

คำนำ

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ในการคุ้มครองผู้บริโภค ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาทิ การตรวจสอบฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง การเลือกซื้ออาหารพร้อมบริโภค ความรู้เรื่องสารปนเปื้อนในอาหารสด หลักในการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย ตลอดจนวิธีการใช้ยา เครื่องสำอางที่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในครัวเรือนและขยายผลสู่ชุมชนต่อไป

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้ จะเป็นสื่อความรู้อันมีประโยชน์ และเสริมศักยภาพของประชาชนในการคุ้มครองตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่อไป

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ

สิงหาคม 2554

สารบัญ

	การเลือกซื้ออาหารสด	1
	การเลือกซื้ออาหารพร้อมบริโภค	6
	หลักการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย	10
	ข้อควรรู้เกี่ยวกับฉลากอาหาร	15
	ข้อควรรู้ก่อนใช้ยา	20
	หลักการเลือกใช้เครื่องสำอาง	31

การเลือกซื้ออาหารสด



มีอาหารหลายชนิดที่เรารับประทานโดยไม่รู้ว่ามันมีสารเคมีปนเปื้อนอยู่ ซึ่งพิษอันตรายต่อสุขภาพและอาจเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคร้ายแรงได้ สารเคมีสำคัญๆ ที่มักตรวจพบในอาหาร ได้แก่

1. สารบอแรกซ์

ชื่ออื่นๆ เช่น น้ำประสานทอง, สารขาวดอก, เมงกัฟบูต, เม่งบะซ, เมงบะซอ, ลักษณะเป็นผงสีขาว ใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว เพื่อให้ทนความร้อน ใช้เป็นสารประสานในการเชื่อมทอง มีการใช้ผิดวิธีโดยนำมาผสมในอาหารเพื่อทำให้อาหารมีความนุ่มกรอบคงตัวได้นาน ไม่บูดเสียง่าย

ผลกระทบต่อสุขภาพ

พิษต่อไต ทางเคมีอาหารเกิดการระคายเคือง ถ้าผู้ใหญ่ได้รับเกิน 15 กรัม หรือเด็กได้รับเกิน 5 กรัม จะอาเจียนเป็นเลือด และอาจตายได้

ตัวอย่างอาหารที่ใส่สารบอแรกซ์

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (หมูบด ปลาบด ทอดมัน ลูกชิ้น เนื้อสด ไส้กรอก ผลไม้ดอง กุ้งก้ามกราบ ลอดช่อง)

คำแนะนำ

1. ควรหลีกเลี่ยงการซื้อเนื้อหมูที่ผิดปกติจากธรรมชาติ เช่น เก็บได้มากโดยไม่บูดไม่เหม็น
2. ไม่ควรซื้อหมูบดสำเร็จรูป ควรซื้อเป็นชิ้นแล้วนำมาบด หรือสับเอง
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีลักษณะกรอบคงตัวได้นานผิดปกติ

2. สารฟอโฟฟาว

ชื่ออื่น “สารโศเดียมไฮโดรซัลไฟด์” หรือชื่ออื่น “ผงซักฟอก” เป็นสารเคมีที่ใช้ฟอกขาว อย่ง ให้มีสีขาว มีการใช้ผิดวิธีโดยนำมาผสมในอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ในการทำให้อาหารมีสีขาวสะอาด ดูน่ารับประทาน

ผลกระทบต่อสุขภาพ

หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ เวียนศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง ผู้ที่แพ้อย่างรุนแรง/โรคหอบ ชื่อค หมดสติ เสียชีวิต

ตัวอย่างอาหารที่ใช้สารฟอโฟฟาว

- ข้าวตาลมะพร้าว ห่อไม้ดอง กุ๋ยหมัก
- ข้าวแช่ผักผลไม้ เช่น ถั่วงอก ฟองเต้าหู้ ผักกาดขาว เป็นต้น



คำแนะนำ

ผู้บริโภคควรใส่ใจในการเลือกอาหารที่มีความสะอาด ลักษณะและสีใกล้เคียงกับธรรมชาติ จะช่วยลดภัยจากอันตรายของสารฟอโฟฟาว

3. สารฟอร์มาลีน

ชื่ออื่น “ฟอสฟอรัส” ใช้ในทางการแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีของศพ ซึ่งมีการนำมาใช้ผิดวิธีโดยนำมาผสมในอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ในการทำให้อาหารไม่บูดเสีย เก็บได้นานขึ้น

ผลกระทบต่อสุขภาพ

ปวดท้องรุนแรง อาเจียน หมดสติ และเสียชีวิต

ตัวอย่างอาหารที่ใช้สารฟอร์มาลีน

ข้าวแช่อาหารทะเลสดและเนื้อสัตว์ต่างๆ ผักสดชนิดต่างๆ



คำแนะนำในการหลีกเลี่ยงสารพิษธรรมชาติ

ควรล้างปลา กุ้ง ปู ปลาหมึก และผักต่าง ๆ ให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงอาหาร และปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง



4. กรดซาลิซิลิก

ชื่ออื่น ๆ “สารกันรา” ในทางอุตสาหกรรมใช้เพื่อป้องกันราในผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่อาหาร มีการนำมาใช้ผิดวิธีโดยนำมาผสมในอาหารหมักดอง เพื่อให้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

หากมีความเข้มข้นในเลือด 25-35 มก./เลือด 100 มล. จะรู้สึก อาเจียน มีไข้ ถึงตายได้

ตัวอย่างอาหารที่ใช้กรดซาลิซิลิก

ข้าวตอกผัก, ข้าวตอกผัด, ปลาจ๋า

ดูป้ายที่กองซื้ออาหารสด เพื่อความปลอดภัยจากสารพิษเราจะ



5. สารฆ่าแมลง (กลุ่มฟอสเฟต, คาร์บาเมต)

ใช้ทางการเกษตรเพื่อกำจัดศัตรูพืช ซึ่งจะมีระยะเวลาเพื่อให้สารเหล่านี้สลายตัวก่อนนำมาจำหน่าย โดยกฎหมายกำหนดให้มีปริมาณสารเคมีตกค้างในอาหารได้ไม่เกินร้อยละ 50 ของปริมาณสารพิษที่ยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ในร่างกาย

ผลกระทบต่อสุขภาพ

หากได้รับสารฆ่าแมลงเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด และหัวใจอาจหยุดเต้นได้ นอกจากนั้นยังมีส่วนวิจัยระบุว่า การได้รับสารฆ่าแมลงสะสมเป็นระยะเวลานาน สามารถก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

