



บันทึกข้อความ

สำนักเลขานุการ (อช.)
เลขที่บันทึกข้อความ 10538
วันที่ 30 ต.ค. 2562 เวลา 14.13

ส่วนราชการ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภครวม ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๗๑๐๘

ที่ สร ๑๐๐๕.๕/๑๕๕๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งวารสาร "Smart Life by ออย."

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

ด้วยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภครวม ได้จัดทำวารสาร "Smart Life by ออย." โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อในการรายงานข่าวคราวความเคลื่อนไหวด้านการคุ้มครองผู้บริโภค ข่าวประชาสัมพันธ์ และข้อเท็จจริงในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพให้กับผู้เกี่ยวข้องในงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ และมีกำหนดเผยแพร่เป็นประจำราย ๒ เดือน

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภครวมขอเรียนว่า วารสาร "Smart Life by ออย." ฉบับประจำเดือน สิงหาคม - กันยายน ๒๕๖๒ ได้จัดทำเรียบร้อยแล้ว ซึ่งได้ส่งมาพร้อมบันทึกนี้ จำนวน ฉบับ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ เผยแพร่ภายในหน่วยงานของท่านต่อไปด้วย
จะเป็นพระคุณ

(ลายเซ็น)

(นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง)
นักวิชาการแผนผังข้อมูลการบริโภค
กองราชการแทน ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

- บริหารฯ พัฒนาระบบ กำหนดฯ
- Pre Post นโยบายฯ
- แผนไทยฯ โปรดทราบ โปรดพิจารณา
- โปรดแจ้งเวียน ()

๓๐๕๗

- โปรด แจ้งเวียน
- ปิดประกาศ
-

(ลายเซ็น)

(นางสาวสุกัญญา ศรีสัมพันธ์)
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป



ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

12 สิงหาคม 2562

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



www.orj.or.th

Smart Life by 

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

011 9 0001 10 โทรสาร - 011 9001 2162



Contents

- | | | |
|----|----------------------|---|
| 4 | Smart Focus | เปิด “ยุทธการฟ้าสาบ” กวาดล้างยาเสพติดอันตราย |
| 7 | Smart Tech | มารู้จัก Libra สกุลเงินดิจิทัลใหม่ จาก Facebook |
| 8 | Smart Living | “กัญชา” ไม่ใช่ยาวิเศษ มีทั้งคุณและโทษ |
| 10 | Smart World | Timeline กัญชา จากหลายประเทศทั่วโลก |
| 11 | Smart Med. | ใช้หวัดใหญ่ รั้วและเข้าใจ ปลอดภัยแน่นอน |
| 13 | Smart Network | “ORYORNOI MOVEING FORWARD” |
| 14 | Smart Story | ไขข้อข้องใจ “ไตรโคลซาน” ส่อโรคกระดูกพรุน? |
| 16 | Smart Action | ภาพกิจกรรมของ อย. |
| 18 | Smart Reward | ตอบคำถามชิงรางวัล |
| 19 | Smart Tips | อยากมีสุขภาพดี... จะเริ่มต้นออกกำลังกายยังไงดี? |
| 20 | Smart Health | กัญชา ไม่ใช่ยาครอบจักรวาล |



ศุภมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ถวายพระพรทั่วหล้าประชาไทย ตีระน้อมสวัสดีชัยทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า กองบรรณาธิการ วารสาร Smart Life by อย.
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

Smart Talk

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน “Smart Life by อย.” ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 และเป็นฉบับสุดท้ายของผมเช่นกัน ที่กล่าวเช่นนั้นเพราะผมได้ย้ายไปดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักอาหาร ซึ่งเป็นสำนักใหญ่และภารกิจเพิ่มขึ้น ผมอดใจหายไม่ได้ที่ต่อไปจะไม่ได้กล่าวทักทายสมาชิกทุกท่านผ่านทางทบรรณาธิการอีกแล้ว อย่างไรก็ตาม ทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลง วารสารของเราก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงเช่นกัน ขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามอ่านวารสารของ อย. ด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณมากครับ...



เรื่องน่าสนใจในฉบับและปีมาก จากคดีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสิน เมื่อปี 2561 ซึ่งพบว่ามีส่วนผสมของไซบูทรามิน สาเหตุสำคัญที่ทำให้มีผู้เสียชีวิต จนนำไปสู่ยุทธการฟ้าสาบ กวาดล้างยาลดความอ้วน ซึ่งเป็นความร่วมมือกันอย่างเข้มแข็งในการปราบปรามยาลดความอ้วนชนิดดูดรากถอนโคนเลยทีเดียว ติดตามข้อมูลและเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกัญชา ซึ่งมีประโยชน์และโทษ ประเทศต่าง ๆ ที่ใช้กัญชาทางการแพทย์ และสันตนาการ และแนวโน้มของประเทศไทยจะไปทางไหนดี...อ่านเรื่องสำคัญที่เข้ากับฤดูกาล คือใช้หัวดีใหญ่ รู้และเข้าใจ ปลอดภัยแน่นอน...

ท้ายนี้ อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เตี้ยวฝน เตี้ยวร้อน ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพด้วยนะครับ ด้วยความห่วงใยจากใจผม

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์ Smart Life by อย.

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

บรรณาธิการบริหาร

นพ.อรรถ กรีษนัยวิวงศ์

ที่ปรึกษา

นพ.พุลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย

กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นายบุญทิพย์ คงทอง
นางสุนีย์ สุขแสนนาน	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวสุกมาศ วยอุดมวุฒิ	นางสาวกรมล พิพัฒน์ภูมิ
นางสาวธิดารัตน์ สาสิวรรณ	นางสาวเกศินี ใจปลื้ม
นายทวชา เพชรบุญยัง	นายชัยภัทร เปมะวิภาต
นายธัญพิสิษฐ์ วิชรเสรี	นายรัฐพันธ์ มังกรงาม

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

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ปีที่ 3 ฉบับที่ 15 สิงหาคม - กันยายน 2562

เปิด “ยุทธการฟ้าสาบ” กวาดล้างยาเสพติดอันมรณะ



“

ขอให้ผู้บริโภคระลึกไว้เสมอว่า อาหารไม่ใช่ยาไม่สามารถช่วยบำบัด
บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคได้ จึงขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อเด็ดขาด
เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองเงินแล้ว ยังอาจได้รับอันตรายจากการปนเปื้อนยา
หรือสารอันตรายที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ได้

”

“ยุทธการฟ้าสาบ” คืออะไร บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่ายุทธการฟ้าสาบที่ว่าเป็น
คืออะไร และเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับการกวาดล้างยาเสพติดความอ้วนที่นำมาซึ่งความสูญเสีย
ถึงชีวิต นี่ไม่ใช่ครั้งแรก แต่ขอให้เป็นครั้งสุดท้ายที่ต้องสังเวยให้กับยาเสพติดความอ้วน



