



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือหลักสูตร

อสม.อย.

ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุ



ชื่อหนังสือ	คู่มือหลักสูตร อสม.อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
จำนวนหน้า	73 หน้า
ที่ปรึกษา	นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เภสัชกรวีระชัย นลวชัย รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เภสัชกรหญิงวารีรัตน์ เลิศนที ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค นางสาวจุไรรัตน์ ธนอมกิจ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ นางสาวธิดารัตน์ อภิญญา นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ
ผู้เขียน	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
จัดทำโดย	พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกันยายน พ.ศ. 2567
ครั้งที่พิมพ์	10,000 เล่ม
จำนวน	บริษัท เอสที คอสต้า อินเตอร์เทรด จำกัด
พิมพ์ที่	



คำนำ

หนึ่งในนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข คือ การวางรากฐาน สถานชีวาภิบาล สนับสนุนให้มีการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ที่ขับเคลื่อนให้มีเครือข่าย บวร.ร.ในชุมชน ลดปัญหา ผลลัพธ์สุขภาพ ด้วยการจัดให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกกลุ่มวัย อีกทั้งยุทธศาสตร์ของ อย. คือ การส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้บริโภคมีความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Smart Consumer) ได้อย่างปลอดภัยและสมประโยชน์ ประกอบกับปี 2562 รัฐบาลมีนโยบายด้านสาธารณสุขในการพัฒนาและยกระดับความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ให้เป็นหมอประจำบ้าน ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารทางการแพทย์ บริการสาธารณสุขในชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชน พึ่งตนเองได้และสามารถลดความแออัดของโรงพยาบาล และลดการพึ่งพาบุคลากรทางการแพทย์ได้ ดังนั้นผลลัพธ์สุขภาพที่เป็นหนึ่งในต้นทางด้านปัญหาสุขภาพของประชาชน มีรูปแบบปัญหาที่หลากหลาย แตกต่างทั้งประเภทผลิตภัณฑ์และกลุ่มวัย จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการในการคุ้มครองผู้บริโภคที่มีประสิทธิภาพ ด้วยบุคลากรที่มีความเข้าใจปัญหา เข้าใจชุมชน มีทักษะในการสื่อสารกับสมาชิกในชุมชน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงพัฒนาหลักสูตร “อสม.อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” ตั้งเป้าพัฒนา อสม.คุ้มครองผู้บริโภค ให้มีทักษะที่สนับสนุนให้สมาชิกในชุมชน มีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีวิจารณญาณ โดยมุ่งในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ขอขอบพระคุณ ผู้บริหาร วิทยากร และภาคีเครือข่ายทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามหลักสูตรนี้ และหวังว่าหลักสูตรนี้ จะได้นำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนา อสม.อย.ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ให้ช่วยพัฒนาทักษะและพฤติกรรมการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้อง เหมาะสมในผู้สูงอายุต่อไป



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

แนวทางการอบรมหลักสูตร อสม.อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	2
รายละเอียดหน่วยการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ และสมรรถนะเป้าหมาย หลักสูตร อสม.อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ	4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 (ผู้สูงอายุ) การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และพฤติกรรมกรบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ	7
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 (อสม.อย.) บทบาทและหน้าที่ของ อสม.อย. ในการให้บริการลดเสี่ยงกับผู้สูงอายุในชุมชน	16
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 (ความรู้พื้นฐาน) การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย	23
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 (ไ้ว 1) รู้ไ้ว: ความรู้และทักษะด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ	33
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 (ไ้ว 2) แจ้งไ้ว: การคัดกรองความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่เหมาะสมในผู้สูงอายุ	44
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 (ไ้ว 3) ทำไ้ว: การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพ	49
ภาคผนวก 1 เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม	62
ภาคผนวก 2 แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับ อสม.อย.	65
ภาคผนวก 3 แบบประเมินความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพและทักษะในการเลือก บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	71
ภาคผนวก 4 เอกสารประกอบการบรรยายในหลักสูตร	73



แนวทางการอบรม

หลักสูตร อสม.อย.ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



เวลา	วันที่ 1
08.30 - 09.00	Homeroom ชี้แจง แนะนำ
09.00 - 10.30	หน่วยที่ 1 (ผู้สูงอายุ) การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และพฤติกรรมกรบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ (1.5 ชั่วโมง)
10.30 - 12.00	หน่วยที่ 2 (อสม.อย.) บทบาท และหน้าที่ของ อสม.อย. ในการให้บริการลดเสี่ยงกับผู้สูงอายุในชุมชน (1.5 ชั่วโมง)
12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30	หน่วยที่ 3 (ความรู้พื้นฐาน) การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย (1.5 ชั่วโมง)
14.30 - 16.00	หน่วยที่ 4 (ไ้ว 1) รู้ไว้: ความรู้และทักษะด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ - ความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์ “อาหาร” - ผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ “ยา” ผิดวัตถุประสงค์ - ข้อควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์ “สมุนไพร” (2.5 ชั่วโมง)



เวลา	วันที่ 2 
08.30 - 09.00	Homeroom ชี้แจง แนะนำ
09.00 - 11.00	หน่วยที่ 5 (ไ้ 2) แจ้งไ้: - การคัดกรองความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ (2 ชั่วโมง)
11.00 - 12.00	หน่วยที่ 6 (ไ้ 3) ทำไ้: - การตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพ ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (Test Kit) (1 ชั่วโมง)
12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30	หน่วยที่ 6 (ไ้ 3) ทำไ้: (ต่อ) - การตรวจเลขอนุญาต อย. - การตรวจสอบข่าวปลอมด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ (2 ชั่วโมง)
14.30 -16.00	การสอนสาธิตการใช้ภาพพลิก - การใช้ชุดสื่อองค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมความรู้และพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (2 ชั่วโมง)

รายละเอียดหน่วยการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ และสมรรถนะเป้าหมาย

หลักสูตร อสม.อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ



หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้	สมรรถนะเป้าหมาย
หน่วยที่ 1 (ผู้สูงอายุ) การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์ สุขภาพของผู้สูงอายุ (1.5 ชั่วโมง)	● การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ● ทศนคติและพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ของผู้สูงอายุ ● ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ของผู้สูงอายุ  บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย	1.เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และข้อจำกัดใน วัยผู้สูงอายุ 2.สามารถส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม การบริโภคถูกต้อง

รายละเอียดหน่วยการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ และสมรรถนะเป้าหมาย

หลักสูตร อสม. อย. ที่ปรึกษาใกล้บ้าน ใกล้ตัว
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้	สมรรถนะเป้าหมาย
หน่วยที่ 2 (อสม.อย.) บทบาทและหน้าที่ ของ อสม.อย. ในการ ให้บริการลดเสี่ยงกับ ผู้สูงอายุในชุมชน (1.5 ชั่วโมง)	- หน้าที่และบทบาท อสม.อย. ในการจัดการ ปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน - ทักษะจำเป็นในการจัดการปัญหาผลิตภัณฑ์ สุขภาพ - กฎหมายเบื้องต้น ที่เกี่ยวข้องกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - แนวทางในการเฝ้าระวัง เตือนภัย และ จัดการปัญหาอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และ มีประสิทธิภาพ - การจัดการรวมพลังเครือข่ายร่วมดำเนินงาน บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย ฝึกปฏิบัติ แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรม บทบาทสมมุติ	- มีความเข้าใจในการ ทำงานตามบทบาท อสม.อย. - มีความสามารถในการ จัดการปัญหาผลิตภัณฑ์ สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชนอย่างเหมาะสม
หน่วยที่ 3 (ความรู้พื้นฐาน) การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างปลอดภัย (1.5 ชั่วโมง)	- เรียนรู้ รู้จักผลิตภัณฑ์สุขภาพ - วัตถุประสงค์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพ - รูปแบบการรับรองผลิตภัณฑ์สุขภาพ ของ อย. บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย	มีความสามารถในการ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างสมเหตุผล



หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้	สมรรถนะเป้าหมาย
หน่วยที่ 4 (ไว 1) รู้: ความรู้และทักษะ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ (2.5 ชั่วโมง)	● ความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์ “อาหาร” - การตรวจสอบอาหารไม่ปลอดภัย - อาหารปนเปื้อน อาหารปลอม - น้ำมันทอดซ้ำ - อาหารลด หวาน มัน เค็ม ● ผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ “ยา” - ยาชุด - ยา NSAIDs กับโรคไตเรื้อรัง - ยาปฏิชีวนะ กับภาวะดื้อยา ● ข้อควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์ “สมุนไพร”  บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย	1.มีความรู้ ความเข้าใจ ในผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์ยา และ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร อย่างถูกต้อง 2.สามารถสื่อสารข้อมูล ความรู้ไปยังผู้สูงอายุ หรือประชาชน ในชุมชนได้
หน่วยที่ 5 (ไว 2) แจ้ง: การคัดกรองความเสี่ยง จากการใช้ผลิตภัณฑ์ สุขภาพไม่เหมาะสม ในผู้สูงอายุ (2 ชั่วโมง)	● แนวทางการคัดกรองความเสี่ยงของผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ประกอบการตัดสินใจในการบริโภค: ผลิตภัณฑ์ยา ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ● ทักษะการคืนข้อมูลความเสี่ยงของผลิตภัณฑ์ สุขภาพ การจัดการความเสี่ยงตามแนวทาง รู้ไว แจ้งไว ทำไว ในชุมชน  บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย  ฝึกปฏิบัติ แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรม (ใบงานที่ 1)	1.มีศักยภาพในการ จัดการความเสี่ยงของ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในชุมชน 2.มีความเข้าใจ กระบวนการ การประเมินความเสี่ยง ของผลิตภัณฑ์สุขภาพ 3.มีทักษะในการสื่อสาร คืนข้อมูล เพื่อสร้าง การเปลี่ยนแปลง
หน่วยที่ 6 (ไว 3) ทำ: การตรวจสอบคุณภาพ และความปลอดภัยของ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (2.5 ชั่วโมง)	● การตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพ ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (Test Kit) - การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร - การทดสอบสารสเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์ สมุนไพร ● การตรวจสอบเลขผลิตภัณฑ์สุขภาพ ● การตรวจสอบข่าวปลอมผลิตภัณฑ์สุขภาพ  บรรยาย โดยวิทยากรและเอกสารประกอบการบรรยาย  ฝึกปฏิบัติ แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมตรวจสอบ ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (test kit) (ใบงานที่ 2)	มีทักษะในการตรวจ คุณภาพและความ ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ สุขภาพ รวมถึงข้อความ กล่าวอ้าง ข้อความ ขวนเชื่อของผลิตภัณฑ์ สุขภาพได้



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

(ผู้สูงอายุ)

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและสิ่งที่คุณสูงอายุต้องเผชิญ
2. เพื่อเข้าใจสถานการณ์และปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

สมรรถนะที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง และข้อจำกัดในวัยผู้สูงอายุ
2. มีความสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคถูกต้อง

สาระสำคัญ

ผู้สูงอายุ หมายถึง
ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป



สามารถแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ

ผู้สูงอายุตอนต้น	หมายถึง	ผู้มีอายุ 60-69 ปี
ผู้สูงอายุตอนกลาง	หมายถึง	ผู้มีอายุ 70-79 ปี
ผู้สูงอายุตอนปลาย	หมายถึง	ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

การเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุ



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ผิวหนังเหี่ยวย่น มีกระดูกบางเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังโก่ง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง อวัยวะรับความรู้สึกจะเป็นอวัยวะอันดับแรก ๆ ที่เสื่อม เช่น ผื่นงั้นเส้นเลือดแดงในหูชั้นตัว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งแรง และขาดความยืดหยุ่น ขณะที่การบดเคี้ยวลำบากขึ้นเพราะเหงือกเริ่ม รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกร่อนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลง ๆ ลืม ๆ และชอบย้ำคำถามบ่อย ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มากกว่าเรื่องของผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่ มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้นำครอบครัว กลายเป็นเพียงผู้อาศัยหรือเป็นสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าเข้าสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น มากหรือน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอย และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจึงเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาที่เอื้ออำนวยโดยยึดหลัก 11 อ.⁽¹⁾ ได้แก่

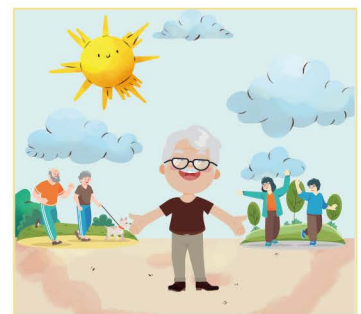
1 อ. อาหาร

ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นควรลดปริมาณอาหารลง ให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริง คือ ประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และรับประทานผักและผลไม้



2 อ. อากาศ

ออกซิเจนจากอากาศจะช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ และเลือดจะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อใช้สร้างพลังงาน อวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใสสุขภาพแข็งแรงยืนยาว



3 อ. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ได้แก่ ว่ายน้ำ ไทเก๊ก โยคะ เป็นต้น จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย



4 อ. อนามัย

คือ การดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ และรักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่เสมอ ๆ



5 อ. แสงแดดอ่อน ๆ

การได้รับแสงแดดอ่อนๆในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้



6 อ. อารมณ์

ควรวางวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น การยิ้มและหัวเราะจะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนความสุข ชื่อ "สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine)" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียดได้



7 อ. อดิเรก

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีงานอดิเรกทำจะช่วยให้ คลายเหงา เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง การเป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ



8 อ. อบอุ่น

เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวและ บุคคลอื่น ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิดง่าย จะทำให้ลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและ เป็นที่รักของลูกหลาน



9 อ. อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก กลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหา จะต้องได้รับการดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุ



10 อ. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย จำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ



11 อ. อนาคต

ควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน



(1) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: ยินยการพิมพ์.2561.



