวยการสำนักฯ

- ฯณ รัชนิวรรณ
- โปรด  แจ้งเวียน
- ปิดประกาศ
- .....

(นางสาวสุกัญญา ศรีสัมพันธ์)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป



www.oryor.com



FDAtai



Fda Thai

# Smart Life by

เป็นองค์กรหลักด้านคุ้มครองผู้บริโภคและส่งเสริมผู้ประกอบการด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อประชาชนสุขภาพดี



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 ธันวาคม 2561 - มกราคม 2562



**นพ.รตศ กรัษนัยรวิวงศ์**  
**เลขาธิการฯ อย.**  
**Work – Life Balance**  
**สร้างสมดุลงานและครอบครัว**

8

ส่งความสุขจากใจ ด้วย  
“กระเช้าของขวัญปีใหม่”  
มีคุณภาพ

11

กินยาที่ทำให้ง่วง  
ต้องไม่ห้วงซิบรค

# Contents


- |    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 4  | <b>Smart Focus</b>   | นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ อย.<br>Work-Life Balance สร้างสมดุลงานและครอบครัว                                 |
| 7  | <b>Smart Tech</b>    | รู้ทัน เทรนด์เทคโนโลยี ปี 2019  |
| 8  | <b>Smart Living</b>  | ส่งความสุขจากใจ ด้วย “กระเช้าของขวัญปีใหม่”<br>มีคุณภาพ   |
| 10 | <b>Smart World</b>   | สวีเดนสุดล้ำ กับเครื่อง 3D Printing<br>สร้างอวัยวะแบบ 3 มิติ สำหรับการปลูกถ่ายอวัยวะ                                |
| 11 | <b>Smart Med.</b>    | กินยาที่ทำให้ง่วง ต้องไม่ห้วงขับรถ  |
| 13 | <b>Smart Network</b> | อย.น้อย มุ่งขยายผลการใช้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภค<br>อาหารฯ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) |
| 14 | <b>Smart Story</b>   | ภัยเงียบที่มาพร้อมกับกระเช้าของขวัญ   |
| 16 | <b>Smart Action</b>  | ภาพกิจกรรมของ อย.   |
| 18 | <b>Smart Reward</b>  | ตอบคำถามชิงรางวัล   |
| 19 | <b>Smart Tips</b>    | ปาร์ตี้ส่งท้ายปีเก่าแบบไม่เสียสุขภาพ  |
| 20 | <b>Smart Health</b>  | โรคจะหายหรือบรรเทา หากรู้จักใช้ยาอย่างถูกต้อง<br>ด้วยเคล็ดลับ 6 ถูก   |

# Smart Talk

**ส**วัสดีครับท่านผู้อ่าน “Smart Life by ออย.” ฉบับนี้ ถือเป็นฉบับพิเศษ ในโอกาสต้อนรับเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ ที่มาเล่าถึงชีวิตและการทำงานที่ประสบความสำเร็จและแนวคิดที่ย้ำเสมอ Work – Life Balance สร้างสมดุลระหว่างงานและครอบครัว ด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทางทีมงานจึงนำบทสัมภาษณ์ดังกล่าวมาถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้รู้จักท่านบางแง่มุมให้มากขึ้น ตามด้วยเรื่องน่าสนใจภายในเล่ม “รู้ทัน เทรนด์เทคโนโลยี ปี 2019” ไม่ว่าจะเป็น VDO CONTENT , LIVE VDO , เทคโนโลยี AI และ CHATBOT ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้หากนำมาใช้ให้เหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากเลยทีเดียว ใกล้ช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ส่งความสุขจากใจด้วยกระเช้าของขวัญปีใหม่ที่มีคุณภาพกับผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงฉลากสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ Healthier Choice ที่แสดงถึงคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเพื่อคนที่คุณรักนะครับ

ท้ายนี้ อากาศเริ่มเย็นแล้ว ดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ กายพร้อมใจพร้อม รับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ...



  
ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## วัตถุประสงค์ Smart Life by ออย.

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

## บรรณาธิการบริหาร

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์

## ที่ปรึกษา

นพ.พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์

## บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย

## กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง  
นายบุญทิพย์ คงทอง  
นางสุนีย์ สุขแสนาน  
นายวัชรินทร์ เครือเนียม  
นางสาวสุภมาศ วิทยอุดมวุฒิ  
นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว  
นางสาวกรรมล พิพัฒน์ภูมิ  
นางสาวธิดารัตน์ สาสิวรรณ  
นางสาวเกศินี ใจปลื้ม  
นายทวชา เพชรบุญยัง  
นายชัยภัทร เปมะวิภาค  
นายธัญพิสิษฐ์ วัชรเสวี

## เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## กำหนดเผยแพร่

วารสารราย 2 เดือน

## สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2590 7114, 0 2590 7119  
โทรสาร 0 2591 8474  
e-mail : smartlife@fda.moph.go.th

## พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็น.เอ.รัตนะเทรตตั้ง



“ เราต้องตั้งใจช่วยกันทำงาน  
ผมคิดว่าถ้าเรามุ่งมั่นว่า  
อย. จะเป็นองค์กรหลัก  
เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค และส่งเสริมผู้ประกอบการ  
ต้องมีเป้าหมายด้วยกัน แล้วทุกคนช่วยกัน ”

นพ.ดรศ กริชนิยรวิจงค์  
เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

# นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ อย. Work – Life Balance สร้างสมดุลงานและครอบครัว



**ข**อแสดงความยินดีกับ นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เริ่มรับตำแหน่งปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ท่านเป็นใครมาจากไหนนั้น “Smart Life By อย.” ได้ไปเจาะลึกบางแง่มุมถึงชีวิตและการทำงาน จึงขอนำมาเล่าสู่กันฟังและพาทุกท่านไปรู้จักกับผู้บริหารของเราอย่างใกล้ชิด

พื้นเพเป็นคนจังหวัดพัทลุง เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และต่อคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นข้าราชการหลังจากจบโดยอัตโนมัติไปทำงานที่โรงพยาบาลชุมชนปักษ์ใต้ ที่จังหวัดสงขลา เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสะบ้าย้อย อยู่ไกลมากเพื่อน ๆ เลยกบอกว่า “สะบ้าย้อย” หมายถึง เดินจนลูกสะบ้าเข่าย้อย เพราะห่างจากตัวเมืองราวร้อยกว่ากิโลเมตร เป็นผู้อำนวยการอยู่ 2 ปี ชีวิตช่วงนั้นสนุกมาก เพราะเป็นเหมือนหัวหน้าหน่วยงาน ดูแลเจ้าหน้าที่และประชาชนในพื้นที่ ตกเย็นจะเล่นกีฬากับน้อง ๆ บ้าง กลางคืนไปเยี่ยมชมเมืองยะลา ได้รู้จักพื้นที่แถวนั้น ได้ทำงานสาธารณสุข หลังจากนั้น ได้ไปเรียนต่อจักษุแพทย์ เป็นหัวหน้ากลุ่มงานจักษุวิทยา โรงพยาบาลสตูล และเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตูลในเวลาต่อมา