ที่มา...สืบเนื่องมาจากคดีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วน “ลีน” เมื่อปี 2561
ซึ่งพบว่ามีส่วนผสมของสารไซบูทรามิน เป็นสารอันตรายจนเป็นเหตุให้ผู้บริโภคถึงแก่
ความตาย ทางเจ้าหน้าที่ตำรวจได้สืบค้นอย่างละเอียดจนทราบว่ามีการลักลอบนำเข้า
สารดังกล่าวมาจากประเทศเพื่อนบ้านตามแนวเขตชายแดนแล้วส่งกระจายไปผลิต
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วนเป็นจำนวนมาก ซึ่งล่าสุดได้เกิดเหตุมีผู้เสียชีวิต
จากการกินยาเสพติดความอ้วนที่จังหวัดอ่างทอง พบการเชื่อมโยงกับการลักลอบนำเข้า
สารไซบูทรามิน ด้วยเหตุนี้เองจึงเป็นการเปิดยุทธการฟ้าสาบ ภายใต้การอำนวยการ
ของรัฐบาล โดย พล.อ.ประวิตร วงษ์สุวรรณ รองนายกรัฐมนตรี ซึ่งได้มอบหมายให้
พล.ต.อ. ดร.วิระชัย ทรงเมตตา รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ พร้อมด้วยผู้บริหาร
จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ภายใต้การนำของ นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์
เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ภญ.สุภัทรา บุญเสริม รองเลขาธิการ
คณะกรรมการอาหารและยา และเจ้าหน้าที่ ออย. และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ปูพรมนำกำลังเข้าตรวจค้นกว่า 33 จุดทั่วประเทศ พบการกระทำความผิด 25 จุด
ที่ไม่พบเป็นบ้านพักอาศัย จุดสำคัญอยู่ที่จังหวัดเชียงราย นอกจากนี้ ได้ประสานไปยัง
ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดที่เกี่ยวข้องให้ประสานงานไปยังสำนักงานสาธารณสุข

จังหวัด เพื่อทำการตรวจค้นเป้าหมาย
ทุกแห่ง ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัด
นครราชสีมา จังหวัดชลบุรี จังหวัดระยอง
จังหวัดจันทบุรี จังหวัดตาก จังหวัดพัทลุง
จังหวัดปทุมธานี และ กรุงเทพมหานคร
โดยละเอียด ซึ่งจากการปฏิบัติการในครั้ง
นี้ได้รับความอนุเคราะห์ชุดตรวจวิเคราะห์
สารเบื้องต้น (Test Kit) จากกรมวิทยาศาสตร์
การแพทย์ ทำให้สามารถพิสูจน์หาสาร
ไซบูทรามินในเบื้องต้นได้ และพบผลิตภัณฑ์
ที่มีส่วนผสมของไซบูทรามินผสมอยู่ใน
ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ทางด้านจังหวัดเชียงราย
เป็นจุดสำคัญที่สุด จำนวน 13 จุด จากผล
การตรวจค้น พบวัตถุติดไซบูทรามินและ
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีไซบูทรามินผสมอยู่
ซึ่งจัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ฯ ในประเภท 1
โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าว ออย.
ได้เคยแจ้งเตือนและดำเนินคดีมาก่อนแล้ว
อาทิ ผลิตภัณฑ์ลิโช (Lishou) ผลิตภัณฑ์
บาชิ (Baschi) ผลิตภัณฑ์นิวควีน (New
Queen) ผลิตภัณฑ์กาแฟลดความอ้วน
รวมทั้งวัตถุติดสารไซบูทรามินจำนวนมาก
นอกจากนี้ ยังพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
ที่แสดงฉลากหลวง ซึ่งจัดเป็นอาหารปลอม
หรือแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ยาไม่มีทะเบียน
เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารห้ามใช้
ฉลากพร้อมกล่องบรรจุภัณฑ์เตรียมพร้อม
สำหรับการแบ่งบรรจุ พร้อมเครื่องจักร
ที่ใช้ในการผลิตด้วย รวมทั้งยาจุดกันยุง
ที่ลักลอบนำเข้ามาจากต่างประเทศ โดย
ไม่ได้ขออนุญาตนำเข้าจาก ออย. เพราะ
ยาจุดกันยุงจะต้องมาขึ้นทะเบียนให้ถูกต้อง
กับ ออย. ซึ่งมีสารอาจจะก่อให้เกิดอันตราย
ต่อร่างกายของคนที่สูดดมเข้าไปได้ เบื้องต้น
ได้ดำเนินการยึดของกลางทั้งหมด เพื่อ
ดำเนินคดีตามกฎหมายกับผู้ที่เกี่ยวข้อง
ความผิดต่อไป



พบการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติต่าง ๆ ดังนี้

พระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559 ขายวัตถุออกฤทธิ์ฯ ในประเภท 1 โดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 - 20 ปี และปรับตั้งแต่ 400,000 - 2,000,000 บาท

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 จำหน่ายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน - 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 100,000 บาท จำหน่ายอาหารที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท

พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2558 ขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 300,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผลิตเพื่อขายเครื่องสำอางที่ไม่จดทะเบียน มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผลิตเพื่อขายเครื่องสำอางที่ไม่แสดงฉลากภาษาไทย มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ขายยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ พระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ขายวัตถุอันตรายโดยไม่มีฉลาก หรือมีฉลากแต่ฉลากหรือการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือ ปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อันตรายจากไซบูทรามิน...

ไซบูทรามินถือเป็นสารที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้เบื่ออาหารและกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย จึงมีผู้นำมาลักลอบใส่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก แต่เนื่องจากไซบูทรามินมีผลข้างเคียงสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ทำให้เกิดภาวะไตวายผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร มีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดตีบตัน เป็นต้น ไซบูทรามินจึงจัดเป็นสารที่ต้องควบคุมโดยจัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559 หากต้องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินและควบคุมอาหาร โดยการไม่กินอาหารฟร่ำเพรื่อ ไม่กินจุบกินจิบ ควรกินอาหารที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และขอให้ผู้บริโภคระลึกไว้เสมอว่า อาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถช่วยบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคได้ จึงขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อเด็ดขาด เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองเงินแล้ว ยังอาจได้รับอันตรายจากการปนเปื้อนยาหรือสารอันตรายที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ได้ และหากผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือมีข้อสงสัยในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน ออย. 1556 หรือ ผ่านทาง Oryor Smart Application หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ เพื่อ ออย. จะได้ดำเนินการปราบปรามและดำเนินคดีทางกฎหมายกับผู้กระทำผิดต่อไป

มารู้จัก Libra สกุลเงินดิจิทัลใหม่ จาก Facebook



Libra เป็น Cryptocurrency หรือเงินในรูปแบบดิจิทัล ที่สำรองไว้ใช้ในระบบดิจิทัลทั่วโลก สร้างขึ้นบนพื้นฐานของเทคโนโลยี Blockchain โดยจะสามารถส่งรับและใช้จ่ายเงินทั่วโลกได้ครอบคลุมมากขึ้น โดยเรียกหน่วยของสกุลเงินว่า Libra ซึ่ง Facebook ตั้งเป้าไว้ว่าสกุลเงินนี้จะเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง และใช้งานง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อสร้างสกุลเงินที่ใช้ได้ด้วยความสะดวกสบาย และมั่นใจในระบบความปลอดภัย