ผู้สูงอายุ กับการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ออย. มีการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพให้มีคุณภาพ มาตรฐาน แต่อย่างไรก็ตามยังคงมีการนำไปใช้อย่างไม่เหมาะสม หรือนำไปใช้โดยผิดวัตถุประสงค์ หรือผิดประเภท อาจส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ไม่มากนักน้อย ซึ่งทำให้เกิดอันตรายได้ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงเสียชีวิต เช่น เป็นผื่น แดง คัน หัวใจวาย ไตวายเฉียบพลัน เป็นต้น **สำหรับผู้สูงอายุนั้นพบปัญหา** การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่เหมาะสม ดังนี้

1

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่นิยมใช้ยาแผนโบราณ สมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร่วมกับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน โดยคาดหวังให้อาการป่วยหายเร็วขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างกัน และส่วนใหญ่ไม่แจ้งให้แพทย์ผู้ทำการรักษาพยาบาลทราบว่าตนเองกินผลิตภัณฑ์เหล่านี้อยู่ ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้



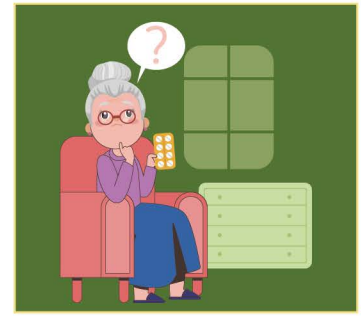
2

ผู้สูงอายุร้อยละ 95.59 เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย มักมีพฤติกรรมซื้อยามากินเอง มากกว่าการไปพบแพทย์



3

ผู้สูงอายุร้อยละ 54.27 มีปัญหาการใช้ยา โดยปัญหาที่พบบมากที่สุด คือ การลืมกินยาในบางมื้อ ถึงร้อยละ 66.67



4

ผู้สูงอายุร้อยละ 32.35 มีการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยมีเหตุผลในการใช้ คือ บรรเทาอาการเมื่อยล้า บำรุงร่างกาย โดยเข้าใจว่าทำให้สุขภาพดีขึ้น คุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเมื่อตรวจสอบแล้ว ไม่เป็นไปตามสรรพคุณที่กล่าวอ้าง ทำให้ผู้สูงอายุเสียเงินมากเกินความจำเป็น



5

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยรักษาโรคหรือลดความรุนแรงของโรค ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านั้นไม่สามารถรักษาโรคได้ และทำให้เสียโอกาสในการได้รับการรักษาที่ถูกต้อง



6

ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังนี้ (1) การโฆษณาสรรพคุณเกินจริง และ (2) การลักลอบใส่สารต้องห้ามลงในผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะที่อ้างสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคแบบเดียวกับยา ไปจนถึงการรักษาโรคร้ายแรง เพื่อให้เห็นผลตามคำโฆษณา อาจส่งผลต่อสุขภาพได้ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงเสียชีวิต

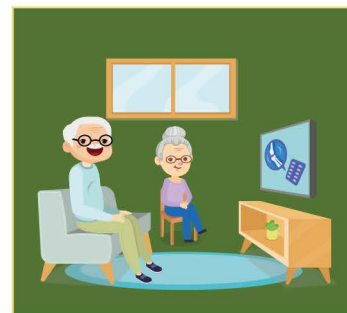


7

ผู้สูงอายุร้อยละ 17.86 ไม่เคยอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ อีกทั้งยังพบว่าร้อยละ 49.28 คิดว่าตนเองว่ามีระดับความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการหรือส่วนประกอบบนฉลากอยู่ในระดับน้อย และร้อยละ 13.04 ประเมินว่าตนเองไม่เข้าใจข้อมูลบนฉลากเลย ทั้งนี้จากผลการสำรวจ พบว่า ความต้องการข้อมูลบนฉลากที่มากที่สุด คือ ข้อความที่มีขนาดตัวอักษรอ่านง่าย โดยมีอัตราส่วนสูงถึงร้อยละ 94.29 และต้องการใช้ข้อมูลบนฉลากเพื่อประกอบการตัดสินใจ



ช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพมากที่สุดคือ ร้อยละ 91.43 เป็นช่องทางรายการและโฆษณาโทรทัศน์ ซึ่งสูงกว่าช่องทางอื่น ๆ มากกว่า 2 เท่า รองลงมา คือ ช่องทางรายการและโฆษณาวิทยุ ร้อยละ 37.14 ซึ่งช่องทางการเผยแพร่ทางวิทยุชุมชนยังคงสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทได้มากกว่าชุมชนเมือง



ผู้สูงอายุ ร้อยละ 70.00 ไม่สามารถเข้าถึงช่องทางสื่อหลักของ
หน่วยงานได้ สำหรับกลุ่มที่เข้าถึงได้ พบว่าช่องทางที่ผู้สูงอายุ
นิยมใช้ คือ เว็บไซต์ www.oryor.com, www.fda.moph.go.th,
Line @FDAThai และ Facebook FDAThai อยู่ที่ร้อยละ 14.29,
12.86, 12.86 และ 11.43 ตามลำดับ ส่วนช่องทาง ทวิตเตอร์ (X)
เป็นช่องทางที่กลุ่มผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงได้เลย



DIGITAL LIBRARY



ปัจจัยที่มีผล ต่อการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมการตลาด

คือ การมีของแถม ส่วนลดสำหรับสมาชิก ที่ต้องการซื้อต่อเนื่อง การบริการหลังการขาย การตรวจสอบคุณภาพให้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการจัดกิจกรรมในลักษณะการขายตรง



2. ด้านราคา

คือ ราคาที่สอดคล้องกับการรับรู้ทางจิตวิทยา มีราคาที่เหมาะสมกับคุณภาพ ต้องไม่ต่ำจนไม่น่าเชื่อถือ และไม่สูงเกินไปจนไม่กล้าซื้อ ซึ่งเป็นไปตามกลไกการตลาดมากกว่าการพิจารณาคุณค่าที่แท้จริง



3. การจัดจำหน่าย

พิจารณาถึงการได้มาของผลิตภัณฑ์ เช่น การซื้อได้ในร้านขายยา การจำหน่ายผ่านรายการวิทยุ หรือการบริการส่งถึงที่



4. รูปแบบและลักษณะผลิตภัณฑ์

สินค้าหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีการโฆษณา และมีข้อความที่สร้างความสนใจกับผู้สูงอายุ โดยร้อยละ 36.7 ของผู้สูงอายุ พิจารณาจากสีและภาพของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก่อนอ่านสรรพคุณหรือข้อเท็จจริงที่กล่าวอ้างบนฉลาก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(อสม.อย.)

บทบาทและหน้าที่ของ อสม.อย.ในการให้บริการ ลดเสี่ยงกับผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้รับการอบรมให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท
อสม.อย. ได้ตามสมรรถนะที่กำหนด

สมรรถนะที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการทำงานตามบทบาท อสม.อย.
2. มีความสามารถในการจัดการปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ปัจจุบันการพัฒนาระบบบริการสุขภาพเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและภัยสุขภาพ และ
การคุ้มครองผู้บริโภคด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ภายใต้กระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา
บทบาทด้านสุขภาพภาคประชาชน โดยปัจจุบันมีเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
มากกว่า 1 ล้านคนทั่วประเทศ ซึ่งเป็นตัวแทนประชาชนที่เข้ามามีส่วนร่วมดูแลสุขภาพของตนเอง
ครอบครัว และชุมชน จนได้รับการยอมรับจากสังคม ที่เป็นผลมาจากความเสียสละด้วยจิตอาสา
ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพ อสม. ให้สามารถเข้ามามีบทบาทในการจัดการปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจึงมีความจำเป็น โดยส่งเสริมให้มีบทบาทดังนี้

• ช่วยเป็นที่พึ่งพาของชุมชน

- กระจายความรู้
- เยี่ยมบ้านเพื่อ
เติม ติดตาม ตรวจสอบ



- เป็นหู เป็นตา
ในชุมชน

กระจายความรู้ ลดความเสี่ยง จากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การอ่านฉลากจะช่วยป้องกันความเสี่ยงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย ฉลากต้องมีภาษาไทยบอกรายละเอียดต่าง ๆ ที่สำคัญ เช่น ชื่อ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือผู้จัดจำหน่าย วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ เครื่องหมาย อย. เป็นต้น ฉลากช่วยให้เลือกบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพ และช่วยป้องกันการโฆษณาโอ้อวดหลอกลวง โดยเปรียบเทียบข้อความโฆษณากับข้อมูลที่ระบุบนฉลาก ถ้าไม่เป็นไปตามที่ระบุไว้บนฉลาก ไม่ควรซื้อมารับบริโภค เพราะนอกจากจะเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายโดยเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะต่าง ๆ ดังนี้

ผลิตภัณฑ์อาหาร : รู้ไว้...ปลอดภัย



ปลอดภัย

เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย

ปลอดภัย

อย่าเลือกซื้ออาหารโดยหลงเชื่อการโฆษณา เพราะอาจได้รับอันตรายจากการลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบัน หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น ยาลดความอ้วน ยาเสริมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถกล่าวอ้างว่ารักษาโรคได้

ประโยชน์

เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามที่ร่างกายต้องการ

ผลิตภัณฑ์ยา : รู้ไว้...ปลอดภัย



- ปรีกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา ควรอ่านวิธีใช้ยาให้เข้าใจและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- อย่าซื้อยาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ เช่น ผ่านช่องทางออนไลน์ รถเร่ร้านชำ ตลาดนัด แผงลอย วัด รวมถึงผู้ที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ เพราะนอกจากจะไม่หายแล้ว อาการป่วยยังอาจลุกลามมากขึ้น และเสี่ยงต่อการได้รับยาเสื่อมคุณภาพ ยาปลอม ยาที่ไม่มีเลขทะเบียนยากรณีผลิตภัณฑ์สมุนไพร ควรสังเกต เลขทะเบียนยาที่ได้รับอนุญาตจาก อย.

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร : รู้ไว้...ปลอดภัย



- ปรีกษาแพทย์หรือเภสัชกรหรือแพทย์แผนไทยก่อนใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร และควรอ่านวิธีใช้ ให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- การใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ร่วมกับยาแผนปัจจุบันต้องแจ้งให้แพทย์ ผู้ทำการรักษาทราบด้วย
- ควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่กล่าวอ้างลดอาการปวด อาจเสี่ยงที่จะได้รับสารสเตียรอยด์ซึ่งลักลอบใส่มาด้วย



เกาะติด ติดตามเยี่ยมบ้าน ด้วยหลัก 3 ต: “เต็ม ติดตาม ตรวจสอบ”

เยี่ยมบ้าน เพื่อให้ความรู้ สื่อสารเตือนภัย:



- ให้คำแนะนำผู้ป่วย ผู้ดูแล ครอบครัว และบุคคลทั่วไป เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพในชีวิตประจำวัน
- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพและความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่ถูกต้อง
 - ความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน
 - ความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่เหมาะสม
 - ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
- การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยาและผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- หลักการลด หวาน มัน เค็ม และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
- การตรวจสอบเลขอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างง่ายด้วยตัวเอง ผ่านช่องทาง LINE @FDAThai
- ให้คำแนะนำในการเข้ารับบริการตามสิทธิประโยชน์พื้นฐานและการเข้ารับการรักษาตามความจำเป็น
- ให้กำลังใจผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง ทำกิจวัตรประจำวัน และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ
- ความถี่ในการติดตามเยี่ยมบ้าน อย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน โดยบูรณาการไปกับการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรค NCDs

เยี่ยมบ้านเพื่อติดตามการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม:

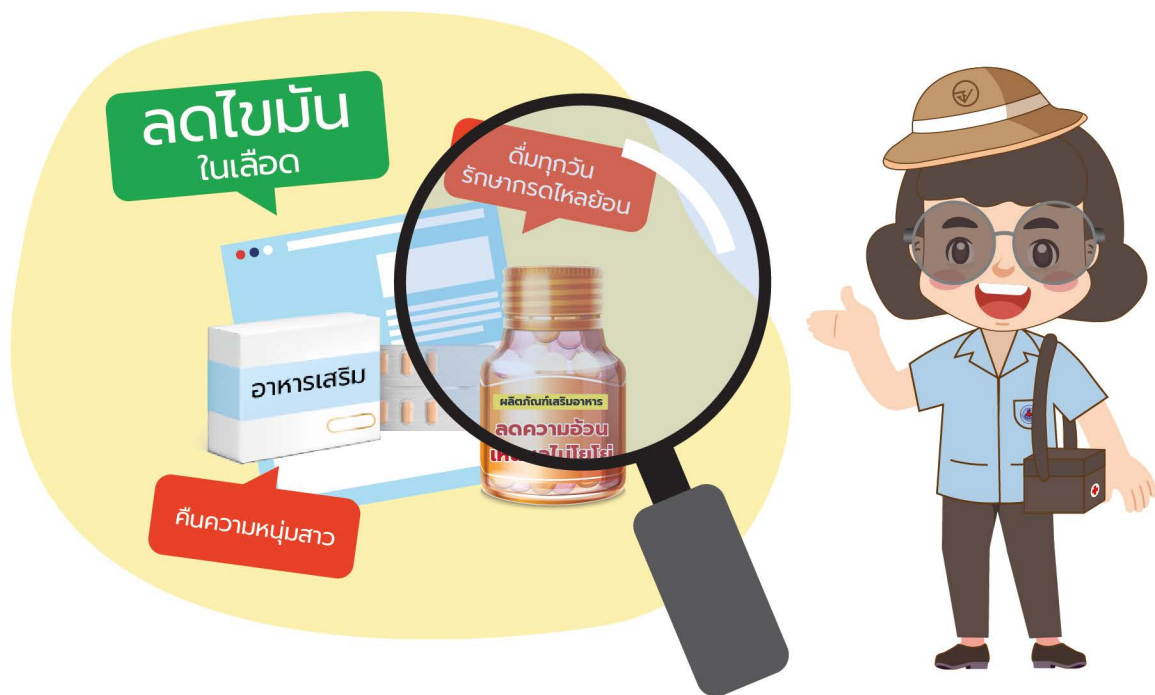
- สํารวจผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อค้นหาผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยง
- ติดตามพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่พึงประสงค์ในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

- ◆ ผู้สูงอายุใช้ยาที่ได้รับถูกต้องตามข้อบ่งชี้ (โรค เวลา ขนาด)
- ◆ ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ควรได้รับยาอย่างต่อเนื่องจากสถานพยาบาล
- ◆ ผู้สูงอายุมีการใช้ยาสมเหตุสมผล เช่น
 - ไม่ควรหาซื้อยาหรือหายามากินเอง
 - ผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม ต้องระวังการใช้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (ยา NSAIDs)
 - หวัด ไอ เจ็บคอ ส่วนใหญ่ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะหายเองได้
- ◆ ผู้สูงอายุไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อป้องกัน รักษาโรคหรือทดแทนการรักษา
- ◆ ผู้สูงอายุแจ้งให้แพทย์และพยาบาลทราบก่อนทุกครั้ง เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- ◆ ผู้สูงอายุไม่หลงเชื่อข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ส่งต่อกันมาในโลกออนไลน์ ซึ่งไม่ใช่ความจริงทั้งหมด ต้องตรวจสอบก่อนเลือกใช้
- ◆ ข้อมูลอื่น ๆ เพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดของคนในชุมชนตนเอง

- ความถี่ในการติดตามเยี่ยมบ้าน จำนวน 1 ครั้ง หลังการทำกิจกรรมหรือการเยี่ยมบ้าน



อสม.อย. ช่วยเป็นหูเป็นตา



หากพบเห็นการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย หรือการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง โดยเฉพาะในรูปแบบขายตรง หรือจากสื่อในชุมชน ทั้งวิทยุชุมชน โทรทัศน์ดาวเทียม และเคเบิลท้องถิ่น อสม.อย. สามารถให้คำแนะนำ หรือรับร้องเรียน และแจ้งต่อไปยัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือแจ้งได้ที่ สายด่วน อย. 1556

 สายด่วน อย. **1556**

อสม.อย. ช่วยเป็นที่พึ่งพาของชุมชน



- ให้คำแนะนำแก่ผู้ประกอบการในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องตามแนวทางร้านชำสีขาว ไม่สนับสนุนให้คนในชุมชนขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย ควรสร้างความเข้าใจและให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกกฎหมาย และรู้ถึงอันตรายหรือโทษจากการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับคนในชุมชนได้
- สนับสนุนและให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบเครือข่าย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานในชุมชน ให้ชุมชนรู้จักปกป้องตนเอง และร่วมกันเฝ้าระวังไม่ให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายแพร่ระบาดในชุมชน
- สร้างเครือข่ายในพื้นที่ ได้แก่ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มวิสาหกิจชุมชน
- รับเรื่องร้องเรียน ให้คำแนะนำ และให้คำปรึกษาในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

(ความรู้พื้นฐาน)

การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อทราบและเข้าใจถึงความหมายของผลิตภัณฑ์สุขภาพ และเลขอนุญาต อย.
2. เพื่อสามารถแยกประเภทของผลิตภัณฑ์สุขภาพภายใต้การกำกับดูแลของ อย. และสามารถสังเกตผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ได้

สมรรถนะที่คาดหวัง

มีความสามารถในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผล

สาระสำคัญ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในการกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 7 ประเภท ประกอบด้วย อาหาร ยา เครื่องสำอาง สมุนไพร เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน และวัตถุเสพติด



โดยมีกฎหมายที่ใช้เพื่อการกำกับ ดูแล เกี่ยวข้องกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ กฎหมายที่เกี่ยวข้องการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีจำนวน 8 ฉบับ ได้แก่

- 1) พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522
- 2) พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2518) ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2522) ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2528) และฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2530)
- 3) พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2558 และ พระราชบัญญัติ เครื่องสำอาง (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2565
- 4) พระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 และแก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2544) และ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2551)
- 5) พระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559
- 6) พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 และแก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2528) ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2530) และฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2543) ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2545) ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560) และฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2562)
- 7) พระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ. 2551 และพระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562
- 8) พระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562



ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงาน คุ้มครองผู้บริโภค

การปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้อง ดูแล และดำเนินการ เพื่อให้ประชาชนได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพมาตรฐานปลอดภัย และสมประโยชน์ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้มีการพัฒนารูปแบบในการรับรองคุณภาพไว้ ซึ่งมีวิธีการสังเกตหรือตรวจสอบฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผู้สูงอายุมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน ดังนี้

1.ผลิตภัณฑ์อาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

อาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

- (1) วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ ตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี
- (2) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

โดยจำแนกอาหารโดยแบ่งตามระดับความเสี่ยงเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1 อาหารควบคุมเฉพาะ

2 อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน

3 อาหารที่ต้องมีฉลาก

4 อาหารทั่วไป

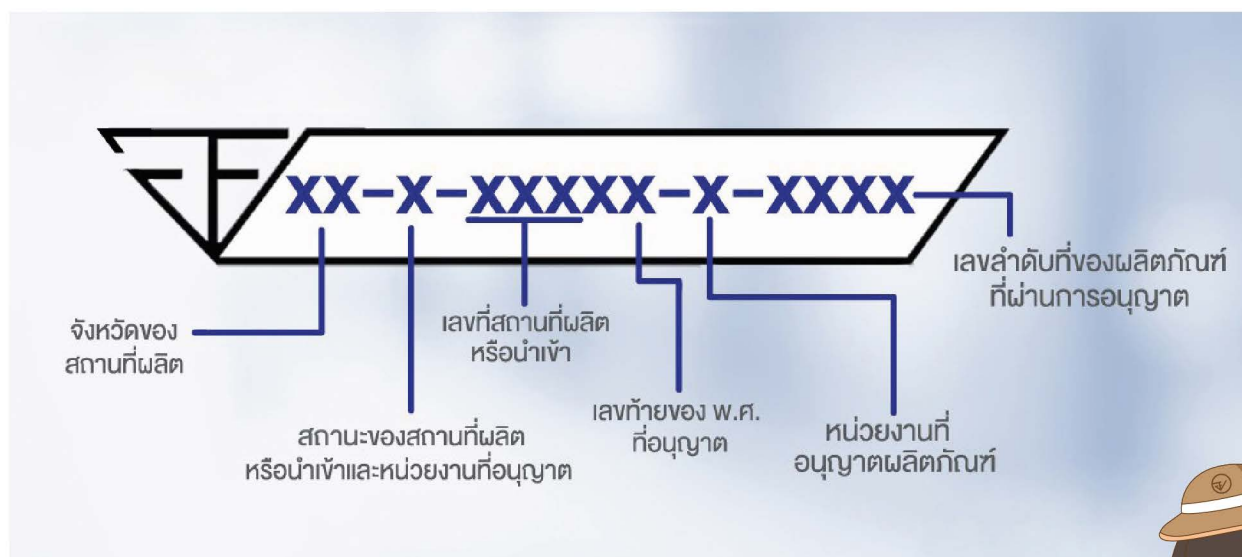
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จัดเป็นอาหารตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 โดยประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 293) พ.ศ.2548 ให้ความหมายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้กินนอกเหนือจากการกินอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ ใช้กับผู้บริโภคสุขภาพปกติที่คาดหวังประโยชน์ด้านส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้สารอาหารหรือสารอื่น หมายถึง วิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน แร่ธาตุ ผลผลิตจากพืชหรือสัตว์ สารเข้มข้น สารเมตาโบไลต์ สารสกัด สารสังเคราะห์เลียนแบบของสารข้างต้น โดยการแสดงฉลากผลิตภัณฑ์ต้องมีคำว่า “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” และมีเลขสารบบอาหาร ผู้ผลิตสามารถกล่าวอ้างเกี่ยวกับผลต่อโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกายได้ โดยต้องเป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง การกล่าวอ้างทางสุขภาพ (Health claim) ของอาหาร และคำเตือนการบริโภคอาหาร แต่ไม่สามารถกล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำบัดรักษา บรรเทา ป้องกัน หรือวินิจฉัยโรค ดังนั้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในคนปกติ แต่ไม่มีผลเพื่อบำบัดโรคในผู้ป่วยตามที่ผู้บริโภคหลายคนเข้าใจ

ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จะต้องขอรับเลขสารบบอาหารก่อนผลิตและจำหน่าย และต้องแสดงเลขสารบบอาหาร ไว้ที่ฉลากอาหาร โดยเลขสารบบอาหาร คือ เลขประจำตัวของผลิตภัณฑ์อาหาร จะเป็นเลข 13 หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. ซึ่งเลขสารบบอาหารนี้จะระบุข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่ และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ประกอบด้วยข้อมูลสำคัญ 2 ชุด ได้แก่

ชุดแรก (XX-X-XXXXX) คือ ข้อมูลสถานที่ประกอบการ ประกอบด้วยตัวเลข 8 หลัก

ชุดหลัง (X-XXXX) คือ ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ประกอบด้วยตัวเลข 5 หลัก



2.ผลิตภัณฑ์ยา



ยา ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และแก้ไขเพิ่มเติม หมายความว่า

- (1) วัตถุที่รับรองไว้ในตำรายาที่รัฐมนตรีประกาศ
- (2) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์
- (3) วัตถุที่เป็นเภสัชเคมีภัณฑ์หรือเภสัชเคมีภัณฑ์กึ่งสำเร็จรูป หรือ
- (4) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับให้เกิดผลแก่สุขภาพ โครงสร้าง หรือการกระทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์

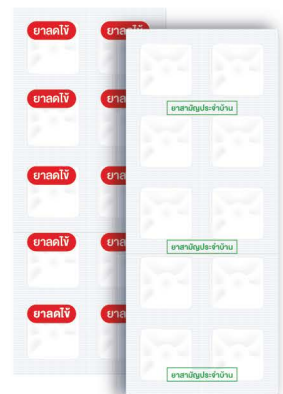
วัตถุตาม (1) (2) หรือ (4) ไม่หมายความรวมถึง

- (ก) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ในการเกษตรหรือการอุตสาหกรรมตามที่รัฐมนตรีประกาศ
- (ข) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้เป็นอาหารสำหรับมนุษย์ เครื่องกีฬา เครื่องมือเครื่องใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เครื่องสำอาง หรือเครื่องมือและส่วนประกอบของเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะหรือวิชาชีพเวชกรรม
- (ค) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ในห้องวิทยาศาสตร์สำหรับการวิจัย การวิเคราะห์ หรือการชันสูตรโรคซึ่งมิได้กระทำโดยตรงต่อร่างกายของมนุษย์

ฉลากผลิตภัณฑ์ยา

ผลิตภัณฑ์ยาทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย ออย. แสดงบนฉลาก แต่จะแสดงเลขที่รหัสใบสำคัญ การขึ้นทะเบียนยา หรือที่เรียกว่า “เลขทะเบียนยา” Reg no. 1A xx/xx ฉลากยาและเอกสารกำกับยาจะต้อง แสดงรายละเอียดดังนี้

1. ชื่อยา : ชื่อทางการค้า เช่น ซาร่า ไทลินอล เป็นต้น
2. ชื่อสามัญทางยา เช่น พาราเซตามอล เป็นต้น
3. เลขทะเบียนยา Reg no. 1A xx/xx
4. ส่วนประกอบของยา
5. ชื่อและปริมาณหรือความแรงของสารออกฤทธิ์ ที่เป็นส่วนประกอบ
6. เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต หรือวิเคราะหยา หรือ รุ่นการผลิต (Lot number)
7. ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต นำหรือสั่งยาเข้ามาในราชอาณาจักร
8. วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เช่น Exp. Date หรือคำว่า “ยาสิ้นอายุ” แล้วตามด้วย วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ
9. คำว่า “ยาอันตราย” “ยาควบคุมพิเศษ” “ยาใช้เฉพาะที่” “ยาใช้ภายนอก” แล้วแต่กรณี
10. คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” “ยาสำหรับสัตว์” แล้วแต่กรณี
11. วิธีใช้
12. คำเตือน



การใช้ยาอย่างสมเหตุผล⁽²⁾ (Rational Drug Use : RDU)

การใช้ยาอย่างสมเหตุผล หมายถึง การใช้ยาโดยมีข้อบ่งชี้ เป็นยาที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพจริง สนับสนุนด้วยหลักฐานที่เชื่อถือได้ ให้ประโยชน์ทางคลินิกเหนือกว่าความเสี่ยงจากการใช้ยาอย่างชัดเจน มีราคาเหมาะสม คำนึงถึงหลักเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข ไม่เป็นการใช้ยาซ้ำซ้อน คำนึงถึงปัญหาเชื้อดื้อยา เป็นการใช้ยาในกรอบบัญชียา ให้ผลอย่างเป็นขั้นตอนที่ถูกต้องตามแนวทางพิจารณาการใช้ยา โดยใช้ยาในขนาดที่พอเหมาะกับผู้ป่วยในแต่ละกรณี ด้วยวิธีการให้ยาและความถี่ในการให้ยาที่ถูกต้องตามหลักเภสัชวิทยาคลินิก ด้วยระยะเวลาการรักษาที่เหมาะสม ผู้ป่วยให้การยอมรับและสามารถใช้อายดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

การใช้ยาไม่เหมาะสมที่พบบ่อย



- 1 ยาระบาย ไม่ควรนำมาใช้เป็นยาลดความอ้วน เพราะน้ำหนักรที่หายไป เป็นน้ำหนักของน้ำและของเสีย และเป็นการลดลงเพียงชั่วคราวเท่านั้น
- 2 พาราเซตามอล ปกติกินวันละไม่เกิน 4 กรัม กินติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน หลีกเลี่ยงการใช้ในคนที่เป็นโรคพร่องเอนไซม์ G-6PD ผู้ที่ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ปัญหาพบบ่อย เช่น กินติดต่อกันทุกวัน บางรายกินยาร่วมกับการดื่มสุรา หรือกินยาเกินขนาด
- 3 ความเชื่อว่า ไม่สบายต้องฉีดยาจึงจะหาย
- 4 การหยุดรับประทานยา หรือปรับขนาดยาด้วยตนเอง
- 5 การกินยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ เช่น เมื่อมีอาการท้องเสีย เจ็บคอ
- 6 การฉีดยาให้ผิวขาว เช่น กลูตาไธโอน หรือวิตามินซี

(2) ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา. การจัดการความรู้ Rational use of medicine: การใช้ยาอย่างสมเหตุผล. [ออนไลน์].
โรงพยาบาลรามาธิบดี: <https://ns.mahidol.ac.th/english/th/departments/MN/th/km/57/rational.html>.

3.ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 หมายความว่า

“สมุนไพร” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ ที่ใช้ผสม ประุง หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร

- (1) ยาจากสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนไทย ยาพัฒนาจากสมุนไพร ยาแผนโบราณ ที่ใช้กับมนุษย์ตามกฎหมายว่าด้วยยา หรือยาตามองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกตามที่รัฐมนตรี โดยคำแนะนำของคณะกรรมการประกาศกำหนด เพื่อการบำบัด รักษา และบรรเทาความเจ็บป่วย ของมนุษย์ หรือการป้องกันโรค
- (2) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นหรือแปรรูปจากสมุนไพร ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้กับมนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ หรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค
- (3) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- (4) วัตถุอื่นตามที่รัฐมนตรีโดยคำแนะนำของคณะกรรมการประกาศกำหนดให้เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร



อย่างไรก็ตามผลิตภัณฑ์สมุนไพร แม้จะเป็นสิ่งที่ได้จากธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้น เพราะที่สที่สุดแล้วหากใช้ไม่ถูกต้อง ใช้ไม่ถูกกับอาการ ไม่ถูกกับโรค ปริมาณขนาดที่ใช้ ไม่เหมาะสม หรือใช้กับผู้ที่แพ้สมุนไพรบางชนิด ก็อาจเกิดอันตรายที่คาดไม่ถึงได้เช่นกัน ดังนั้นจึงมีความ จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรบำบัดโรค จะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรนั้น ๆ ก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนั้น การนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาใช้เป็นยา ยังต้อง คำนึงถึงรายละเอียดอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด สายพันธุ์ สภาวะแวดล้อมในการปลูก ฤดูกาล และช่วงเวลาเก็บเกี่ยว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการออกฤทธิ์ในการรักษาโรค ซึ่งหาก ใช้ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ คุณภาพของยาสมุนไพรนั้น ๆ ก็จะด้อยประสิทธิภาพ

ดังนั้นการใช้สมุนไพรให้ได้ผลดีที่สุด จำเป็นต้องใช้อย่างมีความรู้ โดยยึดหลักการใช้ยา⁽³⁾
ดังต่อไปนี้ คือ

1

ใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรส่วนใหญ่มักมีชื่อพ้องหรือซ้ำกัน โดยแต่ละท้องถิ่น อาจเรียกชื่อแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่เป็นพืชชนิดเดียวกัน หรือบางครั้งชื่อเหมือนกัน แต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะใช้สมุนไพรอะไรก็ต้องใช้ให้ถูกต้องจริง ๆ เช่น กรณีของหญ้าปักกิ่ง ที่นำหญ้าชนิดอื่นมาขายคนที่ไม่รู้จัก

2

ใช้ถูกส่วน พืชสมุนไพรไม่ว่าจะเป็นราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด จะมีฤทธิ์ในการรักษาหรือบำบัดโรคไม่เท่ากัน แม้กระทั่งผลอ่อน หรือผลแก่ก็มีฤทธิ์แตกต่างกัน ดังนั้น การนำมาใช้ก็ต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง

3

ใช้ให้ถูกขนาด ธรรมชาติของยาสมุนไพร คือ หากใช้น้อยไป ก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน

4

ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรที่จะนำมาใช้ บางชนิดต้องใช้ต้นสด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้มหรือขง ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผลในการรักษา

5

ใช้ให้ถูกโรค เช่น มีอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่มีรสฝาด จะทำให้ท้องผูกมากยิ่งขึ้น

(3) ธาณิ ศรีสักดินอก. คู่มือการเลือกใช้อยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].

มูลนิธิอาจารย์เกษม ปีังศรีวงศ์: <https://www.doctorkasem-foundation.org/wp-content/uploads/2023/09/021265.2-1.pdf>.



อาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรหรือถ้าหากจะใช้ก็ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ในการรักษาโรคก่อนทุกครั้ง ได้แก่ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคบาดทะยัก โรคดีซ่าน หรือผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือผู้ป่วยโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวม ไข้ไทฟอยด์ โรคมาลาเรีย โรควัณโรค โรคกามโรค รวมถึงโรคบางอย่างที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ว่าสามารถรักษาได้ด้วยสมุนไพร อย่างชัดเจน และหากมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง ปวดท้องรุนแรง อาเจียนรุนแรง ไอเป็นเลือด ถ่ายเป็นมูกเลือด ชัก หอบ ตกลือด ถูก ุงพิษกัด อาการเหล่านี้ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร อาการเหล่านี้ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรแต่ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เนื่องจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรเป็นยาที่ออกฤทธิ์แบบค่อยเป็นค่อยไปและต้องใช้เวลาในการรักษาพอสมควร



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

(ไ 1)

รู้ไว้: ความรู้และทักษะด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะและสามารถในการกระจายความรู้ สื่อสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพได้

สมรรถนะที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจในผลิตภัณฑ์อาหาร ยา ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างถูกต้อง
2. สามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ ไปยังผู้สูงอายุหรือประชาชนในชุมชนได้

สาระสำคัญ

1. ความไม่ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหาร

1. อาหารไม่ปลอดภัย คือ อาหารที่เมื่อกินเข้าไปแล้วจะก่อผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ไม่เหมาะสมต่อการนำมากิน ซึ่งอันตรายในอาหารแบ่งออกเป็นอันตรายทางกายภาพ อันตรายทางชีวภาพและอันตรายทางเคมี



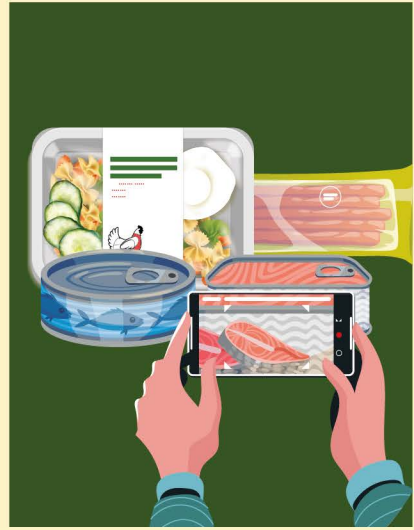
ปัญหาความไม่ปลอดภัยจากการเจือปนเปื้อนในอาหารนั้น มีดังนี้

1. อาหารที่กินเข้าไปแล้วพบว่า มีสิ่งปนเปื้อนทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น จิ้งจก แมลง เศษแก้ว ก้อนกรวด ลวดเย็บกระดาศ ตะกอน เป็นต้น
2. อาหารที่ซื้อมาเปิดภาชนะออกแล้วพบว่ามีสิ่งปนเปื้อน เช่น เส้นขน ขาแมลง ตัวแมลง แต่ยังไม่ได้กิน
3. อาหารที่ซื้อมาแล้วพบสิ่งปนเปื้อนในอาหารโดยไม่ได้เปิดภาชนะ



ขั้นตอนการร้องเรียนและจัดการปัญหา

- ถ่ายรูปและเก็บตัวอย่างสินค้าไว้เป็นหลักฐาน เมื่อพบปัญหาโดยทันที
- กรณีมีใบเสร็จจากร้านค้าให้เก็บไว้เป็นหลักฐานด้วย
- ไปพบแพทย์เพื่อตรวจ และขอใบรับรองแพทย์ พร้อมเก็บใบเสร็จรับเงินค่ารักษาพยาบาลไว้เป็นหลักฐาน
- หากซื้อสินค้ามากกว่า 1 ชิ้น ให้เก็บตัวอย่างสินค้าไว้เพื่อเป็นหลักฐาน ไม่ต้องเปิดเพื่อทดสอบด้วยตัวเอง ถ้าต้องการทดสอบว่าสินค้ามีปัญหาเหมือนกันหรือไม่ ให้เปิดสินค้าทดสอบต่อหน้าพนักงานสอบสวนเพื่อเป็นพยาน



2. อาหารไม่บริสุทธิ์

- 2.1 อาหารที่มีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพเจือปนอยู่ด้วย
- 2.2 อาหารที่มีสารหรือวัตถุเคมีเจือปนอยู่ในปริมาณที่อาจเป็นเหตุให้คุณภาพของอาหารนั้นลดลง เว้นแต่การเจือปนเป็นการจำเป็นต่อกรรมวิธีผลิต การผลิต และได้รับอนุญาตแล้ว
- 2.3 อาหารที่ผลิต บรรจุ หรือเก็บรักษาไว้โดยไม่ถูกสุขลักษณะ
- 2.4 อาหารที่ผลิตจากสัตว์ที่เป็นโรคอันอาจติดต่อถึงคนได้
- 2.5 อาหารที่มีภาชนะบรรจุประกอบด้วยวัตถุที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

3. อาหารปลอม

- 3.1 อาหารที่ได้สับเปลี่ยนใช้วัตถุอื่นแทนบางส่วน หรือคัดแยกวัตถุที่มีคุณค่าออกเสียทั้งหมดหรือบางส่วน และจำหน่ายเป็นอาหารแท้ หรือใช้ชื่ออาหารแท้
- 3.2 วัตถุหรืออาหารที่ผลิตขึ้นเทียมอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด และจำหน่ายเป็นอาหารแท้
- 3.3 อาหารที่ได้ผสมหรือปรุงแต่งด้วยวิธีใด ๆ โดยประสงค์จะปกปิด ซ่อนเร้นความชำรุดบกพร่อง หรือความด้อยคุณภาพของอาหารนั้น
- 3.4 อาหารที่มีฉลากเพื่อลวงหรือพยายามลวงผู้ซื้อให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพปริมาณ ประโยชน์ หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น หรือในเรื่องสถานที่ และประเทศที่ผลิต
- 3.5 อาหารที่ผลิตขึ้นไม่ถูกต้องตามคุณภาพหรือมาตรฐานที่กฎหมายระบุ ในระดับที่ผลวิเคราะห์ระบุว่า ส่วนประกอบที่เป็นคุณค่าทางอาหารขาดหรือเกินร้อยละสามสิบจากเกณฑ์ต่ำสุดหรือสูงสุด หรือแตกต่างจากคุณภาพ หรือมาตรฐานที่ระบุไว้จนทำให้เกิดโทษหรืออันตราย

กรณีศึกษา



รังนกปลอม

ผู้บริโภคจำนวนมากนิยมบริโภครังนก เนื่องจากมีความเชื่อว่า รังนกช่วยบำรุงสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งนอกจากบริโภคเองแล้ว ยังซื้อเป็นของขวัญเยี่ยมผู้ป่วยโดยเฉพาะในระยะพักฟื้น ยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาถึงประโยชน์ของรังนกต่อสุขภาพอย่างชัดเจนเพียงแค่เป็นความเชื่อว่า แพทย์ในสมัยโบราณของจีนมีการสั่งยาที่มีรังนกนางแอ่นผสมให้คนไข้รับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพ และผู้บริโภคมีความเชื่อว่า รังนกมีสรรพคุณบำรุงสุขภาพ แก้อาการอ่อนเพลีย รักษาโรคได้สารพัด เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ และมีกรดอะมิโนบางตัวที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน รังนกที่จำหน่ายในท้องตลาดมีหลายรูปแบบ เช่น รังนกแห้ง รังนกแห้งกึ่งสำเร็จรูป เครื่องดื่มรังนก เครื่องดื่มรังนกสำเร็จรูป ซึ่งมีหลายสูตรได้แก่ สูตรผสมโสม สูตรไม่มีน้ำตาล และ สูตรผสมคอลลาเจน

ดังนั้นการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มรังนกควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายที่เชื่อถือได้ สังเกตฉลากของผลิตภัณฑ์และมีราคาที่เหมาะสม ไม่ควรซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มรังนกที่มีราคาถูกเกินไป เพราะผู้ประกอบการบางรายอาจใช้วัตถุดิบที่ไม่ได้มีส่วนประกอบมาจากนกนางแอ่น ซึ่งเข้าข่ายเป็นอาหารปลอม

น้ำมันทอดซ้ำ



น้ำมันทอดซ้ำ คือ น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารซ้ำ มากกว่า 1 ครั้ง ที่มีปริมาณสารโพลาร์ ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก และน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ คือ น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารซ้ำ มากกว่า 2 ครั้ง ที่มีปริมาณสารโพลาร์ เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก

วัตถุดิบหลักที่สำคัญในอาหารประเภททอด คือ น้ำมันที่ใช้ในการทอด และอาหารทอดจะเป็นอาหารที่ปลอดภัยหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับคุณภาพของน้ำมันที่ใช้ทอด น้ำมันเมื่อได้รับความร้อนจากการทอด จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี มีผลทำให้ไขมันเสื่อมคุณภาพมีสีดำ กลิ่นเหม็นหืน จุดเกิดควันต่ำลง มีฟอง เหนียวหนืด และก่อให้เกิดกลุ่มสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เรียกว่า สารโพลาร์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด นอกจากนี้ในกระบวนการทอดอาหาร ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำยังก่อให้เกิดสารก่อกลายพันธุ์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง



การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม



ปัจจุบันผู้บริโภคนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาหารประเภทเหล่านี้มีผลทำให้ประชาชนบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม มากขึ้น ประกอบกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดอุดตัน โรคไต และโรคเบาหวาน

การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มได้ ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารอย่างสมดุลได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ หรือที่เรียกอย่างง่ายว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถู กุ้ง ของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยจะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ฉลากหวาน มัน เค็ม จึงเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม

นอกจากนี้ยังมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่เป็นเครื่องหมายที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมผ่านเกณฑ์ตามที่กลุ่มอาหารนั้น ๆ กำหนดไว้ และให้เป็นทางเลือกที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการมีโภชนาการเหมาะสม

ดังนั้นการสังเกตฉลากโภชนาการทั้ง 2 รูปแบบนี้ จึงเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มที่เป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs

ตัวอย่าง ฉลาก GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ1ขวด

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
70 กิโลแคลอรี	16 กรัม	0 กรัม	20 มิลลิกรัม
*4%	*25%	*0%	*1%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน

ตัวอย่าง สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



2. ผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ยาผิดวัตถุประสงค์

อันตรายจากยาชุด

ยาชุด คือ การจัดยาหลายเม็ดหรือหลายชนิดรวมกันไว้ โดยมีวัตถุประสงค์ให้กินเป็นชุด โดยอันตรายจากการกินยาชุด สามารถแบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

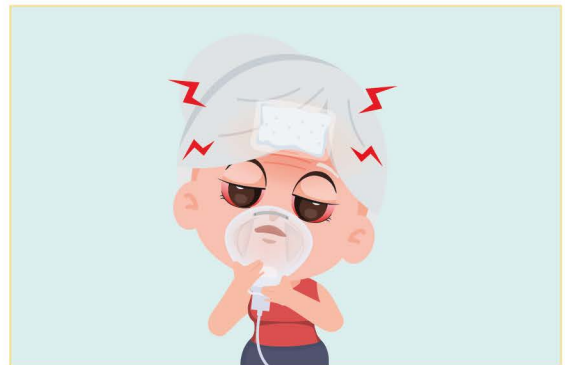
1. การแพ้ยารุนแรง

ยาชุดมักจะไม่มีฉลาก หรือแสดงฉลากไม่ครบถ้วน ทำให้ไม่รู้ว่ายาที่แพ้ป็นอยู่หรือไม่ เมื่อกินเข้าไปจึงส่งผลทำให้เกิดการแพ้ยารุนแรงได้



2. ผลเสียจากยาสเตียรอยด์

ยาชุดมักมีการลักลอบใส่สารสเตียรอยด์ เช่น Prednisolone ซึ่งหากได้รับเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดผลข้างเคียงรุนแรงจากสเตียรอยด์ได้ เช่น กระดูกพรุน มีอาการบวมตามใบหน้า ผิวหนังบาง เลือดออกในกระเพาะอาหาร เบาหวาน และความดันโลหิตสูง



ตัวอย่าง



กรณีนี้พบยาชุดที่น่าจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ เช่น มียาที่กดภูมิคุ้มกันโรค (สเตียรอยด์) คือ ยาเม็ดสีขาวรี ที่น่าจะเป็น Prednisolone และยาต้านการอักเสบ 2 ชนิดคือ ยาเม็ดสีส้มที่น่าจะเป็น Diclofenac และแคปซูลสีขาวแดงที่น่าจะเป็น Piroxicam ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลเลือดออกในทางเดินอาหาร ทำให้ไตเสื่อม เกิดผื่น ผิวหนังชั้นรุนแรงที่อาจเสียชีวิตได้ หลอดเลือดแดงอาจอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือสมองขาดเลือดเป็นอัมพาต (4)

3. การได้รับยาซ้ำซ้อนเกินขนาด

เนื่องจากได้รับยาที่มีชื่อสามัญทางยาเหมือนกันหลายเม็ด ได้รับยาที่มีกลไกการออกฤทธิ์เหมือนกัน หรือได้รับยาที่เสริมฤทธิ์กันจากยาคนละชนิด



(4) Chanwit Kammat. ทำไมปัญหาชุดยาไม่ได้รับการแก้ไข. [ออนไลน์]. Pharmacafe Headline News: <https://www.facebook.com/groups/155915811140524/permalink/854589177939847>

ยาเอ็นเสด (NSAIDs) กับโรคไตเรื้อรัง

ไตเสื่อมกับผู้สูงอายุ⁽⁵⁾

อันดับแรกต้องเข้าใจเรื่อง “ค่าไต” กันก่อน เมื่อแพทย์รายงานผลการตรวจเลือด บ่อยครั้งจะได้ยินคำว่า ครีเอตินีน ซึ่งค่า “ครีเอตินีน” คือ “ค่าไต” ค่าครีเอตินีนสูงจะเป็นตัวบ่งบอกการทำงานของไตที่เสื่อมลง ปัจจุบันมีการคำนวณการทำงานของไตที่ละเอียดและเชื่อถือได้มากกว่านั้น คือการคำนวณค่าประมาณอัตราการกรองของไต “จีเอฟอาร์” (eGFR) ซึ่งการคำนวณค่าดังกล่าวต้องอาศัยค่าครีเอตินีนในการคำนวณด้วย และค่า eGFR ที่ลดลงจะบ่งบอกถึงการทำงานของไตที่ลดลงไปในทิศทางเดียวกัน

การเปลี่ยนแปลงของไต

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ไตจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านโครงสร้างและการทำงานโดยรวม โดยไตจะมีขนาดเล็กลง น้ำหนักและปริมาตรจะลดลง ถ้าลองเปรียบเทียบกับคนหนุ่มสาว ไตปกติจะน้ำหนักประมาณ 245 – 290 กรัม แต่เมื่ออายุมากขึ้น เช่น อายุ 90 ปี น้ำหนักของไตจะลดลง 15 – 20 % จากเดิม เหลือเพียง 180 – 200 กรัม เนื่องจากองค์ประกอบของหน่วยไตและเส้นเลือดในหน่วยไตโดยรวมนั้นจะฝ่อลงตามอายุ

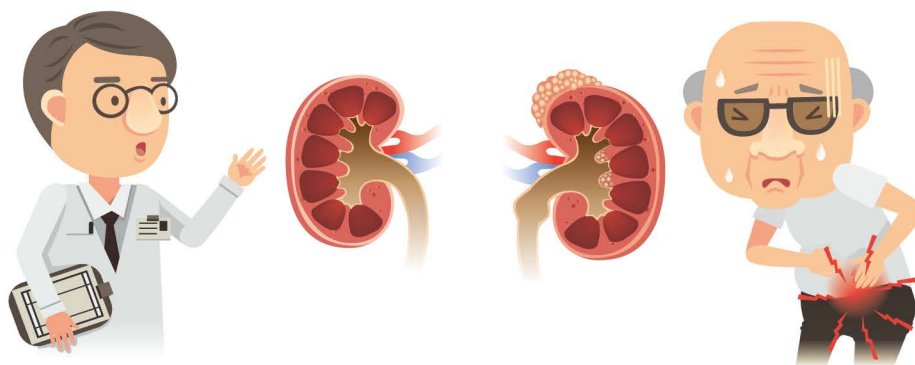
สำหรับการเปลี่ยนแปลงในเชิงการทำงานของไตนั้น พบว่าทุก ๆ 10 ปี ของอายุที่เพิ่มขึ้น จะส่งผลทำให้เลือดไปเลี้ยงไตลดลง 10% จากเดิม การทำงานของไต หรือ ค่า eGFR จะลดลง และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

การใช้ยาเอ็นเสด (NSAIDs) และข้อควรระวัง

ยาเอ็นเสด (NSAIDs) คือ กลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ โดยใช้บรรเทาอาการปวด ลดไข้ ต้านการอักเสบ ปวดหลังโดยเฉพาะช่วงล่าง ปวดจากโรคข้อเสื่อม ปวดไมเกรน และปวดหลังจากการผ่าตัด

ข้อควรระวัง

- ความเสี่ยงในการเกิดพิษต่อไต โดยผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพิษที่ไต ได้แก่ ผู้ที่มีภาวะขาดน้ำ ผู้ที่มีภาวะไตบกพร่อง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และผู้สูงอายุ
- ผลข้างเคียงทางไตสัมพันธ์กับขนาดยา และการได้รับยาเป็นระยะเวลานาน



(5) สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. กลเม็ดเคล็ดลับ ทำอย่างไรไตไม่วาย. (ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.