จากนั้น ย้ายมาทำงานที่โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เริ่มมาทำงานด้านบริหารเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการ ในที่สุดได้มาทำงานส่วนกลาง คือ กองโรงพยาบาลภูมิภาค ซึ่งจะดูแลโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปทั่วประเทศ แล้วก็มาช่วยงานพัฒนาคุณภาพมาตรฐานบริการ ต่อมาก็มาเป็นผู้อำนวยการกองการประกอบโรคศิลปะ ดูแลเรื่องของใบอนุญาตของคลินิกเอกชน โรงพยาบาลเอกชน ซึ่งขณะนั้นได้เริ่มทำงานกับทีม อย. ไปตรวจคลินิก ตรวจยาเถื่อนในคลินิก มองว่า

งานกองการประกอบโรคศิลปะจะคล้าย ๆ กับ อย. คือเป็นงานแบบ Regulator เรื่องของใบอนุญาต การควบคุมกำกับ และงาน Medical Hub ที่เป็นงานส่งเสริมผู้ประกอบการภาคเอกชน ที่ดี จากนั้นเป็นรองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข และเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาในปัจจุบัน

## เคล็ดลับในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

มีคนบอกว่าเป็นผู้ประสานงานที่ดี ทำงานกับภาคส่วนต่าง ๆ ได้ดี แต่ก็มีขอบเขตการทำงานร่วมกัน คิดว่าภาครัฐจะต้องทำงานกับภาคส่วนต่าง ๆ เช่น ภาคประชาชน ข้าราชการ และประชาสังคมอื่น ๆ การที่เราสามารถทำงานเป็นเครือข่ายได้ดี คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา จะทำให้มีทีมงานที่เข้มแข็ง เช่น ทีมงานทางกฎหมาย ทีมงานทางวิชาการ



## คติในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต

คติหลักข้อแรกของผม... ถ้าเราสามารถ Balance ระหว่างงานกับชีวิต ผมคิดว่ามันจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด งานไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต เพราะฉะนั้น เราจะทำอย่างไรให้มีความสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตกับการทำงาน เวลาทำงานเราทำเต็มที่ แต่ชีวิตเรายังมีครอบครัว ผมชอบคำว่า Work - Life Balance ทำงานเต็มที่ แต่ก็ต้องให้เวลากับครอบครัว เมื่อไม่ได้ทำงาน เราสามารถออกกำลังกาย ไปท่องเที่ยว ใช้เวลาให้เหมาะสม มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ถ้าครอบครัวเข้มแข็ง และดูแลเรดี เราจะมีความตั้งใจมาทำงานทุ่มเทให้กับงาน ผมคิดว่าเราต้องผสมผสานทั้ง 2 เรื่องนี้ให้ดี

เรื่องที่ 2 ผมถือว่าการทำงานเราไม่สามารถทำอะไรสำเร็จได้ด้วยคนเดียว เพราะฉะนั้น เราต้องเป็นทีม ทุกคนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เหมือนเล่นกีฬา หรือบางคนจะเปรียบเหมือนวง Orchestra ถ้าเล่นแต่ละอย่างเสียง

อาจจะไม่น่าฟัง แต่พอมาเล่นเป็นวงจะมีความไพเราะ เพราะฉะนั้น ทำอย่างไรให้เป็นทีมเป็นวงให้ได้ บางทีเจ้าหน้าที่ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง ระดับหัวหน้าก็จะช่วยอีกเรื่องหนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาก็จะช่วยอีกเรื่องหนึ่ง ผมถือว่าเราเป็นทีม ทีม ออย. ทุกท่านมีส่วนสำคัญในความสำเร็จ

เรื่องที่ 3 เราต้องมีพันธมิตร ออย. อยู่ระหว่างการคุ้มครองประชาชน การดูแลผู้ประกอบการ อยู่ในระบบที่เข้มแข็ง ต้องมี Networking ทางด้านเครือข่ายภาคประชาชน ภาคชมรมผู้บริโภค NGO เราต้องทำงานกับเขาให้ได้ รับฟัง และต้องคุ้มครอง ในขณะเดียวกันผู้ประกอบการก็ต้องส่งเสริมให้สามารถอยู่ในระบบได้ ส่งเสริมให้ไปแข่งขันในต่างประเทศได้ ผมได้ให้นโยบายไว้ว่า “เราต้องส่งเสริมผู้ประกอบการคนไทยให้เข้มแข็ง ให้ไปยืนอยู่ในระดับโลกได้ทุกด้าน ไม่ว่าจะด้านอาหาร ยา เครื่องสำอาง และอื่น ๆ ส่วนทีมทำงานในพื้นที่เราอยู่ส่วนกลางและมีทีมงานในส่วนภูมิภาค คือ กลุ่มงาน คบ. ถือเป็นกลุ่มที่เข้มแข็ง ก็ต้องรับฟังปัญหา มีอะไรที่สามารถแก้ไขหรือสนับสนุนได้ ยังมีอีกหลายชมรมที่อยู่ในภูมิภาค เช่น ชมรมนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ชมรม ผชช.ว. ชมรม ผชช.ส. ชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน ผมคิดว่ามีอะไรที่เราส่งเสริมเขาเพื่อให้เข้าใจงานของเรา เขาก็จะร่วมทำงานกับเราในพื้นที่ได้

สุดท้าย เรื่องของขวัญกำลังใจ ทีม ออย. เป็นทีมที่มีภาระมาก ทำงานหนัก เพราะฉะนั้น ทำอย่างไรที่จะให้ขวัญและกำลังใจ เรื่องการเติบโต ให้มีระบบการพิจารณา เป็นไป

ตามความเหมาะสม มีคุณธรรม มีธรรมาภิบาลที่ดี เราจะสนับสนุนสวัสดิการอย่างไร เช่น การออกกำลังกาย เล่นโยคะ สอนวาดสีน้ำ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยให้เรามีสถานะที่เข้มแข็งขึ้น สร้างขวัญกำลังใจ ก็ยินดีที่จะสนับสนุน

## ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

คนสำราญงานสำเร็จ ต้องทำงานด้วยกันในทุกระดับ หัวหน้างานต้องดูแลลูกน้อง หัวหน้ากลุ่มก็ต้องดูแลหัวหน้างาน ท่านผู้อำนวยการก็ต้องไปดูแล รองเลขาฯ ก็ต้องไปดูแลลูกน้อง ผมก็มีหน้าที่ดูแลพวกท่านต่อในทุกระดับ เพราะฉะนั้น เราต้องตั้งใจช่วยกันทำงาน ผมคิดว่าถ้าเรามุ่งมั่นว่า ออย. จะเป็นองค์กรหลักเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค และส่งเสริมผู้ประกอบการ ต้องมีเป้าหมายด้วยกัน แล้วทุกคนช่วยกัน

## ฝากถึงบุคลากร ออย.

ตลอดระยะเวลา 44 ปี ของ ออย. เป็นองค์กรที่มีพัฒนาการมาโดยตลอด และคาดหวังว่าเราจะช่วยกันนำพา ออย. เป็นองค์กรหลัก เป็นองค์กรที่ได้รับการยอมรับจากทุกภาคส่วน ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ของเราให้ได้ที่จะเป็นองค์กรหลักในการคุ้มครองผู้บริโภค และส่งเสริมผู้ประกอบการ เพื่อระบบสุขภาพเข้มแข็ง การจะไปเป้าหมายนี้ได้ ทุกคนต้องช่วยกัน มุ่งมั่น ทำองค์กร ออย. ให้เป็นองค์กรของพวกเราทุกคน เป็น ออย. ที่เรารัก 44 ปี เป็นก้าวอย่างที่สำคัญ และจะเป็นก้าวอย่างต่อเนื่องไปสู่ทิศทางในอนาคต เรามุ่งไปถึงองค์กรที่มีประสิทธิภาพ ภาพในอนาคตที่เราฝัน ถ้าทุกคนช่วยกันผมว่าเราไปถึงแน่นอนครับ

# รู้ทัน เทรนด์เทคโนโลยี ปี 2019

“

เทคโนโลยีนั้น มาไวไปไว แต่ถ้าเราเลือกใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม และทันเทรนด์ เราก็สามารถเก็บประโยชน์จากเทคโนโลยี ได้อย่างมหาศาลเลยทีเดียว

”



6 เริ่มปี 2019 แล้ว ไฟในการทำงานมาเต็มร้อย อยากบอกว่าสมัยนี้ อยากให้การทำงาน มี Power ก็ต้องขับเคลื่อนด้วยการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม และทันสมัย อยู่ตลอดเวลา สิ่งสำคัญอันดับแรกของความเป็นเทคโนโลยีเลยก็คือ ต้องทันกระแส หากเราตามกระแสทัน ไม่ว่าจะงานไหน ๆ ธุรกิจไหน ๆ ก็มีแต่ปัง ไม่มีเอ้าท์ ว่าแล้ววันนี้ เรามาดูกันดีกว่าว่า ปี 2019 นี้ เทคโนโลยีไหนที่มาแรง

1. VDO CONTENT ช่วง 2- 3 ปีที่ผ่านมา เราจับกระแสได้อยู่แล้วว่ากระแสของ VDO เริ่มมามากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ด้วยปริมาณ VDO ที่มีมากขึ้นสูงมาก ทำให้ลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย หรือผู้เสพสื่อ มีการเลือก VDO ที่ตัวเองดูมากขึ้น และคำนี้ ก็ยังเอามาใช้ได้เสมอ นั่นก็คือ CONTENT IS KING ดังนั้น การทำ CONTENT ให้ตรงใจ โดนใจ กลุ่มเป้าหมาย ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง

2. LIVE VDO จุดเด่นของ LIVE VDO คือ เป็นช่องทางที่สร้างการมีส่วนร่วมของลูกค้า กลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดีมาก ๆ

3. เทคโนโลยี AI (Artificial Intelligence) อย่างเต็มรูปแบบ AI เป็นการให้เทคโนโลยีมาทำ หรือคิดในสิ่งต่างๆ แทนมนุษย์ ผ่านระบบการคิดเหมือนมนุษย์ คิดอย่างมีเหตุผล ทำเหมือนมนุษย์ และทำอย่างมีเหตุผล ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ การผลิตข้อมูลเพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครบถ้วน และรวดเร็วกว่ามารอให้มนุษย์มานั่งทำ กำลังได้รับความสนใจสูงมากจากผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะบริษัทยักษ์ใหญ่ไม่ว่าจะเป็น Microsoft, Google, Facebook หรือ Apple

4. CHATBOT การนำ CHAT-BOT มาใช้นั้น เป็นตัวช่วยอย่างมาก ทั้งในการทำงานในองค์กร และเชิงธุรกิจ ช่วยลดภาระงานของเจ้าหน้าที่ ช่วยตอบคำถามที่พบบ่อย หรือช่วยแนะนำสินค้า ซึ่งหลายบริษัทก็นำ CHATBOT มาใช้แล้ว เมื่อ 1-2 ปีที่ผ่านมา และคาดว่าในปี 2019 นี้ จะเป็นปีที่เทคโนโลยีนี้บูมมาก ๆ แน่นนอน

ถึงแม้ใคร ๆ จะบอกว่า เทคโนโลยีนั้น มาไวไปไว แต่ถ้าเราเลือกใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม และทันเทรนด์ เราก็สามารถเก็บประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างมหาศาลเลยทีเดียว ในเมื่อเทคโนโลยีนั้นไม่เคยหยุดนิ่ง เราก็ห้ามหยุดนิ่งในการศึกษา เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่นกัน จริงไหมคะ

## เอกสารอ้างอิง

1. Peerpower.(2018). 7 เทรนด์เทคโนโลยีน่าจับตามองในปี 2019 พลิกธุรกิจ SME เป็นผู้นำ. สืบค้น 9 พ.ย.2561. จาก <https://www.peerpower.co.th/blog/sme/7-technology-trends-in-2019/>
2. Brand Buffet - Team. (2018). ไมโครซอฟท์ เผย เทรนด์-เทคโนโลยีอนาคตสำหรับธุรกิจ ปี 2020. สืบค้น 9 พ.ย.2561. จาก <https://www.brandbuffet.in.th/2018/06/microsoft-workplace-trend-2020/>
3. Jack Vale. (2018). Chatbot Marketing Trends in 2019. สืบค้น 9 พ.ย.2561. จาก <https://www.bsdzine.org/chatbot-marketing-trends-in-2019/>



# ส่งความสุขจากใจ ด้วย

# “กระเช้าของขวัญปีใหม่” มีคุณภาพ



“

ส่งมอบความสุขเพื่อสุขภาพที่ดี คนไทยห่างไกลโรค NCDs  
ด้วยกระเช้าผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)  
สุขใจผู้ให้ ตุ๊กใจผู้รับ

”

ใกล้เข้ามาแล้ว... เทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เทศกาลที่นิยมส่งความสุขให้แก่กันด้วยการมอบ “กระเช้าของขวัญปีใหม่” เตรียมกันหรือยังเอ่ย..