สกุลเงิน Libra ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่ มีการสำรองสินทรัพย์จริง และสินทรัพย์จะถูกเก็บไว้ใน Libra Reserve ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกว่าจะจับต้องได้ และใช้งานได้จริง นอกจากนี้ Libra ได้ออกแบบให้เป็นสกุลเงินที่ผู้ใช้จะรู้ว่ามูลค่าของ Libra ในวันนี้จะใกล้เคียงกับมูลค่าในวันพรุ่งนี้ และในอนาคต ทำให้มั่นใจได้ว่ามูลค่าของเหรียญในวันนี้จะค่อนข้างเท่ากัน มันคงตลอดเวลา

อีกหนึ่งจุดแข็งสำคัญของ Libra ก็คือ Libra มีเครือข่าย Blockchain ยักษ์ใหญ่มากมายที่รองรับ เช่น VISA , MASTERCARD , eBay, PayPal, stripe, Spotify, Uber, Lyft และ Vodafone และสามารถโอนเงินสกุล Libra โดยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมบน Messenger, WhatsApp และ Instagram ซึ่งรายละเอียดที่ชัดเจนเพิ่มเติมอาจรอในช่วงปลายปี 2019 และเปิดตัวในปี 2020 แต่ล่าสุด รัฐบาลสหรัฐฯ ได้ออกแถลงการณ์ให้ Facebook เลื่อนการพัฒนาโครงการออกไปก่อน เพราะกังวลว่า Libra อาจกระทบระบบธุรกิจการเงิน และระบบของรัฐในประเทศต่าง ๆ นอกจากนี้กฎหมายในหลายประเทศในปัจจุบันยังไม่ครอบคลุมความเสี่ยงด้านความปลอดภัย

บรรณานุกรม

1. สุพริศร์ สุวรรณิก(2562). "Libra" เงินสกุลใหม่ของโลก?. เข้าถึงได้จาก https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_24Jun2019.aspx สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2562.
2. How Libra works. เข้าถึงได้จาก <https://libra.org/en-US/>. สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2562.
3. it24hrs(2019). Facebook เตรียมเปิดตัว Libra สกุลเงินดิจิทัลของ facebook ในปี 2020. เข้าถึงได้จาก <https://www.it24hrs.com/2019/facebook-libra-open-2020/> สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2562.
4. ทำความรู้จัก "Libra" สกุลเงินใหม่จาก Facebook. เข้าถึงได้จาก <https://www.moneybuffalo.in.th/ธุรกิจและเศรษฐกิจ/libra-สกุลเงินใหม่-facebook> สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2562.
5. Chutinun Sanguanpravit(2019). เจาะลึกอนาคต Libra! เมื่อ Facebook จะออกคริปโตฯ-ตั้งแบงก์ชาติ แต่ผู้กำกับส่งเสียงค้าน. เข้าถึงได้จาก <https://brandinside.asia/cryptocurrency-libra-facebook/> สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2562.

“กัญชา” ไม่ใช่ยาวิเศษ มีทั้งคุณและโทษ



กัญชา ยังคงเป็นประเด็นร้อนแรงในสังคม กัญชามีทั้งประโยชน์ และโทษ ถ้าหากนำไปใช้ในทางที่ผิดอาจเกิดโทษได้ ใครบอกว่า “กัญชา” คือยาวิเศษ รักษาโรค ได้ครอบจักรวาล... อย่าเชื่อ! ไม่จริง!

ทำความรู้จัก... กัญชา

“กัญชา” เป็นพืชในวงศ์ Cannabidaceae มี 3 สายพันธุ์ที่พบบ่อย คือ Cannabis sativa, Cannabis indica และ Cannabis ruderalis โดยสายพันธุ์ที่พบบ่อยในประเทศไทยจะเป็นสายพันธุ์ Cannabis sativa เพราะสามารถเจริญเติบโตได้ดีในลักษณะอากาศแบบร้อนชื้น ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า กัญชามีการใช้ในการรักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการได้รับเคมีบำบัด รักษาโรคลมชักรักษาอาการในเด็ก และโรคลมชักที่ดื้อต่อยารักษา ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง ในผู้ป่วยปลอกประสาทเสื่อมแข็ง อาการปวดประสาทที่รักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่ได้ผล เป็นต้น

ปัจจุบันกัญชาในตำรับยาแผนไทย 16 ตำรับ ได้รับการยอมรับจากกระทรวงสาธารณสุข ส่วนใหญ่มีสรรพคุณช่วยเรื่องลม การนอนหลับ และแก้ปวดได้แก่

1. ยาน้ำมันสนันไตรภพ
2. ยาอัคคินิวคณะ
3. ยาสุขไสยาศน์
4. ยาแก้ลมเนาวนารีวาโย
5. ยาแก้ลมขึ้นเบื้องสูง
6. ยาไฟอาวุธ
7. ยาแก่นอนไม่หลับ หรือยาแก้ไข่มอมเหลือง
8. ยาแก้สั่นทมาต กร่อนแห้ง
9. ยาอัมฤตโอสถ
10. ยาอโภยสาลี
11. ยาแก้ลมแก้เส้น
12. ยาแก้โรคจิต
13. ยาไฟสาลี
14. ยาทาริดสีดวงทวารหนัก และโรคผิวหนัง
15. ยาทำลายพระสุเมรุ
16. ยาทัพยาคูณ

ถึงแม้ว่า... กัญชามีสรรพคุณในการรักษาโรคก็จริง แต่การใช้กัญชายังมีข้อห้ามใช้ในคนบางกลุ่ม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้ที่มีภาวะตับหรือไตบกพร่องอย่างรุนแรง ผู้ที่อายุต่ำกว่า 25 ปี และผู้ที่มีประวัติเป็นโรคจิต สำหรับอาการไม่พึงประสงค์และความเป็นพิษจากกัญชานั้น จะมีอาการตั้งแต่ความดันเลือดต่ำ อาจทำให้เป็นลมและหมดสติได้ การมองเห็นสีผิดปกติ และอารมณ์แปรปรวน พัฒนาการทางด้านสมองเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับความคิด ความจำ และการเรียนรู้ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติทางจิต ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์ ห้ามซื้อกัญชามาใช้เอง

ข้อควรรู้เกี่ยวกับกัญชา

ปัจจุบันกัญชายังคงเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ ซึ่งประเทศไทยมีการควบคุมที่สอดคล้องกับอนุสัญญาเดี่ยวว่าด้วยยาเสพติดให้โทษแห่งสหประชาชาติ ค.ศ. 1961 ที่เป็นกฎหมายระหว่างประเทศ โดยยังคงควบคุมกัญชาอยู่ภายใต้อนุสัญญาและให้ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ภายใต้การควบคุมที่รัดกุมมิให้รั่วไหลไปใช้ในทางที่ผิด ซึ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 กำหนดบทเฉพาะกาล 5 ปี ให้การผลิตกัญชาทางการแพทย์ในประเทศเป็นภาครัฐดำเนินการ หรือหากเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน หรือสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ก็ต้องดำเนินการร่วมกับรัฐ โดยผู้มีความสัมพันธ์ตามกฎหมายใหม่ มีจำนวน 7 กลุ่ม คือ