ตัวอย่างอาหารที่ใส่ยาฆ่าแมลง

ผักสด, ผลไม้สด, ปลาสด, ปลาเค็ม, ปลาแห้ง



คำแนะนำ

ล้างผักและผลไม้ก่อนนำมาบริโภค

1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกของผักของผักสดหรือผลไม้ที่กิน
2. แช่ผักในน้ำเกลือหรือแช่ในน้ำส้มสายชู 1-2 ชั่วโมง
3. - ใช้เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือ น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือ ใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ผักหรือผลไม้สดไว้ 15 นาที
- กรณีผักผลไม้ที่กินทั้งเปลือก เช่น องุ่น ฝรั่งด้วยน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 20 หยด แช่น้ำ 5 นาที ใช้มีดจุ่มตามผลของผลไม้
4. แช่ผักด้วยน้ำส้มสายชูอีก 1-2 ครั้ง

ในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ตากแห้ง , ปลาธำ , ปลาคึก ให้สังเกตว่าในบริเวณที่จำหน่ายมีแมลงมาตอมบ้างหรือไม่ หากร้านค้าที่จำหน่ายสินค้าสามารถวางสินค้าโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแมลง , แมลงมาตอมสินค้า อาจสงสัยได้ว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีการผสมสารเคมีกำจัดแมลงเพื่อวัตถุประสงค์ในการไล่แมลง



6. สารเร่งเนื้อแดง

ชื่ออื่นคือ “ซัลบูตามอล” เป็นยาสำคัญที่ใช้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ ช่วยในการขยายหลอดเลือดและมีการช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

มีพิษ กล้ามเนื้อกระดูก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ กระวนกระวาย วิงเวียนศีรษะ เป็นอันตรายมากสำหรับผู้ที่เป็โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวาน หญิงมีครรภ์

ตัวอย่างอาหารที่ใช้สารซัลบูตามอล

เนื้อหมู



คำแนะนำ

ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงไม่กินหมูที่มีสารดังกล่าวโดยเลือกหมูที่มีไขมันขาวประมาณ 1 ใน 3 ส่วนของชิ้นเนื้อหมู และเนื้อหมูที่ไม่มีสารเร่งเนื้อแดง เนื้อที่กินไว้จะมีรสชาติออกมา



ข้อควรรู้

โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี, ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

การเลือกซื้ออาหารพร้อมบริโภค



ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้หลาย ๆ ท่านต้องพึ่งพาอาศัยอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วจากนอกบ้าน การเลือกร้านอาหารที่เราจะเข้าไปรับประทานนั้น นอกจากความอร่อยถูกปากและมีคุณค่าทางอาหารต่อร่างกายแล้ว สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงคือความปลอดภัยต่อสุขภาพ เนื่องจากอาหารพร้อมบริโภคที่ขายอยู่มากมายหลายรูปแบบมีโอกาสเสี่ยงกับโรคภัยที่ตามมาจากการรับประทาน โรคที่เกิดจากอาหารไม่สะอาด หรือพิษภัยในอาหาร มีสาเหตุมาจากการปนเปื้อน ที่ควรคำนึงถึงสำหรับผู้บริโภค เช่น โรคอาหารเป็นพิษ , โรคกระเพาะ , ปะปนพิษ

อาหารเป็นพิษ (Food poisoning)



หมายถึง อาการท้องเดิน เนื่องจากการกินอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อน อาจเป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อโรค หรือสารเคมี (เช่น ตะกั่ว ยาฆ่าแมลง ฯลฯ) หรือพืชพิษ (เช่น เห็ดพิษ กลอย ฯลฯ) อาการท้องเดินที่เกิดจากจากเชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรียและเชื้อสิ่งที่มีได้บ่อยกว่าสาเหตุอื่น ๆ โดยมีกลุ่มว่าในหมู่คนที่กินอาหารร่วมกัน จะมีอาการพร้อมกันหลายคน ซึ่งอาจมีอาการมากน้อยแตกต่างกันแล้วแต่บุคคลและปริมาณที่กิน ผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดท้อง อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำหลายครั้ง ถ้าเป็นรุนแรงอาจทำให้มีภาวะขาดน้ำเป็นอันตรายได้ ถ้าเกิดจากสารเคมีหรือพืชพิษบางชนิด อาจทำให้เกิดพิษต่อระบบประสาท เช่น ชัก หมดสติ รุนแรงอาจเสียชีวิตได้



การรักษา

1. ให้การรักษาแบบอาการทางท้องเดินทั่วไป ให้ดื่มข้าวเกลือต้มมาก ๓ งดอาหารประเภทกากใย รับประทานอาหารย่อยง่ายจำพวกแป้ง ไม่ควรรับประทานยาหยุดถ่ายยกเว้นกรณีฉุกเฉินทาง

2. ถ้ามีอาการทางระบบประสาท (เช่น ชัก หมดสติ) หรือสงสัยเกิดจากยาฆ่าแมลง สารตะกั่ว อื่นๆ ควรให้ข้าวเกลือ แล้วรีบส่งโรงพยาบาลด่วน มักจะต้องทำการล้างท้องด้วย และให้ยาต้านพิษ

3. ถ้าเกิดจากเชื้อพิษ ซึ่งมีอยู่หลายชนิด ทำให้เกิดอาการผื่นคันอย่างแตกต่างกันไป ถ้าเป็นชนิดไม่รุนแรงก็ให้ทำการรักษาดังในข้อ 1. แต่ถ้ามีอาการทางระบบประสาทร่วมด้วย ควรส่งโรงพยาบาลด่วน



พิษจากเชื้อรา

พบในอาหารแห้งที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อันตรายพบได้ตั้งแต่ลักษณะเฉื่อยบพลัจนถึงเรื้อรัง ซึ่งพิษที่เกิดอาจถึงตายได้หากได้รับในปริมาณมาก ในปัจจุบันพิษจากเชื้อราที่รู้จักกันเป็นอย่างดีว่า **“แอฟลาทอกซิน”** เป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อราในกลุ่ม *Aspergillus flavus*, *A. parasiticus* และ *A. nomius* เชื้อราเหล่านี้ชอบเจริญเติบโตอยู่บนเมล็ดธัญพืช ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี มันสำปะหลัง หอม พริกแห้ง กระเทียม

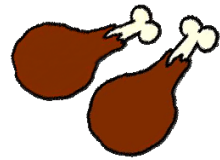
ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ว่า ให้มีแอฟลาทอกซินอยู่ในอาหารไม่เกิน 20 พีพีบี (หรือไม่เกิน 20 ไมโครกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัม)