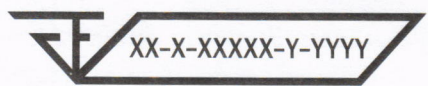
“กระเช้าของขวัญปีใหม่” เปรียบเสมือนสื่อแทนใจที่แสดงออกถึงความขอบคุณและมิตรภาพที่ดีที่มีให้แก่กัน ฉะนั้น การเลือกกระเช้าของขวัญที่ดีก็เปรียบเสมือนกับการเลือกสรรสิ่งดี ๆ และคำอวยพรที่มีความหมายมอบให้แก่ผู้รับ โดยกระเช้าของขวัญที่ดีจะต้องแสดงข้อความภาษาไทยที่เห็นได้ชัดเจน อ่านได้ง่าย และข้อความต้องแสดงรายละเอียด ได้แก่

✓ ชื่อ หรือประเภท หรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุในกระเช้า

✓ วันเดือนปีที่หมดอายุ หรือวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน (BEST BEFORE) ของอาหารที่จัดรวมในภาชนะบรรจุ

✓ ราคาสินค้าแต่ละรายการ  
ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครอง  
ผู้บริโภค (สคบ.) เป็นผู้กำหนดให้แสดง  
รายละเอียดในส่วนนี้

ที่สำคัญ ห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์  
มาร์เก็ต หรือร้านค้าที่จะต้องตรวจสอบ  
ผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ที่นำมาบรรจุด้วย  
โดยผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องได้รับ  
อนุญาตจาก อย. ฉลากอาหารต้องแสดง  
ข้อความภาษาไทยและรายละเอียดต่าง ๆ



เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร 13  
หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อที่ตั้ง  
ของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุสำหรับอาหาร  
ที่ผลิตในประเทศ ชื่อที่ตั้งของผู้นำเข้า  
และประเทศผู้ผลิตสำหรับอาหารนำเข้า  
ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วัน  
เดือนและปีที่ผลิต หรือเดือนและปีที่ผลิต  
วันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค



รวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ที่แสดงถึงคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ส่วนใครที่เลือกจะมอบ “กระเช้า  
ผักผลไม้” ให้เป็นของขวัญปีใหม่ ก็ขอให้  
เลือกผักหรือผลไม้ที่อยู่ในสภาพสด ใหม่  
สะอาด ไม่มีลักษณะแข็งหรือกรอบจน  
เกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก ไม่เหี่ยวเฉา  
ไม่มีร่องรอยช้ำ ไม่มีเชื้อรา และไม่มีสี  
ผิดจากธรรมชาติ



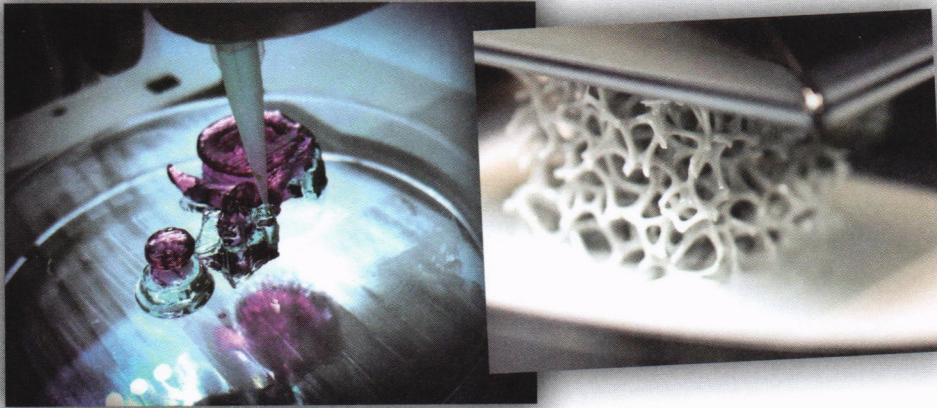
การมอบกระเช้าของขวัญที่มี  
คุณภาพ ปราศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้แก่กันในช่วงเทศกาลปีใหม่ ไม่เพียงแต่จะ  
สร้างความสุข ความพึงพอใจให้แก่ผู้รับ แต่ยังเป็นการมอบสุขภาพ ที่ดีเพื่อต้อนรับปีใหม่  
อีกด้วย และหากผู้บริโภคพบกระเช้าของขวัญที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง หรือผลิตภัณฑ์  
ไม่มีคุณภาพ หรือหมดอายุ สามารถร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. โทร. 1556

เอกสารอ้างอิง :

- Factsheet เรื่อง อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่... สุขใจผู้ให้ ปลอดภัยผู้รับ โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหาร  
และยา เข้าถึงได้จาก [http://db.oryor.com/databank/data/printing//541215\\_Factsheet\\_อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่\\_สุขใจผู้ให้\\_ปลอดภัยผู้รับ\\_798.pdf](http://db.oryor.com/databank/data/printing//541215_Factsheet_อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่_สุขใจผู้ให้_ปลอดภัยผู้รับ_798.pdf)

- ข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่อง เริ่มต้นปีใหม่ด้วยสุขภาพที่ดี อย. ร่วมมือกับผู้ประกอบการส่งมอบกระเช้าของขวัญให้แก่ผู้บริโภค ด้วย  
ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “Healthier Choice” สุขใจทั้งผู้ให้ ถูกใจทั้งผู้รับ แลกข่าว 5 / ปิงปิงประมาณ พ.ศ. 2561 โดย กองพัฒนา  
ศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เข้าถึงได้จาก <http://www.fda.moph.go.th/SitePages/News.aspx?IDitem=506>

# สวีเดนสุดล้ำ กับเครื่อง 3D Printing สร้างอวัยวะแบบ 3 มิติ สำหรับการปลูกถ่ายอวัยวะ



“

เป้าหมายหลักของการใช้ 3D Human Organ Printing สำหรับสร้างอวัยวะ 3 มิตินี้ คือ การปฏิบัติทางการแพทย์ ที่จะใช้เทคโนโลยีนี้ ในทุก ๆ ห้องปฏิบัติการทั่วโลก

”

**ป**ัญหาเดิม ๆ ที่เรารู้กัน สำหรับผู้ป่วยที่ต้องรอคิว เพื่อที่จะได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ จนหลายครั้งผู้ป่วยเสียโอกาสในการรักษา หรือต้องรอคิว รออวัยวะเป็นเวลานาน จนอาการของโรครุนแรงขึ้น สวีเดนเริ่มที่จะใช้เครื่องสร้างอวัยวะ 3 มิติ สำหรับการปลูกถ่ายอวัยวะ ไม่ว่าจะเป็น หัวใจ ผิวหนัง หู เซลล์ตับ หรือปอด และสามารถสร้างอวัยวะ 3 มิติ เพื่อไปแทนที่ก้อนมะเร็ง ถือว่าเป็นข่าวดี และเป็นเทคโนโลยีที่ในต่างประเทศเริ่มให้ความสนใจอย่างมาก ผลผลิตของอวัยวะที่ได้จากเครื่องพิมพ์ 3 มิตินี้ เป็นการผสมผสานอย่างลงตัวระหว่างสิ่งสังเคราะห์ กับโพลิเมอร์ธรรมชาติ

