คู่มือ

รอบรู้ ป้องกันภัย ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

หน้า

ดูแลอย่างไร?...ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	3
ความดันโลหิตสูง ทำไม? ต้องลดเค็ม!	4
เค็มน้อย โรคน้อย	5
ลดหวาน ลดโรค	6
อ่านฉลากก่อนบริโภค สุขภาพดี ชีวียั่งยืน	7
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้รักสุขภาพ	8
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดโซเดียมและน้ำตาล	9
วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ	10
ฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านเป็น ได้ประโยชน์	11
บริโภคอย่างพอดี ต้องดูที่ฉลาก หวาน มัน เค็ม	12
วิธีอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	13
วิธีง่าย ๆ เข้าใจ เข้าถึงข้อมูล ป้องกันโรค NCDs	14
ยาลูกกลอน โอ้อวดรักษาสารพัดโรค	15

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

สารบัญ

	หน้า
ยาชุดซื้อง่าย ใช้สะดวก อันตรายครอบจักรวาล	16
ยาปฏิชีวนะ ใช้ถูกเป็นมิตร ใช้ผิดเป็นภัย	17
รู้ภัยร้าย...ยาปฏิชีวนะ	18
ข้อพึงปฏิบัติ-ข้อห้าม เพื่อการใช้ยาอย่างปลอดภัย	19
เครื่องสำอาง...เลือกผิด ชีวิตเสี่ยง!	20
ใช้เครื่องสำอางอย่างเข้าใจ ปลอดภัยแน่นอน	21
เหตุผลที่ไม่ควรใช้เครื่องสำอางที่ไม่มีเลขที่ใบรับแจ้ง	22
อย่าหลงกลผลิตภัณฑ์สุขภาพลวงโลก	23
โฆษณาแบบไหน อย. ไม่อนุญาต	24
โฆษณาสรรพคุณยาแบบนี้ จำไว้เลย โอ้อวดชัด ๆ	25
เรื่องจริง...ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	26
ORYOR ONLINE ฉลาดเลือกเพื่อสุขภาพ	27
Application อย. ตรวจเลข	28

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ดูแลอย่างไร?
...ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มโรค NCDs ได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็ง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคอ้วนลงพุง

วิธีการดูแลตนเอง..ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเพิ่มการกินผัก ผลไม้ และลดการกินอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และพลังงานสูง

หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารทอด

ลดความถี่ในการกินอาหารที่ต้องมีน้ำจิ้ม เนื่องจากในน้ำจิ้มส่วนใหญ่จะมีโซเดียมสูง

หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสในอาหารเพิ่ม เช่น น้ำตาล น้ำปลา

หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ไม่สูบบุหรี่

หลีกเลี่ยงอาหารที่ต้องผ่านการแปรรูป/ถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง

ไม่ดื่มสุรา

ไม่เครียด

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ความดันโลหิตสูง
ทำไม? ต้องลดเค็ม!

คำตอบคือ

เป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง
ทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น เสี่ยงโรคหัวใจเพิ่ม
ไตทำงานหนักขึ้น อนาคตไตเสื่อม

อาหารที่แฝงโซเดียม

น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ปลาร้า ปลาเค็ม ผงชูรส
อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว
ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ของหมักดอง
ขนมต่าง ๆ ที่มีส่วนประกอบของผงฟู

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

เค็มน้อย โรคน้อย

กินเค็มมากเกินไป ทำให้...

ไตทำงานหนักขึ้น

ความดันโลหิตสูง

เกิดโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับ ไม่เกิน...ต่อวัน (มิลลิกรัม)

คนปกติ (ผู้ใหญ่) 2,000 มิลลิกรัม/วัน

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคไต ควรลดปริมาณโซเดียมให้น้อยกว่าที่คนปกติได้รับ

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

ไม่เค็มก็มีโซเดียมแฝง กินมากก็เสี่ยงโรค

ระวัง ! อาหารประจำวันที่กิน

ใน 1 วัน มีการเติมเครื่องปรุงรสหลากหลายชนิด ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วอาจได้รับโซเดียมเกิน

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง

* ที่มา : จากพื้นฐานโภชนาการสู่ฉลาก หวาน มัน เค็ม, 2557. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และ **เครือข่ายลดเค็ม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ลดหวาน ลดโรค

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน

เด็ก ผู้หญิงวัยทำงาน
และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

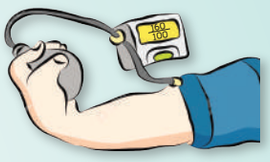
วัยรุ่นหญิงชายอายุ 14-25 ปี
และชายวัยทำงาน

กินหวานมาก เสี่ยงต่อโรค

โรคอ้วน

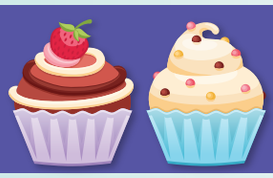
โรคเบาหวาน

โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคความดันโลหิตสูง

เปลี่ยนมาใช้น้ำตาลซอง ชงชา กาแฟ ขนาดไม่เกิน 4 กรัม
มาลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวันกันเถอะ



เด็กไทยต้องไม่ติดหวาน
เกิดโทษ โรคถามหา!!