ยาปฏิชีวนะ กับภาวะดื้อยา

วัตถุประสงค์การใช้ยาปฏิชีวนะ ⁽⁶⁾

การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสมต้องใช้ให้ตรงกับอาการที่เกิดขึ้น โดยยาปฏิชีวนะมีสรรพคุณในการฆ่าหรือการกำจัดเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และเป็นการป่วยจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งการติดเชื้อทำให้เกิดอาการอักเสบด้วย ดังนั้นจึงเป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อเท่านั้น และต้องเลือกตัวยาปฏิชีวนะให้ตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ไม่ใช่ว่าจะใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใดก็ได้ จึงต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อเป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัวยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนดปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วย

การใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่เหมาะสม ต้องกินให้ครบตามขนาดและระยะเวลา โดยจะเป็นระยะเวลาที่เพียงพอในการฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุได้หมด แม้อาการจะดีขึ้นแล้ว แต่เชื้ออาจยังไม่หมด ซึ่งแต่ละโรคจะใช้ขนาดยา และระยะเวลาการรักษาต่างกัน หากกินยาไม่ครบ อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรือกลับเป็นโรคนั้นใหม่ และเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุอาจจะเปลี่ยนเป็นเชื้อดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาที่แพงขึ้น รักษาได้ยากขึ้น

ปัญหาเชื้อดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

การดื้อยา หมายถึง เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย ดื้อต่อยาปฏิชีวนะที่เคยใช้รักษาได้ผล การรักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อดื้อยา ส่วนใหญ่จะต้องใช้ยาที่มีฤทธิ์และปริมาณเพิ่มขึ้น ซึ่งมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ก็ยังมีราคาแพงขึ้น และสิ่งน่ากลัวที่สุด คือ **เกิดการกลายพันธุ์** ของเชื้อแบคทีเรียที่ดื้อยาปฏิชีวนะทั้งหมดที่มีใช้ในปัจจุบัน กลายเป็นโรคที่รักษาไม่ได้

การป้องกันการดื้อยา ทำได้โดยการใช้ยาปฏิชีวนะเฉพาะกรณีที่ต้องใช้ยาในการรักษาโรคนั้นจริง ๆ ไม่ใช่ยาพร่ำเพรื่อ กินจำเป็น หากจำเป็นจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะ จะต้องใช้ชนิดของยา ขนาดยาที่ถูกต้อง และครบตามระยะเวลาที่ควรจะเป็น ดังนั้นในการใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรเพื่อให้เกิดการใช้ยาอย่างถูกต้องปลอดภัย



(6) คณะเภสัชศาสตร์. คู่มือการใช้ยาด้านจุลชีวอย่างสมเหตุผล. [ออนไลน์]. โครงการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้ยาด้านจุลชีวอย่างสมเหตุผล:

<https://www.nkpthospital.go.th/login/promotion/images/20230307031734.pdf>.

3. ข้อควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ⁽⁷⁾

การใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้ปลอดภัย ควรเป็นไปตามหลัก 5 ถูก (ตามที่ได้กล่าวไปให้หน่วยการเรียนรู้ก่อนหน้านี้) ได้แก่ ถูกต้น ถูกส่วน ถูกขนาด ถูกวิธี และถูกโรค ซึ่งการใช้โดยไม่เข้าใจ ไม่คำนึงถึงความปลอดภัย จะนำมาสู่อันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพตนเอง โดยอันตรายจากการใช้สมุนไพร เกิดขึ้นเนื่องจาก

- 1 เกิดปฏิกิริยาการแพ้
- 2 เกิดความเป็นพิษ
- 3 เกิดอาการไม่พึงประสงค์
- 4 เกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร หรือระหว่างสมุนไพรกับสมุนไพร
- 5 การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี
- 6 การปนเปื้อนในสมุนไพร
- 7 สมุนไพรที่มีการปลอมปน



สำหรับการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร สามารถทำได้โดย

1. ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ไม่เคยใช้มาก่อนเลย ควรเริ่มในปริมาณที่น้อย ๆ ก่อน รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยใช้ต่อไป
2. อย่าใช้ในปริมาณที่เข้มข้นเกินไป เพราะปริมาณการใช้ที่เข้มข้นเกินไป อาจทำให้เกิดพิษได้
3. ควรหาข้อมูลเพิ่มเติมถึงพิษของสมุนไพรก่อนใช้ จะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้มากขึ้น

(7) ยุวดี วงษ์กระจ่างและวสุ ศุภรัตน์ลธิธิ. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน: ข้อควรระวังการใช้สมุนไพร. [ออนไลน์].
มหาวิทยาลัยมหิดล: <https://www.pharmacy.mahido.ac.th/th/knowledge/article/270/>



4.การประยุกต์ความรู้ไปสู่การสื่อสาร

ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดด้านการสื่อสารและความสามารถในการกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ และเผยแพร่ต่อคนใกล้ชิด เพื่อนฝูง หรือเกิดเป็นข่าวลือในหมู่บ้าน ในชุมชนและสังคม อาทิ “ได้ข่าวมาว่า...” หรือ “มีคนบอกว่า...” ที่ส่งต่อกันแพร่หลายทางสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

การสื่อสารด้วยการพูดคุยแบบส่วนตัว ได้แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้สึก เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ เป็นกันเอง ด้วยหลักการสื่อสารด้วยรอยยิ้ม “SMILE” คือ

ด้านผู้ส่งสาร (Sender=S)

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในผู้สูงอายุนั้น ผู้ส่งสารต้องมีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุ อสม. และผู้ส่งสารก็ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องที่จะสื่อสารอย่างถูกต้องด้วย สำหรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อสม. เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เนื่องจากได้รับการเพิ่มพูนทักษะอย่างต่อเนื่อง และเป็นผู้ที่มีจิตอาสา มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ



ด้านข้อมูลข่าวสาร (Message=M)

ต้องสามารถย่อยข้อมูลความรู้จำนวนมากและหลากหลายของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลียงคำพูดวิชาการ คำที่ฟังไม่คุ้นหู ควรใช้ควบคู่ไปกับเครื่องมือที่กระตุ้นให้มีความเข้าใจมากขึ้น เช่น ภาพพลิกผู้สูงอายุวัยเก่า คิดได้ใช้เป็น เป็นต้น



ด้านเจตนาของารสื่อสาร (Intention=I)

ข้อความที่สื่อสารไปที่ผู้สูงอายุ ควรมีความเป็นมิตร ปราศรณาดิ ให้ความเคารพ ไม่ควรใช้ข้อความบั่นทอนจิตใจ หรือความทุกข์ทรมาน หรือเกี่ยวกับการตาย เช่น “อย่าดี้อ พุดไม่ฟัง ลูกหลานจะเปื้อ” “เจ็บป่วย ไม่ใช่วันเดียวจะนานกว่าจะตาย” แต่ควรชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุ เป็นผล และรับฟังอย่างเข้าใจ ตอบคำถามอย่างจริงใจ



ด้านผู้รับสารหรือผู้ฟัง (Listener=L)

สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ควรสื่อสารเพื่อมุ่งให้ผู้สูงอายุ
คงความสามารถของตนเองเอาไว้ ลดเสี่ยง ไม่ป่วย ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยังไม่ได้
ตรวจสอบข้อเท็จจริง

สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ควรสื่อสารเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ
หลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง จากทีวี วิทยูทูบและสื่อออนไลน์

ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง ต้องให้ความรู้แก่ผู้ดูแล เพื่อเลือกและ
ใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม



ด้านสภาพแวดล้อมในการสื่อสาร (Environment=E)

บรรยากาศที่เอื้อในการเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ควรมีความเป็นมิตรในลักษณะเพื่อนที่หวังดีต่อกัน เป็นการพูดคุย
ที่มีความเข้าใจ เช่น การทำกิจกรรมให้ความรู้ในคลินิกผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ
อาจมีการยกตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่ดีให้เห็นด้วย อีกส่วน คือ
การเยี่ยมบ้านร่วมกับทีมวิชาชีพ เพื่อแก้ไขข้อสงสัยปรับสิ่งที่ยังทำไม่ถูกต้อง



เป็นมิตร

ฟังอย่างตั้งใจ
ไม่ตัดสิน

เห็นคุณค่า
ผู้สูงอายุ

มีความรู้
ที่เหมาะสม

มีเครื่องมือประกอบการ
ทำกิจกรรม เยี่ยมบ้าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

(๖ 2)

แจ้งไว้: การคัดกรองความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะและความสามารถในการตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพได้

สมรรถนะที่คาดหวัง

1. มีศักยภาพในการจัดการความเสี่ยงผลิตภัณฑ์สุขภาพเสี่ยงในชุมชน
2. ความเข้าใจกระบวนการในการประเมินความเสี่ยงผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. มีทักษะในการสื่อสารคืนข้อมูลเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง

สาระสำคัญ

การตรวจสอบคัดกรองผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1. กลุ่มอาหาร: ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรสังเกตว่าผลิตภัณฑ์มีการแสดงข้อมูลสำคัญครบถ้วน หรือมีข้อความกล่าวถึงผลิตภัณฑ์อย่างไม่เหมาะสม รวมถึงตรวจสอบความเข้าใจของผู้บริโภคว่าเลือกใช้ได้ถูกต้องหรือไม่ ตามรายละเอียดดังนี้

- 1.1. ผลิตภัณฑ์ต้องมีการแสดงเลขสารบบอาหารหรือเลข อย. 13 หลัก ภายใต้เครื่องหมาย อย.
- 1.2. ฉลากผลิตภัณฑ์มีการแสดงให้เห็นว่าเป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” และปริมาณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บรรจุ เช่น เม็ด แคปซูล ปริมาตรและกรัม ครบถ้วน
- 1.3. ผลิตภัณฑ์มีการแสดงส่วนประกอบสำคัญและส่วนประกอบที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณ คุณประโยชน์ที่ชัดเจน เรียงลำดับปริมาณจากมากไปน้อย
- 1.4. ผลิตภัณฑ์ต้องไม่มีการแสดงสรรพคุณในลักษณะยา เพื่อการรักษาหรือบำบัดโรค

- 1.5. ผลิตภัณฑ์ต้องไม่มีการแสดงสรรพคุณที่ช่วยลดความเสี่ยงของร่างกาย
- 1.6. ผลิตภัณฑ์มีการแสดงคำเตือนและข้อควรระวัง สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงไว้ชัดเจน
- 1.7. ผลิตภัณฑ์มีการแสดงข้อแนะนำประกอบว่า “ควรรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค และเด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน” ด้วยตัวอักษรที่มีขนาดเห็นได้ชัดเจน
- 1.8. ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์มาจากความเข้าใจในสรรพคุณของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ตามที่แสดงไว้อย่างชัดเจน

ผลลัพธ์ หากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีลักษณะที่ไม่เป็นไปตามข้อ 1.1 -1.7 ไม่ควรเลือกใช้ **ผลิตภัณฑ์** และแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ และหากไม่เป็นตามข้อ 1.8 ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อน

2. กลุ่มสมุนไพร: ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ควรสังเกตว่าผลิตภัณฑ์มีการแสดงข้อมูลสำคัญครบถ้วน หรือมีข้อความกล่าวถึงผลิตภัณฑ์อย่างไม่เหมาะสม รวมถึงตรวจสอบความเข้าใจของผู้บริโภคว่าเลือกใช้ได้ถูกต้องหรือไม่ ตามรายละเอียดดังนี้

ข้อความเพื่อการตรวจสอบคัดกรอง

- 2.1. ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญจากสมุนไพรที่มีประวัติการใช้มาอย่างยาวนาน มากกว่า 15 ปี
- 2.2. ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่มีหลักฐานผลการศึกษารับรอง ประสิทธิภาพและสรรพคุณที่ชัดเจน
- 2.3. ผลิตภัณฑ์มีสูตร ตำรับ ส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์ ต้องไม่ใช่ตำรับที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น
- 2.4. ผลิตภัณฑ์สมุนไพรต้องไม่กล่าวอ้างสรรพคุณที่เกี่ยวกับความศักดิ์สิทธิ์หรือความเชื่อส่วนบุคคล
- 2.5. ผลิตภัณฑ์สมุนไพรต้องไม่โฆษณาหรือกล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์ได้รับการรับรองหรือยกย่องสรรพคุณ โดยบุคคลหรือสถาบันที่น่าเชื่อถือ ตัวอย่างเช่น “สมุนไพร...ได้รับการรับรองจากสถาบัน...”
- 2.6. ผลิตภัณฑ์สมุนไพรต้องมีปริมาณส่วนประกอบที่แสดงในฉลากตรงตามที่โฆษณาหรือกล่าวอ้าง ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ แต่ไม่มีส่วนประกอบของเห็ดหลินจือ ถือเป็นการทำให้เข้าใจผิด
- 2.7. ไม่ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร โดยเข้าใจว่าปลอดภัย ไม่มีอันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพต่ำ เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
- 2.8. ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์มาจากความเข้าใจในสรรพคุณของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ตามที่แสดงไว้อย่างชัดเจน

ผลลัพธ์ หากผลิตภัณฑ์สมุนไพร มีลักษณะที่ไม่เป็นไปตามข้อ 2.1 - 2.6 ควรหลีกเลี่ยง **ตรวจสอบเพิ่มเติม** และแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ และหากไม่เป็นตามข้อ 2.7 - 2.8 ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อน

3. กลุ่มยา: ผลิตภัณฑ์ยา ควรสังเกตว่าผลิตภัณฑ์มีการแสดงข้อมูลสำคัญครบถ้วน หรือมีข้อความกล่าวถึงผลิตภัณฑ์อย่างไม่เหมาะสม รวมถึงตรวจสอบความเข้าใจของผู้บริโภคว่าเลือกใช้ได้ถูกต้องหรือไม่ รายละเอียดดังนี้

ข้อความเพื่อการตรวจสอบคัดกรอง

- 3.1. ผลิตภัณฑ์ยาที่มีการแสดงฉลากยา โดยจะต้องมีการแสดงเลขทะเบียนยานฉลาก พร้อมข้อบ่งใช้ และวันหมดอายุที่ครบถ้วน
- 3.2. ผลิตภัณฑ์ยามีส่วนประกอบสำคัญในปริมาณที่ตรงกับที่แสดงในสูตรตำรับยา เช่น ยาแก้ปวดยี่ห้อ ก. ต้องมีตัวยาสัญญตรงกับที่แสดงในฉลาก
- 3.3. ผลิตภัณฑ์ยาต้องไม่มีการกล่าวอ้างหรือแสดงสรรพคุณว่าสามารถรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง อัมพาต ได้หายขาด
- 3.4. ผลิตภัณฑ์ยาต้องไม่มีการกล่าวอ้างหรือแสดงสรรพคุณในการบำรุงและส่งเสริมสมรรถนะทางเพศ
- 3.5. ผลิตภัณฑ์ยาต้องไม่มีการกล่าวอ้างหรือแสดงสรรพคุณในการฟื้นฟูระบบสมอง หัวใจและไต ให้กลับมากปกติได้
- 3.6. ผลิตภัณฑ์ยาที่เสื่อมสภาพ เช่น แตก แยกชั้น สีเปลี่ยน ต้องไม่นำมาใช้แม้ยังไม่หมดอายุ
- 3.7. ไม่ควรตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ยา เพราะการจัดโปรโมชั่นส่งเสริมการขายที่คุ้มค่า
- 3.8. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ยาที่จัดรวมไว้ (ยาชุด) โดยไม่รู้ที่มาและชื่อของยาแต่ละประเภทที่รวมกันไว้

ผลลัพธ์ หากยา มีลักษณะที่ไม่เป็นไปตามข้อ 3.1 -3.6 **ไม่ควรเลือกใช้** และแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ และหากไม่เป็นตามข้อ 3.7 -3.8 ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อน



