



# คู่มือ ฉันดีมีสุข

บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพเหมาะสม  
ประสงค์สุขภาพดี ไกลโรค NCDs





# คำนำ

จากปัญหาภาวะโภชนาการและการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และ โรคไต มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยพบว่า มีพระสงฆ์ร้อยละ 50 อ้วนลงพุง ซึ่งหนึ่งในสาเหตุของความอ้วน คือ พระสงฆ์มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำหวานและน้ำอัดลม เป็นประจำ อีกทั้ง พระสงฆ์ที่กำลังเรียนหนังสือหรือต้องการปฏิบัติศาสนกิจยังติดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ เช่น เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีนที่เข้าใจว่าเป็นเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ น้ำชาเขียว ซึ่งข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคอื่น ๆ

ด้วยความห่วงใยสุขภาพของพระสงฆ์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้โครงการฉันทิมีสุข (ฉิม : อย.ห่วงใย พระสงฆ์ บริโภคปลอดภัยไกลโรค NCDs) โดยให้ความรู้เรื่องการบริโภคเครื่องดื่ม ได้แก่ กาแฟ ชาเขียว เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีน น้ำหวาน น้ำผลไม้ อย่างเหมาะสม การใช้อย่างปลอดภัย และผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุดสังฆทานที่ปลอดภัย ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาคาดหวังว่า พระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุขจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น และเป็นผู้นำข้อมูลความรู้ที่ได้รับส่งต่อวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีไปยังญาติโยม เพื่อให้ผู้บริโภคก้าวสู่สังคมสุขภาพดีห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



# สารบัญ

บทที่

หน้า

1	<b>ตัวช่วยเลือกบริโภคให้ห่างไกลโรค NCDs</b>	1
	ฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อ	2
	ฉลากจีดีเอ (GDA) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม	5
	ฉลากทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)	7
	เครื่องดื่มที่ผสมกาแฟอื่น	8
	ไขมันทรานส์..ภัยเงียบต่อสุขภาพ	12
	ภัยแฝงจากน้ำอัดลมและชาเขียว	14
2	<b>โรคที่เกิดจากการบริโภค</b>	17
	โรคอ้วน	19
	โรคเบาหวาน	21
	โรคหัวใจและหลอดเลือด	22
	โรคความดันโลหิตสูง	24
	โรคไต	25
3	<b>การใช้ยาอย่างปลอดภัย</b>	27
	กินยาอย่างไรให้ถูกวิธี	28
	หลีกเลี่ยงยาหมดอายุ	29
	ดูวันหมดอายุของยาก่อนใช้ยา	30
	ยาเสื่อมคุณภาพ..อย่าใช้	31
	การใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม	32
	การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างปลอดภัย	35
4	<b>ผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุดสังฆทาน</b>	37
	คำแนะนำในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับชุดสังฆทาน	38
	ผลิตภัณฑ์อาหาร	40
	ผลิตภัณฑ์ยา	42
	ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	44
	ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน	45
	ข้อมูลอ้างอิง	55





# บทที่ 1 ตัวช่วยเลือกบริโภค ให้ห่างไกลโรค NCDs

การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารประเภทชา กาแฟ เครื่องดื่มที่ผสมกาแฟอื่น เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต น้ำหวาน น้ำผลไม้ อย่างไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยมีการวิจัยพบว่าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคอื่น ๆ ตามมา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีตัวช่วยง่าย ๆ ที่จะช่วยให้สามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ ฉลากโภชนาการที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารสำคัญที่ควรทราบ ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) ที่แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม อยู่ด้านหน้าของฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นเครื่องหมายสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสารอาหารผ่านเกณฑ์พิจารณาแล้วว่ามีปริมาณ น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ในปริมาณที่เหมาะสม

## ผลิตภัณฑ์อาหาร



บริโภคไม่เหมาะสมอาจป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้



# ฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อ

## การแสดงฉลากโภชนาการที่ด้านหลังของฉลากอาหาร

**ข้อมูลโภชนาการ**

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ (30 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	11 ก.	17 %	
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %	
โปรตีน	2 ก.		7 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	4 %	
ใยอาหาร	1 ก.		7 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	170 มก.		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	น้อยกว่า 2 %		

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

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

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

ส่วนประกอบโดยประมาณ : ไขมัน 69.2% น้ำในข้าว 27.6% เครื่องปรุงรส 3.2% แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ และเจือจางธรรมชาติ ใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมต เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร

**บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

คำแนะในการบริโภค : ผลิตโดย บริษัท ช้าง จำกัด 699/75 ถนนพหลโยธิน แขวงบางเขิน เขตจตุจักร กทม. 10300 โทร. 10-1-99958-1-99992

**ข้อมูลโภชนาการ**

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ (35 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 220 กิโลแคลอรี

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %	
โคเลสเตอรอล	10 มก.	3 %	
โปรตีน	2 ก.		13 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	40 ก.		
น้ำตาล	12.5 ก.		
โซเดียม	250 มก.		10 %

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

**บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

ส่วนประกอบที่สำคัญ : คาราเมล 62.53% , เมล็ดข้าวโพด 31.76% , น้ำมันปาล์มโกลเด้น 4.44% , บัตเตอร์มิลค์ 1.27%  
แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ และแต่งกลิ่นสังเคราะห์ ใช้ไกลีโอไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ

ผลิตโดย บริษัท ช้าง จำกัด 444 ซ.ร่วมมิตร แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร. 10-1-88857-1-0099

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบย่อ



# ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ตัวอย่างการแสดงกรอบคุณค่าทางโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน  
ของนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร

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			

## ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภค :

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง หากบริโภคตามที่แนะนำ จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามข้อมูลที่ระบุใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” จากตัวอย่าง จำนวนหนึ่งหน่วยบริโภคของนมพร้อมดื่มนี้ แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

## ส่วนที่ 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ :

จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค จากตัวอย่าง นมพร้อมดื่มขวดนี้ดื่มได้ 5 ครั้ง (ข้อควรระวัง หากระบุตัวเลขมากกว่า 1 เช่น นมพร้อมดื่มนี้ระบุว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5 หมายความว่าถ้าดื่มหมดครั้งเดียว จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ถึง 5 เท่า)

## ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

เมื่อบริโภคตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะทราบว่าได้รับพลังงานและสารอาหารใน ปริมาณเท่าไร

## ส่วนที่ 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน :

เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะทำให้ทราบว่าได้รับสารอาหารคิดเป็นเท่าไร เมื่อคิดเทียบกับที่ควรได้รับต่อวัน

จากตัวอย่าง ดื่มนมยี่ห้อนี้ 200 มิลลิลิตร หรือ 1 แก้วจะได้รับคาร์โบไฮเดรต 3% หมายความว่า ต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่น 97% เป็นต้น



## ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบย่อ

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 60 ช้อน (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด 7 ก.	11 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.	7 %
น้ำตาล 1 ก.	
โซเดียม 170 มก.	7 %