ถูกเพื่อนล้อเลียน
ขาดความมั่นใจในสังคม
การเรียนตกต่ำ

การทำงานของตับอ่อนผิดปกติ

สมองเติบโตได้ไม่ดี

โรคฟันผุ

โรคอ้วน

ภาวะโรคแทรกซ้อน

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

อ่านฉลากก่อนบริโภค
สุขภาพดี ชีวียั่งยืน

"อ่านฉลาก
ช่วยให้บริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร
ได้อย่างเหมาะสม
ทั้งสัญลักษณ์โภชนาการ
"ทางเลือกสุขภาพ"
ฉลากโภชนาการ
ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA)
เพื่อให้ทราบปริมาณ
สารอาหารสำคัญ
ที่ควรทราบ"

ลดความเสี่ยงโรค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย
ช่วยแชร์ต่อ

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้รักสุขภาพ

สัญลักษณ์นี้ชื่อว่า สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)

ใช้เป็นทางเลือกในการลดหวาน มัน เค็ม ได้

หากพบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ แสดงว่ามีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมันและโซเดียม ไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด น้อยกว่าสูตรปกติ และเหมาะสมในการบริโภค

ขณะนี้ได้ออกหลักเกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการแล้ว 8 กลุ่ม ได้แก่

1. อาหารมื้อหลัก

2. เครื่องดื่ม

(น้ำผักและผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ น้ำนมถั่วเหลือง น้ำธัญพืช ชาปรุงรส กาแฟปรุงรส เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สกัด)

3. เครื่องปรุงรส

ซีอิ๊ว น้ำปลา ฯลฯ

4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป

(บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้มโจ๊กที่ปรุงแต่ง และแกงจืดซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง)

5. ผลิตภัณฑ์นม

นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็ง กึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) ฯลฯ

6. ขนมขบเคี้ยว

มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ฯลฯ

7. ไอศกรีม

8. ไขมันและน้ำมัน

(เนยเทียม มายองเนส น้ำสลัด แซนด์วิชสเปรด)

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดโซเดียมและน้ำตาล

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดโซเดียม

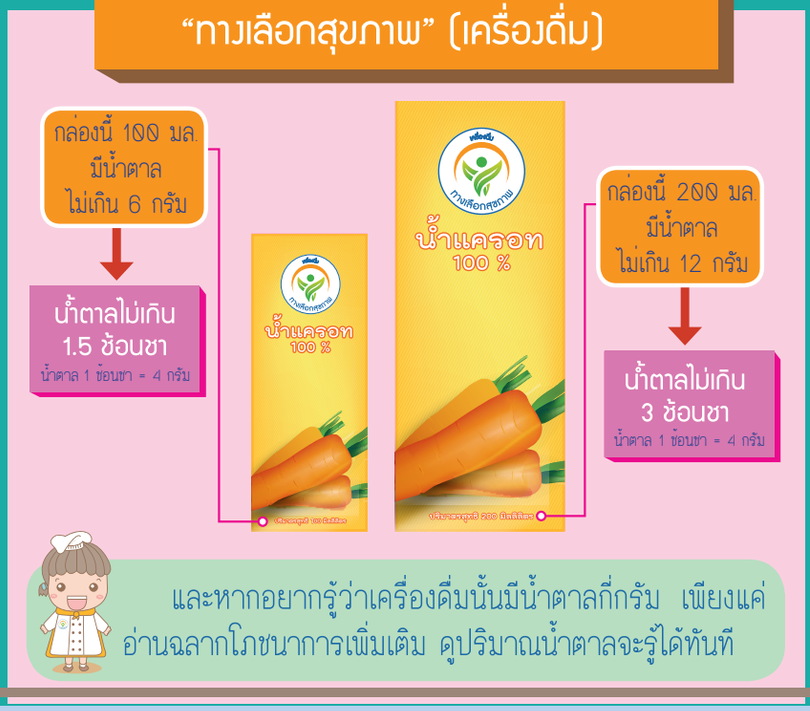
การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** ช่วยได้ เพราะในอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาทิ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือ เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ที่แสดงสัญลักษณ์นี้ ผู้ผลิตจะมีการลดปริมาณโซเดียมให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตัวอย่าง : เกณฑ์การได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม (น้ำปลา)

หากเติมน้ำปลา 2 ยี่ห้อในปริมาณที่เท่ากัน การเลือกน้ำปลาที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะทำให้ได้รับโซเดียมน้อยลง

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดน้ำตาล

ตัวอย่าง : เกณฑ์การได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” (เครื่องดื่ม)



“หากสังเกตฉลากเครื่องดื่มที่จำหน่ายตามท้องตลาดแล้ว จะพบว่ามีเครื่องดื่มบางชนิดมีการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** บนฉลาก หากพบเครื่องดื่มใดมีการแสดงสัญลักษณ์นี้ แสดงว่าเครื่องดื่มนั้นมีปริมาณน้ำตาลไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้”

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย
ช่วยแชร์ต่อ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการคืออะไร?