เชื้อราเหล่านี้จะเจริญได้ดีในอาหารที่มีความชื้นระหว่าง 14-30% นอกจากนี้ยังเจริญเติบโตได้ดีในอาหารที่มีความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศตั้งแต่ 75% ขึ้นไป สารพิษแอฟลาทอกซินนี้ สามารถทนความร้อนได้ดี สามารถทนร้อนได้ถึง 260°C ดังนั้นการหุงต้มธรรมดาจึงไม่สามารถทำลายพิษได้

แอฟลาทอกซิน เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำอันตรายต่อตับ ทำให้เนื้อตับมีไขมันสะสมมาก เซลล์ตับถูกทำลายจนอักเสบ มีเลือดออกในตับ จนตับบวมจึงอาจได้รับสารพิษในปริมาณระดับหนึ่งจะเกิดมะเร็งตับซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต

นอกจากนี้เชื้อรายังก่อให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหารเช่น อาหารเป็นพิษ ท้องร่วง ท้องเดิน ได้อีกด้วย



สารประกอบไพราโรล

สารพิษที่เกิดจากการเสื่อมสลายของไขมันที่ใช้ทอดอาหาร การใช้ไขมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ไขมันเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติทางเคมีเกิดเป็น **“สารประกอบไพราโรล”** ซึ่งสามารถสะสมในร่างกาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ได้ จากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าสารประกอบไพราโรลเป็นสารก่อการกลายพันธุ์และทำให้เกิดมะเร็งบางชนิด ทำให้เกิดมะเร็งบางชนิดของอวัยวะต่าง ๆ และมะเร็งมีต้นเหตุในหนูทดลอง แม้ว่าอันตรายดังกล่าวจะมีอยู่ไม่มากและไม่ชัดเจนที่จะมีผลต่อมนุษย์ ผู้บริโภคควรให้ความสำคัญต่อการใช้น้ำมันทอดอาหารให้ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของท่านได้



คำแนะนำในการใช้ผ้ากันทอดอาหาร

1. การทอดอาหารที่ใช้ความร้อนสูง ๆ ทอดเป็นเวลานาน ๆ เช่น การทอดอาหารเพื่อการจำหน่าย ควรใช้ผ้ากันที่มีความคงตัวสูง เกิดควันช้า เช่น ผ้ากันपाल์ม ไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไป และควรรักษาระดับอุณหภูมิให้คงที่
2. ในครัวเรือนไม่ควรใช้ผ้ากันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
3. หากกรองอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร โดยเฉพาะอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมาก
4. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนของผ้ากันทอดอาหารกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
5. หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมากควรเปลี่ยนผ้ากันให้บ่อย
6. ควรล้างทำความสะอาดกระทะหรือเครื่องทอดอาหารทุกวัน เพราะไขมันเก่าที่ติดค้างอยู่จะไปเร่งการเสื่อมสภาพของผ้ากันให้ไหม้
7. ไม่ควรซื้อผ้ากันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ **ควรซื้อผ้ากันในลักษณะบรรจุที่มีฉลากได้รับเลขสารบบอาหารจาก อช. ลักษณะผ้ากันใส ภาชนะบรรจุอยู่ใ้สภาพปิดผนึก ไม่มีรอยฉีกขาด**
8. ผ้ากันที่ทอดแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิทในที่เย็นไม่โดนแสงสว่าง หากผ้ากันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหม็นยวนซ์ มีสีดำ มีฟองมาก เปียกชื้นง่าย และเหม็นไหม้ ไม่ควรใช้ครั้งต่อไป

หลักการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย



ข้อ 1 รักษาความสะอาด

- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างการเตรียมอาหาร และล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ พื้นผิวและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่าง ๆ

- ใช้ข้อกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

เหตุผล เพราะว่าเชื้อจุลินทรีย์ส่วนใหญ่ จะไม่ใช่สาเหตุของโรคภัยตรง แต่ก็มีเชื้อจุลินทรีย์ที่อันตรายบางชนิดอาศัยอยู่ในพื้นดิน น้ำ สัตว์ และคน มือและเครื่องใช้ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเบียงที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งมีโอกาสที่เชื้อเหล่านี้จะติดมากับมือของผู้ประกอบอาหาร รวมถึงเจ็บไปให้อาหาร เปื้อนสาเหตุให้เกิดโรคที่มากับอาหาร

ล้างมือวิธี 7 ขั้นตอน



ข้อ 2 แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

2.1 แยกเพื่อสดออกจากอาหารประเภทอื่น

2.2 แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียง ในการเตรียมอาหารสด กับอาหารในภาชนะที่มีการปิดสนิท ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกกับอาหารสดอยู่รวมกัน

เหตุผล อาหารดิบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเลรวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่น ๆ ในขณะปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

ข้อ 3 ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

3.1 ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารทะเล

3.2 การปรุงอาหารประเภทน้ำแข็ง และสตู

- จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70°C

- ถ้ารับประทานประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลว

จากเนื้อสัตว์ใส ไม่ปนสีชมพู



3.3 เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้ว จะต้องอุ่นให้ร้อนทั่วถึง

เหตุผล การปรุงอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ จะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ที่เป็นอันตรายได้เกือบหมดทุกชนิด จากการศึกษพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70°C เป็นอาหารที่ปลอดภัย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้อบด เนื้อสัตว์และสัตว์ปีกทั้งตัว

ข้อ 4 เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม



- 4.1 ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- 4.2 เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่แช่แข็งได้ ไว้ในตู้เย็นที่ 5°C
- 4.3 ก่อนรับประทานอาหารจะต้องนำไปอุ่นที่อุณหภูมิ 60°C ทุกครั้ง
- 4.4 ไม่เก็บอาหารไว้แช่แข็งเกิน 1 ปี

เหตุผล เชื้อจุลินทรีย์ สามารถเพิ่มจำนวนได้เร็วยิ่งขึ้นในอุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C และอุณหภูมิสูงกว่า 60°C แต่อย่างไรก็ตามเชื้อจุลินทรีย์ที่เปื้อนอาหารบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C