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี



# ฉลากจีดีเอ (GDA) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม

## การแสดงฉลากโภชนาการอย่างง่ายในรูปแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts; GDA)

แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) ไขมัน (กรัม) น้ำตาล (กรัม) โซเดียม (มิลลิกรัม) สำหรับหนึ่งหน่วยบริโภค (ชิ้น ห่อ ซอง) ของผลิตภัณฑ์อาหารที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์นั้น ๆ โดยนำข้อมูลจากกรอบข้อมูลโภชนาการมาแสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ (front-of-pack) นอกกรอบข้อมูลโภชนาการ ทำให้ผู้บริโภคสามารถสังเกตการแสดงข้อมูลโภชนาการได้ง่ายขึ้นสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการข้างผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลขที่ปรากฏอยู่บนฉลากโดยกำหนดให้ผลิตภัณฑ์อาหารจากเดิม 5 ชนิดเป็น 5 กลุ่ม 15 ชนิด ดังต่อไปนี้ ต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอพร้อมทั้งฉลากโภชนาการแบบเต็มหรือแบบย่อ แล้วแต่กรณี และต้องแสดงข้อความว่า “บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ด้วย

### อาหารขบเคี้ยว

- (1) มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
- (2) ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
- (3) ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
- (4) ถั่วหรือถั่วทอดหรืออบกรอบหรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส
- (5) สาหร่ายทอดหรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส
- (6) ปลาเส้นทอดหรืออบกรอบหรือปรุงรส



### ซ็อกโกแลต

และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกันนี้



### ผลิตภัณฑ์ขนมอบ

- (1) ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต
- (2) เวเฟอร์สอดไส้
- (3) คุกกี้
- (4) เค้ก
- (5) พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้

### อาหารกึ่งสำเร็จรูป

- (1) ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้นไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง
- (2) ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง

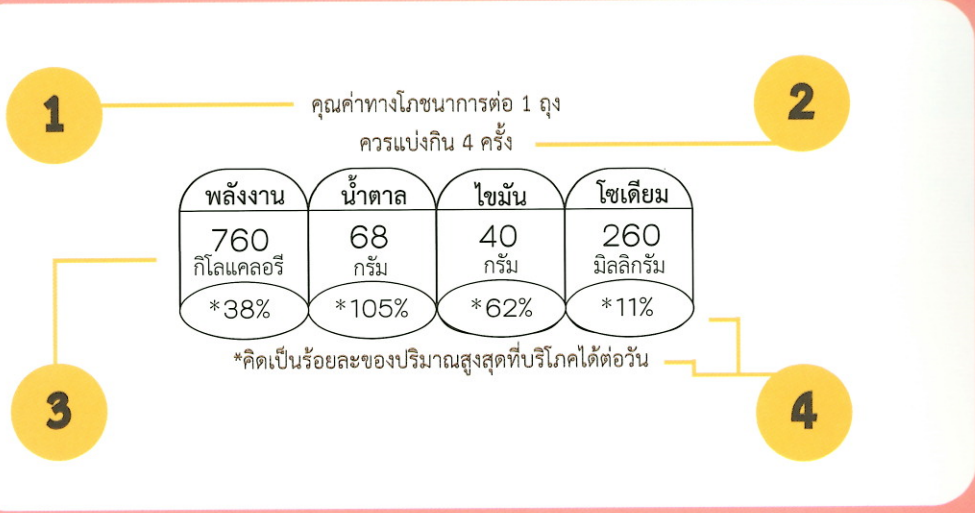
### อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว

ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดเวลาจำหน่าย





# ฉลาด หวาน มัน เค็ม บอกอะไร



**ส่วนที่ 1** บอกให้ทราบคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ต่อ 1 ถูง หรือ ต่อ 1 ซอง เป็นต้น

**ส่วนที่ 2** บอกให้ทราบว่าเพื่อความเหมาะสมควรแบ่งบริโภคกี่ครั้ง (จะแสดงส่วนนี้เมื่อมีข้อเสนอแนะให้แบ่งบริโภคมากกว่า 1 ครั้ง)

**ส่วนที่ 3** บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถูง หรือหมดทั้งซอง ฯลฯ) จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

**ส่วนที่ 4** บอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถูง หรือหมดทั้งซอง ฯลฯ) จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไร ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



# ฉลากทางเลือกสุขภาพ (Healthier choice)

การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ  
(Healthier choice)



เป็นเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารผ่านสัญลักษณ์โภชนาการที่ติดบนบรรจุภัณฑ์ โดยได้กำหนดเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละประเภทที่เหมาะสมกับผู้บริโภค เช่น

ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม  
ที่ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ  
จะมีส่วนประกอบของน้ำตาล  
ไม่เกิน 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร  
เป็นต้น

เกณฑ์การได้รับ  
สัญลักษณ์โภชนาการ  
“ทางเลือกสุขภาพ”



กระป๋องนี้ 100 มิลลิลิตร มีน้ำตาลไม่เกิน 6 กรัม  
100 มิลลิลิตร = น้ำตาล 1.5 ช้อนชา  
\*น้ำตาล 1 ช้อนชา = 4 กรัม\*

ขณะนี้ได้ออกหลักเกณฑ์การพิจารณา  
ให้สัญลักษณ์โภชนาการแล้ว 6 กลุ่ม ได้แก่

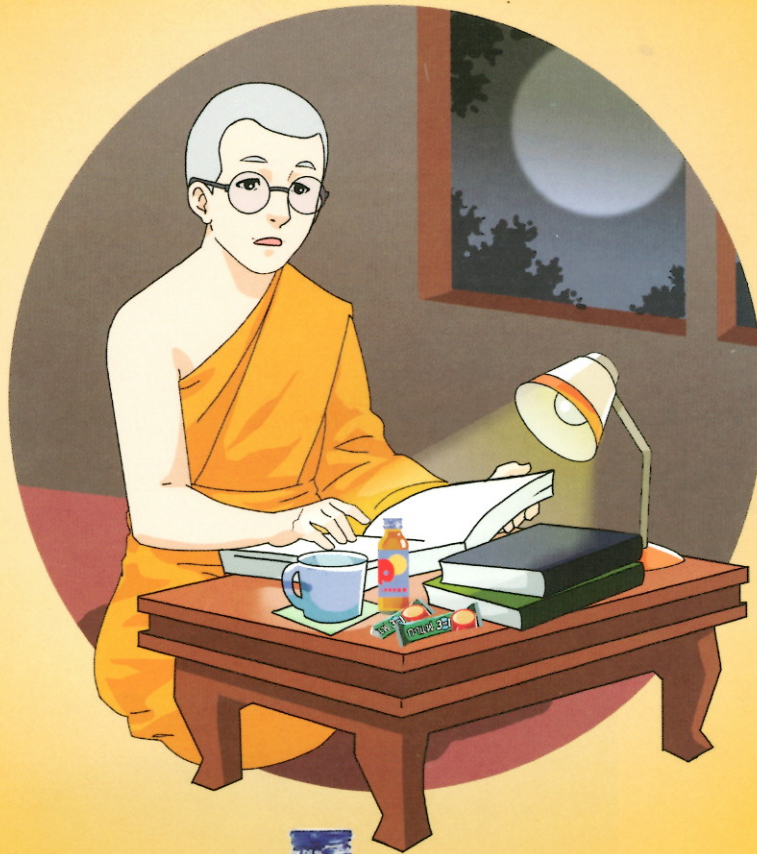
1	2	3	4	5	6
อาหาร มือหลัก	เครื่องดื่ม (น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลมและ น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ น้ำนมถั่วเหลือง น้ำธัญพืช ชาปรุงรส กาแฟปรุงรส เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สก็ด)	เครื่อง ปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำปลา ฯลฯ	อาหาร กึ่งสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้ม โจ๊กที่ปรุงแต่ง และแกงจืด ซูปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง)	ผลิตภัณฑ์ นม นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็ง กึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) ฯลฯ	ขนม ขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด หรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบกรอบ ฯลฯ