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า "กรอบข้อมูลโภชนาการ" ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็มและแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	13 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7 %
โปรตีน	8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	8 ก.	3 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามินเอ	6 %	**วิตามินบี 1**	8 %
วิตามินบี 2	15 %	**แคลเซียม**	30 %
เหล็ก	2 %		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน ของนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร

ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภค

คือ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง

จากตัวอย่าง : แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

: หากบริโภคตามปริมาณที่แนะนำต่อครั้ง จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามตัวเลขที่ระบุไว้ในส่วนที่ 3

ส่วนที่ 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง : แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

คือ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับเมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง : ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับพลังงาน 110 กิโลแคลอรี น้ำตาล 8 กรัม

: ถ้าหากดื่มนมขวดนี้หมดขวดในครั้งเดียว จะได้รับพลังงาน 550 กิโลแคลอรี (110 กิโลแคลอรี x 5 ครั้ง) น้ำตาล 40 กรัม (8 กรัม x 5 ครั้ง) เพราะนมขวดนี้แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

ส่วนที่ 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

คือ เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไรเมื่อเทียบกับร้อยละที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

จากตัวอย่าง : ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับแคลเซียม 30 % (ต้องบริโภคแคลเซียมจากอาหารอื่นอีก 70 % เป็นต้น)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการทั้งสองแบบ ใช้หลักเกณฑ์เดียวกัน

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ตัวอย่างของขนมขบเคี้ยว ขนาด 120 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ชิ้น (30กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 4

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.	7 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	120 มก.	5 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ฉลาก
หวาน มัน เค็ม
(ฉลาก GDA : Guideline Daily Amounts)
อ่านเป็น ได้ประโยชน์

ลดความเสี่ยง
เป็นโรคเบาหวาน

ลดความเสี่ยง
ความดันโลหิตสูง

ควบคุมน้ำหนัก

ลดความอ้วน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย
ช่วยแชร์ต่อ

บริโภคอย่างพอดี ต้องดูที่ฉลาก หวาน มัน เค็ม

1 คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถุง

2 ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

3 4

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
760 กิโลแคลอรี	68 กรัม	40 กรัม	260 มิลลิกรัม
*24%	*105%	*62%	*11%

5 *คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ฉลาก หวาน มัน เค็ม บอกให้ทราบถึง

ส่วนที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ถุง/**ซอง**
ส่วนที่ 2 จำนวนครั้งของการแบ่งบริโภคที่เหมาะสม
ส่วนที่ 3 ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับเมื่อบริโภคหมดทั้งถุง
ส่วนที่ 4 และ **5** ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เมื่อบริโภคหมดทั้งถุง คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ฉลาก หวาน มัน เค็ม เห็นทันทีบนอาหารสำเร็จรูป 5 กลุ่ม

1

อาหารขบเคี้ยว
ได้แก่ มันฝรั่งทอด หรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบกรอบ ข้าวเกรียบทอด หรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ถั่วหรือนัตทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส

2

ช็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ ในทำนอง เดียวกันนี้

3

ผลิตภัณฑ์ขนมอบ
ได้แก่ ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้ คุกกี้ เค้ก และพาย เพสตรี้ ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้

4

อาหารกึ่งสำเร็จรูป
ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้น ไม่ว่าจะมีการปรุงแต่ง หรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง และข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง

5

อาหารมื้อหลัก ที่เป็นอาหารจานเดียว
ซึ่งต้องเก็บรักษา ไว้ในตู้เย็น หรือตู้แช่แข็ง ตลอดระยะเวลา จำหน่าย

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ LINE

วิธีการอ่านฉลาก
หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

จากตัวอย่างภาพบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

หากบริโภคทั้งซอง
(จะได้รับพลังงานและสารอาหาร ตามที่ระบุไว้บนฉลาก GDA)

พลังงาน	280	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	2	กรัม
ไขมัน	12	กรัม
โซเดียม	1,400	มิลลิกรัม

หากบริโภค 2 ซอง
(จะได้รับพลังงานและสารอาหาร 2 เท่าของที่ระบุไว้บนฉลาก GDA)

พลังงาน	560	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	4	กรัม
ไขมัน	24	กรัม
โซเดียม	2,800	มิลลิกรัม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ส่งต่อข้อมูลสู่เยาวชน...ผ่านเทคโนโลยี AR (Augmented Reality)

"กินขนมกรุบกรอบมากไป เสี่ยงโรคภัยนะจ๊ะ ลองสแกนดูสิ"

"ไม่อยากอ้วน ง่ายๆ แค่อ่าน ฉลาก GDA มาสแกนดูกันครับ"

"ฉลาก GDA อ่านอย่างไร สแกนดูสิ ง่ายนิดเดียว"

"หลีกเลี่ยงอาหารไม่ปลอดภัย ควรทำอย่างไร อยากรู้สแกนดู"

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่น ผ่าน Play Store โดยพิมพ์คำว่า Oryor Amazing Cube โดยหลังจากดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่นแล้ว สามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต

นำ Smart Phone หรือแท็บเล็ต (ที่ดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่นเรียบร้อยแล้ว) ส่องแต่ละภาพ จะปรากฏการ์ตูนสามมิติ และ/หรือ วีดิทัศน์การ์ตูน ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้สูงวัยควรส่งต่อแก่เยาวชนเพื่อให้ได้รับชม

กรณีส่องภาพแล้วพบการ์ตูนสามมิติ ให้ส่องไปยังภาพตลอดเวลาจนกว่าการ์ตูนจะจบ แต่หากเป็นวีดิทัศน์การ์ตูน เมื่อเปิดเข้าสู่เนื้อหาแล้วไม่ต้องส่องค้างไว้