ข้อ 5 ใช้หีบห่อวัสดุที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- 5.1 ใช้หีบห่อในการปรุง/ทำให้อาหารสุกก่อนนำมาปรุงอาหาร
- 5.2 เลือกใช้วัสดุที่ปลอดภัย และไม่ทำวัสดุที่หมดอายุแล้วมาปรุงอาหาร
- 5.3 เลือกใช้วัสดุที่ล้างง่ายและไม่ดูดซับน้ำหรือไขมัน
- 5.4 ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดโดยแช่ในน้ำและผลไม้ที่รับประทานสด

เหตุผล

- วัสดุที่ใช้ในการปรุงอาหาร รวมไปถึงหีบห่อและภาชนะอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เปื้อนอาหารบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังแช่แข็ง
- การเลือกวัสดุที่ใช้ในการปรุงอาหารอย่างถูกวิธี และปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากการบริโภคสารปนเปื้อนในอาหารได้

ข้อกำหนดด้านมาตรฐานของร้านอาหาร

1. วางจำหน่ายอาหารพร้อมบริโภคสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
2. ผู้สัมผัสอาหารแตกต่างจากสะอาด สวมเสื้อมือแบบ ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด และสวมหมวกหรือผ้าคลุมผม
3. ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบจำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จ
4. อาหารปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
5. ภาชนะที่ใช้บริโภคต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับจับหรือตักโดยเฉพาะ ไม่แช่สิ่งของอื่นปนและวางสูงจากพื้น 60 ซม.
6. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้งหรือล้างด้วยน้ำไหล อุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
7. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเปียงระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
8. สถานที่รับประทาน สถานที่เตรียมปรุง ประกอบอาหารต้องสะอาดเปียงระเบียบ และจัดเปียงสัดส่วน
9. ไม่เตรียมอาหารที่จะปรุงบนพื้นและบริเวณหน้าหรือในช่องน้ำ ฮ่องกง และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

10. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรอง เช่น เลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.) เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (ผอก.)

11. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเพื่อสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิที่ไม่สูงกว่า 7°C และเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.

12. เปียงและมัตต้องมีสภาพดี และต้องแยกเปียงหุ้มของสุกกับเปียงหุ้มของดิบออกจากกัน

13. ขยะมูลฝอยและน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกต้องตามกฎหมาย

14. ห้องครัวสำหรับผู้บริโภค และผู้สัมผัสอาหาร ต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา

15. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มีมือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร

สังเกตง่ายๆ ที่
ป้ายสัญลักษณ์นี้



ข้อควรรู้...เกี่ยวกับฉลากอาหาร



ปัจจุบันยังมีผู้บริโภคจำนวนมากไม่เข้าใจที่ซื้ออาหารโดยไม่ได้อ่านข้อความในฉลากอาหารก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ ฉลากอาหารเป็นสิ่งที่ให้รายละเอียดของอาหาร เพื่อให้พิจารณาเลือกซื้ออาหารได้ตามความต้องการของผู้บริโภค ที่จะช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร

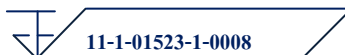
หากพิจารณาในแง่รายละเอียดของฉลากอาหารอาจแบ่งผลิตภัณฑ์อาหารเป็น 2 ประเภทคือ

1. อาหารที่มีเลขสารบบอาหาร (เลข อย.) ได้แก่อาหารที่มีการควบคุมคุณภาพ มาตรฐานและอาหารที่กำหนดให้ต้องมีฉลาก ซึ่งได้รับอนุญาตเลขสารบบ (เลข อย.) แล้ว
2. อาหารที่ไม่ต้องมีเลขสารบบ (เลข อย.) ได้แก่อาหารทั่วไปที่ไม่ได้ควบคุมคุณภาพมาตรฐานหรือต้องขออนุญาตเลขสารบบ (เลข อย.) เช่น กะปิ แป้งต่างๆ เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุจำหน่ายแก่ผู้บริโภคโดยตรงจะต้องแสดงรายละเอียดของฉลากอาหารดังนี้



1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตอาหารหรือสั่งเข้ามาจำหน่ายในประเทศ
3. เลขสารบบอาหาร* 13 หลัก อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.



- * ยกเว้นอาหารที่ไม่ต้องมีเลขสารบบหรืออาหารทั่วไป ดังได้กล่าวแล้ว



สิ่งที่เราสามารถตรวจสอบได้ (จากตัวอย่าง)

1. ชื่อของอาหาร คือ โยเกิร์ตพร้อมดื่มปราศจากไขมันยูเอชที
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต คือ บริษัท เบดรี พลัส จำกัด
3. เลขสารบบ คือ 60-1-05841-1-0050
4. ส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญ ได้แก่ โยเกิร์ตปราศจากไขมัน 50%, น้ำส้ม 15%, น้ำตาล 5%, แคลเซียมจากนม 0.3%, เหล็กอะมิโนเอซิเลท 0.01%, วิตามินเอ 0.003%, วิตามินดี 0.0008%
5. ปริมาณสุทธิ ระบุ 180 มล.
6. วันเดือนปีที่หมดอายุ ระบุวันที่ 25/02/2010
7. ฉลากโภชนาการ อ่านได้ดังนี้
 - 7.1. พลังงานช่วยบริโภคของนมกล่องนี้ = 180 มล. (1 กล่อง)
 - 7.2. จำวนพลังงานช่วยบริโภค = 1 ; หมายถึงเราสามารถบริโภคนมกล่องนี้ได้หมดในคราวเดียว (กรณีถ้าเป็น 2 เป็น 3 ต้องแบ่งรับประทานตามจำนวนครึ่งเพื่อให้ได้สารอาหารตามกรอบด้านล่างต่อไป)
 - 7.3. เมื่อรับประทานนมหมด 1 กล่อง จะได้รับพลังงาน 80 กิโลแคลอรี โดยเป็นพลังงานที่ได้จากไขมัน 0 กิโลแคลอรี (มีการอ้างไว้หน้ากล่องแล้ว ควรตรวจสอบดูว่าไขมัน 0 จริง โดยดูจากส่วนประกอบที่วิเคราะห์ได้)
 - 7.4. เมื่อรับประทานนมหมด 1 กล่องจะได้รับสารอาหารดังนี้ ไขมัน 0 ก. โคลเลสเตอรอล 0 ก. โปรตีน 3 ก. คาร์โบไฮเดรต 15 ก. โซเดียม 75 มก. วิตามินเอ 25% วิตามินบี 1 20% วิตามินบี 2 8% แคลเซียม 30% วิตามินดี 45% เหล็ก 35%