หลายครั้งที่เราสงสัยว่าทำไมโรคเดียวกัน แต่คนแต่ละคนมีความรุนแรงของโรค มีผลการรักษาที่แตกต่างกัน โดยนอกจากเครื่อง 3D Printing สำหรับอวัยวะนี้ จะนำมาใช้เป็นโมเดลในการรักษาโรคมะเร็งแล้ว ยังสามารถนำเจ้าเครื่องนี้ มาใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพของการรักษาที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่สามารถทำได้อย่างจำเพาะเจาะจงไปแบบคนต่อคนเลย เทคโนโลยีที่ล้ำนี้ ทำให้ต่อไปเราจะสามารถสร้างโมเดลหูเสร็จภายใน 20 นาที และเซลล์ของอวัยวะของผู้ป่วยจะถูกเพิ่มเข้าไปในโครงสร้าง เสร็จได้ภายในไม่กี่วัน

ซึ่งถ้ามองย้อนกลับไป เป้าหมายหลักของการใช้ 3D Human Organ Printing สำหรับสร้างอวัยวะ 3 มิตินี้ คือ การปฏิบัติทางการแพทย์ ที่จะใช้เทคโนโลยีนี้ ในทุก ๆ ห้องปฏิบัติการทั่วโลก ส่วนพวกเรา ๆ ก็มารอดูตามกันว่าต่อไปอาจได้เห็นเทคโนโลยีล้ำ ๆ นี้เข้ามาช่วยพัฒนางานการแพทย์ของไทยก็เป็นได้

## เอกสารอ้างอิง

1. Alberto Iglesias Fraga.(2018). This Swedish startup is 3D printing human organs. สืบค้น 7 พ.ย.2561. จาก <https://www.weforum.org/agenda/2018/10/this-3d-printer-could-one-day-make-new-body-parts-for-transplant-patients/>
2. Maddy Savage.(2017). The firm that can 3D print human body parts. สืบค้น 8 พ.ย.2561. จาก <https://www.bbc.com/news/business-41859942>
3. Janarthanan Gopinathan and Insup Noh.(2018). Recent trends in bioinks for 3D printing. สืบค้น 8 พ.ย.2561. จาก <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29636985>

# กินยาที่ทำให้ง่วง ต้องไม่ห้วงขับรถ



“

ยาอาจจะมีผลทำให้ง่วงมาก ง่วงน้อย  
ได้ไม่เท่ากันในแต่ละคน แต่สำหรับคุณผู้อ่านที่ต้องขับรถ  
อาจจะต้องหลีกเลี่ยงยาเหล่านี้ รวมถึงยาอื่นๆ  
ที่ซองยาระบุว่า “อาจทำให้ง่วงนอน”

”

## ช

ใหม่เป็นโอกาสที่ดีสำหรับการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ โอกาสของการกลับบ้าน  
โอกาสของการท่องเที่ยวเพราะเป็นวันหยุดยาว ซึ่งคุณผู้อ่านหลาย ๆ คน ก็คงจะต้อง  
ขับรถเดินทางไกลในช่วงเทศกาลนี้ แต่สิ่งที่มีจะมาควบคู่กับการขับรถ ก็คือ เรื่องของ  
อุบัติเหตุบนท้องถนน ถึงแม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุดจะมาจากการดื่ม  
แอลกอฮอล์ แต่การง่วงนอนหรือหลับในก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุเช่นกัน ดังนั้นคุณผู้อ่าน  
ที่จะต้องขับรถไกล ๆ จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมสภาพรถ และสภาพร่างกายให้พร้อม  
สำหรับการเดินทาง

**การเตรียมสภาพรถ** ทำได้โดยตรวจเช็คคลมยาง ตรวจระบบไฟ ระบบหล่อเย็น  
หรือระบบน้ำ ระบบเบรกให้พร้อมใช้งาน รวมถึงตรวจสอบน้ำกลั่นในหม้อแบตเตอรี่  
และเติมน้ำมัน น้ำมันเครื่องให้พร้อม

**การเตรียมสภาพร่างกาย** ทำได้โดยพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ หรือทานยาที่มีผลข้างเคียงทำให้ง่วง ซึ่งยาที่มีผลข้างเคียงทำให้ง่วงนั้น

มีหลายประเภท อาทิ

**ยาแก้ปวด** เช่น ยาแก้ปวดทรามา  
ดอล (Tramadol)

**ยาคลายกล้ามเนื้อ** เช่น ยาโทล  
เพอริโซน (Tolperisone)

**ยาแก้แพ้/ผื่นคัน** เช่น ไฮดรอก  
ซีซีน (Hydroxyzine)

**ยาแก้ไอ/แก้หวัด** เช่น เดกซ์โทร  
เมทอร์แฟน (Dextromethorphan),  
คลอเฟนิรามีน (Chlorpheniramine)

**ยาคลายกังวล** เช่น ลอราซีแพม  
(Lorazepam)

หากคุณผู้อ่านไม่เคยทานยาเหล่านี้  
นี้มาก่อน ควรสังเกตอาการข้างเคียง  
ในช่วงแรก แม้ว่ายาจะมีแนวโน้มทำให้ง่วง  
แต่ยาอาจจะมีผลทำให้ง่วงมาก ง่วงน้อย  
ได้ไม่เท่ากันในแต่ละคน แต่สำหรับคุณผู้อ่าน  
ที่ต้องขับรถ อาจจะต้องหลีกเลี่ยงยาเหล่านี้  
รวมถึงยาอื่น ๆ ที่ซองยาระบุว่า “อาจ  
ทำให้ง่วงนอน” อย่างไรก็ตามถ้ายาเหล่านี้  
เป็นยาที่แพทย์สั่งให้รับประทาน ยาบางอย่าง

คุณผู้อ่านไม่สามารถที่จะหยุดยาเองได้ เพราะอาจมีผลกระทบต่ออาการหรือโรคที่กำลังรักษาอยู่ ดังนั้นคุณผู้อ่านจึงต้องเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการขับรถแทนที่จะเลือกหยุดยา

นอกจากนี้ระหว่างการขับรถทางไกล คุณผู้อ่านก็สามารถสร้างความตื่นตัวให้กับตัวเองได้ง่าย ๆ เช่น