วิธีติดตั้ง

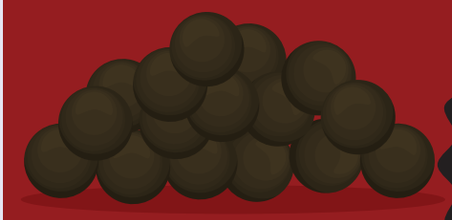
1. ANDROID APP ON Google play
   เลือกไอคอน Play Store
2. พิมพ์คำว่า Oryor Amazing Cube ในช่องค้นหา (Search)
3. กดเลือกแอปพลิเคชั่น
4. เลือก "ติดตั้ง" (Install) และทำตามขั้นตอนที่กำหนด เมื่อติดตั้งเสร็จจะปรากฏไอคอน พร้อมชื่อแอปพลิเคชั่นที่เครื่อง
5. เปิด และนำมาส่องสแกนภาพ Marker เพื่อรับชมเนื้อหาได้ทันที

หมายเหตุ : Smart Phone หรือแท็บเล็ตที่จะดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่น Oryor Amazing Cube ต้องเป็นระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ เวอร์ชั่น 4.4 (Amdroid 4.4 Kitkat) ขึ้นไปเท่านั้น

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ LINE

ยาลูกกลอน

โอ้อวดรักษาสารพัดโรค
โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง
เช่น โรคเบาหวาน โรคกระดูกและข้อ
ความดันโลหิตสูง
อัมพฤกษ์ อัมพาต มะเร็ง

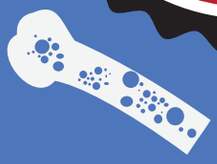


ส่วนมากพบ
สเตียรอยด์
ผสมอยู่ใน ยาลูกกลอน
ที่ไม่ขึ้นทะเบียนกับ อย.

รู้ทัน ยาลูกกลอน ที่ไม่ขึ้นทะเบียน

เริ่มแรก อาการดีขึ้น

ผลข้างเคียง จากการใช้ ยาลูกกลอน ที่ผสมสเตียรอยด์ ระยะยาว

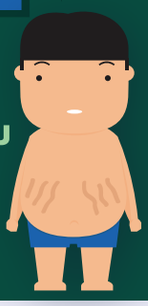


กระดูกพรุน

ความดันโลหิต **สูง**

กระเพาะทะลุ

อ้วน เป็นสิว
ขนดก หน้ากลม
มีรอยปริแตก
ตามผิวหนัง



อาจถึงขั้นเสียชีวิต

วิธีหลีกเลี่ยง

ก่อนซื้อดูที่มีเลขทะเบียนตำรับยา

ส่งตัวอย่างยาลูกกลอน
ไปตรวจสอบ

ซื้อยาจากร้านยาคุณภาพ

อย่าเชื่อคำโฆษณา
อวดอ้างรักษาสารพัดโรค

อย่าซื้อยาชุด

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ยาชุดซื้อง่าย ใช้สะดวก อันตรายครอบจักรวาล

ยาชุดมักจะมีฉลากหรือการโฆษณาที่โอ้อวดสรรพคุณ
ว่ารักษาโรคได้สารพัด โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง
เช่น โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกและข้อ

มักพบยาสเตียรอยด์ผสมในยาชุด
ซึ่งจะทำให้เกิดผลข้างเคียง

ยาชุดอาจมีตัวยาซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้รับยาเกินขนาด อาจทำให้เกิดอันตรายได้

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ยาปฏิชีวนะ

ใช้ถูกเป็นมิตร

ใช้เมื่อ
ติดเชื้อแบคทีเรีย
เช่น ปอดบวม โรคบิด

อย่าเข้าใจผิดว่าเป็น
"ยาแก้อักเสบ"