1. หน่วยงานของรัฐ
2. ผู้ประกอบวิชาชีพ
3. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (ทางแพทย์/เภสัชศาสตร์)
4. ผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่รวมตัวเป็นวิสาหกิจชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- เอกสารความรู้ เรื่อง กัญชากับการรักษาโรค (Therapeutic Potential of cannabis) เข้าถึงได้จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0453.pdf?fbclid=IwAR3FMDiC8HrFla4nK-Mg-GgbOHXhnnKlttoIPWML0hAtCK4GCJRz2SQYc9A>
- ข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่อง สธ. เผยผลประชุมหารือสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้กัญชาทางการแพทย์ โดยกลุ่มสื่อสารองค์กร กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค เข้าถึงได้จาก https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_news/1579
- เอกสารความรู้และอินโฟกราฟฟิก เรื่อง อายารู้ใหม่ ใคร...ปลูกกัญชาได้บ้าง ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ข้อมูลผลิต ณ วันที่ 21 มิ.ย. 256 เข้าถึงได้จาก https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/1737
- กัญชยาครอบจักรวาล ไม่จริง เข้าถึงได้จาก https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/1740
- ใครไม่สามารถใช้กัญชาในการรักษาโรคได้บ้าง เข้าถึงได้จาก https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/1743

5. ผู้ประกอบการขนส่งสาธารณะระหว่างประเทศ
6. ผู้ป่วยเดินทางระหว่างประเทศ
7. ผู้ขออนุญาตอื่น ๆ

โดยการขออนุญาตต้องมีแบบแจ้งการครอบครอง (ยส.5) โครงการวิจัย (ถ้ามี) และเอกสารอื่น ๆ ตามประเภทของผู้ยื่นคำขอ

อ่านมาถึงตรงนี้ จะเห็นได้ว่า... กัญชามีทั้งประโยชน์และโทษ อีกทั้งยังมีข้อห้ามและข้อจำกัดในการใช้ รวมถึงอาการข้างเคียงจากการใช้ที่อาจเป็นอันตรายได้ ฉะนั้น ใครที่เจ็บป่วยและกำลังคิดจะใช้กัญชารักษาโรคตามข่าวที่แชร์กันทางโซเชียลมีเดีย อย่าเชื่อเด็ดขาด และอย่าหยุดยาที่ใช้รักษาโรค ทางที่ดีหากเจ็บป่วยควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการรักษาที่ถูกต้องที่สุด



Timeline กัญชา จากหลายประเทศทั่วโลก

ปี พ.ศ.2555 อูรุกวัยเป็นประเทศแรกที่ทำให้การใช้กัญชาเพื่อความบันเทิงถูกกฎหมาย

สหรัฐอเมริกา รัฐวอชิงตัน และรัฐโคโลราโด ประชาชนมีการลงคะแนนเสียงให้สามารถใช้กัญชาโดยไม่ต้องมีจุดประสงค์ทางการแพทย์ ถือเป็นสองที่แรกในสหรัฐฯ โดยรัฐโคโลราโดมี Colorado Amendment 64 หรือ การแก้ไขกฎหมายโคโลราโด มาตรา 64 เกี่ยวกับการใช้กัญชาคอยควบคุมดูแลให้ทุกอย่างอยู่ในกรอบ เป็นระเบียบเรียบร้อย กฎหมายนี้ได้ประกาศใช้อย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม ปี พ.ศ.2557 โดยการเปิดโหวตจากประชาชนในพื้นที่ ซึ่งนับเป็นการเปลี่ยนแปลงกฎหมายเกี่ยวกับการใช้กัญชาโดยการลงคะแนนเสียงเป็นที่แรกของโลก ตามกฎข้อที่ 64 บอกไว้ว่าไม่ให้บริโภคหรือสูบกัญชาในที่โล่งแจ้งและที่สาธารณะ แต่จะมีคลับส่วนตัวสำหรับการสูบกัญชา เปิดให้เฉพาะผู้ใหญ่ที่อายุถึงเกณฑ์เท่านั้น ส่วนในเรื่องการปลูกกัญชา กฎหมายระบุให้คนที่มียาอายุ 21 ปี ขึ้นไปสามารถปลูกกัญชาได้ไม่เกิน 6 ต้น และ 3 ต้นในจำนวนนั้นสามารถอยู่ในระยะออกดอกและต้องอยู่ในสถานที่ปิด

ปี พ.ศ.2559 ออสเตรเลีย กำหนดให้การใช้กัญชาเพื่อการแพทย์เป็นเรื่องถูกกฎหมาย ส่วนการใช้กัญชาเพื่อสันทนาการยังเป็นเรื่องผิดกฎหมายอยู่

ปี พ.ศ.2560 นิวซีแลนด์ เตรียมให้ลงประชามติเรื่องกัญชาถูกกฎหมาย โดยจะจัดให้มีการลงประชามติเรื่องการใช้กัญชาเพื่อการผ่อนคลายอย่างถูกกฎหมายได้หรือไม่ ภายใน 3 ปีข้างหน้า

สหรัฐอเมริกา การผลิตกัญชาเพื่อทางการแพทย์ และเพื่อความบันเทิงเป็นสิ่งถูกกฎหมายแล้วในกว่า 20 รัฐ ซึ่งหนึ่งในนั้น คือ รัฐแคลิฟอร์เนีย โดยแต่ละรัฐของประเทศสหรัฐอเมริกายังมีกฎหมายการควบคุมกัญชาที่แตกต่างกันออกไป

อิตาลี กองทัพอิตาลีได้มีการปลูกกัญชาขายเป็นยาให้กับประชาชน เพื่อจุดประสงค์ทางการแพทย์

อิสราเอล เตรียมลดโทษผู้เสพกัญชา โดยจะไม่จับกุมดำเนินคดีในทันที แต่จะให้เสียค่าปรับในการกระทำความผิดครั้งแรก และครั้งที่สอง และการลดโทษดังกล่าวสำหรับผู้เสพกัญชารายบุคคลเท่านั้น

แคนาดา เป็นชาติที่สองในโลกที่ทำให้การเสวกัญชาเพื่อนันทนาการเป็นเรื่องถูกกฎหมาย โดยชาวแคนาดาที่บรรลุนิติภาวะแล้ว สามารถซื้อและเสวกัญชา จากผู้ผลิตที่ได้รับใบอนุญาตจากทางการได้

ปี พ.ศ.2561 ออสเตรเลีย ตั้งเป้าเป็นผู้นำโลกส่งออกกัญชาเพื่อการแพทย์ โดยออสเตรเลียมี

แผนแก้กฎหมายเพื่อให้สามารถขายกัญชาไปยังตลาดต่างประเทศได้ เช่นเดียวกับแคนาดาและเนเธอร์แลนด์ หลังจากที่อูรุกวัยและอิสราเอลได้ประกาศแผนคล้ายกันนี้มาแล้ว