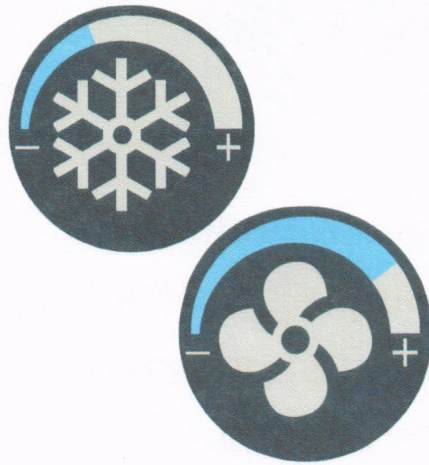
1. เปิดเพลงฟังเพื่อช่วยสร้างความครื้นเครง

2. จิบน้ำหรือหาเครื่องดื่มมาช่วยเพิ่มความสดชื่น ไม่ว่าจะเป็เครื่องดื่มร้อนหรือเย็น หรือมีของกิน



ระหว่างขับ เช่น มันฝรั่ง ลูกอม หมากฝรั่ง

3. ปรับความเย็นแอร์ลง หรือ



เร่งพัดลมแรงขึ้น หันเข้าหาตัว หรือลดกระจกลงเป็นระยะเพื่อการถ่ายเทอากาศ

4. แวะพักเป็นระยะ หลีกเลียงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือมีคนขับสับเปลี่ยนกัน



5. สวมแว่นตากันแดด หรือใช้ที่บังแดดเพื่อลดแสงจ้า

6. ช่วงรถติดหรือติดไฟแดงสามารถลดอาการเมื่อยล้าของสายตาโดยมองไปยังต้นไม้สีเขียวหรือหลังตึกสายตาสักครู่

ทั้งหมดนี้คือวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณผู้อ่านขับที่ปลอดภัย และไปถึงจุดหมายปลายทาง และที่สำคัญที่สุดคือต้องปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัดด้วยนะคะ

### บรรณานุกรม

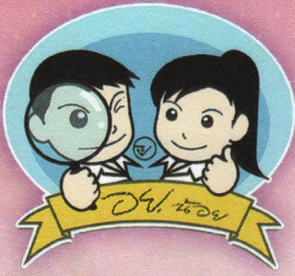
5 วิธีแก้ง่วง ขับรถทางไกลช่วงเทศกาลสงกรานต์.[ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/79405>

5 วิธีปลุกสติไม่ให้ง่วง ขณะขับรถทางไกล ป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก: <http://www.sanook.com/health/5297/>

กินยาแล้วง่วง..อย่าห่วงขับรถ. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก: <http://www.yaandyou.net/content-view.php?conid=227>

เตือนกิน ‘ยาแก้ปวด’ ก่อนขับซี ห่วงง่วงหลับเสี่ยงอุบัติเหตุสงกรานต์. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thairath.co.th/content/415484>

รวม 7 วันอันตรายปีใหม่ 61 เสียชีวิต 423 คน ลดลงจากปี 60. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก: <https://news.thaipbs.or.th/content/269071>



# อย.น้อย มุ่งขยายผลการใช้รูปแบบ การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฯ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)



ในรูปแบบ Active learning เพื่อให้นักเรียน  
เกิดความสนใจและมีความสุขกับการเรียนรู้  
เพิ่มมากขึ้น

โรงเรียนเลยพิทยาคม จังหวัดเลย  
นำโดยคุณครูดวงจันทร์ อาจศัตรุ เป็นหนึ่ง  
ในโรงเรียน อย.น้อย ที่ได้นำรูปแบบการพัฒนา  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฯ ไปใช้ในโรงเรียน  
และขยายผลไปยังโรงเรียนเครือข่าย รวมทั้ง  
นำแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่เป็น  
สื่อนวัตกรรมการเรียนการสอน “ชุดลูกเต๋า  
แสนกล” ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับฉลาด GDA ,  
การปกป้องสิทธิ , พฤติกรรมที่พึงประสงค์  
โดยผลิตในรูปแบบการ์ดตูน 2D , 3D และ  
“ชุดข้อปิ้งฉลาดคิด” ประกอบด้วย  
แบบจำลองขนมและเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ  
และแผ่นป้ายความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ  
เรื้อรัง(NCDs) และการคำนวณปริมาณ  
สารอาหารที่จะได้รับเมื่อซื้ออาหารเหล่านั้น  
มาบริโภค สามารถเลือกบริโภคได้ตรงตาม  
ความต้องการของร่างกายและบริโภคได้  
อย่างเหมาะสม ขยายผลไปยังเวทีต่าง ๆ  
โดยเฉพาะในเวทีงานมหกรรมทางการศึกษา  
นานาชาติ EDUCA 2018 ณ งานมหกรรม  
ทางการศึกษานานาชาติ EDUCA 2018  
Active learning and Critical thinking  
for Health. ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานจำนวนมาก  
ให้ความสนใจเกี่ยวกับสื่อนวัตกรรมการเรียน  
การสอน “ชุดลูกเต๋าแสนกล” และ “ชุด  
ข้อปิ้งฉลาดคิด” ซึ่งได้รับคำชื่นชมจาก  
ผู้เข้าร่วมงาน นักการศึกษาทั้งชาวไทยและ  
ชาวต่างชาติ

**จ**ากการนำรูปแบบการพัฒนา  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง  
ต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) ไปใช้ในโรงเรียน  
อย.น้อย และได้ขยายผลการใช้ไปยังโรงเรียน  
เครือข่าย อย.น้อย ไปอย่างกว้างขวางเป็น  
จำนวนมาก เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้  
ให้เด็กและเยาวชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร  
ที่เหมาะสม สามารถป้องกันความเสี่ยงจาก  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยรูปแบบการพัฒนา  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฯ ประกอบด้วย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 4 แผน  
และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  
จำนวน 2 แผน โดยแผนการจัดกิจกรรม  
พัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย ชุด “ลูกเต๋า  
แสนกล” และชุด “ข้อปิ้งฉลาดคิด” เป็น  
สื่อการเรียนการสอนที่นำนวัตกรรมเทคโนโลยี  
AR (Augmented Reality) มาผนวกกับ  
แผนการเรียนรู้ ผสมผสานกับกิจกรรม

# ภัยเงียบ

## ที่มากับกระเช้าของขวัญ



คอลัมน์ที่จะมาถ่ายทอด  
เรื่องจริงที่เกิดขึ้น  
ในสังคม เกี่ยวกับ  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ  
เพื่อเป็นอุทาหรณ์  
ให้ทุกคน ได้ระวังภัย  
ที่สักวัน...อาจเกิดขึ้น  
กับตัวเราเอง