ใช้ผิดเป็นภัย

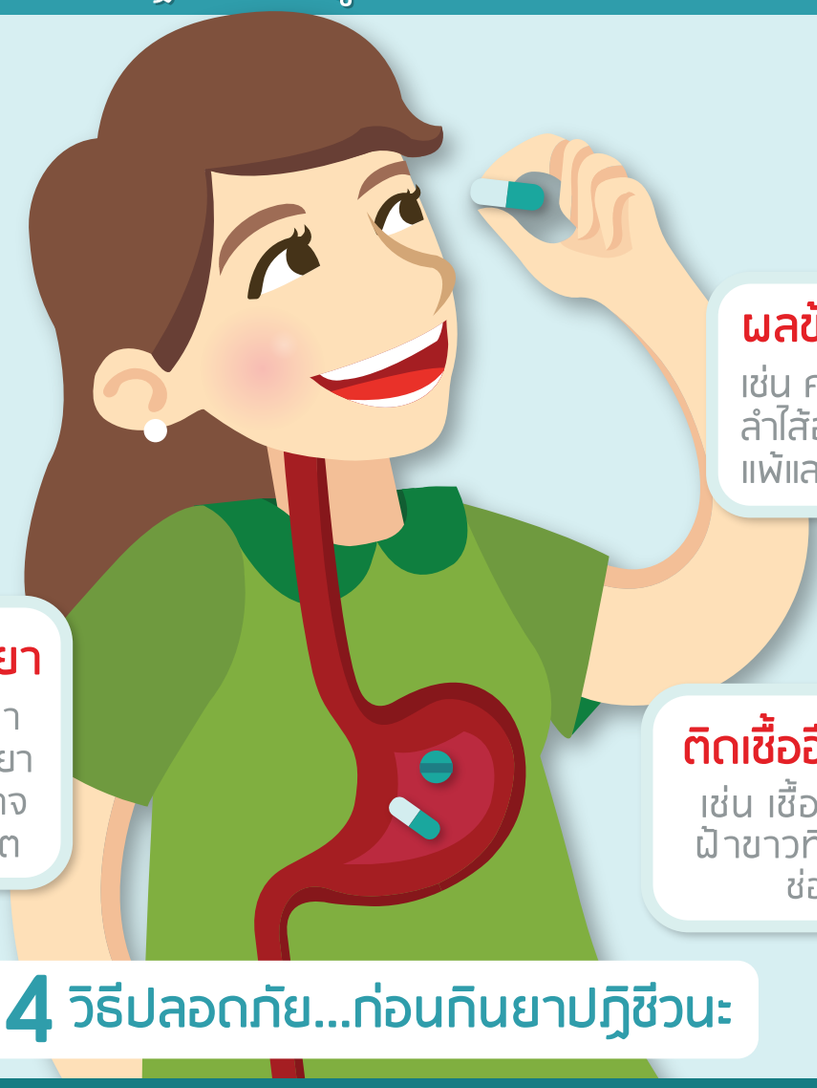
ดังนั้นต้อง

- **ไม่ใช้พร่ำเพรื่อ**
  คือไม่ใช้กับโรคจากไวรัส
  เช่น หวัด ท้องร่วง
- **ไม่หยุดยาก่อนกำหนด**
  เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อดื้อยา
- **ไม่กินยาชุด**
- **ไม่แบ่งยาให้ผู้อื่น**

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย
ช่วยแชร์ต่อ

รู้ภัยร้าย...ยาปฏิชีวนะ

รู้หรือไม่? การใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ถูกต้อง อาจส่งผลร้ายกว่าที่คุณคิด



1 แพ้ยา
เกิดผื่นแพ้ หากรุนแรงอาจช็อกและตายได้

2 ผลข้างเคียง
เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ ผิวหนังแพ้แสงหรือแพ้แดด

3 เชื้อแบคทีเรียดื้อยา
ทำให้ต้องเปลี่ยนยาไปเรื่อย ๆ เมื่อหมดยารักษา เชื้อดื้อยาอาจลุกลามทำให้เสียชีวิต

4 ติดเชื้ออื่นแทรกซ้อน
เช่น เชื้อราในช่องปาก ฝ้าขาวที่ลิ้น เชื้อราในช่องคลอด

4 วิธีปลอดภัย...ก่อนกินยาปฏิชีวนะ

- ถามแพทย์/เภสัชกร ให้แน่ใจว่าโรคที่เป็นเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
- กินให้ครบ ตามแพทย์สั่งและห้ามเก็บไว้กินครั้งต่อไป
- ห้ามแนะนำหรือแบ่งยาให้กับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพ้ยา
- อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่ผู้อื่นแนะนำ ต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น

* ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ และไม่มีฤทธิ์ลดอาการอักเสบทั่วไป ตัวอย่างเช่น อะม็อกซีซิลลิน เตตร้าซัยคลิน เพนนิซิลลิน อะซิโทรมัยซิน

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ข้อพึงปฏิบัติ - ข้อห้าม

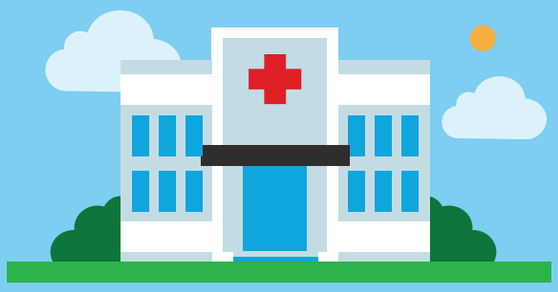
เพื่อการใช้ยาอย่างปลอดภัย

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

วิธีที่ถูก

ตรวจรักษา/รับยา จาก....

- โรงพยาบาลรัฐบาล / เอกชน
- คลินิกที่มีใบอนุญาต



ซื้อยาจาก....

- ร้านขายยาที่มีใบอนุญาต และมีเภสัชกรจ่ายยา รวมทั้งให้คำแนะนำ

ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากให้ละเอียด และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

วิธีที่ผิด

ซื้อยาทางออนไลน์

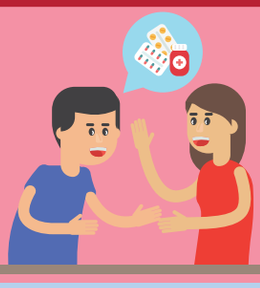
- Website / IG / Facebook

ซื้อยาจากสถานที่ต่าง ๆ

- วัด / ตลาดนัด / รถเร่ / ร้านขายของชำ

ขอแบ่งยาจากเพื่อนหรือญาติมากิน

ซื้อยาหรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของผู้อื่น



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

เครื่องสำอาง เลือกผิด...ชีวิตเสี่ยง!

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่โฆษณาอวดอ้างว่า ทำให้หน้าขาวใสภายใน 3-5 วัน มักพบใส่สารห้ามใช้

ผลจากสารห้ามใช้

1. **สารไฮโดรควิโนน** เกิดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย
2. **กรดเรทิโนอิกหรือกรดวิตามินเอ** ทำให้เกิดผิวหน้าแดง หน้าลอก แสบร้อนรุนแรง อาจทำให้ลูกในท้องพิการ
3. **สารประกอบของปรอท** เกิดผื่นแดง ผิวบาง ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และไตอักเสบ
4. **สารสเตียรอยด์** ทำให้ผิวบาง เกิดรอยแตกบนผิวหนัง เส้นเลือดใต้ผิวหนังผิดปกติ หน้าแดงตลอดเวลา เกิดผื่นแพ้ เกิดสิวผด ผิวหนังจะมีสีจางลง หากใช้เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดด่างขาว