อาจารย์ที่เข้าข่ายต้องแสดงฉันทาภิเษกวิชาการ ได้แก่

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการมี 2 กรณี คือ

1.1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) คือ การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหารหรือพลังงานในอาหาร % เช่น เป็นแหล่งของแคลเซียม วิตามินซีสูง ไขมันต่ำ

1.2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) เป็น
การเปรียบเทียบปริมาณของ สารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป เช่น ลดปริมาณลง เช่น น้ำตาลน้อยกว่า , ไขมันน้อยกว่า ในกรณีกล่าวอ้างโดย
เปรียบเทียบ เช่นนี้ จะต้องมีการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์สูตรปกติของผู้ผลิต
หรือผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่วไป ที่เป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าว
(ดูตัวอย่างฉลากในหน้า 16)

2.อาหารที่ใช้คุณค่าทางอาหารในการส่งเสริมการขาย

การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient Function Claims) และ
การกล่าวอ้างการกระทำหน้าที่อื่นๆ (Other Function Claims) ส้ากษา
คณะกรรมการอาหารและยา อพัญญาตให้มการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร โดย
ข้อความที่ใช้ในการกล่าวอ้างต้องได้รับอนุญาตจากอย. เท่านั้น

3. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย หมายถึง อาหารที่ผู้ผลิตประสงค์จะแสดงปริมาณหรือกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหารที่สามารถแสดงผลโภชนาการได้

4. อาหารอื่น ตามที่ อย.ประกาศกำหนด โดยปัจจุบันมีประกาศกำหนดให้ อาหาร 5 ชนิดได้แก่ ฝักร้างทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded snack) ขงมป้งกรอบหรือบครกเกอร์หรือ บิสกิต และ ะเฟอรส์อดไส้ ต้องแสดงฉลากโภชนาการอย่างย่อ

ทดลองอ่านฉลากโภชนาการด้านล่างแล้วตอบคำถาม

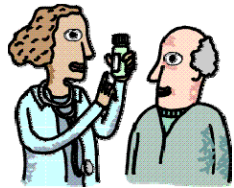
ข้อมูลโภชนาการ NUTRITION FACTS		
หนึ่งหน่วยบริโภค (Serving Size) : 1/2 ซอง(Bag) (15 กรัม/g) จำนวนหน่วยบริโภคต่อแพ็ค (Serving (s) per container) : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount Per Serving) พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (Total Energy 90 Kcal) พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี (Energy from fat 50 kcal)		
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค * (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	6 ก.(g)	9%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	3 ก.(g)	14%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	0 ม.ก.(mg)	
โปรตีน (Protein)	< 1 ก.(g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	8 ก.(g)	3%
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	0 ก.(g)	
น้ำตาล (Sugars)	0 ก.(g)	
โซเดียม (Sodium)	110 มก.(mg)	5%
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค * (Percent Thai RDI)	
วิตามินบี 2 (Vitamin B2) <2%	แคลเซียม (Calcium) 0%	เหล็ก (Iron) 0%
วิตามินบี 1 (Vitamin B1) 0%	วิตามินเอ (Vitamin A) 0%	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภค สำหรับ คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intake for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้ (Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)		
ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	น้อยกว่า (Less than)	65 ก.(g)
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	น้อยกว่า (Less than)	20 ก.(g)
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (Less than)	300 มก.(mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)		300 ก.(g)
ใยอาหาร (Dietary Fiber)		25 ก.(g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (Less than)	2,400 มก.(mg)
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4 (Energy (kcal) per gram : Fat = 9 : Protein = 4: Carbohydrate = 4)		

1. หากท่านบริโภคขนมชนิดนี้ 1 ซอง(30g) ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมดเท่าใด

2. หากท่านบริโภคขนมชนิดนี้ 3 ซอง (3X30g) ท่านจะได้รับคาร์โบไฮเดรตจากการบริโภคกี่กรัม

3. หากท่านบริโภคขนมชนิดนี้ 30 กรัม ท่านจะได้รับไขมันอิ่มตัวจากการบริโภคกี่กรัม

ข้อควรรู้ก่อนใช้ยา



1. ชื่อยา: เพื่อให้เรารู้ว่ายาที่เราซื้อหรือได้รับนั้นชื่ออะไร (โดยการเขียนชื่อยาไว้ที่ซองของยาหรือสอบถามจากเภสัชกรผู้ขาย) เราจะได้รับประโยชน์คือ

📌 เมื่อเกิด “อาการแพ้ยา” (เช่น ผื่นแพ้ตามตัว ปาก, ตาบวม หายใจขัด ซึ่งมักไม่เกี่ยวข้องกับฤทธิ์ของยา) เราจะได้รู้ว่าเราแพ้ยาอะไรเพื่อประวัติส่วนตัวเอาไว้บันทึกแจ้งหมอ/เภสัชกรทุกครั้งที่เราไปรักษา เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาตัวนั้นอีก

📌 เพื่อป้องกันการกินยาซ้ำซ้อน เพราะ หากเราไปหาหมอ/เภสัชกรแห่งอื่น เราจะได้แจ้งกับเขาเหล่านั้นให้รู้ว่า “ช่วงนี้เราใช้ยาอะไรอยู่” เพื่อหมอ/เภสัชกร จะได้ไม่จ่ายซ้ำซ้อนซึ่งจะทำให้ปลอดภัยจากการได้รับยาเกินขนาด

📌 เพื่อการรักษาต่อที่ถูกต้องในกรณีที่มีอาการแพ้แล้วอาการไม่ดีขึ้นเมื่อกลับไปหาหมอ/เภสัชกรอีกครั้ง หมอ/เภสัชกร จะได้ว่า เคยใช้ยาตัวนี้มาแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นจะเป็นข้อมูลเพื่อปรับเปลี่ยนยาในการรักษาได้

2. สรรพคุณของยา: เพื่อให้เรารู้สรรพคุณของยาที่เราได้เวลาที่เราหายจากอาการนั้นๆ แล้ว เราจะสามารถ หยุดใช้ยา ได้ตรงกับอาการที่เราหาย ไม่ต้องกินยาโดยไม่จำเป็นอีกต่อไปซึ่งการกินยาที่ไม่จำเป็นจะทำให้เสี่ยงกับอาการข้างเคียงของยาโดยใช้เหตุ เช่น เมื่อเป็นหวัด อาจจะได้ยาลดน้ำมูก และ ยาลดไข้ เมื่อเราทราบสรรพคุณยาแล้ว เราจะสามารถใช้ได้