โดยจะขยายเกณฑ์ให้ครอบคลุมอาหารประเภทอื่นต่อไป

ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดเกณฑ์ของอาหารแต่ละประเภทได้จากประกาศ  
คณะกรรมการสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย หรือเว็บไซต์ [www.ทางเลือกสุขภาพ.com](http://www.ทางเลือกสุขภาพ.com)



## เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีน

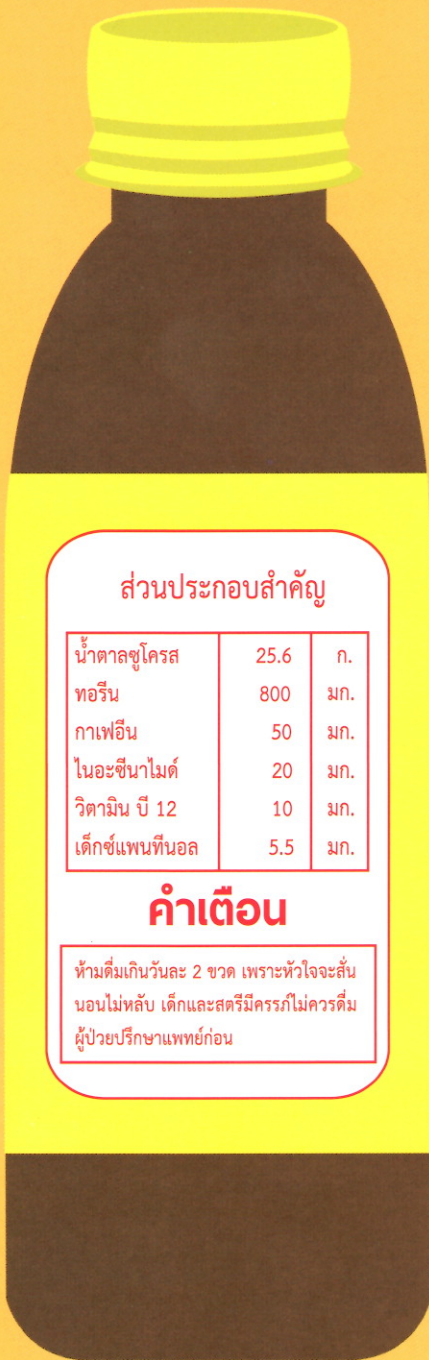


รู้จักกาเฟอีน  
ที่ผสมในเครื่องดื่ม

ทำไมจึงเรียก “เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีน”

เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีนหรือที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง นั้น มักพบในรูปแบบที่บรรจุในขวดแก้วสีชา มีส่วนประกอบหลัก คือ ซูโครส (น้ำตาลทราย) วิตามิน และกรดอะมิโนบางชนิด รวมทั้งมีการเติมกาเฟอีนเข้าไป





**ส่วนประกอบสำคัญ**

น้ำตาลซูโครส	25.6	ก.
ทอรีน	800	มก.
กาเฟอีน	50	มก.
ไนอะซินาไมด์	20	มก.
วิตามิน บี 12	10	มก.
เด็กซ์แทนทีนอล	5.5	มก.

**คำเตือน**

ห้ามดื่มเกินวันละ 2 ขวด เพราะหัวใจจะสั่น  
นอนไม่หลับ เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม  
ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์ก่อน



**ดื่มอย่างไร  
ให้เหมาะสม..?**

คงเคยได้ยินว่า “ห้ามดื่มเกินวันละ 2 ขวด....เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม ....ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์ก่อน”

การดื่ม 2 ขวด จะได้กาเฟอีน 100 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่บริโภคได้อย่างปลอดภัย โดยที่ยังสามารถบริโภคอาหารอื่นที่มีกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบได้ เช่น ชา กาแฟ โกโก้ น้ำอัดลม และช็อกโกแลต เป็นต้น



**การให้ “ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน”**

เนื่องจากกาเฟอีนจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการตื่นตัว ไม่่วงซึมและอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง คือ หัวใจเต้นเร็ว เพิ่มความดันโลหิต และเพิ่มการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะ ดังนั้นผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะหรือโรคกรดไหลย้อน จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค





### การที่ “เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม”

โดยทั่วไปจะไม่แนะนำให้เด็กและสตรีมีครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีน หรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากกาเฟอีนจะไปกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจของเด็กและทารกในครรภ์ หรือหากได้รับกาเฟอีนในปริมาณสูงเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และอาจเกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้ หน่วยงานความปลอดภัยอาหารแห่งสหภาพยุโรป หรือ EFSA แนะนำให้สตรีมีครรภ์ไม่ควรได้รับกาเฟอีนเกินวันละ 200 มิลลิกรัม ส่วนในเด็กหากได้รับกาเฟอีนในปริมาณสูงอาจทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย วิดกกังวล ปวดท้อง และนอนไม่หลับ เป็นต้น





## ปริมาณกาเฟอีน มีผลต่อร่างกาย



กาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง หากได้รับขนาด 200 มิลลิกรัมต่อวัน จะกระตุ้นทำให้เกิดการตื่นตัว แต่หากได้รับในปริมาณมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน อาจก่อให้เกิดอาการวิตกกังวล กระวนกระวาย ซึ่งหากได้รับในปริมาณเกินกว่า 600 มิลลิกรัมต่อวัน อาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ยิ่งถ้าเกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน จะเกิดอาการที่เรียกว่า กาเฟอีนนิสซึม (Caffeineism) โดยจะมีอาการอ่อนเพลีย ซึมเศร้า กระสับกระส่าย ความคิดและคำพูดติดขัด นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และเกิดแก๊สในกระเพาะ เป็นต้น

จากการทบทวนเอกสารวิชาการ พบว่า การบริโภคกาเฟอีนไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ไม่ก่อให้เกิดโทษอย่างเฉียบพลันและปัญหาทางสาธารณสุข หรือเทียบเท่ากับการดื่มกาแฟสด 2-3 แก้ว

## คิดก่อนดื่ม

เครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีนไม่ใช่เครื่องดื่มชูกำลัง เพราะมีน้ำตาลซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว หากดื่มมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก และหากต้องการประโยชน์จากสารอาหารควรบริโภคอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