**ก**ิระเช้าของขวัญ เปรียบเสมือน เป็นของแทนความรัก ความห่วงใยแก่กัน ระหว่างผู้ให้และผู้รับ ผู้ให้จึงต้องพิถีพิถัน ในการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญที่มีให้เลือก หลากหลายตามความเหมาะสมแก่ผู้รับ

ซึ่งคุณค่าไม่ได้วัดจากราคา แต่อยู่ที่คุณภาพ ของสินค้าเป็นสิ่งสำคัญ

แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อมีผู้รับ

เจอผลิตภัณฑ์ของบริษัทแห่งหนึ่งระบุนัน เดือน ปีที่ผลิต หลังจากวันที่ได้รับกระเช้า ผู้รับจึงรวบรวมหลักฐานทั้งหมดเข้าร้องเรียน แบบทันด่วนที่ อย. เพื่อให้ตรวจสอบบริษัท ดังกล่าว

ทาง อย. เมื่อได้รับเรื่องร้องเรียน ได้เร่งรวบรวมหลักฐานต่าง ๆ และลงพื้นที่เพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริง ปรากฏว่าทางผู้ประกอบการรีบออกตัวน้อมรับในความผิดว่า ทางบริษัทได้ระบุวันที่ผลิตสินค้าล่วงหน้า เพราะต้องการให้ผู้รับมีความรู้สึกเหมือนได้ผลิตภัณฑ์ที่สดใหม่ ช่างเป็นเหตุผลที่เหมือนหวังดีแต่ประสงค์ร้ายจริง ๆ อย. จึงได้ดำเนินการตามกฎหมาย และสั่งให้ทางผู้ประกอบการงดผลิตสินค้าจนกว่าจะแก้ไขฉลากให้ถูกต้องสมบูรณ์ นอกจากนี้ ยังสั่งให้เรียกเก็บผลิตภัณฑ์ที่มีปัญหา เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค จึงขอเตือนผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้งหลายอย่าดำเนินการฝ่าฝืนกฎหมาย ในลักษณะนี้ เพราะถือว่าการแสดงฉลากที่ไม่ถูกต้อง ส่อถึงเจตนาไม่ดีที่อาจทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์หมตอายุได้

สำหรับทางด้านของผู้บริโภคเอง ควรเลือกซื้อกระเช้าของขวัญจากร้านค้าที่เชื่อถือได้ กรณีเลือกซื้อกระเช้าที่จัดไว้แล้ว ควรเลือกกระเช้าที่มีลักษณะห่อหุ้มอยู่ในสภาพดีและมีการแสดงฉลากรวมโดยเป็นฉลากที่แสดงรายการผลิตภัณฑ์อาหารที่จัดรวมในภาชนะ และข้อความต้องแสดงรายละเอียด ได้แก่ ชื่อหรือประเภทหรือชนิดของอาหาร , วันเดือนปีที่หมตอายุหรือควรบริโภคก่อนของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุในกระเช้า ทั้งนี้ เมื่อนำกระเช้าไปมอบให้แก่ผู้รับไม่ควรแกะฉลากรวมออก เนื่องจากผู้รับสามารถตรวจสอบรายการผลิตภัณฑ์

อาหารและวันหมตอายุว่าตรงกับฉลากหรือไม่

อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีสิทธิคัดเลือกผลิตภัณฑ์ให้ถูกใจผู้รับสุด ๆ ต้องใช้วิธีเลือกผลิตภัณฑ์มาจัดกระเช้าด้วยตนเอง กรณีเลือกอาหารกระป๋อง ควรดูลักษณะกระป๋อง ต้องไม่บวม หรือโป่งพอง ไม่เป็นสนิม รวมถึงตะเข็บหรือรอยต่อเรียบร้อยและแน่นหนาไม่มีรอยร้าว เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อจุลินทรีย์ขึ้นได้ และสังเกตฉลาก ควรแสดง



ข้อความ รายละเอียดครบถ้วน เช่น เลข อย. ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต / ผู้นำเข้า วันเดือนปีที่หมตอายุ ส่วนประกอบ เป็นต้น และขอแนะนำว่าควรเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” บนฉลากอาหาร เพื่อให้ผู้รับหรือคนที่ท่านรักได้บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ ลดปัจจัย

เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือด ฯลฯ ซึ่งขณะนี้ผลิตภัณฑ์ให้เลือกกว่า 900 ผลิตภัณฑ์ และบางห้างยังจัดเป็นกระเช้าเฉพาะ ของผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ให้ซื้อหากันได้ด้วย



กระเช้าปีใหม่เป็นสิ่งแทนใจส่งมอบความรักและความสุขระหว่างผู้ให้และผู้รับ แต่หากไม่ระวัง ก็อาจกลายเป็นภัยเงียบต่อสุขภาพของคนที่เรารักได้เช่นกัน เพิ่มความสังเกตก่อนเลือกซื้อสักนิด เพื่อจะได้กระเช้าที่มีคุณภาพ สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ





## เปิดตัวโมเดลสื่อต้นแบบปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคในกลุ่มเยาวชนนำเสนอ กรม.

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ อย. และคณะผู้บริหาร นำเสนอโมเดลสื่อต้นแบบการเรียนการสอนโครงการ อย.น้อย เพื่อปลูกฝังให้เยาวชนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้กับคณะรัฐมนตรี ณ บริเวณตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2561



## มอบกระเช้าผลิตภัณฑ์ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ให้กับคณะรัฐมนตรี

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ อย. นพ.สุรโชค ต่างวิวัฒน์ รองเลขาธิการฯ และคณะผู้บริหาร เข้ามอบกระเช้าผลิตภัณฑ์ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ให้แก่คณะรัฐมนตรี พร้อมเชิญชวนคณะรัฐมนตรีเยี่ยมชมนิทรรศการฯ เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับตนเอง ด้วยสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ณ บริเวณตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2561



### วันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ 44 ปี ออย.

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ ออย. พร้อมด้วยคณะผู้บริหารทั้งอดีตและปัจจุบัน และเจ้าหน้าที่ ออย. ร่วมกันทำบุญ เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ 44 ปี ออย. พร้อมเปิดพิพิธภัณฑ์ “จากวันวานสู่วันนี้ 44 ปี ออย.” และมอบทุนการศึกษาแก่บุตรธิดาเจ้าหน้าที่ ออย. โดยมูลนิธิ ออย. หนองประชุม ออย. อาคาร 4 ชั้น 6 ตึก ออย. เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2561



## อย. ออกร้านงานกาชาด ปี 2561

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการ อย. พร้อมด้วย นพ.สุรโชค ต่างวิวัฒน์ รองเลขาธิการฯ มอบรางวัลให้แก่ผู้โชคดีที่ร่วมชื้อนไข้ อย. นำโชค ร้านกระทรวงสาธารณสุข ในงานกาชาด ประจำปี 2561 ณ สวนลุมพินี เขตปทุมวัน กทม. เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2561

## Smart Reward

โดย อิตารัตน์ สาสิวรรณ กลุ่มสื่อสารองค์กร



ไว้สติค่ะทุกโค้นนน Smart Reward กลับมาอีกแล้วค่ะกับคำถามง่าย ๆ 3 คำถาม ตอบถูกต้องชัดเจน ที่อยู่ครบถ้วนก็รับของรางวัลกันไปเลยละ ถ้าพร้อมแล้ว ไปหาคำตอบกันเลย

1. กระเช้าของขวัญที่ที่จะต้องแสดงข้อความภาษาไทย โดยต้องแสดงรายละเอียดอะไรบ้าง ?
2. ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้ง่วง มีหลายประเภท เช่น ประเภทใดบ้าง ?
3. ก่อนไปปาร์ตี้ควรกินอาหารรองท้อง เช่นอะไร ?