ทันที่เมื่ออาการไข้ไม่มีแล้ว เป็นต้น





3. **วิธีใช้ยาที่ถูกต้อง:** เมื่อเราใช้ยาได้อย่าง “ถูกวิธี” เช่น กินก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง (ยกเว้นกรณีของยาเบาหวานให้รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง) , การใช้ยาหยุดตาห้ำมให้ปลายหลอดหยดสัมผัสผนังบริเวณตา การใช้ยาที่ถูกต้องจะทำให้ยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่ เรายังจะหายป่วยหรือทุเลาอาการได้เร็วขึ้น

4. **ข้อควรระวังและอาการข้างเคียง:** เมื่อรู้ข้อมูลด้านข้างของยาเราจะได้ประโยชน์ คือ เราจะได้หยุดใช้ยาได้อย่างทั่วถึง เพื่อเกิดอาการข้างเคียงขึ้น จะสามารถป้องกันไม่ให้ อาการข้างเคียงของยาที่เกิดขึ้นขึ้น เป็นอันตรายต่อเรามากไปกว่านี้หรือปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการข้างเคียงขึ้น ได้ เช่น การกินยาลดการอักเสบกลัมนั้น อาจจะมีอาการข้างเคียง คือ เบสท้อง ดังนั้น ควรกินหลังอาหารทันที แต่ถ้าเริ่มมีอาการเบสท้องก็ควรดื่มน้ำทันที

5. **การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย:** เป็นข้อมูลที่สำคัญกับผู้ป่วยมากและจะเป็นประโยชน์คือ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะช่วยให้อาการโรคและอาการทุเลาได้เร็วขึ้น รวมทั้งอาจจะรู้ว่าอะไรป้องกันอย่างไร ไม่ให้กลับมาเป็นโรค/อาการนี้อีกก็ได้ เช่น การเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหลังจากได้ยาไปทาแล้วจะต้องรับประทานน้ำมากและไม่ควรอั้นปัสสาวะเป็นเวลาหลายๆ

“หากผู้ป่วยอะไรต้องแจ้งแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งก่อนรับยา”

การใช้ยาที่ถูกต้อง

1. มี “ยาสามัญประจำบ้าน” ไว้ใช้ยามาเพื่อรักษาอาการเบื้องต้นเพราะยาสามัญประจำบ้านจะมีความปลอดภัย ใช้ง่าย หากไม่ทราบว่ายาใดเป็นยาสามัญประจำบ้านสามารถสอบถามได้เภสัชกรประจำร้านยาหรือห้องยาของโรงพยาบาล

2. ไม่จำเป็นต้องซื้อยาให้มากกว่าจะมีอาการของโรคที่แสดงออกมา

3. ควรเลือกรับยารักษาอาการเบื้องต้นจากร้านขายยาที่ได้รับบริการโดยเภสัชกรเท่านั้น

4. กรณีที่ปิดยาไปแล้ว และแพทย์ไม่ได้ระบุให้ใช้ยาให้ติดต่อกันจนหมด แพทย์สั่งให้ซื้อลดได้ ยารักษาบรรเทาอาการปวด หากต้องการเก็บยาเหล่านี้ไว้ใช้ต่อไปควรปฏิบัติดังนี้

❖ ยาเม็ด แคปซูล และยาห่อ ควรทิ้งหลังจากเปิดขวดไปแล้ว 1 ปี หรือตามวันหมดอายุ

❖ ยาที่ใช้ภายนอก ควรทิ้งภายใน 6 เดือน หลังจากเปิดใช้หรือ ตามวันหมดอายุ

❖ ยาหยอดตา เมื่อเปิดไปแล้ว มีอายุการใช้งาน 1 เดือน (และต้องเก็บในตู้เย็น)

❖ ควรตรวจสอบลักษณะภายนอกของยาก่อนนำมาใช้ครั้งต่อไปว่ามีลักษณะเข้าข่ายยาเสื่อมสภาพหรือไม่



“รู้หรือไม่ว่ายา
ของคุณ มีอายุ
เท่าไรกันแล้ว ,

การอ่านและปฏิบัติตามฉลากยา

ฉลากยาบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อความปลอดภัยในการใช้ยา ประกอบด้วยส่วนสำคัญต่าง ๆ ดังนี้



1. **ชื่อยาและส่วนประกอบ** ทั้งชื่อการค้าและชื่อสามัญทางยา ยาชดัดเดียวก็มีอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อ หรือหลายยี่ห้อ จึงควรสอบถามถึงส่วนประกอบหรือชื่อสามัญทางยาจากเภสัชกร เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อนเกินความจำเป็นจากการได้รับยาหลายยี่ห้อซึ่งมีองค์ประกอบของตัวยาเดียวกัน อาจกลายเป็นการใช้ยาซ้ำ ๆ เกินขนาดจนเป็นอันตราย

2. **สรรพคุณหรือข้อบ่งใช้** บ่งบอกให้ทราบว่ายาที่รักษาอาการใดหรือโรคอะไร เช่น ยารักษาโรคหัวใจ ยาแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ยารักษาอาการท้องเสีย

WINNER ยาบรรเทาอาการแพ้ที่ไม่่วง

ยา 1 เม็ดประกอบด้วย เซทิซีนไดไฮโดรคลอไรด์ 10 มก.

ขนาดรับประทาน : ควรใช้ตามแพทย์สั่ง ผู้ใหญ่และเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป วันละ 1 เม็ด

WINNER non-sedating antihistamine

Each tablet contains Cetirizine diHCl 10 mg

Dosage : Dosage should be determined by physician.

Adults and children 12 years of age and over, 1 tablet once a day.

Store below 30°C เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน 30°C

ทะเบียนเลขที่ 1A 595 / 42

Batch No. TH74C25
Mfr. Date 22-8-2008
Exp. Date 22-8-2012

ยาอันตราย

คำเตือน 1. ยานี้อาจทำให้ง่วงซึม จึงไม่ควรขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจจากที่สูง

2. ไม่ควรรับประทานร่วมกับสุรา หรือสิ่งที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ

3. ไม่ควรใช้ในสตรีที่มีครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก สตรีที่ให้นมบุตร และเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

บ.ยาดี จก. สำหรับบรรเทาอาการแพ้ ลมพิษ ผื่นคัน วันละ 1 เม็ด

10 Tablets



3. **ขนาดและวิธีใช้** บ่งบอกถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและปริมาณที่ใช้
ใช้อย่างไร เช่น กิ๊พ เคี้ยวก่อนกลืน อม ทา ทด ใช้ขนาดเท่าไร เช่น กิ๊พครึ่งละ 2
เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที, หรือรับประทานครั้งละ 1 เม็ดเมื่อมีอาการปวด
ท้อง