ทักษะในการสื่อสารค้นข้อมูล เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง



อสม.อย. ควรมีการค้นข้อมูลที่รับรู้ รับทราบ ทั้งที่มาจากการแจ้งจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การเฝ้าระวัง ติดตามความเสี่ยง หรือการติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อให้ประชาชนได้เห็นถึงปัญหา ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น สร้างความเป็นเจ้าของ และร่วมกันแก้ไขปัญหาอย่างมีส่วนร่วม จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชุมชนได้ อสม.อย. ควรมีทักษะและเตรียมความพร้อม ดังนี้

- 1 ใช้ข้อมูลจริงเพื่อสร้างความตระหนัก และต้องเป็นข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ไม่ใช่คำกล่าวอ้าง หรือพูดลอย
- 2 ชี้ให้เห็นว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นยังไร เกิดกับใคร และทำให้ชุมชนเรามีปัญหาอย่างไร
- 3 มีภาพหรือข้อมูลเชิงเปรียบเทียบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการติดตาม
- 4 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย แต่ต้องไม่บิดเบือนจากความเป็นจริง
- 5 เปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้อธิบายและแลกเปลี่ยนข้อมูล

ตัวอย่าง

อสม.อย. ชุมชน ก. คำนึงข้อมูลปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

“ยาสมุนไพรที่ผู้เฒ่าสั่งมาจากรายการ TV เนี่ย มันมียาแก้ปวดที่เค้าเรียกว่า “เอ็นเสด” ผสมเยอะมาก สสจ. เค้ามาตรวจแล้ว แล้วเอ็นเสดเนี่ยใช้มาก ๆ จะทำให้ไตวายได้นะ

แล้วไตวายเนี่ยเป็นแล้วรักษาไม่หาย โรงพยาบาลบ้านเราก็รักษาไม่ได้ ต้องส่งไปในจังหวัดนูน ไปครั้งหนึ่งเสียค่ารถไปกลับตั้ง 200 กว่าบาท แล้วล้างไตก็ใช้เวลาตั้ง 3-4 ชั่วโมง เพราะงั้นเราอย่าไปใช้เลย ถ้าอยากใช้ เอามาให้หมอเค้าดูก่อนดีไหม พ่อเฒ่าว่าไง”



หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

(๖ 3)

การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัย ผลิตภัณฑ์สุภาพอย่างง่าย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมความรู้ ความเข้าใจ ในการตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุภาพ ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (Test Kit)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุภาพได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการแจ้งผลิตภัณฑ์สุภาพได้ด้วยตนเอง

สมรรถนะที่คาดหวัง

มีทักษะในการตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุภาพ รวมถึงข้อความกล่าวอ้าง ข้อความชวนเชื่อของผลิตภัณฑ์สุภาพได้

สาระสำคัญ

การตรวจสอบความปลอดภัย ผลิตภัณฑ์สุภาพด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย(Test kit)

1. ชุดทดสอบอย่างง่าย(Test kit)⁽⁹⁾

ปัจจุบันสามารถตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุภาพ ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (Test kit) ที่มีการจำหน่ายในท้องตลาด ซึ่งชุดทดสอบบางประเภทอาจมีการพัฒนาและผลิตในหลายหน่วยงาน ซึ่งทำให้ขั้นตอนหรือกระบวนการใช้ชุดทดสอบนั้นแตกต่างกันไปตามแต่ละหน่วยงานที่พัฒนาและผลิต ดังนั้นก่อนการใช้ชุดทดสอบในแต่ละประเภท ผู้ใช้ควรต้องอ่านรายละเอียดขั้นตอนวิธีการใช้ชุดทดสอบที่แนบมาพร้อมกับชุดทดสอบนั้นทุกครั้ง โดยตัวอย่างการทดสอบสารปนเปื้อนที่พบในผลิตภัณฑ์สุภาพ มีดังนี้

(9) สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร. คู่มือการใช้ชุดทดสอบอาหาร. [ออนไลน์] กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์: <http://bqsf.dmsc.moph.go.th/bqsfWeb/wp-content/uploads/2017/Publish/e-book/foodsafetymanualfulltext.pdf>

ฟอร์มาลินในอาหาร

สารโพลาร์

สารกันรา

สารบอแรกซ์

โคลิฟอร์ม



1.1 สารบอแรกซ์

บอแรกซ์ หรือที่รู้จักกันทั่วไปในชื่อผงมรกตหรือน้ำประสานทอง นิยมนำมาใช้ใส่ในอาหาร เพื่อให้อาหารกรอบและป้องกันอาหารเน่าเสีย อาหารที่มัก ตรวจพบว่ามีส่วนประกอบของบอแรกซ์ เช่น เนื้อสัตว์ อาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ดอง เป็นต้น

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- เป็นพิษต่อไต ทำให้เกิดไตวายได้
- สะสมในสมอง ทำให้ทางเดินอาหารเกิดการระคายเคือง
- ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ได้รับสารบอแรกซ์ 15 กรัม หรือเด็กได้รับ 5 กรัม จะทำให้อาเจียน เป็นเลือด และอาจตายได้



1.2 ฟอर्मาลินในอาหาร

ฟอर्मาลิน หรือน้ำยาดองศพ นิยมนำมาใช้ใน อาหารทะเลที่เน่าเสียไว เช่น กุ้ง ปู ปลา ปลาหมึก และยังพบในผักสด ผลไม้สด เพื่อให้อาหารคงความสดอยู่เสมอ และเก็บรักษาได้นาน

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- หากบริโภคฟอर्मาลินที่ปนเปื้อนในอาหารเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดมะเร็งได้
- สัมผัสหรือสูดดม จะทำให้ผิวหนังอักเสบ ระคายเคืองที่ตา จมูก ระบบทางเดินหายใจ
- ถ้ากิน 30-60 มิลลิลิตร จะทำให้เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ และเสียชีวิต



1.3 สารกันราหรือกรดซาลิซิลิกในอาหาร

นิยมนำสารกันรามาใส่ในน้ำยา ดองผัก ผลไม้ที่วางขายในตลาด เพื่อให้ผักและผลไม้ดูใสเหมือนใหม่อยู่เสมอ เนื่องจากกรดซาลิซิลิกเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้ดี แต่เป็นอันตรายกับมนุษย์

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- หากได้รับกรดซาลิซิลิกจนมีความเข้มข้นในเลือดถึง 25-35 มิลลิกรัม / เลือด 100 มิลลิลิตร จะมีอาการอาเจียน หูอื้อ มีไข้ และอาจถึงตายได้
- หากบริโภคปริมาณเล็กน้อยเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ และเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย



1.4 สารฟอกขาวหรือสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ในอาหาร

นิยมนำมาใช้ในอาหาร เพื่อให้อาหารมีสีขาว ดูมีคุณภาพดี ซึ่งสารฟอกขาวนี้มีอันตรายต่อสุขภาพ โดยปัจจุบันตรวจพบในอาหารหลายชนิด เช่น หน่อไม้ดอง ถั่วงอก ชิงชอย ยอดมะพร้าว ขาไก่เลาะกระดูก หนั๋งหมู เอ็นหมู เป็นต้น

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง
- หากบริโภคเข้าไปจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดอาการอักเสบในอวัยวะที่สัมผัสอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร เกิดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ไตวาย และเสียชีวิตในที่สุด



1.5 สารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพระหว่างนำมาทอดอาหารหรือเก็บรักษาในสภาวะที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเกิดปฏิกิริยาย่อยสลายที่เป็นผลมาจากการใช้อุณหภูมิสูง มีน้ำ กรดไขมัน เอนไซม์ หรือจุลินทรีย์เจือปน ทำให้เกิดกรดไขมันอิสระและกลีเซอรอล ซึ่งจะมีผลทำให้น้ำมันปรุงอาหารมีสี กลิ่นรส และความหนืดเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมทั้งเกิดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ น้ำมันปรุงอาหารจึงมีคุณภาพลดลง ไม่เหมาะสมต่อการนำมาใช้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- การบริโภคน้ำมันปรุงอาหารที่เสื่อมคุณภาพ จะทำให้ร่างกายได้รับกรดไขมันที่จำเป็น และวิตามินที่ละลายในน้ำมันและไขมันลดลง
- น้ำมันปรุงอาหารที่เสื่อมคุณภาพ จะมีสารพิษปนเปื้อนซึ่งจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สารโพลาร์ เป็นสาเหตุของโรคไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ และความดันโลหิตสูง ฯลฯ



1.6 โคลิฟอร์มในน้ำและน้ำแข็ง

การดื่มน้ำหรือบริโภคน้ำแข็งที่ไม่สะอาด เป็นสาเหตุของโรคทางเดินอาหารหรือโรคอาหารเป็นพิษ หากตรวจพบเชื้อโคลิฟอร์มปนเปื้อนในน้ำหรือน้ำแข็งจะเป็นสิ่งบ่งชี้ว่าน้ำและน้ำแข็งนั้นไม่สะอาด ไม่สมควรนำมาใช้บริโภค

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- น้ำและน้ำแข็งที่ตรวจพบเชื้อโคลิฟอร์มอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งทำให้ผู้บริโภคมีอาการท้องร่วง ท้องเสีย อาเจียน เป็นไข้ ปวดศีรษะ หรืออาจเสียชีวิตได้



1.7 สารสเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์สมุนไพร

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเป็นผลิตภัณฑ์ที่ประชาชนให้ความสนใจ เลือกใช้มากขึ้น และพบว่าผลิตภัณฑ์สมุนไพรบางผลิตภัณฑ์มีสเตียรอยด์ผสมลงไป เนื่องจากสรรพคุณในการรักษาของสเตียรอยด์ที่มีมากมาย โดยที่ผู้บริโภคไม่สามารถตรวจสอบได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- **เลือดออกในกระเพาะอาหาร** สเตียรอยด์มีผลทำให้ผนังกระเพาะอาหารและลำไส้บางลง สูญเสียความสามารถในการป้องกันกรดในทางเดินอาหาร การใช้อย่างต่อเนื่องอาจทำให้ผนังกระเพาะอาหารบางจนถึงขั้นทะลุ และเกิดแผลเลือดออก ซึ่งถ้าไม่ได้รับการรักษา อาจเสียชีวิตได้
- **กระดูกบาง กระดูกพรุน** สเตียรอยด์กระตุ้นเซลล์ชนิดหนึ่งในกระดูกและระบบฮอร์โมน ทำให้กระดูกบาง เกิดภาวะกระดูกพรุนและกระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุหรือสตรีวัยหมดประจำเดือน
- **การติดเชื้อ** สเตียรอยด์มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพิ่มโอกาสที่เกิดการติดเชื้อต่าง ๆ
- **สูญเสียการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นในผู้ป่วยเบาหวาน หรือทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดควบคุมได้ยาก



สามารถอ่านรายละเอียด
ขั้นตอนการทดสอบและแปลผล
ได้ตาม QR Code



ขั้นตอนการทดสอบและการแปลผล

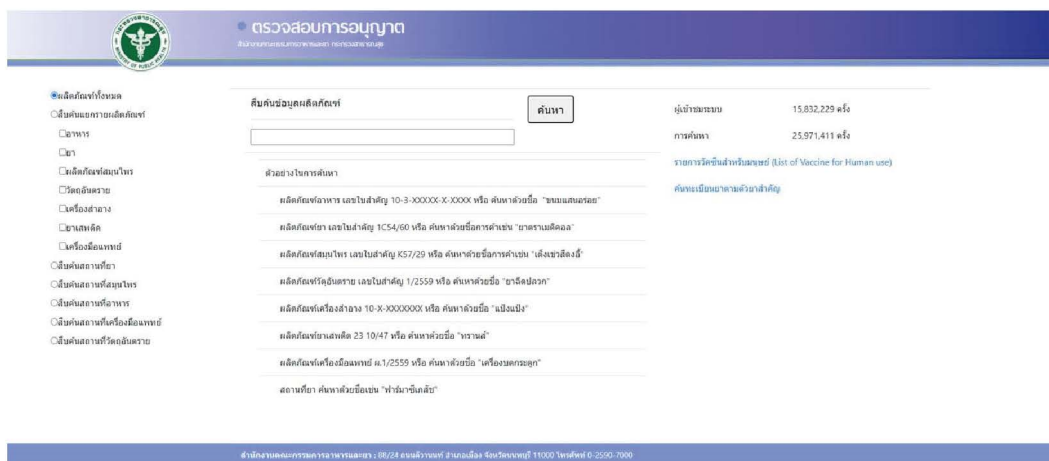


2.การตรวจสอบเลขอนุญาต อย.

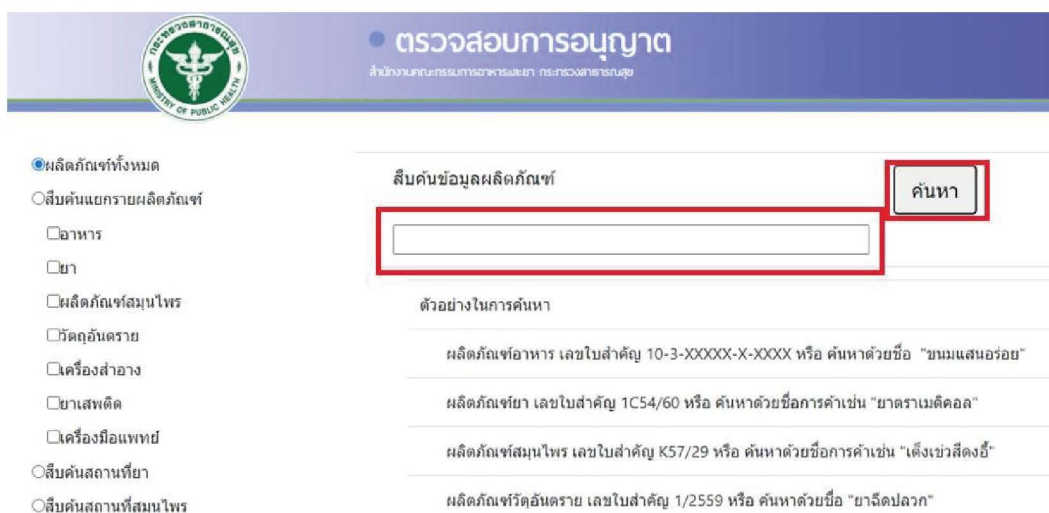
การตรวจสอบเลขอนุญาต อย. สามารถทำได้โดยกรอกข้อมูลให้ตรงตามข้อมูลบนฉลาก ทั้งตัวอักษร ตัวพิมพ์ใหญ่ สัญลักษณ์ และตัวเลขโดยไม่ต้องเว้นวรรค ผ่านช่องทาง ดังนี้

1 ผ่าน www.oryor.com โดยสามารถใช้ได้ทั้ง
สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรือโน้ตบุ๊ก

- หน้าการตรวจสอบการอนุญาตผลิตภัณฑ์ (สามารถเข้าได้ดังนี้)



- ตรวจสอบการอนุญาต โดยการใส่ เลข อย. สินค้า / เลขทะเบียนยา / เลขที่ใบจดทะเบียน หรือ ชื่อผลิตภัณฑ์ของสินค้าที่ต้องการเช็ค ลงไปใน 'ช่องค้นหา' จากนั้นจึงค่อยกดปุ่ม 'ค้นหา'



- หลังจาก ‘ค้นหา’ จะปรากฏกล่องตารางด้านล่างที่ระบุเกี่ยวกับประเภทผลิตภัณฑ์, ใบสำคัญ/ใบอนุญาต (เลข อย.), ชื่อผลิตภัณฑ์ไทย – อังกฤษ, ชื่อผู้รับอนุญาต และสถานะของผลิตภัณฑ์ หากข้อมูลตรงกับที่แสดงบนผลิตภัณฑ์ แสดงว่าสินค้านั้นได้รับการรับรองจาก อย. อย่างถูกต้อง