20 ถึง 200 มิลลิกรัม

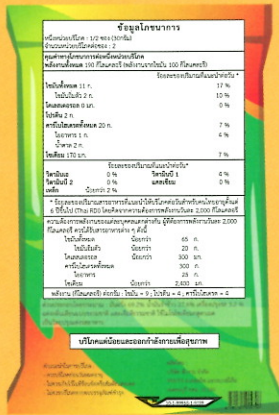
600 มิลลิกรัม

1,000 มิลลิกรัม





# ไขมันทรานส์...ภัยเงียบต่อสุขภาพ

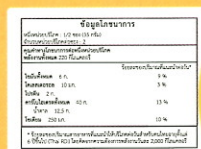


ไขมันทรานส์ (Trans Fat) หรือ กรดไขมันทรานส์ (Trans Fatty acid) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่โครงสร้างบริเวณพันธะคู่แตกต่างไปจากเดิม แหล่งของไขมันทรานส์มีทั้งจากธรรมชาติซึ่งพบได้ในผลิตภัณฑ์ประเภท เนย นม ชีส และเนื้อสัตว์ เป็นต้น แต่พบในปริมาณเล็กน้อย และจากอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด โดยเฉพาะอาหารที่มีเนยเทียม (margarine) หรือเนยขาว (shortening) เป็นส่วนประกอบ เช่น เค้ก คุกกี้ แครกเกอร์ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น และยังพบในครีมเทียม อาหารอบ อาหารทอด นอกจากนี้การทำอาหารที่ใช้ความร้อนต่อเนื่องกันนาน ๆ หรือน้ำมันทอดที่ใช้ซ้ำหลายครั้ง เช่น มันทอด กลัวยทอด ปาท่องโก๋ ฯลฯ มีส่วนทำให้เกิดไขมันทรานส์ได้เช่นเดียวกัน

อ่านฉลาก..  
ก่อนซื้อ

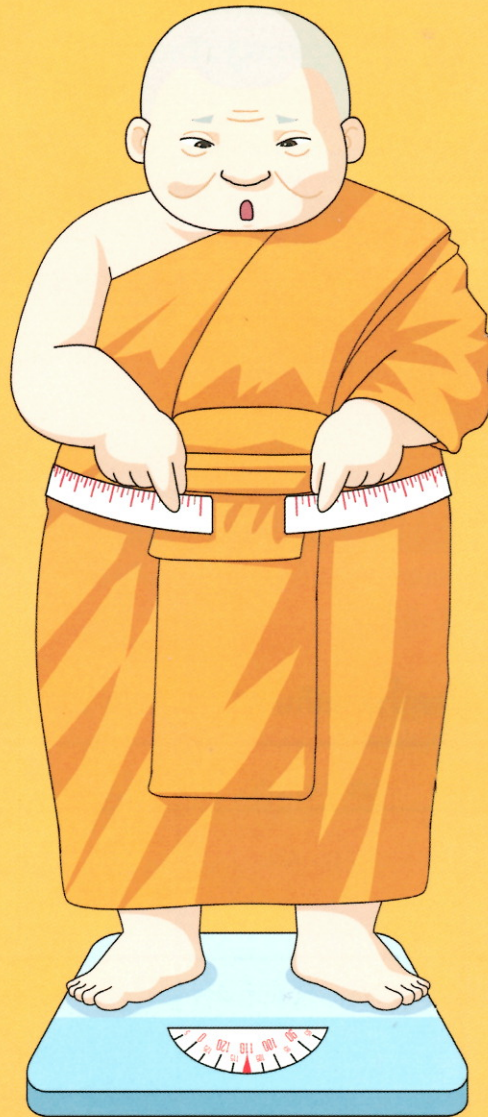


ขณะนี้ มีผลิตภัณฑ์บางชนิดที่มีการแสดงปริมาณไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคสามารถสังเกตปริมาณไขมันทรานส์ที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ได้ที่ตำแหน่งภายใต้ไขมันอิ่มตัวบนฉลากโภชนาการ





# อันตรายจาก...ไขมันทรานส์



ไขมันทรานส์ให้ผลร้ายเช่นเดียวกับกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid) คือทำให้ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol), โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-Cholesterol), ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) และไลโปโปรตีนเอ (Lipoprotein A) เพิ่มขึ้น รวมทั้งมีผลให้ระดับโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (Coronary heart disease) นอกจากนี้ มีการวิจัยพบว่า ไขมันทรานส์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์ จอประสาทตาเสื่อม โรคผิวหนังอักเสบ และทำให้การอักเสบซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็งบางชนิด และโรคเบาหวาน



# ภัยแฝงจากน้ำอัดลมและชาเขียว

## น้ำตาลจากน้ำอัดลมและชาเขียว ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างไร



น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่เป็นแหล่งพลังงานแก่ร่างกาย โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่การบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น และโดยเฉพาะในเด็กอาจก่อให้เกิดโรคฟันผุและโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากได้รับพลังงานจากน้ำตาลจึงทำให้ไม่รู้สึกริว

ใน 1 วันไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 65 กรัม หรือ ประมาณ 16 ช้อนชา

น้ำตาล	แหล่งที่มา	ไม่ควรเกิน	คิดเป็น
น้ำตาลตามธรรมชาติ	ผัก ผลไม้ นม	41 กรัม	ประมาณ
น้ำตาลจากแหล่งอื่น	อาหารอื่น	ต่อวัน	10 ช้อนชา
น้ำตาลอิสระ	-น้ำตาลที่เติมลงไปให้อาหาร -น้ำผึ้ง -น้ำเชื่อม -น้ำผลไม้ -น้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น	24 กรัม	ประมาณ
		ต่อวัน	6 ช้อนชา

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคน้ำตาลอิสระ (Free sugar) ซึ่งหมายถึง น้ำตาลที่เติมลงไปให้อาหาร รวมถึงน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น ไม่ควรเกิน 24 กรัม ต่อวัน หรือคิดเป็นประมาณ 6 ช้อนชา หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้สำรวจข้อมูลฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มในปี พ.ศ. 2557 จำนวน 2,042 ตัวอย่าง พบว่าผลิตภัณฑ์ในกลุ่มน้ำอัดลมมีน้ำตาลประมาณ 23 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (200 มิลลิลิตร) และผลิตภัณฑ์ในกลุ่มชาเขียวพร้อมดื่ม มีน้ำตาล ประมาณ 21 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (200 มิลลิลิตร)



# ดื่มน้ำอัดลมและชาเขียวแล้วได้อะไร

## พลังงานจากน้ำตาล

น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการต่ำ หากดื่มเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ เนื่องจากพลังงานจากน้ำตาลทำให้รู้สึกอิ่ม ไม่สามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ ได้



เครื่องดื่มบางชนิดมีการใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งมีรสหวานแต่ให้พลังงานต่ำกว่าน้ำตาลทราย เช่น อะซีซัลเฟม-เค, แอสปาร์แตม, ซูคราโลส, ซัคคาริน เป็นต้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุญาตให้ใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลได้ในผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มตามชนิดและปริมาณที่กำหนด อย่างไรก็ตาม วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลบางชนิดอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพของ ผู้บริโภคบางกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยโรคฟีนิลคีโตนูเรียห้ามรับประทานผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอสปาร์แตม ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรอ่านฉลากอาหารก่อนการบริโภคทุกครั้ง โดยสังเกตข้อความ “ใช้...เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล”