4. **วันหมดอายุ** มีประโยชน์ต่อการหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากการใช้ยาที่
เสื่อมสภาพหรือหมดอายุแล้วโดยสังเกตุคำว่า **“สิ้นอายุ”** “EXP.” “Expiring”
, “Use by” หรือ “Use before”

5. **คำเตือน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวังและการข้างเคียง** บอกว่ายาที่ไม่
ควรใช้กับใคร เช่น ผู้ป่วยโรคไต โรคตับ หรือสตรีมีครรภ์ และมีข้อควรระวังรวมทั้ง
อาการข้างเคียงที่เกิดควบคู่กับการใช้อย่างไร เช่น ยาอาจทำให้ง่วงซึม จึงไม่ควรขับ
ขี่รถยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร

6. **เลขทะเบียนตำรับยา** มีอักษร Reg.No. ตามด้วยเลขที่ ใบอนุญาตให้ผลิต
ยา เช่น Reg.No.1A 723/43 บอกให้ทราบว่ายาที่ได้ผ่านการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้อง

7. **ประเภทของยา** บอกให้ทราบว่ายาเป็น **ยาสามัญประจำบ้าน ยาใช้**
ภายนอก ยาใช้เฉพาะที่ ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ หรือวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิต
ประสาท ซึ่งจะช่วยบอกระดับอันตรายของยาที่ต้องระมัดระวัง

8. **ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต** เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการติดต่อสอบถาม
ข้อมูล หรือร้องเรียนกรณีเกิดความบกพร่องของยา

9. **การเก็บรักษา** บอกวิธีการเก็บรักษาเพื่อคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพและอายุ
การใช้ของยาให้ไปนานตามวิธีที่ระบุไว้บนฉลาก





ลักษณะของยาเสื่อมสภาพ

ยาเม็ด	แตก กรอบ กระจาย เปื่อยหยาบ หรือสีซีดลง
ยาเม็ดเคลือบ	ยี่ม หนึบ
ยาแคปซูล	เม็ดแตกหัก บวมโป่งพอง ผงยาภายในจับกันเป็นก้อน ผงยาเปื่อยหยาบ หรืออาจมีเชื้อราขึ้นบนเปลือกแคปซูล
ยาห่อซอง	บวม มีตะกอน เปื่อยหยาบ มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว
ยาห่อซองตะกอน	ยาแห้งไม่รวมตัวเป็นก้อนแต่ยวกัน
ยาครีม	หัวครีมเปื่อยหยาบ หัวครีมแยกชั้นมีน้ำมันไหลซึม

หากพบยาที่เก็บไว้ในตู้ยา หมดอายุ หรือมีลักษณะข้างาายยาเสื่อมสภาพ ควรกำจัดทิ้ง โดยการทำลายยาให้อยู่ในรูปที่ไม่สามารถนำไปใช้ได้ เช่น ทิ้งยาออกจากขวด กระจายออกจากบรรจุภัณฑ์ให้แตก ห่าไปทิ้งใน **“ถังขยะสารเคมี”**

การเก็บรักษา



1. เก็บให้พ้นจากมือเด็ก

2. ควรเก็บยาในภาชนะบรรจุเดิม โดยเฉพาะยาที่ถูกทำลายได้ง่ายด้วยแสง มักจะใส่มากับขวดหรือซองสีขาว หรือบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่มิดชิดจึงไม่ควรเปลี่ยนภาชนะบรรจุ หรือแกะเม็ดยาออกจากฟอยล์

3. ยาที่ฉลากระบุว่า “เก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง” หมายถึงเก็บที่ 15-30°C ในบริเวณที่ห่างไกลจากความชื้น

4. ไม่ควรเก็บยาทำลายชนิดไว้ในภาชนะเดียวกัน

5. ไม่ควรเก็บยาใกล้หม้อหุงข้าว เตาหุงต้ม หรือตู้เย็น ข้างกระติกน้ำร้อน และไม่ควรเก็บยาไว้ในรถยนต์ เพราะมีความร้อนสูงทำให้ยาเสื่อมได้ง่าย

6. ไม่ควรเก็บยาไว้ในห้องน้ำและที่ชื้นอื่น ๆ เพราะจะทำให้ยาเสื่อมเร็วขึ้น

7. เมื่อเปิดขวดยาแล้ว ควรทิ้งสำลีที่ปิดกระบอกที่บรรจุยาในขวดยา เนื่องจากสำลีสามารถดึงความชื้นเข้าขวดยาได้

8. ยาที่ระบุให้ “เก็บในตู้เย็น” หมายถึงการเก็บที่อุณหภูมิ 2-8 °C โดยให้เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา และไม่ควรเก็บยาที่ประตูดตู้เย็น ซึ่งเป็นบริเวณที่มีการเปลี่ยนของอุณหภูมิได้ง่าย

9. ไม่ควรเก็บยาบางชนิดไว้ในตู้เย็นเพราะจะทำให้ยาตกตะกอน เช่น ยาแก้ไอแก้หืด

10. ยาที่เก็บทุกขวด ต้องมีฉลากแสดงวิธีใช้ ขนาดรับประทานสรรพคุณและคำเตือนที่ชัดเจน กรณียาที่เสื่อมสภาพง่ายเมื่อโดนแสงแดดให้ใส่ขวดสีชา



11. ไม่ควรเก็บยาใช้ภายในช่องและยาใช้ภายในออกจากกัน

ยาใช้ภายในให้ใส่ขวด ฝาปิดสนิท แสดงข้อความบนฉลากโดยใส่นามฉลาก “ยารับประทาน”

ยาใช้ภายในช่อง ติดฉลากสีแดง แสดงข้อความว่า “ยาใช้ภายในช่อง ห้ามรับประทาน” ให้ฉลากต้องระบุชื่อยา สรรพคุณ ขนาด และวิธีใช้ให้เรียบร้อย