สหรัฐอเมริกา มีการอนุญาตให้ใช้กัญชาในทางการแพทย์ได้แล้วทั้งหมด 33 รัฐ จากทั้งหมด 50 รัฐ

แคนาดา ได้ปรับให้การซื้อขาย การครอบครอง และการใช้กัญชาเพื่อความบันเทิงให้ถูกกฎหมายทั่วประเทศ

สเปน อนุญาตให้คนใช้กัญชาในพื้นที่ส่วนตัวได้

เนเธอร์แลนด์ ก็มีการซื้อขายกัญชาได้โดยทั่วไป

สหราชอาณาจักร มีการอนุญาตให้ใช้กัญชาในทางการแพทย์ได้

เกาหลีใต้ มีการอนุญาตให้ใช้กัญชาในทางการแพทย์ได้แต่มีการควบคุมอย่างเคร่งครัด

เห็นการเคลื่อนไหว และการเปิดเสรีการใช้กัญชาจากหลาย ๆ ประเทศมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การนำกัญชามาใช้ มีทั้งเพื่อจุดประสงค์ทางการแพทย์ และเพื่อสันทนาการ ซึ่งกัญชาถือเป็นสิ่งที่มีทั้งประโยชน์และโทษ เรามารอดูกันดีกว่าว่า แนวโน้มกัญชาในประเทศไทยจะเดินหน้าไปทางไหนต่อไป

บรรณานุกรม

1. BBC (2017). นิวซีแลนด์เตรียมให้ลงประชามติเรื่องกัญชาถูกกฎหมาย. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-41704866>
2. BBC (2018). กัญชาเพื่อการแพทย์: ออสเตรเลียตั้งเป้าเป็นผู้ส่งออกอันดับหนึ่งของโลก. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-42565763>
3. BBC (2017). กลุ่มสตรีในสหรัฐฯ กับภารกิจผลิตกัญชาบำบัดโรค. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/features-39704149>
4. BBC (2017). กองทัพอิตาลีปลูกกัญชาขายเป็นยาให้ประชาชน. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-38942943>
5. จอห์น คอลลินส์ (2018). กัญชา: ทำไมหลายประเทศในโลกถึงเปิดรับกัญชากันมากขึ้น?. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-46533005>
6. BBC (2017). อิสราเอลลดโทษผู้เสวกัญชา ให้เสียค่าปรับในสองครั้งแรก. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-39176802>
7. Napat K. Feeling High กับ การใช้กัญชาในรัฐโคโลราโด กัญชาถูกกฎหมายในอเมริกา. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://dayinus.com/cannabis-law-in-colorado-usa/>
8. เจสซิกา เมอร์ฟี. กัญชาถูกกฎหมายแคนาดา: ใครได้ใครเสียภายใต้กฎหมายใหม่นี้?. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2562 เข้าถึงได้จาก <https://www.bbc.com/thai/international-45863482>

ไข้หวัดใหญ่

รู้และเข้าใจ

ปลอดภัยแน่นอน



“

หากผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ เช่น ไข้สูงเกิน 2 วัน
ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย
รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระมาก ฯลฯ
ควรรีบไปพบแพทย์ หรือหน่วยบริการสาธารณสุข
ใกล้บ้านทันที

”

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ สำหรับ Smart Med คอลัมน์นี้ จะนำเรื่องราว
ของโรคที่ระบอบตามฤดูกาล นั่นคือ ไข้หวัดใหญ่ มาฝากกันค่ะ โดยในประเทศไทยจะพบ
อุบัติการณ์ของโรคนี้ 2 ช่วง คือ เดือนมกราคม-เดือนมีนาคม และเดือนกันยายน-
เดือนตุลาคมของทุกปี ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมรับมือกับโรคดังกล่าว
Smart Med คอลัมน์นี้ จึงได้นำข้อมูลมาฝากกันค่ะ

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส influenza ซึ่งพบเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย
หรือเสียชีวิตที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 65 ปี) เด็กอายุ
6 เดือน - 2 ปี หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ

การติดต่อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกาย
ทางทางเดินหายใจ โดยเชื้อจะมาจาก

- ละอองฝอยขนาดเล็กของ
น้ำลายหรือน้ำมูกที่ล่องลอยในอากาศ
จากผู้ป่วยที่ไอหรือจาม แล้วปลิวเข้าสู่
ปากหรือจมูกของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หากสูด
หายใจเข้าไป ก็จะทำให้ละอองฝอยเล็ก ๆ
เหล่านี้ลงสู่ปอดได้

- การที่มือสัมผัสพื้นผิวที่มี
น้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย เช่น ลูกบิด
ประตู ราวบันได โต๊ะ เสื้อผ้า ฯลฯ เมื่อ
ไม่ได้ล้างมือให้สะอาดแล้วใช้มือนั้น ๆ จับ
จมูกและปากของตนเอง จะทำให้สามารถ
ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้

อาการ

อาการของไข้หวัดใหญ่และไข้หวัด
ธรรมดา มักจะมีอาการคล้ายคลึงกัน แต่
ไข้หวัดธรรมดาจะมีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหล
ไอจาม คัดคอ เป็นอาการเด่น และไม่ค่อย

มีอาการไข้ และปวดกล้ามเนื้อ

สำหรับผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่มักมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาก ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โดยเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ได้มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นหากผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ เช่น ไข้สูงเกิน 2 วัน ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระ มาก ฯลฯ ควรรีบไปพบแพทย์ หรือหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที

การรักษา

การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ ได้แก่ ยาบรรเทาปวดลดไข้ ยาแก้ไอ ฯลฯ และแพทย์อาจพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (Oseltamivir) ซึ่งผลการรักษาจะดีที่สุดเมื่อให้ยาภายใน 48 ชั่วโมงแรก และยังใช้ได้ผล เมื่อป่วยไม่เกิน 5 วัน โดยผลข้างเคียงของยาที่พบได้บ่อย คือ คลื่นไส้ อาเจียน โดยปกติ จะไม่รุนแรง และจะเกิดอยู่ในช่วง 2 วันแรกของการรักษา ซึ่งการรับประทานยาร่วมกับ อาหารจะช่วยลดการเกิดผลข้างเคียงนี้ได้ อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรสวมหน้ากากอนามัยป้องกันตลอดเวลา งดการเดินทาง หยุดเรียน หยุดงาน จนกว่า จะหายเป็นปกติ

การป้องกัน

วิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

- ❑ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ❑ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับ

ล้างมือ

- ❑ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก หรือปาก เพราะเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ สามารถติดต่อกันได้ตามช่องทางเหล่านี้
- ❑ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร และ

ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

- ❑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง
- ❑ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งต้องฉีดซ้ำทุกปี ก่อนฤดูการระบาด แนะนำให้ฉีดวัคซีนในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการ เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงหากติดเชื้อ ได้แก่ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีโรคปอด เรื้อรัง เบาหวาน และผู้ที่มีภูมิคุ้มกัน บกพร่อง โดยวัคซีนจะสามารถป้องกันการ ติดเชื้อสายพันธุ์ที่เหมือนหรือคล้ายกับ สายพันธุ์ของไวรัสที่ใช้ทำวัคซีนเท่านั้น ในแต่ละปี สายพันธุ์ที่ใช้ทำวัคซีน จะแตกต่างกันไปตามความคาดหมายว่า เชื้อสายพันธุ์ใดจะระบาดในปีนั้น ๆ ดังนั้น การฉีดวัคซีนจึงอาจไม่สามารถป้องกัน เชื้อสายพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้

อย่างไรก็ตามจากข้อมูลทั้งหมด ข้างต้น หากคุณผู้อ่านมีความรู้และความ เข้าใจที่ดีแล้ว มั่นใจได้เลยว่าคุณผู้อ่านจะ สามารถป้องกันไม่ให้เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หรือได้รับความปลอดภัยเมื่อเป็นโรคไข้ หวัดใหญ่อย่างแน่นอนค่ะ

บรรณานุกรม

- คู่มือแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขในการรักษาและดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อไข้หวัดใหญ่. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก http://thaigcd.ddc.moph.go.th/uploads/file/EID/1.CPG202011flu_101158.pdf
- แนวทางการวินิจฉัยและการดูแลรักษาผู้ป่วยไข้หวัดนก/ไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่ (Avian Influenza) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 วันที่ 1 ธันวาคม 2560. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/cpgcomer/CPGAvianFlu2560v3.pdf>
- ประเสริฐ เอื้อวรากุล. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza). [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=311>
- ปรีชา มณฑานติกุล. Influenza in 2018: What will be changed?. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <http://ccpe.pharmacycouncil.org/showfile.php?file=466>
- โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza). [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <http://www.siphospital.com/th/news/article/share/622>
- วันทีปรียา พงษ์สามารถ. ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <http://thaipediatics.org/attchfile/child9.pdf>
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านยา กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลแพร์. ยาโอเซลทามิเวียร์ (Oseltamivir). [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 8 กรกฎาคม 2562. เข้าถึงได้จาก https://phrae.pharmacy.in.th/www3/public_file/content/3_20161013103322_phar_news_11_59_oseltamivir.pdf

“

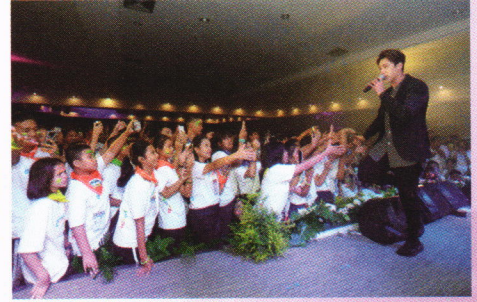
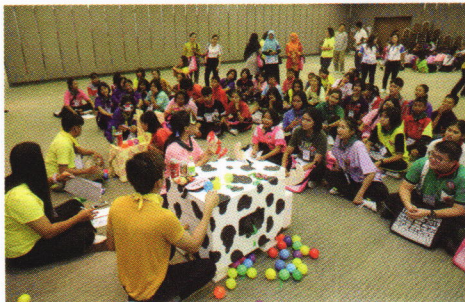
ORYORNOI MOVEING FORWARD

”



๒ กั้บตกกิจกรรมงาน “มหกรรม ออย.น้อย” ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 26 – 28 มิถุนายน 2562 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมรอยัล ฮิลล์ กอล์ฟ แอนด์ สปา จ.นครนายก ซึ่งมีครูและนักเรียน ออย.น้อย เข้าร่วมงานกว่า 500 คน จากทั่วประเทศ งานมหกรรมครั้งนี้เราจัดอย่างยิ่งใหญ่ไม่แพ้ทุกครั้งที่ผ่านมา ภายในกิจกรรมงาน “มหกรรม ออย.น้อย” เรามีกิจกรรมมากมายให้เพื่อน ๆ ชาว ออย.น้อย ได้ร่วมสนุกกัน อีกทั้งยังได้ฝึกทักษะการสื่อสาร ความเป็นผู้นำ แถมยังอัดเต็มไปด้วยความรู้แน่น ๆ จากฐานกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ “Walk Rally” เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และยังเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการใช้กัญชาทางการแพทย์ที่ถูกต้อง เพื่อให้ครูและนักเรียน ออย.น้อย เข้าใจถึงแนวทางการใช้ประโยชน์จากกัญชา และโทษที่อาจเกิดขึ้น

นอกจากจะได้รับสาระความรู้แล้ว เรามี “งานเลี้ยงสังสรรค์” พร้อม Mini Concert จากศิลปินสุด HOT แกงส้ม The star 8 (นายธนทัต ชัยอรรถ) มาแสดงให้เพื่อน ๆ ออย.น้อย ร่วมสนุกกัน จะสนุกแค่ไหนมาดูภาพกิจกรรมที่เรานำมาฝากกันเลยคะ

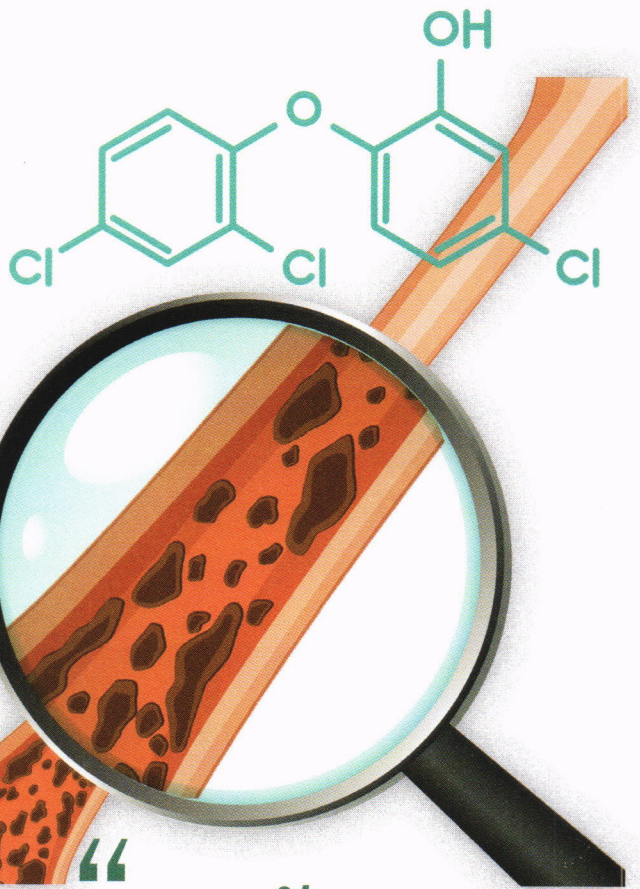


ข้อมูล : มล.ภญ.วรรณ ศรีรัตนสถาวร
เรียบเรียง : จิตรา เอื้อจิตรบำรุง , เกศินี ใจปลื้ม

ไขข้อข้องใจ “ไตรโคลซาน” ส่อโรคกระดูกพรุน ?