3 วิธี หลีกหนีครีมหลอกลวง

- ซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่เชื่อถือได้
- ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก หรือ 13 หลัก และบอกข้อมูลครบถ้วน
- ตรวจสอบเครื่องสำอางอันตรายได้ที่ www.fda.moph.go.th (เลือก "เครื่องสำอาง")

หมายเหตุ เครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้ จะช่วยให้ผิวดูขาวใสในระยะหนึ่งเท่านั้น แต่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหน้าจนเสียโฉมตามมา

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ LINE

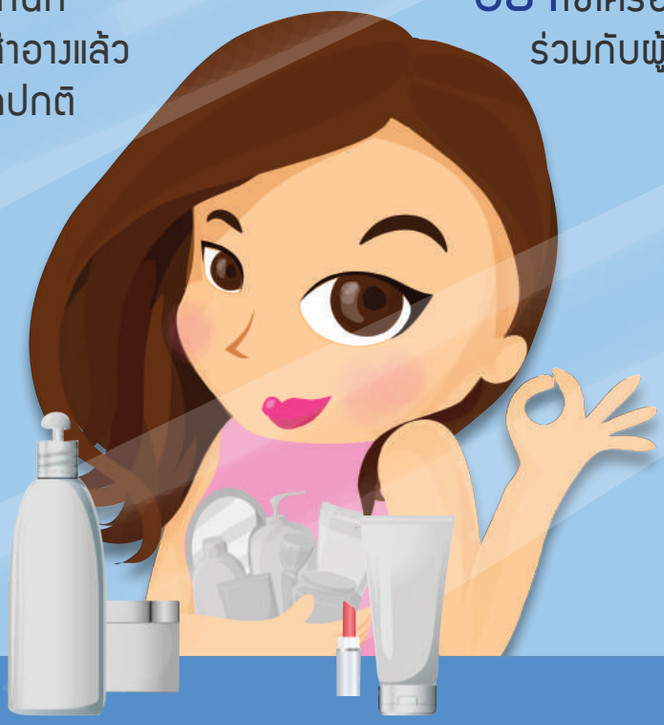
ใช้เครื่องสำอางอย่างเข้าใจ
ปลอดภัยแน่นอน

อ่านวิธีใช้และคำเตือน
ที่ฉลากให้ละเอียด และปฏิบัติตาม
อย่างเคร่งครัด

ทดสอบการแพ้ก่อนใช้
โดยทาที่ท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง
หากไม่เกิดความผิดปกติ แสดงว่าใช้ได้

หยุดใช้ทันที
หากใช้เครื่องสำอางแล้ว
มีความผิดปกติ

อย่าใช้เครื่องสำอาง
ร่วมกับผู้อื่น



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

4 เหตุผล ที่ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง ที่ไม่มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก หรือ 13 หลัก !

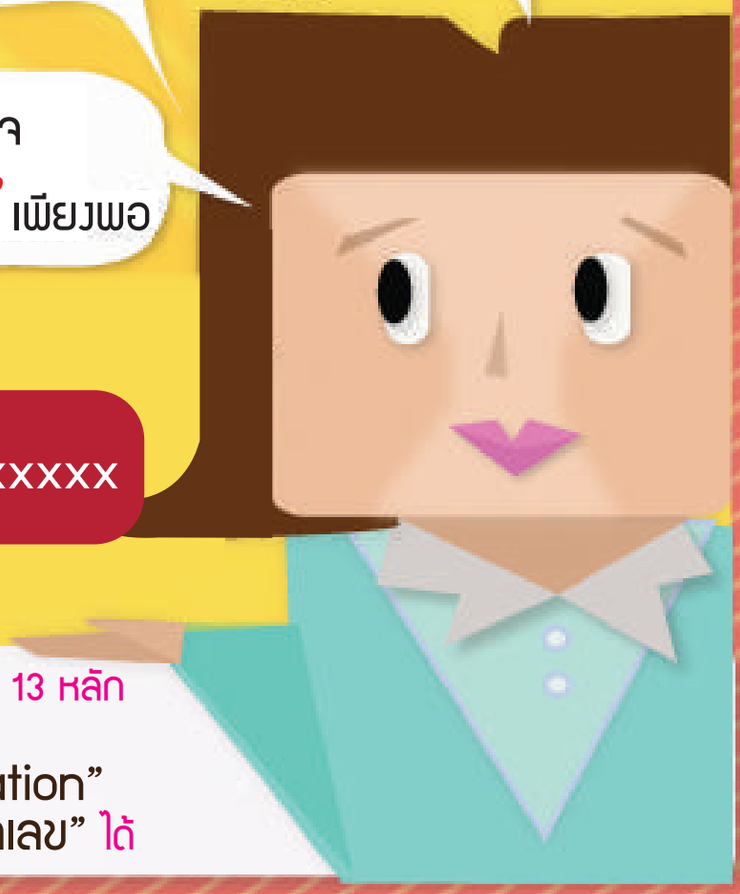
"เสี่ยง" หน้าพัง เสียโฉม รักษาไม่หาย

"เสี่ยง" อันตราย จากสารห้ามใช้ ที่ลักลอบผสมในเครื่องสำอาง

อาจไม่มีผู้รับผิดชอบ เมื่อเกิด **"อันตราย"**

"เสียเงินฟรี" ได้เครื่องสำอางไม่มีคุณภาพ

เครื่องสำอางนั้นอาจ **"ไม่มีคุณภาพ"** เพียงพอ



นำเลขที่ใบจดแจ้ง 10 หลัก หรือ 13 หลัก ไปตรวจสอบกับ "Oryor Smart Application" หรือ Application "อย.ตรวจเลข" ได้