โรคเบาหวาน



โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



โรคความดันโลหิตสูง

## กาเฟอีน

กาเฟอีนในน้ำอัดลม โดยเฉพาะน้ำดำ และน้ำชาเขียวจะมีกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดอาการตื่นตัวไม่่วงซึม และอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง คือ หัวใจเต้นเร็ว เพิ่มความดันโลหิต และเพิ่มการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะ ดังนั้น ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะหรือโรคกรดไหลย้อนไม่ควรดื่มในปริมาณมากหรือบ่อยเกินไป

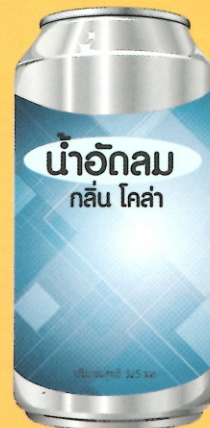


# ดื่มน้ำอัดลมและชาเขียวแล้วได้อะไร

## น้ำตาลทำให้ฟันผุ

น้ำอัดลมและชาเขียวมักมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ  
แบคทีเรียที่อยู่บนเคลือบผิวฟันจะย่อยน้ำตาลให้กลายเป็นกรด เป็นสาเหตุทำให้ผิวเคลือบฟันถูกทำลาย  
ฟันกร่อนเร็ว ส่งผลให้เกิดฟันผุ

นอกจากนี้ กรดคาร์บอนิก กรดฟอสฟอริก และกรดซิตริก  
ที่อยู่ในน้ำอัดลม ทำให้เกิดฟันกร่อนอีกด้วย



ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีควรดื่มน้ำอัดลม  
และน้ำชาเขียวแต่พอดี และอ่านข้อมูลสูตรส่วนประกอบ  
บนฉลากที่ข้างขวด หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี  
ปริมาณกาเฟอีนมาก และมีน้ำตาล นม ในปริมาณสูง  
หากเป็นผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มควรเลือกน้ำอัดลมและ  
น้ำชาเขียวที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลักในกรอบ  
เครื่องหมาย อย. บนฉลาก มีชื่อผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า  
และวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน หากเป็นน้ำชาเขียว  
ที่ซื้อตามแหล่งจำหน่ายทั่วไปควรใส่น้ำตาลน้อย



# บทที่ 2 โรคที่เกิดจากการบริโภค

## โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



1. โรคอ้วนลงพุง  
จุดเริ่มต้นโรคร้าย



2. โรคความดันโลหิตสูง  
เพชรฆาตเงียบ



3. โรคเบาหวานชนิดที่ 2  
นอานพินาต  
ทรมาณทั้งใจเป็น



4. โรคหัวใจและหลอดเลือด  
ไบมึนอูดตัน  
สภัดกระแสเลือด



5. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง  
นลอุดลมตบ  
ทุกขัทรมาณหายใจลำบาก



6. โรคมะเร็ง  
ลายร้ายทำลายเซลล์



## รู้จักโรค NCDs

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ กลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ และไม่สามารถติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง แต่เกิดจากการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพหรือการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า มีความเครียด หรือการบริโภคอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม เป็นประจำ ส่งผลให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ จนก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง เป็นต้น

กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรถึง 38 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี ในขณะที่ประเทศไทยนั้นก็เป็นอีกประเทศที่ปัญหา NCDs ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนผู้เสียชีวิตและสัดส่วนการเสียชีวิตจากโรค NCDs รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรใน พ.ศ. 2556 พบว่าจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs นั้นเพิ่มขึ้นจาก 314,340 คนใน พ.ศ. 2552 เป็น 349,090 คนใน พ.ศ. 2556 หรือกล่าวได้ว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 8,687.5 คนต่อปี

## ในประเทศไทย



โรค NCDs ที่เกิดจากปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็น 2 ใน 4 โรคหลักของ NCDs ที่มีอัตราการตายก่อนวัยอันควรของประชากรไทยอายุระหว่าง 30-70 ปี คือ โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคเบาหวาน อย่างไรก็ตาม โรค NCDs เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยการลดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งจะสามารถลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้มากถึง 80% เลยทีเดียว ลดโอกาสในการเป็นมะเร็งได้ 40% โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ถึง 80%



# โรคอ้วน

โรคอ้วน คือ โรคที่เกิดจากภาวะปริมาณไขมันสะสมไว้ตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เมื่อปริมาณไขมันสะสมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง น้ำหนักตัวจากที่ปกติจะกลายเป็นน้ำหนักเกินมาตรฐาน จนนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคอ้วนหลายด้านด้วยกัน อาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน เช่น ขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนประกอบ ยิ่งบริโภคมากยิ่งขึ้นเกิดโรคอ้วนได้ง่าย



## ● สัญญาณเตือนโรคอ้วน



1. วัดจากดัชนีมวลกาย ( Body Mass Index : BMI ) เป็นดัชนีความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก โดยคำนวณจาก BMI  $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร}^2\text{)}}$

ถ้าค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup> ถือว่าเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup> จัดว่าเป็นโรคอ้วน

2. วัดจากเส้นรอบเอว โดยอยู่ในท่ายืนแล้วใช้สายวัดรอบเอวโดยผ่านสะดือ วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น ผู้ชายที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือ ผู้หญิงที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) ถือว่าอ้วนลงพุง



## ● ใครเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

- ➔ ผู้ที่บริโภคอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
- ➔ ผู้ที่ป่วยจากโรคอื่น เช่น โรคทางต่อมไร้ท่อบางชนิด เนื่องจากในสมองบางส่วน เป็นต้น



## ● โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วน

โรคอ้วน เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา ที่เรียกว่า กลุ่มโรคเมตาบอลิก (Metabolic Syndromes) เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวานชนิดที่ 2



โรคหัวใจและหลอดเลือด

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยในปี พ.ศ. 2551 – 2552 พบว่า ผู้มีภาวะอ้วน (BMI มากกว่า 30 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup>) มีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนปกติถึง 3 เท่า และมีแนวโน้มเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และข้อเข่าเสื่อม มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า



# โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลิน\* ได้เพียงพอ หรือร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ในระยะยาวระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะไปทำลายร่างกาย โดยทำให้การทำงานของอวัยวะหรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ เสื่อมลง

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของโลกที่รักษาไม่หายขาด เพียงแต่สามารถรักษาให้อาการทุเลาและอาจป้องกันผลแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานไม่ให้เกิดขึ้น หรือชะลอให้เกิดช้าและไม่รุนแรง โดยผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานหากไม่มีการควบคุมอาหารอย่างจริงจัง อาจเกิดอาการหัวใจวาย ไตล้มเหลว ตาบอด หมดสติและอาจเสียชีวิตได้

โรคเบาหวานมี 2 ชนิด ได้แก่

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 คือ เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 คือ เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค



## สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด อ่อนเพลีย แผลหายช้า  
ชาปลายเท้า ชาปลายมือ กระหายน้ำบ่อย หิวบ่อย  
ตามัว เป็นต้น
- สังเกตสัญญาณเตือนเบาหวานที่เกิดขึ้นกับเด็กได้ เช่น  
เด็กอ้วนที่มีปื้นดำที่คอ หรือใต้รักแร้

### ใครเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

- ผู้ที่เป็นโรคอ้วน/ไขมันในเลือดสูง/ความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่มีครอบครัวมีประวัติเป็นโรคเบาหวาน
- ผู้ที่สูงวัย เมื่ออายุมากขึ้นโอกาสเป็นเบาหวานยิ่งสูงขึ้น

\*อินซูลิน คือ ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่นำน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่ร่างกาย เพื่อสร้างพลังงาน

### สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน



ปัสสาวะบ่อย



ตามัว



อ่อนเพลีย



น้ำหนักลด



แผลหายช้า



ชาปลายมือปลายเท้า





# โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคที่เกิดกับหัวใจมีหลายโรค แต่ที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ คือ โรคหัวใจขาดเลือดซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากหลอดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจตีบแคบ เล็กกลง หรือตีบตัน จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจจึงทำงานผิดปกติส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ขาดเลือด และมีอาการต่าง ๆ ตามมา

โรคหัวใจและหลอดเลือดที่มีความสำคัญทางสาธารณสุข ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ในปี พ.ศ. 2557 คนไทยตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงถึง 58,681 คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 7 คน

## โรคหัวใจขาดเลือด

คือ โรคที่เกิดจากผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสม พอกตัวหนาขึ้น หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนการไหลเวียนเลือดตีบตันลงไป เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลง เป็นผลทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

**สัญญาณเตือน**  
โรคหัวใจขาดเลือด

มีอาการเจ็บ แน่น หรือจุกที่หน้าอก ยอดอก คล้ายมีอะไรมาบีบหรือกดทับไว้ หรือจุกแน่นที่ลิ้นปี่คล้ายกับอาหารไม่ย่อย อาจมีอาการร้าวไปที่คอ ขากรรไกร แขนหรือข้อศอก หรือเกิดอาการเมื่อยล้าที่แขนและขากรรไกร โดยหาสาเหตุไม่ได้ และมักเป็นด้านซ้าย โดยมักจะเกิดเมื่อออกกำลังกายหรือออกกำลังกายมาก หรือเมื่อมีความเครียด หรือหลังทำอะไรรีบ ๆ พอนั่งพักแล้วอาการดีขึ้น เป็น ๆ หาย ๆ





## โรคหลอดเลือดสมอง

หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบตัน หรือแตกจนเกิดการทำลาย หรือตายของเนื้อสมอง

### สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

วิธีสังเกตอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองใช้หลัก FAST ดังนี้  
F = Face เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก  
A = Arms ยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง  
S = Speech มีปัญหาด้านการพูดแม้ประโยคง่าย ๆ พูดแล้วคนฟัง ฟังไม่รู้เรื่อง  
T = Time ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้รีบไปโรงพยาบาล โดยด่วน ภายใน 4 ชั่วโมง จะได้ช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

### ปัจจัยหรือกลุ่มเสี่ยง

- อายุ
- กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวสายตรงป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดสมอง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีภาว่น้ำหนักเกิน และมีภาวะไขมันในเลือดสูง ยิ่งความดันเลือดสูงมากเท่าไร ยิ่งมีโอกาสเกิดโรคนี้ได้ง่าย
- ผู้ที่สูบบุหรี่ หรือ ดื่มแอลกอฮอล์

## โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด



ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดอาจพบอาการแทรกซ้อนตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย และอาจเสียชีวิตในที่สุด





# โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะผิดปกติที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าระดับปกติของคนทั่วไป สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยปี 2558 พบว่า เป็นหนึ่งในโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน เป็นโรคที่มักไม่แสดงอาการให้เห็นในระยะต้น ๆ และจะเริ่มแสดงอาการเมื่อโรคส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ แล้ว โดยโรคนี้เป็นโรคที่รักษาให้หายยาก แต่สามารถรักษาหรือควบคุมได้ เมื่อรักษาหรือควบคุมอาการตั้งแต่แรก และมีการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม หากขาดการดูแลรักษา ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นมักรุนแรง เช่น ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจวาย หัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก โรคไตวาย เป็นต้น



## อาการของโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใด ๆ เลย หรือ บางรายมีอาการปวดมึนท้ายทอย ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เหนื่อยง่ายผิดปกติ หากเป็นมานานหรือความดันโลหิตสูงมาก ๆ อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา ซึ่งล้วนเป็นอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงทำให้ผู้ที่เป็นโรคนี้ไม่เอาใจ และไม่ได้รับการรักษา รวมถึงควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเหมาะสม หากไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน

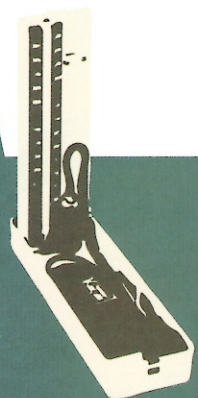
**ปัจจัยเสี่ยง**  
ที่ทำให้เกิดโรค  
ความดันโลหิตสูง

อายุ

ผู้ที่ชอบกินอาหาร  
รสเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียม  
เป็นส่วนประกอบเป็นประจำ

กรรมพันธุ์ เมื่อคนในครอบครัวเป็น  
โรคนี้ โอกาสมีความดันโลหิตสูงจะมากขึ้น

ความเครียด





# โรคไต

โรคไต คือ ภาวะที่ไต มีความบกพร่อง ในการทำหน้าที่ กรองของเสีย ออกจากร่างกาย

เป็นโรคที่รักษา หายขาดได้น้อยมาก มักลามไปสู่ โรคไตเรื้อรัง จนต้องใช้วิธีล้างไต ฟอกเลือด ด้วยเครื่องไตเทียม หรือปลูกถ่ายไต เพื่อช่วย ในการรักษา

ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

อายุ

โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคไต

## สัญญาณเตือนโรคไต

ระยะแรกมักไม่แสดงอาการ เมื่อไตเสื่อมอาการผิดปกติจะแสดงออกมากขึ้น เช่น การบวมที่หนังตา และหน้า ถ้าบวมไม่มากอาจสังเกตยาก ต่อมาจะมีการบวมที่ขาและเท้าทั้งสองข้าง โดยอาจรู้สึกว้าวแหวนหรือรองเท้าคับขึ้น หากมีอาการบวมมาก อาจเกิดอาการหอบเหนื่อย ความดันโลหิตสูง ถ้าเป็นมากใกล้เป็นไตวายเรื้อรังจะเพิ่มอาการซีด คันตามตัว เบื่ออาหาร หรืออาจสังเกตการเปลี่ยนแปลงของปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะเป็นฟองมากจนกดโกปัสสาวะแล้วยังไม่หมด ปัสสาวะเป็นสีน้ำตาลเนื้อ หรือขุ่นผิดปกติ ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะตอนกลางคืน หรืออาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดหลัง ปวดบั้นเอว อย่างไรก็ตาม อาการดังที่กล่าวมานั้น อาจเกิดจากสาเหตุของโรคอื่นได้เช่นกัน ดังนั้น จึงควรสังเกตอาการผิดปกติ และช่วงเวลาการเกิดอาการดังกล่าวก่อนไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคให้แน่ชัดต่อไป