ตรวจสอบการอนุญาต
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์ทั้งหมด

- ☒ ผลิตภัณฑ์ทั้งหมด
- ☐ ผลิตภัณฑ์อาหาร
- ☐ ยา
- ☐ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
- ☐ ยาเสพติด
- ☐ เครื่องมือแพทย์
- ☐ ผลิตภัณฑ์ยา
- ☐ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- ☐ ผลิตภัณฑ์อาหาร
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ค้นหาคำขอผลิตภัณฑ์

เลขที่ใบอนุญาต: 1030383950023

ผู้จำหน่ายรวม: 15,832,264 ครั้ง
การค้ารวม: 25,971,557 ครั้ง

รายการวัคซีนสำหรับมนุษย์ (List of Vaccine for Human use)
ค้นหาคำขอผลิตภัณฑ์

ประเภทผลิตภัณฑ์	ใบสำคัญ/ใบอนุญาต	ชื่อผลิตภัณฑ์ไทย - อังกฤษ	ชื่อผู้รับอนุญาต	Newcode	สถานะ
อาหาร (ข.5/ข.ม.7)	10-3-02839-5-0023	ดับเบิลมิ้นท์ มินต์ ซูกาทู๊ป (ดับเบิลมิ้นท์ มินต์ ซูกาทู๊ป) Wrigley's Doublemint Mints Sugarfree Peppermint	บริษัท โชนาคอนดี จำกัด	U1FE00010121030383950023C	สถานะผลิตภัณฑ์ (คงอยู่), สถานะผลิตภัณฑ์ (คงอยู่)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : 85/24 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000 โทรศัพท์ 0-2590-7000

- แต่ถ้า ‘ค้นหา’ แล้วไม่พบข้อมูลอะไรใด ๆ เลย แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ไม่ได้รับการรับรองจาก อย. อย่างถูกต้อง หรือถ้าข้อมูลที่แสดงขึ้นมาไม่ตรงกับตัวสินค้า ก็มีความเป็นไปได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นอาจใช้เลข อย. ของสินค้าตัวอื่นมาแสดงแทน

ตรวจสอบการอนุญาต
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์ทั้งหมด

- ☒ ผลิตภัณฑ์ทั้งหมด
- ☐ ผลิตภัณฑ์อาหาร
- ☐ ยา
- ☐ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
- ☐ ยาเสพติด
- ☐ เครื่องมือแพทย์
- ☐ ผลิตภัณฑ์ยา
- ☐ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- ☐ ผลิตภัณฑ์อาหาร
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์
- ☐ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ค้นหาคำขอผลิตภัณฑ์

เลขที่ใบอนุญาต: 1030383950777

ผู้จำหน่ายรวม: 15,832,270 ครั้ง
การค้ารวม: 25,971,599 ครั้ง

รายการวัคซีนสำหรับมนุษย์ (List of Vaccine for Human use)
ค้นหาคำขอผลิตภัณฑ์

ประเภทผลิตภัณฑ์	ใบสำคัญ/ใบอนุญาต	ชื่อผลิตภัณฑ์ไทย - อังกฤษ	ชื่อผู้รับอนุญาต	Newcode	สถานะ
No records to display.					

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : 85/24 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000 โทรศัพท์ 0-2590-7000

2 ผ่าน LINE@FDAThai

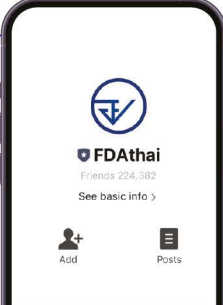
3 ขั้นตอน ง่ายๆ

ตรวจสอบเลขผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผ่าน LINE @FDAThai

Anywhere Anytime for Anyone
ทุกที่ ทุกเวลา สำหรับทุกคน

1



กดเพิ่มเพื่อน
ค้นหา ID: @FDAThai

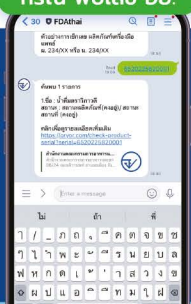
2

หน้าแชท กดที่เมนู
ตรวจสอบเลขผลิตภัณฑ์สุขภาพ



3

กรณี พบเลข อย.



ระบบจะแสดงสถานะ
ของผลิตภัณฑ์

กรณี ไม่พบเลข อย.



ระบบจะแจ้งเตือน
พร้อมคำแนะนำเบื้องต้น

เช็คข้อมูลเลข อย.
ของผลิตภัณฑ์ โดย
พิมพ์เลข อย. ให้ถูกต้อง

⚠ อย่าสืมนัดซื้อผลิตภัณฑ์ให้ตรงกันด้วยนะคะ

การตรวจสอบเลขอนุญาต อย. ในแต่ละผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สามารถสังเกตเลขอนุญาต อย. บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ดังนี้



อาหาร

เลขสารบบอาหาร 13 หลัก
อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.

XX-X-XXXX-Y-YYYY



ยา

เลขทะเบียนยา
Reg no.1A xx/xx



เครื่องมือทางการแพทย์

เลขที่ใบรับจดแจ้ง 10 หลัก
xx-x-xxxxxxx หรือ 13 หลัก
xx-x-xxxxxxxxxxx



วัตถุอันตราย
ที่ใช้ในบ้านเรือน

เลขทะเบียนวัตถุอันตรายในกรอบ
เครื่องหมาย อย.

จอส. XXX/YYYY

หรือเลขที่รับแจ้ง xxx/yyyy



เครื่องมือแพทย์

เลขทะเบียนเครื่องมือแพทย์
xx-x-x-x-xxxxxxxx



ผลิตภัณฑ์
สมุนไพร

เลขทะเบียน/เลขที่ใบรับจดแจ้ง/
เลขที่ใบรับจดแจ้งรายละเอียด
ผลิตในประเทศ G xx/xx
นำเข้าจากต่างประเทศ K xx/xx



วัตถุเสพติด

เลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์
ในประเภท 3,4 เช่น P1A x/xxxx
หรือ P1C x/xxxx
เลขทะเบียนตำรับยาเสพติดให้โทษ
ในประเภท 3 เช่น N2A x/xxxx
หรือ N2C x/xxxx

การร้องเรียน

กรณีหากตรวจสอบแล้วไม่พบข้อมูลผลิตภัณฑ์หรือข้อมูลไม่ตรงกับฉลาก
สามารถร้องเรียนผ่านช่องทางดังต่อไปนี้

1 ร้องเรียนที่ อย. ณ ศูนย์จัดการเรื่องร้องเรียนและปราบปรามการกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ศรป.)

2 สายด่วน อย. 1556



สายด่วนอย. **1556**

3 ทางอีเมล : 1556@fda.moph.go.th

www.oryor.com ซึ่งจะปรากฏหน้าต่างตามภาพด้านล่าง

4

หน้าหลัก / ตรวจสอบและผลิตกับสุขภาพ

10-1-53-99999

12 ธันวาคม 2565 12:08 น.

ไม่พบเลขผลิตภัณฑ์ที่ค้นหา: 10-1-53-99999

กรณีตรวจสอบและผลิตกับสุขภาพ

1. พบผลิตภัณฑ์ หรือผลิตภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่ถูกต้องไม่ตรงตาม

2. ไม่พบผลิตภัณฑ์ที่ค้นหา

กรณีพบปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการตรวจสอบ สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ตรวจสอบได้

แจ้งปัญหาหรือขอความช่วยเหลือ

3. การตรวจสอบข่าวปลอมด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ข่าวปลอม (Fake news) มีมานานแล้วตั้งแต่ในอดีต เป็นในลักษณะข่าวลือ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ แต่ปัจจุบันข่าวปลอมแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ผ่าน Social media ที่มีการใช้เทคโนโลยีในการสร้างข่าวปลอมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ข่าว ข้อความ หรือ คลิปวิดีโอ โดยมีลักษณะดังนี้

1. ข้อมูลข่าวสารที่เป็นเท็จ
2. ข้อมูลที่ถูกสร้างขึ้นจากความเชื่อ โดยไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ หรือไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มา
3. ข้อมูลที่เป็นการโฆษณาชวนเชื่อ ที่มีเจตนาทำให้เกิดความเข้าใจผิด
4. ข้อมูลเพื่อหวังประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง จากผู้รับข่าวปลอม

ซึ่งข่าวปลอมบนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เป็นเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต เนื่องจากผู้สร้างข่าวปลอมเห็นว่าพฤติกรรมการรับสารของผู้บริโภคที่มักขาดทักษะในการตรวจสอบข้อมูล และขาดความรู้ทางการแพทย์และสาธารณสุข และข่าวปลอมเหล่านี้มักจะนำไปสู่การชวนเชื่อให้เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมมากที่สุด



การตรวจสอบข่าวปลอม

“เช็กให้รู้”



1

ข่าวปลอมมักมีโครงสร้างข่าวไม่สอดคล้องกับหลักเกณฑ์การเขียนข่าวที่ดี เช่น ไม่ระบุวันที่เผยแพร่ ไม่ระบุผู้เผยแพร่เนื้อหา ไม่มีการอ้างอิงข้อมูล ไม่มีการอ้างแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ

2

จงใจใช้ตัวสะกดผิด ข่าวปลอมมักมีการสะกดผิด เช่น การใช้ตัวอักษรภาษาไทยปนกับตัวอักษรหรืออักขระพิเศษอื่น ๆ หรือตั้งใจเว้นวรรคผิดรูปประโยค

3

ควรสังเกตการแสดงความคิดเห็นในโพสต์ (Comment) ที่มักเป็นการตำหนิ ต่อว่า ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากผู้ที่เคยตกเป็นเหยื่อที่เคยหลงเชื่อนั่นเอง

4

มีโฆษณามากกว่าเนื้อหา ในหน้าเว็บไซต์ที่นำเสนอข่าวปลอม มักจะมีสัดส่วนปริมาณโฆษณา มากกว่าเนื้อหาข่าว และมักเผยแพร่ในที่อยู่โดเมนหรือช่องทางที่ไม่น่าเชื่อถือ

5

ข่าวปลอมมักนำเสนอเนื้อหาในลักษณะไม่เหมาะสม เช่น

- นำเสนอเนื้อหาที่ไม่ตรงกับเรื่องในพาดหัวข่าว
- ใช้ข้อความเชิญชวนหรือกล่าวโทษผู้อื่นในพาดหัวข่าว
- อ้างอิงหลักฐานความเชื่อที่พิสูจน์ไม่ได้
- ใช้ข้อมูลสนับสนุนอย่างเกินจริง
- ยกตัวอย่างประสบการณ์ของหมอหรือผู้ป่วย
- เน้นเชิญชวนให้ซื้อสินค้าหรือเกิดพฤติกรรมคล้อยตาม

6

ข่าวปลอมมักมีการอธิบายคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือมีข้อความโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก ออย.

ภาคผนวก 1

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

ใบงานที่ 1 การคัดกรองความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่เหมาะสม
ในผู้สูงอายุ

ผลิตภัณฑ์	รายละเอียดผลิตภัณฑ์	ข้อสรุป
อาหารเสริมลูทีน ผสมน้ำมันปลา 	1. ผลิตภัณฑ์อยู่ในขวดแก้ว มีฝาปิดสนิท มีการแสดงฉลากอาหารและ ฉลากโภชนาการ และมีเลขสารบบอาหาร 13 หลักบนฉลาก ตรวจสอบแล้วพบเลขดังกล่าวจริงในฐานข้อมูล อย. 2. ไม่มีข้อมูลแสดงส่วนประกอบโดยละเอียด 3. มีการโฆษณาว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยฟื้นฟูดวงตาและป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา 4. มีโปรโมชั่นในการขายให้ผู้ซื้อหาคนมาซื้อเพิ่มจะได้รับส่วนลดเพิ่มเติม	
ยาสมุนไพรน้ำ คอลโรฟิลล์ 	1. สรรพคุณแก้ปวด คลายเส้น โดยนำผงคอลโรฟิลล์ละลายในน้ำร้อน รับประทานได้ทันที 2. บนกล่องผลิตภัณฑ์มีการแสดงว่าได้รับการรับรองจากองค์การสมุนไพรสากล 3. ฉลากผลิตภัณฑ์มีเลขสารบบอาหาร 13 หลักที่ตรวจสอบแล้วไม่พบเลขดังกล่าวในฐานข้อมูล อย. 4. มีการรันทันทีผลการว่าอาการปวด หายได้ใน 7 วัน	



ผลิตภัณฑ์	รายละเอียดผลิตภัณฑ์	ข้อสรุป
พะหมี่กิ่งสำเร็จรูป รสหม่าล่า 	- ผลิตภัณฑ์นำเข้าจากต่างประเทศ มีฉลากภาษาไทยที่แสดงส่วนประกอบอาหาร ฉลากโภชนาการ ครบถ้วน - ผ่านการรับรองจาก ออย. และมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ที่ตรวจสอบแล้วไม่พบเลขดังกล่าวในฐานข้อมูล ออย. - มีการแสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร	
ยาแก้ปวด ลดไข้ 	- ยาแก้ปวด ลดไข้ แบบกระปุกจำนวน 30 เม็ด จากร้านค้าในชุมชน - มีเลขทะเบียนยา วันผลิตและวันหมดอายุ แสดงบนผลิตภัณฑ์อย่างชัดเจน - มีข้อบ่งชี้แสดงให้ผู้ใช้เห็นได้อย่างชัดเจน - ยาบางเม็ดมีสีเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่สม่ำเสมอ	
ตัวอย่างเพิ่มเติม 	รายละเอียดและลักษณะผลิตภัณฑ์ที่พบ 	

ใบงานที่ 2 การตรวจสอบความปลอดภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย (test kit)

กรณีที่ 1: ให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละกลุ่ม เตรียมตัวอย่าง ทำการทดสอบ และบันทึกผลการทดสอบ
กรณีที่ 2: หากมีชุดทดสอบไม่เพียงพอ ให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้เตรียมและทำการทดสอบ และให้ผู้เข้าร่วมอบรมอ่านผล

การทดสอบ	ตัวอย่างผลิตภัณฑ์	แหล่งที่มา	การอ่านผลการทดสอบ
สารบอแรกซ์ 	• หมูบด ปลาบด ทอดมัน ลูกชิ้น หมูสด เนื้อสด ไส้กรอก • ผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้แห้ง • ขนมหวานที่ทำจากแป้ง เช่น ทับทิมกรอบ ลอดช่อง วุ้น ซาหริ่ม • บะหมี่แผ่นเกี๊ยว		
ฟอร์มาลินในอาหาร 	• น้ำ แช่อาหารทะเลสด และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ - ผ่าซีรัว - ขาไก่เลาะกระดูก - แมงกระพรุน • ผักสดชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วงอกยาว เส้นมะละกอ เห็ดฟาง ชิงฝอย กระชายฝอย		
สารฟอกขาว 	• น้ำตาลมะพร้าว หน่อไม้ดอง ทูเรียนกวน • น้ำแช่ผักผลไม้ เช่น ถั่วงอก ชิงชอย กระเทียมยอ ต้มมะพร้าว เป็นต้น • ผ่าซีรัว ขาไก่เลาะกระดูก หนั๋งหมูฝอย เอ็นหมู		
สารกันรา 	• น้ำดองผัก เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง ชิงดอง • น้ำดองผลไม้ เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง มะกอกดอง		
สารโพลาร์ในน้ำมัน 	• น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร 9 ชนิด ประกอบด้วย น้ำมันปาล์ม(จากเนื้อปาล์ม) น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวผสมน้ำมันปาล์ม น้ำมันไก่ น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันข้าวโพด		

ภาคผนวก 2

แบบฟอร์มการประเมินความรู้ความเข้าใจ

ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับ อสม.อย.