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

อย่าหลงกล ผลิตภัณฑ์สุขภาพลวงโลก

อย่าไว้ใจสิ่งที่ได้ฟังจากวิทยุทันที สรรพคุณต่าง ๆ อาจพูดเพียงเพื่อ "อยากขายของได้" เท่านั้น

อย่าด่วนตัดสินใจ จากรีวิวในอินเทอร์เน็ต "หน้าม้า" เพียบ

อย่าหลงกลสื่อสิ่งพิมพ์ มักเลือก "คนดูดี" มาแล้วทั้งนั้น

ใช้โฆษณา "ชวน" ให้ "เชื่อ" เล่นซ้ำ ๆ ทางโทรทัศน์ 50 ถึง 80 ครั้งต่อวัน

อย่าเคลิ้มกับคำอวดสรรพคุณเกินจริง ตามช่องเคเบิล หรือดาวเทียม "เห็นทั้งวัน ขายอยู่อย่างเดียว"

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
สแกนด้วย
ช่วยแชร์ต่อ

โฆษณาแบบไหน ไม่อนุญาต

เครื่องสำอาง

- ใช้แล้ว สิว กระ ฝ้าหาย ในตลับเดียว
- ทาแล้ว สลายไขมัน
- ช่วยให้รูปหน้าเรียวเล็กลง
- สร้างคอลลาเจน ให้หน้าเต่งตึง
- ลดการสร้างเม็ดสีผิว ให้ขาวถาวร
- เติมเต็มริ้วรอย ร่องลึก

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- ช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน กระชับสัดส่วน
- ช่วยเพิ่มขนาดหน้าอก กระชับมดลูก
- ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง หัวใจ ความดันโลหิตสูง
- ช่วยกำจัด และขับสารพิษ ออกจากร่างกาย
- ช่วยให้ความจำดี
- อกฟู รูฟิต

ยา

- ยายุติการตั้งครรภ์ ยาทำแท้ง ยาขับประจำเดือน
- รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง หัวใจ เอดส์
- เสริมสมรรถภาพทางเพศ
- รักษาโรคอัมพาต วัณโรค ปอด ตับ ม้าม ไต
- ซื้อยา 1 ขวด แถม 1 ขวด ซื้อยา 1 ขวด แถมของสมนาคุณ
- ใช้คำว่า ยอดเยี่ยม หายแน่ วิเศษยิ่ง ปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียง

อย่าเชื่อโฆษณาเกินจริงเหล่านี้เด็ดขาด

อ้างอิงจากชิ้นงานของ นายพิพัฒน์ศักดิ์ ไชยวงษ์

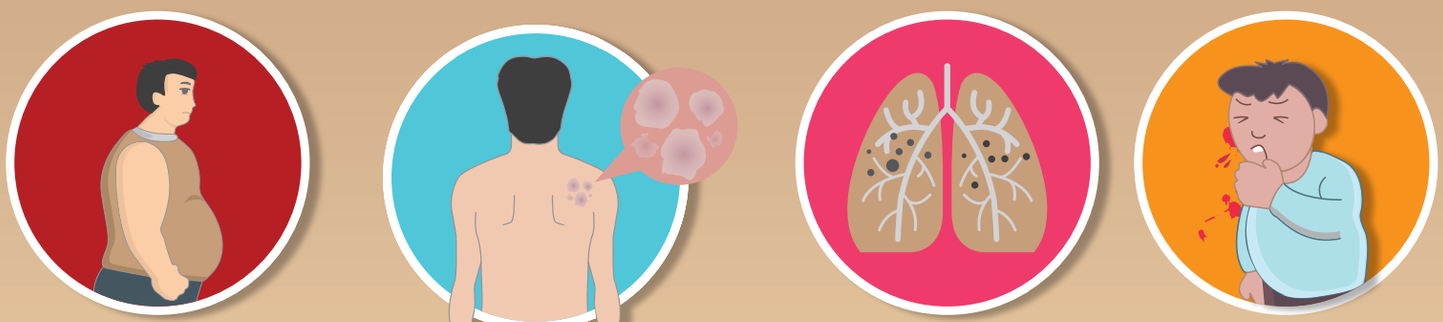
สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ LINE