รับส่งคำตอบ พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ มาที่ [smartlife@fda.moph.go.th](mailto:smartlife@fda.moph.go.th) สำหรับฉบับนี้ ผู้โชคดีจะได้รับ

- \* เสื้อยืดสุดเท่ สกรีนลาย Smart Life by อย. จำนวน 10 รางวัล
- \* กระเป๋าใส่สมุดโน้ตสำหรับพกพาอีก 10 รางวัล

อย่าลืมส่งคำตอบกันมาเยอะ ๆ นะคะ

หมดเขตส่งคำตอบวันที่...21...มกราคม...2562....

รายชื่อผู้โชคดี ฉบับเดือน ต.ค. - พ.ย. และ ธ.ค. - ม.ค. จะประกาศพร้อมกันใน Smart Life by อย. ฉบับหน้า อย่าลืมติดตามกัน นะคะ

# ปาร์ตี้ส่งท้ายปีเก่า แบบไม่เสียสุขภาพ



✧ ควรเลือกกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ โดยเน้นโปรตีน และใยอาหารงดกินเส้น แป้ง หรือข้าวเท่าที่จำเป็น หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยรสจัด เพราะจะทำให้อยากทานอาหารประเภทแป้งมากขึ้น



✧ เลือกเครื่องดื่มอย่างมีสติ ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน และหากต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ควรดื่มเกิน 1-2 แก้ว เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้อยากทานอาหารมากขึ้น

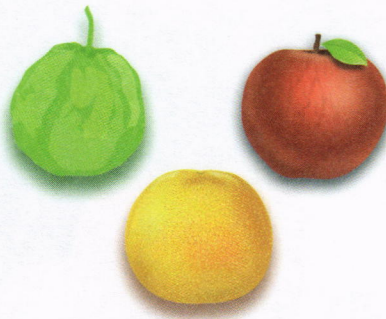
และอีกวิธีหนึ่งที่อาจคาดไม่ถึง นั่นก็คือ การใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว เพราะนอกจากจะทำให้เราสวยหล่อแล้ว ยังช่วยควบคุมการกินอาหารได้อีกด้วย รู้แล้ว...อย่าลืมนำเคล็ดลับนี้ไปใช้นะคะ

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/34700-เตรียมตัวให้พร้อมเลี้ยงส่งท้ายปีเก่า.html>

“ ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน และหากต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มเกิน 1-2 แก้ว ”

มาถึงแล้ว... ช่วงเวลาแห่งความสุข สนุกสนาน รื่นไร้งกับปาร์ตี้สังสรรค์ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ หลายคนเพลิดเพลินไปกับการกินดื่มจนลืมความอ้วนกันไปเลย และพอปาร์ตี้ผ่านพ้นไป มารู้ตัวอีกทีก็ต้องตกใจกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เฮ้อ!!!

สาเหตุก็เพราะอาหารที่จัดเลี้ยงส่วนใหญ่ จะมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เกลือ น้ำมัน และซอสปรุงรสต่าง ๆ รวมไปถึงเครื่องดื่มหวาน ๆ ด้วย ฉะนั้นยิ่งเรากินมากเท่าไร น้ำหนักตัวเราก็จะเพิ่มขึ้นได้อย่างง่ายดาย แล้วเราจะกินอาหารในงานปาร์ตี้อย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพละ มาดูกัน...



✧ ก่อนไปปาร์ตี้ควรกินอาหารรองท้อง เช่น ผลไม้ที่ไม่หวานจัดอย่าง แอปเปิ้ล ฝรั่ง สาลี่ เพื่อจะได้ไม่หิวมากเมื่อไปถึงงาน เพราะถ้าเราอดอาหารก่อนไปปาร์ตี้ ร่างกายจะมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้หมดความยับยั้งชั่งใจในการกิน ที่นี้พอได้กลิ่นอาหารหรือเห็นอาหารก็จะหิวมากขึ้น แล้วเราก็จะกินมากขึ้น

# โรคหทัยหรือบรรเทา

## หากรู้จักใช้ยาอย่างถูกต้อง

# ด้วยเคล็ดลับ 6 ถูก



### 1. ถูกคน

ใช้ยาให้ถูกต้องตรงกับตัวผู้ป่วย  
ไม่กินยาผู้อื่น



### 4. ถูกวิธี

วิธีใช้ยาให้ถูกวิธี เช่น  
ยากิน / ทาภายนอก  
หยอดตา / พ่นจมูก / เหน็บทวาร



### 2. ถูกยา

ใช้ยาให้ตรงกับโรคหรืออาการที่เป็น  
โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา  
หากแพ้ยาใด ต้องจำไว้และไม่ใช้นั้น



### 5. ถูกเวลา

กินยาให้ตรงเวลา เช่น ยาก่อนอาหาร  
ควรกินก่อนกินอาหารอย่างน้อย 30 นาที  
ยาหลังอาหารไม่ควรกินหลังอาหาร  
เกิน 15 นาที



### 3. ถูกขนาด

ใช้ยาตามขนาดที่แพทย์สั่ง  
หรือเภสัชกรแนะนำ ถ้าใช้เกินขนาด  
อาจเกิดอันตราย ถ้าใช้น้อยไป  
อาจรักษาไม่ได้ผล



### 6. ถูกสถานที่เก็บ

เก็บในที่ที่ไมชื้น ไม่ถูกแสงแดด  
และยาบางชนิดต้องเก็บ  
ในตู้เย็น (ไม่เก็บที่ช่องแช่แข็ง)  
เพราะถ้าเก็บไม่ถูกต้อง  
อาจส่งผลให้ประสิทธิภาพ  
ของยาลดลง หรือทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ

**ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากให้ละเอียด  
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด**



ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพบุรีรัมย์  
โดย กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรบรีโศค



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

สแกนด้วย



ช่วยแชร์ต่อ...



**Smart Health**