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- อายุ.....ปี
- สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่
- ระดับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อนุปริญญา/ปวส./ปวช.
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี ☐ อื่นๆระบุ.....
- อาชีพหลัก ☐ เกษตรกรรม ☐ รับจ้าง ☐ ค้าขาย
☐ ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท
☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ/แม่บ้าน ☐ นักเรียน / นักศึกษา
☐ อื่นๆระบุ.....
- รายได้ต่อเดือน ☐ น้อยกว่า 5,000 ☐ 5,000-15,000
☐ 15,001-25,000 ☐ มากกว่า 25,000
- โรคประจำตัว ☐ ไม่มี
มี (ระบุ ตอบได้หลายข้อ)
☐ ความดันโลหิตสูง ☐ เบาหวาน ☐ ไตวายเรื้อรัง
☐ ไขมันในเลือดสูง ☐ หลอดเลือดหัวใจ ☐ หลอดเลือดสมอง
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....
- ปัจจุบันมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม และส่วนสูง.....เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1

ข้อความใดต่อไปนี้อีกกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ “ยา”

- 1) ใช้รักษาโรค หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย
- 2) เป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
- 3) ใช้อย่างระมัดระวัง เพราะมีทั้งประโยชน์และโทษ
- 4) ใช้ได้อย่างไร้ข้อจำกัดเพราะไม่มีอันตรายหรือผลข้างเคียงใด ๆ

2

ข้อใดกล่าวถึงสรรพคุณของ “ยาปฏิชีวนะ”

- 1) ยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเท่านั้น
- 2) ยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
- 3) ยาที่ใช้รักษาผิวหนังอักเสบจากการแพ้แดดหรือสารเคมี
- 4) ยาที่ใช้รักษาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อจากการยกของหนัก

3

อาการในข้อใดต้องใช้ “ยาปฏิชีวนะ”

- 1) ทอนซิลอักเสบเป็นหนอง
- 2) ผิวหนังอักเสบจากแพ้สารเคมี
- 3) กล้ามเนื้ออักเสบจากการยกของหนัก
- 4) ไม่มีข้อใดถูกต้อง

4

หากผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นจนเกือบหายหลังจากได้กินยาปฏิชีวนะตามที่แพทย์สั่งจ่าย แต่ยาปฏิชีวนะยังไม่หมดผู้ป่วยควรปฏิบัติตนอย่างไร

- 1) เก็บยาที่เหลือไว้ เผื่อครั้งหน้ามีอาการลักษณะเดียวกันจะได้นำมากิน ไม่ต้องไปพบแพทย์อีก
- 2) หยุดยาทันทีที่ไม่จำเป็นต้องกินให้ครบตามจำนวนที่แพทย์ระบุไว้ป้องกันเชื้อดื้อยา
- 3) กินยาจนหมดตามแพทย์สั่งจ่ายแม้อาการดีขึ้น ป้องกันเชื้อดื้อยา
- 4) เก็บที่เหลือไว้ แล้วนำยาของตนเองไปให้คนอื่นที่มีลักษณะอาการเดียวกัน

5 ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ “ยาชุด”

- 1) มีโอกาสได้รับยาเกินขนาด
- 2) เกิดอาการแพ้ยา เนื่องจากไม่ทราบที่มาของยาที่อยู่ในชุด
- 3) หายจากการเจ็บป่วยเร็ว จากการได้ยาที่หลากหลาย
- 4) ไม่มีข้อใดถูกต้อง

6 ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของ “อาหาร”

- 1) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 2) ช่วยรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ และเสริมสร้างการต้านทานและป้องกันโรคได้
- 3) ช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ
- 4) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง

7 เมื่อพบสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าวมีคุณสมบัติอย่างไร

- 1) ผู้เป็นโรคไตสามารถรับประทานได้ไม่จำกัด
- 2) มีน้ำตาล/ ไขมัน/ โซเดียม ไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด
- 3) เหมาะสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเท่านั้น
- 4) เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น



8 ฉลากใดที่ไม่เกี่ยวข้อง กับข้อมูลทางโภชนาการ

1)



2)

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
550 กิโลแคลอรี	17 กรัม	30 กรัม	130 มิลลิกรัม
*28%	*2%	*4%	*5%

3)

ข้อมูลโภชนาการ	
สำหรับข้อมูลโภชนาการ กรุณาอ่านอย่างละเอียด	
ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค (1 หน่วยบริโภค)	
พลังงาน	550 กิโลแคลอรี
ไขมันรวม	30 กรัม
น้ำตาล	17 กรัม
โซเดียม	130 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	5 กรัม
โปรตีน	10 กรัม
วิตามินเอ	1000 IU
วิตามินซี	100 มิลลิกรัม
วิตามินอี	10 มิลลิกรัม
วิตามินเค	100 ไมโครกรัม
วิตามินบี 1	1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 3	10 มิลลิกรัม
วิตามินบี 5	5 มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 12	0.5 ไมโครกรัม
วิตามินซี	100 มิลลิกรัม
วิตามินอี	10 มิลลิกรัม
วิตามินเค	100 ไมโครกรัม
วิตามินบี 1	1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 3	10 มิลลิกรัม
วิตามินบี 5	5 มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 12	0.5 ไมโครกรัม

4)



9

อาหารประเภทเดียวกัน เมื่อพิจารณาจากฉลาก หวาน มัน เค็ม ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ใด

- 1)

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
550 กิโลแคลอรี	17 กรัม	30 กรัม	130 มิลลิกรัม
*28%	*28%	*48%	*6%

2)

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
450 กิโลแคลอรี	3 กรัม	15 กรัม	133 มิลลิกรัม
*23%	*5%	*24%	*8%
- 3)

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
800 กิโลแคลอรี	6 กรัม	60 กรัม	620 มิลลิกรัม
*49%	*10%	*92%	*32%

4) ไม่มีข้อใดถูกต้อง

10

ข้อใดกล่าวถึง “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ไม่ถูกต้อง

- 1) สามารถใช้ทดแทนยาเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้
- 2) ควรกินควบคู่กับการกินอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- 3) มีการแสดงเลขสารบบอาหาร 13 หลักบนฉลาก เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์อาหาร
- 4) ไม่สามารถปรับเปลี่ยนสีผสม ปรับผิวหน้า ลดความโค้งงอของกระดูกได้

11

เหตุการณ์ต่อไปนี้เข้าข่ายเป็นข่าวปลอมแบบใด “บริษัทขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดหนึ่งโดยให้ข้อมูลกับผู้บริโภคเป็นยาอายุวัฒนะของฮ่องเต้”

- 1) ข่าวสารที่ถูกบิดเบือนให้เป็นเท็จ
- 2) ไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาหรือคำพูดได้
- 3) โฆษณาชวนเชื่อ ที่มีเจตนาให้เข้าใจผิด
- 4) ถูกทุกข้อ

12

เหตุการณ์ต่อไปนี้เข้าข่ายเป็นข่าวปลอมแบบใด “ผู้ผลิตน้ำผสมสมุนไพร บอกว่า มีผลการศึกษาวิจัย ที่น่าเชื่อถือ และได้ผลอย่างดี แต่ไม่ได้ระบุผลการศึกษานั้น มาให้เห็น”

- 1) ข่าวสารที่ถูกบิดเบือนให้เป็นเท็จ
- 2) ไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาหรือคำพูดได้
- 3) โฆษณาชวนเชื่อ ที่มีเจตนาให้เข้าใจผิด
- 4) ถูกสร้างขึ้นโดยไม่มีข้อเท็จจริง

13

เมื่อพบปัญหาเกี่ยวกับการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่เหมาะสมในชุมชน
ในฐานะ อสม.อย. ควรดำเนินการอะไรเป็นอย่างแรก

- 1) ทดลองใช้ เพื่อจะได้พิสูจน์ด้วยตัวเองก่อน
- 2) รวบรวมข้อมูล และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้าตรวจสอบ
- 3) แจ้งความดำเนินคดี
- 4) ให้ความรู้กับประชาชนทันที

14

การสื่อสารกับผู้สูงอายุในชุมชนให้มีประสิทธิภาพ สิ่งใดที่ อสม. อย. ไม่ควรทำ

- 1) สื่อสารด้วยข้อความง่าย ที่ไม่มีคำศัพท์ของแพทย์
- 2) น้ำเสียงไพเราะและให้ความเคารพ
- 3) รับฟังปัญหาที่ผู้สูงอายุพบเจอ ให้คำปรึกษา และช่วยหาทางออก
- 4) บอกให้ทำตาม เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

15

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรใช้แล้วเห็นผล โรคหาย ปลอดภัย 100% ข้อความนี้จริง
หรือไม่ เพราะอะไร

- 1) ไม่จริง เพราะสมุนไพรถือเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดหนึ่งที่ต้องมีการกำหนดข้อบ่งใช้
- 2) จริง เพราะสมุนไพรเป็นของที่ชาวบ้านทั่วไปใช้ดูแลและรักษาสุขภาพมาอย่างยาวนาน
- 3) ไม่จริง เพราะถ้าสมุนไพรใช้แล้วหายป่วย ก็ไม่จำเป็นต้องกินยาอีกก็ได้
- 4) จริง เพราะสมุนไพรเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ

16

ก่อนตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ต้องคำนึงถึงสิ่งใดต่อไปนี้

- 1) ต้องได้รับคำยืนยันจากเพื่อนที่เคยใช้ก่อนหน้านี้ ว่าได้ผลดี
- 2) ราคาและของแถมที่คุ้มค่า
- 3) ต้องมีการโฆษณาให้เห็นผ่านทางทีวี จึงน่าเชื่อถือ
- 4) หากเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรแจ้งให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบก่อน

17

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่กล่าวอ้างว่ารักษาอาการปวดหายได้ภายใน 7 วัน
เพราะเหตุใด

- 1) เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ สามารถรักษาโรคได้ในระยะเวลาสั้น ๆ
- 2) มีส่วนประกอบจากสมุนไพรหายากที่เพิ่งพบในต่างประเทศ
- 3) ลักลอบใส่สารสเตียรอยด์ลงในผลิตภัณฑ์
- 4) ผลิตจากบริษัทที่มีชื่อเสียง

18

การสื่อสารกับผู้สูงอายุในชุมชนให้มีประสิทธิภาพ สิ่งใดที่ อสม.อย. ไม่ควรทำ

- 1) ตรวจสอบด้วยตัวเองผ่านช่องทางออนไลน์ของ อย. เช่น LINE หรือ Website
- 2) แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประกอบการตัดสินใจ
- 3) อ่านฉลากและข้อบ่งชี้ในการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด
- 4) ถูกทุกข้อ



ภาคผนวก 3

แบบประเมินความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพและทักษะในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ⁽¹⁰⁾

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ทักษะในการเลือกรับ กลั่นกรอง ตัดสินใจ ด้วยวิจารณญาณ เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ

- กรณีผู้สูงอายุ สามารถอ่านและเข้าใจได้ ให้เลือกและทำเครื่องหมาย ✓ ตามความเป็นจริง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา
- กรณีผู้สูงอายุ ไม่สามารถอ่านและเข้าใจได้ด้วยตนเอง ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม. หรือผู้ดูแล เป็นผู้อ่านสื่อสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุตอบตามความเป็นจริง

ที่	คำถาม	ทำได้ ง่ายมาก (5)	ทำได้ ง่าย (4)	ทำได้ ยาก (3)	ทำได้ ยากมาก (2)	ไม่เคย ทำเลย (1)																
1	ท่านสามารถหาข้อมูลความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ เช่น ผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่อออนไลน์ได้ด้วยตนเอง*																					
2	ท่านไม่สามารถหาข้อมูลด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพเองได้ แต่สามารถขอให้ผู้อื่น ช่วยหาข้อมูลแทนได้																					
3	เมื่อได้ข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ท่านต้องการแล้ว ท่านมีการคัดเลือกหรือกลั่นกรองข้อมูลที่ได้ อย่างมีเหตุมีผล																					
4	เมื่อเกิดปัญหาจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ท่านสามารถติดต่อ อสม. หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหน่วยงานที่จะให้การช่วยเหลือได้																					
5	ท่านสามารถอ่านหรือฟังข้อมูลความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ *																					
6	ท่านสามารถอ่านและเข้าใจฉลากอาหาร ทั้งฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA)และฉลากโภชนาการทางเลือกสุขภาพ (healthier choice) คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ช้อน ความแบ่งกัน 2 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน</td><td>น้ำตาล</td><td>ไขมัน</td><td>โซเดียม</td></tr><tr><td>320</td><td>2</td><td>18</td><td>340</td></tr><tr><td>กิโลแคลอรี</td><td>ก.</td><td>ก.</td><td>มก.</td></tr><tr><td>*16%</td><td>*3%</td><td>*28%</td><td>*14%</td></tr></table> *คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน 	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	320	2	18	340	กิโลแคลอรี	ก.	ก.	มก.	*16%	*3%	*28%	*14%					
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																			
320	2	18	340																			
กิโลแคลอรี	ก.	ก.	มก.																			
*16%	*3%	*28%	*14%																			
7	ท่านอ่านและเข้าใจฉลากยา วิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียงจากการใช้ได้																					
8	ท่านเข้าใจเครื่องหมายรับรองคุณภาพหรือเลขอนุญาต อย. ในผลิตภัณฑ์สุขภาพได้																					
9	ท่านสามารถซักถามผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเพิ่มความเข้าใจในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ*																					

ที่	คำถาม	ทำได้ ง่ายมาก (5)	ทำได้ ง่าย (4)	ทำได้ ยาก (3)	ทำได้ ยากมาก (2)	ไม่เคย ทำเลย (1)
10	ท่านเตรียมคำถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพไว้ก่อนไปพบแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้ข้อมูล จนเข้าใจและคลายข้อสงสัย					
11	ท่านสามารถอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ให้กับบุคคลรอบข้าง เพื่อนและครอบครัว ได้อย่างมั่นใจ					
12	ท่านสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับ ก่อนจะเชื่อ แม้จะมีคนบอกว่าใช้แล้วได้ผลก็ตาม					
13	เมื่อได้รับข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ท่านสามารถ ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อหรือทำตาม					
14	ท่านเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับรองคุณภาพมาตรฐานจาก อย. เท่านั้น					
15	ท่านนำความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ มาใช้เลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว*					
16	ท่านตรวจสอบข้อมูลทุกครั้งก่อนใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพใหม่ๆ ที่ได้รับมา					
17	ท่านปรับเปลี่ยนประเภท ชนิด หรือวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เมื่อได้รับข้อมูลใหม่ ๆ เพิ่มเติม					
18	ท่านเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพได้เหมาะสมและตรงตามความต้องการ					
19	ท่านสามารถเตือนเพื่อนและครอบครัวถึงการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ*					
20	ท่านสามารถแนะนำผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย ให้คนอื่นหรือคนใกล้ชิด					
21	ท่านสามารถเล่าหรือส่งต่อข้อมูลผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่มาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้					

หมายเหตุ (*) เป็นข้อประเมินที่เป็นทักษะจำเป็น พื้นฐานสำหรับการมีทักษะความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ความหมายของผลการประเมินความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

- (1)ระดับความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่เพียงพอ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนรวมไม่เกิน 70 คะแนน
- (2)ระดับความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพเพียงพอ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 71- 90 คะแนน
- (3)ระดับความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพดีเยี่ยม หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนรวมมากกว่า 90 คะแนนขึ้นไป

(10) จิรารัตน์ อภิญาและจุไรรัตน์ ถนอมกิจ. แบบประเมินความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพและทักษะในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ.2567. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. [ออนไลน์]: <https://fda.go.th/km-online/articles/>

ภาคผนวก 4

เอกสารประกอบการบรรยายในหลักสูตร



เอกสารประกอบการบรรยาย
ยาปฏิชีวนะในผู้สูงอายุ



เอกสารประกอบการบรรยาย
การใช้ผลิตภัณฑ์ยาในผู้สูงอายุ



เอกสารประกอบการบรรยาย
การใช้สมุนไพรในผู้สูงอายุ



เอกสารประกอบการบรรยาย
ฉลากอาหาร ลดโรคในผู้สูงอายุ



เอกสารประกอบการบรรยาย
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในผู้สูงอายุ



เอกสารประกอบการบรรยาย
ปัญหาโฆษณา



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