ฉบับนี้ขอเปลี่ยนแนว
นำความรู้เกี่ยวกับ “ไตรโคลซาน”
มาเล่าสู่กันฟัง สารตัวนี้เป็นที่
กล่าวในหนังสือเป็นระยะเกี่ยวกับ
โทษภัยต่าง ๆ ทำให้หลายคน
วิตกกังวลว่าจะได้รับอันตราย
ข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร ต้องติดตาม
อ่านกันค่ะ...



โรคกระดูกพรุนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ
โดยอาจเกิดจากปัจจัยอื่นได้ เช่น ภาวะหมดประจำเดือน
การได้รับแคลเซียมน้อย การขาดวิตามินดี ภาวะโรคบางอย่าง
เช่น โรคเบาหวาน โรคของต่อมพาราไทรอยด์
และการได้รับยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ เป็นต้น จึงไม่อาจสรุปได้
อย่างชัดเจนว่า การใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีไตรโคลซาน
ผสมอยู่จะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกระดูกพรุน

ปัจจุบัน ผู้บริโภคให้ความสำคัญ
กับสุขอนามัยมากขึ้น ผลิตภัณฑ์หลายประเภท
จึงมีคุณสมบัติ ต้านเชื้อแบคทีเรีย เช่น
สบู่เหลวล้างมือ ครีมอาบน้ำ ยาสีฟัน ภาชนะ
ในครัวเรือน หรือแม้กระทั่งของเด็กเล่น โดย
ในผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะมีสารสำคัญคือ
“ไตรโคลซาน” โดยพบว่ามีการใช้เพื่อ
วัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น เป็นสารกันเสีย และ
นำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง แม้ว่า
จะมีการพิสูจน์แล้วว่า ไตรโคลซานสามารถ

กำจัดแบคทีเรียทุกชนิดจากผิวหนังและช่องปากได้ แต่ผลการศึกษาหลายแห่งพบว่า สารนี้มีผลข้างเคียงที่ไม่อาจมองข้ามได้ ตั้งแต่ทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างชัดเจน การพัฒนาทางด้านฮอร์โมน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้ และทำให้แบคทีเรียมีความสามารถในการต้านทานยาปฏิชีวนะ โดยเมื่อปี 2560 องค์การอาหารและยาสหรัฐฯ หรือ FDA มีคำสั่งห้ามใช้สารไตรโคลซานในผลิตภัณฑ์สบู่ต้านเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งส่วนผสมต่าง ๆ อีก 18 ชนิด ที่มีจะถูกใช้ในสบู่ประเภทต้านเชื้อแบคทีเรีย ทำให้การใช้สารดังกล่าวยังมีข้อถกเถียงกันในเรื่องของความปลอดภัยต่อสุขภาพมาเป็นระยะ

ล่าสุด เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2562 มีการเผยแพร่ข่าวสารทาง Line จากสำนักข่าวออนไลน์ The Standard แจ้งเตือนการใช้เครื่องสำอางและยาสีฟันที่มีส่วนผสมของไตรโคลซานว่า อาจมีความสัมพันธ์กับโรคกระดูกพรุน โดยอ้างอิงผลงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารคลินิกต่อมไร้ท่อและระบบเผาผลาญ (The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism) ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลที่จัดเก็บจากผู้หญิงจำนวน 1,848 คน ในสหรัฐอเมริกา ระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ. 2553 พบว่าผู้หญิงที่มีระดับไตรโคลซานในปัสสาวะสูงจะมีโอกาสตรวจพบโรคกระดูกพรุนได้มากกว่าผู้ที่มีระดับไตรโคลซานในปัสสาวะต่ำ แล้วข้อเท็จจริงคืออะไร

จริง ๆ แล้ว ไตรโคลซาน จัดเป็นสารกันเสียที่ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในอดีตเคยอนุญาตให้ใช้ในเครื่องสำอางทุกประเภท โดยความเข้มข้นสูงสุดที่ให้ออกคือ 0.3% แต่ในปัจจุบันมีการควบคุมที่เข้มงวดมากขึ้น เช่นเดียวกับสหภาพยุโรปและประเทศสมาชิก

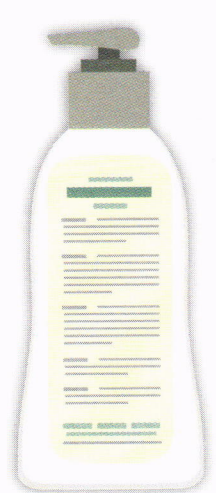


อาเซียน โดยอนุญาตให้ใช้ได้เฉพาะในเครื่องสำอางบางประเภทเท่านั้น ได้แก่ ยาสีฟัน สบู่ล้างมือ สบู่ทำความสะอาดผิวกาย ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายที่ไม่ใช่รูปแบบสเปรย์ แป้งทาหน้า ผลิตภัณฑ์ปกปิดริ้วรอยเฉพาะที่ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเล็บก่อนทำเล็บเทียม แชมพู ผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมชนิดล้างออก และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวโดยยังคงความเข้มข้นสูงสุดที่ให้ออกคือ 0.3% ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องสำอางที่ใช้แล้วล้างออก ส่วนผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากให้ความเข้มข้นสูงสุดที่ให้ออกเพียง 0.2% เท่านั้นค่ะ

ส่วนการวิจัยที่กล่าวถึงข้างต้น เป็นการศึกษาทางระบาดวิทยาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นของไตรโคลซานในปัสสาวะกับความหนาแน่นกระดูก และภาวะโรคกระดูกพรุนที่เกิดกับผู้หญิงในสหรัฐอเมริกา ซึ่งการวิจัยไม่ได้กล่าวถึงว่ากลุ่มสำรวจ มีการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางชนิดใด โดยพบว่าความเข้มข้นของไตรโคลซานในปัสสาวะอาจมีความสัมพันธ์กับภาวะโรคกระดูกพรุน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากการวิจัยดังกล่าวไม่สามารถสรุปถึงความเกี่ยวข้องของสารไตรโคลซานต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้อย่างชัดเจน จะต้องทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

นอกจากนี้ โรคกระดูกพรุนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ โดยอาจเกิดจากปัจจัยอื่นได้ เช่น ภาวะหมดประจำเดือน การได้รับแคลเซียมน้อย การขาดวิตามินดี ภาวะโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคของต่อมพาราไทรอยด์ และการได้รับยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ เป็นต้น จึงไม่อาจสรุปได้อย่างชัดเจนว่า การใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีไตรโคลซานผสมอยู่จะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกระดูกพรุน

ดังนั้น ออ. ขอให้ประชาชนอย่าตื่นตระหนกกับข่าวดังกล่าว เพราะผลิตภัณฑ์ที่มีไตรโคลซานเป็นส่วนผสมนั้น มีการกำหนดให้ใช้ได้เฉพาะในเครื่องสำอางบางประเภทเท่านั้น และมีการควบคุมปริมาณสูงสุดที่อนุญาตให้ใช้ ซึ่งผู้บริโภคสามารถสังเกตจากฉลากเครื่องสำอาง ได้ว่ามีสารไตรโคลซานเป็นส่วนผสมในสูตรของเครื่องสำอางหรือไม่ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่อไป