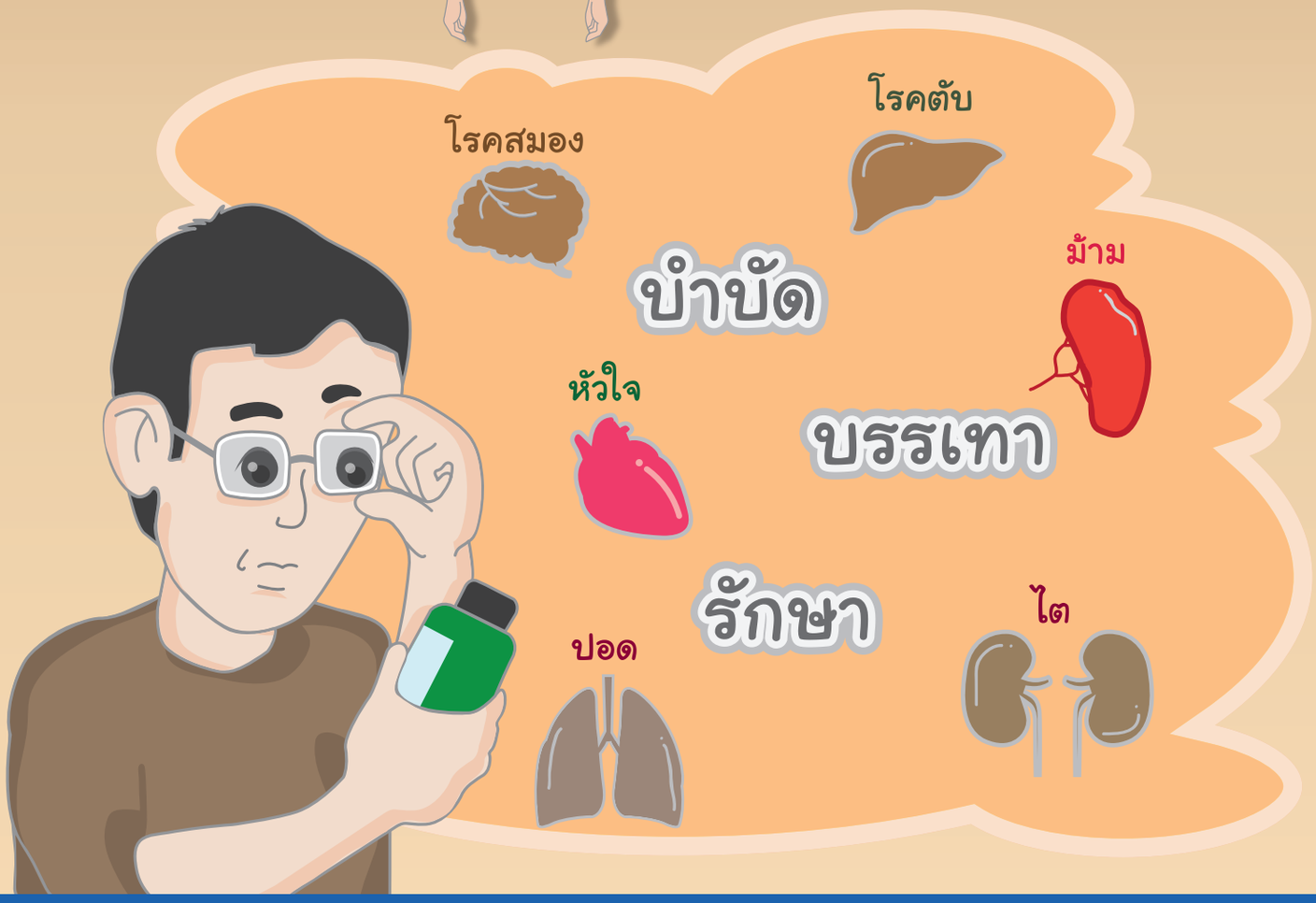
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

โฆษณาสรรพคุณยาแบบนี้

จำไว้เลย โอ้อวดชัด ๆ

รักษาเบาหวาน	รักษาโรคเรื้อน	รักษามะเร็ง	รักษาวัณโรค





หลงเชื่อโฆษณาขี้โม้ ... เสียเงินเปล่า แถมรักษาไม่หายและเสียโอกาสในการรักษา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

เรื่องจริง... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ไม่ใช่ยา
ไม่สามารถรักษา
หรือบรรเทาโรคได้

อย่าเชื่อ
โฆษณาอวดอ้างลดอ้วน
เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

อย่าเชื่อ
โฆษณาขายผลิตภัณฑ์
เสริมอาหารอ้างรักษาโรคได้

รักษาโรคมะเร็ง เบาหวาน
ข้อเข่าเสื่อม วุ้นตาเสื่อม
ด้วยนวัตกรรมจากสารธรรมชาติ
สร้างสมดุล คุณภาพสูง
โกหกทั้งเพ!!

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่สามารถกล่าวอ้างรักษาโรค
หรืออ้างว่ามีสรรพคุณทางยาได้

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

ORYOR ONLINE
ฉลาดเลือกเพื่อสุขภาพ

1 Website

- oryor.com
- oryornoi.com
- pca.fda.moph.go.th
- sure.oryor.com

2 Application

- Oryor Smart App
- เช็ค ชัวร์ แชร์
- ตรวจเลข อย.

3 Social Media

- LINE : @fdathai
- facebook.com/fdathai
- twitter.com/fdathai
- youtube.com/fdathai
- instagram.com/fdathai

ช่องทางการร้องเรียนแจ้งเบาะแสกับ อย.

1. E-mail 1556@fda.moph.go.th
2. สายด่วน อย. 1556
3. ติดต่อด้วยตัวเอง ที่ อย. จ.นนทบุรี หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

Application อย. ตรวจเลข

ช่องทาง การตรวจเลข อย.

- ตรวจด้วยกล้อง
- ตรวจด้วยเสียง
- ตรวจด้วยตัวอักษร

ง่าย สะดวก และรวดเร็ว

พร้อมเพิ่มฟังก์ชันพิเศษ

1. ระบบบันทึกประวัติการตรวจสอบเลขย้อนหลัง
2. ระบบร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฟรี ทั้ง iOS และ Android

Available on the App Store

Google play

สแกนด้วย ช่วยแชร์ต่อ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
โทรศัพท์ 0 2590 7118