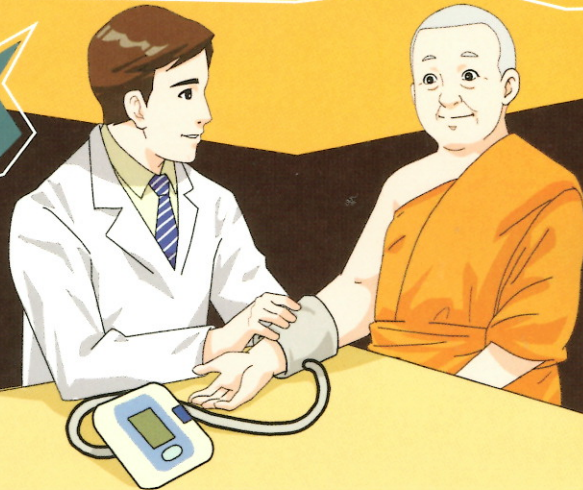
## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไต

พันธุกรรม ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคไต

ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เซลล์ตนเอง (SLE)



ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจะมีความบกพร่องในการกำจัดน้ำและของเสียออกจากร่างกาย จึงมีอาการบวมน้ำได้ง่าย และหากมีของเสียสะสมในร่างกายปริมาณมากจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการมึนงง สับสน นอกจากนี้ โรคไตเรื้อรังยังทำให้เกิดการควบคุมสมดุลเกลือแร่และฮอร์โมนบางชนิดที่ผิดปกติ ส่งผลต่อระบบกระดูก หัวใจ ภาวะโลหิตจาง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้นด้วย

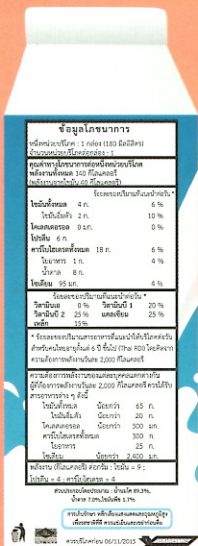


# ดูแลตนเองให้ห่าง จากโรค NCDs

การปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น  
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
อย่างน้อยวันละ 30 นาที  
พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้โปร่งใส  
ลดการสูบบุหรี่  
ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ  
ของตนเอง เช่น ผู้ที่เป็นหรือมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน  
และเบาหวาน ขอให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลและไขมัน  
เป็นส่วนประกอบในปริมาณต่ำ ผู้ที่เป็นหรือมีความเสี่ยงต่อ  
โรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจ ขอให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
ที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณต่ำ เลือกบริโภคผัก  
และผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะช่วยลดความเสี่ยง  
ต่อการเกิดโรค NCDs ได้

อย่าลืมว่าการอ่านและศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์  
สามารถช่วยให้ห่างไกลจากโรค NCDs ได้





# บทที่ 3 การใช้ยาอย่างปลอดภัย



ละลาย  
เสมหะ

ยาแก้ไอ ละลายเสมหะ



ยาแก้ไอ หืด หอบ



แก้แพ้ ลดน้ำมูก



ลดไข้ บรรเทาปวด



## ยาสามัญประจำบ้าน



# กินยาอย่างไรให้ถูกวิธี



## ยาก่อนอาหาร

กินยาก่อนกินอาหาร 30-60 นาที หรือตอนท้องว่าง



## ยาหลังอาหารทันที

ควรกินหลังอาหารทันที



## ยาก่อนนอน

กินก่อนเข้านอน (15-30 นาที)  
(เวลานอนหลักของวัน)



## เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน

เพื่อให้ยาเม็ดมีอนุภาคเล็กลงจะได้กระจายตัวในทางเดินอาหาร  
ได้อย่างทั่วถึงและออกฤทธิ์ดีขึ้น ทำให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด



## กินยานี้แล้วควรดื่มน้ำมากๆ

เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงจากยา



## กินยานี้แล้ว อาจง่วงนอน

ควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรกล หรือทำงาน  
ที่เสี่ยงต่อการพลัดตกจากที่สูง




## กินยานี้ติดต่อกันทุกวันจนยาหมด

กินให้หมดตามที่แพทย์สั่ง หรือเภสัชกรแนะนำ





# หลีกเลี่ยงยาหมดอายุ



ยาน้ำไอ  
ยาแก้ไอ ละลายเสมหะ

ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

น้ำแพ้ ลดน้ำมูก

ลดไข้ บรรเทาปวด

เก็บรักษายาให้ตรงตามข้อแนะนำที่ระบุไว้  
ไว้ในฉลากหรือเอกสารกำกับยา



- ก่อนใช้ยาให้ตรวจสอบ วันหมดอายุของยา ซึ่งดูได้จากแผงยาหรือกล่องยา
- ไม่ใช่ยาหมดอายุ
- ไม่ใช่ยาที่ยังไม่หมดอายุ แต่เสื่อมคุณภาพ ซึ่งลักษณะสี กลิ่น รส ของยาเปลี่ยนไปจากเดิม



ยาหยอดตา ยาป้ายตาทั่วไปจะมีอายุเพียง 1 เดือน เท่านั้น นับตั้งแต่วันที่เปิดใช้ยา (แม้ว่าฉลากของยานั้นจะระบุว่ายังไม่หมดอายุก็ตาม)

การนำยาหยอดตาที่หมดอายุแล้วไปใช้อาจทำให้เกิดการติดเชื้อถึงชั้นตาบอดได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจึงควรเขียนวันที่เปิดใช้ลงบนฉลากยา เพื่อเป็นการเตือนความจำและเมื่อหายแล้วก็ควรทิ้งยานั้นทันที

**\*\*ยาหยอดตาบางชนิดที่ไม่ใส่สารกันเสีย จะมีอายุเพียง 1 วันนับตั้งแต่เปิดขวด\*\***



# ดูวันหมดอายุของยาก่อนใช้ยา

วิธีการสังเกตวันหมดอายุนั้น ให้ดูที่ฉลากหรือกล่องยาหรือแผงยา โดยสังเกตคำว่า “ยาสิ้นอายุ” หรือคำภาษาอังกฤษว่า

“Exp.”