อย. จัดเดิน-วิ่ง เอลิมพระเกียรติ ส่งเสริมสุขภาพดี ต้นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดกิจกรรมเดิน-วิ่งทางเลือกสุขภาพ ภายใต้โครงการ “ได้ร่วมพระบารมี น้อมนำสุขภาพดีสู่วิถีชุมชน” เอลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ณ บริเวณถนนหน้าเสาชิงช้า สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2562



ปฏิบัติการ ยุทธการสยบไฟร์ 62/17 “ยาสวย...สังหาร 2”

กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) นำทีมโดย นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ เลขาธิการฯ อย. ร่วมกับสำนักงานตำรวจปราบปรามยาเสพติด (บช.ปส.) นำทีมโดย พล.ต.อ.เฉลิมเกียรติ ศรีวรขาน รอง ผบ.ตร. / ผอ.ศอ.ปส.ตร. แถลงข่าวผลงานใช้ยุทธการสยบไฟร์ ยาสวย...สังหาร 2 ปิดล้อมเครือข่ายขบวนการลักลอบนำยาลดน้ำหนักออกนอกระบบ 16 จุดทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2562



อย. กทม. เดินหน้าพัฒนาและแก้ไขปัญหาการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพปลอดภัยในชุมชน

นพ.พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในพื้นที่ กทม. ให้สามารถดำเนินงานได้อย่างเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพ ณ โรงแรมเดอะพาลาสโซ่ กทม. เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2562



ทลายโรงงานเสริมอาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์เถื่อน ผลิตกฎหมายอ้อย

อ. นำทีมโดย ญ.สุภัทรา บุญเสริม รองเลขาธิการฯ อ. ร่วมกับกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (กก 4.บก.ปคบ.) นำทีมโดย พล.ต.ต.ศิริรัชเชต ครัววัฒนเศรษฐ์ ผบก.ปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับผู้บริโภค ร่วมกันแถลงข่าวผลการบุกทลายโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเถื่อน มูลค่าของกลางที่ยึดได้กว่า 10 ล้านบาท ณ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.) เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2562

สวัสดีค่ะ ช่วงร่วมสนุกกับ Smart Reward เรามาเฉลยคำตอบ ครั้งที่แล้ว กันดีกว่า ใครจะเป็นผู้โชคดีของเราบ้าง ไปดูกันเลยค่ะ

เฉลยเกมตอบคำถามฉบับเดือน มิ.ย.-ก.ค.

1. ผลข้างเคียงของการรักษาเมื่งเร่งต่อมลูกหมาก ด้วยการฉายรังสี คืออะไร

ตอบ. อาจทำให้มีเลือดออกทางทวารหนัก
เกิดความผิดปกติของอวัยวะเพศชาย
ลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ

2. โรคไข้เลือดออกแบ่งออกเป็นกี่ระยะ อะไรบ้าง

ตอบ. 3 ระยะ ระยะไข้ ระยะวิกฤติหรือช็อก
ระยะฟื้นตัว

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีจาก
ฉบับเดือน มิ.ย.-ก.ค. เลือดยึด
สกรีนลาย Smart Life by อ.ย.

1. คุณธนพล สมหวัง
2. คุณติณณา ชาตอุดมเดช
3. คุณสหรัฐ พร้อมบุญศิริ
4. คุณภารจ เพ็ญสุภา

แต่อย่าลืม!!! แบบสอบถามความพึงพอใจ ที่ให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้ประเมิน
วารสาร Smart Life by อ.ย. ง่าย ๆ เพียงแค่สแกน QR Code ด้านล่างนี้ แล้วตอบ
แบบสอบถาม เพียงเท่านี้ก็สามารถรับของที่ระลึกจาก อ.ย. ได้เลยคะ
อย่าลืมส่งกันมาเยอะ ๆ แล้วรอรับรางวัลกันได้เลยนะคะคุณณณ
หมดเขตตอบแบบสอบถาม วันที่ 30 กันยายน 2562 นี้



อยากมีสุขภาพดี... จะเริ่มต้นออกกำลังกายยังไงดี

“
สุขภาพดีไม่มีขาย
อยากได้
เริ่มต้นออกกำลังกาย
เพื่อห่างไกลโรค ค่ะ
”



ทีหลายคนอยากมีสุขภาพดี และคิดอยากออกกำลังกาย แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง เพราะถ้าออกกำลังกายหนักไป แทนที่ร่างกายจะแข็งแรงก็อาจจะกลายเป็นบาดเจ็บได้ ดังนั้น Smart Tips ฉบับนี้จึงมีคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับการเริ่มต้นออกกำลังกายมาฝาก มาดูกัน...

◆ ออกกำลังกายจากการใช้ชีวิตประจำวันแทนการใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น การเดินขึ้นลงบันได

การเดินติดต่อกับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน แทนการใช้โทรศัพท์ หรือการเดินแทนการใช้รถยนต์ในการไปทำธุระในสถานที่ไม่ไกลมาก เพื่อให้ตัวเองมีความกระฉับกระเฉง อยู่เสมอ

◆ เล่นกีฬากับเพื่อน ๆ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เดิน หรือปั่นจักรยาน สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

◆ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นในสถานที่ต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การเดิน หรือปั่นจักรยาน

◆ กำหนดวันเวลาในการเริ่มต้นออกกำลังกาย และทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

◆ ตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองในการออกกำลังกาย

เมื่อเรามีเป้าหมายในการออกกำลังกายแล้ว สุขภาพดี Fit&Firm ก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแล้ว

**สุขภาพดีไม่มีซื้อขาย อยากได้
เริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อห่างไกลโรค ค่ะ**

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/44225-มาเริ่มออกกำลังกายกันเถอะ.html>



กัญชา ไม่ใช่ยาครอบจักรวาล

กัญชาใช้รักษาอะไรได้บ้าง



คลื่นไส้ อาเจียน จากเคมีบำบัด

อาการชัก ที่รักษาด้วยวิธีการอื่นไม่ได้

ปวดจากเส้นประสาท กล้ามเนื้อหดเกร็ง
ที่รักษาด้วยวิธีการอื่นไม่ได้



ปัจจุบันมีกัญชาในตำรับยาของประเทศไทย

16

ตำรับที่เป็ยที่ยอมรับ



กัญชามีทั้ง

ประโยชน์และโทษ

การใช้กัญชาเพื่อรักษาโรค จำเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขให้การรับรอง

เพื่อความปลอดภัย ห่วงใย

จาก อย.



ข้อมูลเพิ่มเติม **สื่๖๖ก๗ QR CODE**

หรือโทร **สายด่วน อย. 1556 กด 3**

(ในวันและเวลาราชการ)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ข้อมูลผลิต ณ วันที่ 21 มิ.ย. 2562

LINE@     /FDATHAI