12. ห้ามตรวจวัดขนาดอายุของยาในตัวอย่างสม่ำเสมอ พบยาหมดอายุให้ทิ้งไป

หลักการเลือกใช้เครื่องสำอาง



ความหมายของเครื่องสำอางตามกฎหมาย หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เฉพาะกับผิวร่างกายนอกเหนือไปเพื่อเพื่อความสะอาดในชีวิตประจำวัน หรือใช้เพื่อระงับกลิ่นกาย แต่งกลิ่นหอม รวมถึง การใช้เพื่อปกป้องหรือส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ปรับแต่งให้แลดูดี โดยที่ไม่มีผลต่อโครงสร้างหรือการทำหน้าที่ใดๆ ของร่างกายมนุษย์ จะใช้ได้ถ้าเราต่างก็ใช้เครื่องสำอางกันทุกคน-ทุกคน ตั้งแต่เริ่มตัววัยใหม่ ประจักษ์ อวบอ้วน กิจกรรมเริ่มขึ้นก็ต้องใช้เครื่องสำอางกันแล้ว นอกจากครีม โลชั่นบำรุงผิว น้ำหอม ลิปสติก พาบกัน แต่งตา ทาเล็บ ล้างเล็บ ผลิตภัณฑ์ต่างผสม ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย สบู่ แชมพู ยาสีฟัน ล้วนล้วนแต่เป็นเครื่องสำอางทั้งสิ้น



ประเด็นปัญหาเครื่องสำอางกับการคุ้มครองผู้บริโภค

1. ไม่แสดงฉลากภาษาไทย (ทำให้ไม่ทราบแหล่งผลิตและระยะเวลาที่หมดอายุ เพราะถึงเคยใช้ก็ไม่กล้าไม่ออก)
2. มีการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง (เช่น หน้าขาวใน 7 วัน)
3. มีการใส่สารเคมีต้องห้าม เช่น ปรอท ฟอร์มัลดีไฮด์ สารไฮโดรควิโนน กรดวิตามินเอ*

* ถือว่าเป็นเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ ตามกฎหมายห้ามมิให้ผู้ใดผลิตเพื่อขาย จำหน่ายเพื่อขาย หรือขายเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ หากผู้ใดฝ่าฝืน ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ฉลากเครื่องสำอาง ในการซื้อเครื่องสำอางควรพิจารณาฉลากเป็นพิเศษ

ฉลากเครื่องสำอาง ประกอบด้วย

1. ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้า
2. ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง

3. ส่วนประกอบสำคัญ ผู้บริโภคควรให้ความสำคัญกับข้อมูลในส่วนนี้ด้วยถึงแม้ว่าบางครั้งอาจเป็นชื่อสารเคมีซึ่งคนทั่วไปไม่ค่อยเคย แต่ข้อมูลนี้จะมีประโยชน์มาก หากเมื่อใช้เครื่องสำอางแล้วเกิดอาการแพ้ จะได้จดจำไว้เป็นข้อมูลส่วนตัวว่าแพ้สารประเภทใด หรือถ้าทราบว่ามีประวัติแพ้สารใดมาก่อน ก็สามารถตรวจสอบส่วนประกอบในเครื่องสำอางก่อนซื้อ เพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงสารเคมีที่แพ้ได้ง่ายขึ้น

4. วิธีใช้

5. คำเตือน (ถ้ามี)

6. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตและผู้จำหน่าย ในส่วนนี้จะเป็นการแสดงความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์

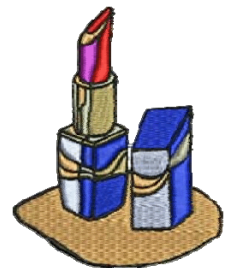
7. เดือนปีที่ผลิต

8. เดือนปีที่หมดอายุ (กรณีเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้ห้อยกว่า 30 เดือน)

9. ปริมาณสุทธิ

10. เลขที่ใบรับแจ้ง XX-X-XXXXXXX 10 หลัก

11. เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต





ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้อ และใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

1. ซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่มีหลักแหล่งน่าเชื่อถือ เชื่อถือได้ และเก็บใบเสร็จรับเงินไว้ เพราะหากมีปัญหาเกิดขึ้นจะได้ติดต่อหาผู้รับผิดชอบได้
2. ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย ซึ่งบอกสารสำคัญเกี่ยวกับเครื่องสำอางอย่างครบถ้วน ชัดเจน, ไม่ควรซื้อจากพบปะจรจัดที่มีรอยฉีกขาด, แก้ไข
3. ปฏิบัติตามวิธีใช้ และใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำเตือนที่ระบุไว้ที่ฉลากอย่างเคร่งครัด
4. หากใช้เครื่องสำอางชนิดใดเป็นครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์ขึ้นปริมาณเล็กน้อยบริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆเกิดขึ้น แสดงว่าใช้ได้
5. หากใช้เครื่องสำอางใดแล้ว มีความผิดปกติเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที ถ้าหยุดใช้แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อค้นหาสาเหตุ และทำการรักษาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป
6. ถ้ามีประวัติการแพ้สารใดมาก่อน เวลาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ควรพิจารณาข้อมูลส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดการแพ้
7. เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้ว ต้องปิดฝาให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากฝุ่นละออง สิ่งสกปรก หรือเชื้อโรคต่างๆ
8. เก็บเครื่องสำอางไว้ในที่แห้งและเย็น อย่างในที่ที่ร้อนหรือแสงแดดส่องถึง เพราะจะทำให้คุณภาพเร็วกว่าปกติ

១. ខ្ញុំបាទ/ខ្ញុំស្រីគឺជាអ្នកប្រកាសសេចក្តីស្នេហា ភិក្ខុវិទូ ប្រឹក្សាប្រឹក្សី

10. ในเครื่องสำอางที่สงสัยว่าจะมีการเติมสารห้ามใช้ สามารถตรวจสอบโดยใช้ชุดทดสอบสารห้ามใช้



อาชีพของเครื่องทำอ่าง

เครื่องสำอางที่เข้มข้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพชนิดอื่น ๆ คือ มี
ระยะเวลาที่ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ จะยังคงคุณภาพได้ตามเดิม การที่กฎหมายมิได้
กำหนดให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุไว้บนฉลากของเครื่องสำอาง จึงต้องพิจารณา
เลือกซื้อเครื่องสำอางจาก วันเดือนปีที่ผลิต การเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ของผู้จำหน่าย
และลักษณะของผลิตภัณฑ์นั้น

อายุของเครื่องสำอางขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ ภาชนะในการผลิต การบรรจุ ชนิดของบรรจุภัณฑ์ และที่สำคัญคือวิธีการเก็บรักษา เครื่องสำอางที่ผลิตขึ้นพร้อมกัน ซึ่งที่เก็บรักษาอย่างดีในที่เย็น ในสภาพของบรรจุภัณฑ์เดิมของโรงงานผลิต ย่อมมีอายุการใช้งานได้ยาวนานกว่า

[illegible]