หรือ  
“Expiration  
Date”

หรือ  
“Expiry  
Date”

หรือ  
“Exp. Date”

หรือ  
“Expiring”

ตามด้วย วัน เดือน ปี

สำหรับกรณีและผู้ผลิตระบุเฉพาะ เดือน และปี ให้ถือเอาวันสุดท้ายของเดือนนั้น ๆ เป็นวันหมดอายุ

Lot No.	3C28E2
Mfg. date	28/03/2016
Exp. date	27/03/2018
(ยาสิ้นอายุ)	



ทะเบียนยาเลขที่ 2A XXX/XX  
ยาสิ้นอายุ / EXPIRY DATE  
12/03/18

ตัวอย่าง



# ยาเสื่อมคุณภาพ...อย่าใช้



- ยาเม็ด เม็ดยาแตกร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดต่าง ขึ้นรา เยิ้มเหนียว (ยาเม็ดเคลือบ) หรือมีกลิ่นผิดไปจากเดิม



- ยาแคปซูล แคปซูลบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี เช่น ยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว ผงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก



- ยาน้ำแขวนตะกอน ตะกอนจับกันเป็นก้อนเกาะติดกันแน่น เขย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป



- ยาน้ำใส หากหมดอายุ ยามีลักษณะขุ่น มีตะกอน ผงตัวยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยวหรือรสเปรี้ยว



- ยาหยอดตา เปลี่ยนจากน้ำใส ๆ เป็นน้ำขุ่น หรือหยอดแล้วมีอาการแสบตามากกว่าปกติ



- ยาขี้ผึ้งและครีม เนื้อยาแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ แข็งแข็ง หรือสีของยาเปลี่ยนไป

เราควรตระหนักในการอ่านฉลาก ดูวันหมดอายุบนฉลาก และสังเกตลักษณะยาให้รอบคอบก่อนที่จะใช้ยา ว่ายานั้นหมดอายุหรือไม่ เสื่อมสภาพแล้วหรือไม่ มีสี กลิ่น หรือลักษณะที่ผิดปกติไปหรือไม่ ทั้งนี้ หากไม่แน่ใจ แนะนำให้ทิ้งไป หรือปรึกษาเภสัชกร



# การใช้ยาพาราเซตามอลอย่างเหมาะสม

ข้อมูลการใช้ยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม (ชนิดเม็ด)

## วิธีการใช้ยา

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ขนาดยา 500 มิลลิกรัมต่อเม็ด
น้อยกว่า 34 ”	ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
ตั้งแต่ 34 ถึง 50 ”	กินยาครั้งละ 1 เม็ด
มากกว่า 50 ถึง 67 ”	กินยาครั้งละ 1 เม็ดครั้ง วันละไม่เกิน 5 ครั้ง
มากกว่า 67 ”	กินยาครั้งละ 2 เม็ด วันละไม่เกิน 4 ครั้ง

กินยาพาราเซตามอลแต่ละครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เฉพาะเวลาปวดหรือมีไข้ และกินให้พอดีกับน้ำหนักตัว

## ข้อควรปฏิบัติระหว่างการใช้ยา

ไม่กินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน  
โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร



ถ้ากินยาแล้วไข้ไม่ลดภายใน 3 วัน หรือ  
อาการปวดของเด็กไม่บรรเทาภายใน 5 วัน หรือ  
อาการปวดของผู้ใหญ่ไม่บรรเทาภายใน 10 วัน  
ให้ไปพบแพทย์





## ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในผู้ที่เคยแพ้ยาพาราเซตามอลหรือแพ้ส่วนประกอบอื่นในตำรับนี้
- ห้ามใช้ยาเกินขนาดที่แนะนำในฉลากและเอกสารกำกับยา เพราะอาจเกิดพิษร้ายแรงจนถึงบวายและถึงขั้นเสียชีวิตได้
- หลีกเลี่ยงการใช้ยานี้ร่วมกับยาอื่นที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาสูตรผสมแก้หวัด เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาดได้
- ตรวจสอบแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้ หากมีภาวะบกพร่องเอ็นไซม์จีซิกซ์พีดี (G6PD) หรือกำลังกินยาต้านการแข็งตัวของเลือดวอร์ฟาริน เพราะอาจเกิดอันตรายจากยานี้ได้ง่ายขึ้น
- ถ้ามีไข้สูง (อุณหภูมิสูงกว่า 39.5 องศาเซลเซียส) ให้รีบไปพบแพทย์
- ตรวจสอบแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้ หากดื่มสุราเป็นประจำ เป็นโรคตับหรือโรคไต เพราะอาจเกิดอันตรายจากยานี้ได้ง่ายขึ้น





## อันตรายที่อาจเกิดจากยาพาราเซตามอล อาการข้างเคียงที่พบน้อยแต่รุนแรง ได้แก่

บวมที่ใบหน้า  
เปลือกตา  
ริมฝีปาก  
ลมพิษ

หน้ามืด  
เป็นลม  
แน่นหน้าอก  
หายใจลำบาก

ผื่นแดง  
ตุ่มพอง  
ผิวหนังหลุดลอก

มีจ้ำตามผิวหนัง  
เลือดออกผิดปกติ  
เหนียวง่าย  
เป็นหวัดได้ง่าย



หากจำเป็น  
ต้องกินยานี้  
ต่อเนื่องแล้ว  
เกิดอาการ



เช่น

อาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน  
ท้องอืด ตัวเหลือง ตาเหลือง  
ปัสสาวะสีเข้มขึ้น

หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ต้องหยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที



# การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างปลอดภัย

## ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ

ยาปฏิชีวนะ ไม่ใช่ยาแก้อักเสบ ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) เป็นยาที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจาก “การติดเชื้อแบคทีเรีย” แต่คนทั่วไปมักเรียก ยาปฏิชีวนะ ว่ายาแก้อักเสบ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะการอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ต้องใช้ ยาปฏิชีวนะ ในการรักษา เช่น หลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ คออักเสบจากเชื้อไวรัส ข้ออักเสบจากโรคเกาต์ อาการปวดข้อกระดูก เป็นต้น

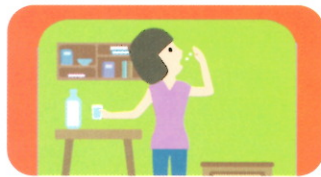


ยาปฏิชีวนะ



ยาปฏิชีวนะ

## กินยาปฏิชีวนะไม่ให้เช็ดื้อยา



เมื่อกินยาปฏิชีวนะไปจำนวนหนึ่ง แล้วอาการดีขึ้น อย่าหยุดยา



กินยาให้ครบขนาดตามที่กำหนด หรือ กินยาอย่างสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง



กินยาปฏิชีวนะไม่หมดควรทิ้ง ห้ามเก็บไว้กินครั้งต่อไป



ห้ามแนะนำหรือแบ่งยาให้ผู้อื่นเพราะอาจเกิดอาการแพ้ยา



ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร



อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่ผู้อื่นแนะนำ ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้





# การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างปลอดภัย

## เป็นหวัด เจ็บคอ ต้องกินยาปฏิชีวนะหรือไม่

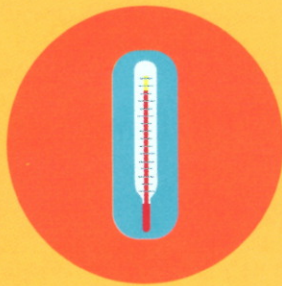
อาการหวัด เจ็บคอ ส่วนใหญ่เกิดจาก **เชื้อไวรัส** ซึ่งจะหายเองได้ด้วยภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ยังมีบางคนเข้าใจผิดว่าต้องกิน **ยาปฏิชีวนะ** ทุกครั้งที่เจ็บคอ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว **ยาปฏิชีวนะ** รักษาโรคที่เกิดจาก **เชื้อแบคทีเรีย** เท่านั้น ไม่มีฤทธิ์ลดอาการคออักเสบ คอแดง จาม น้ำมูกไหล หรือเสียงแหบที่เกิดจากเชื้อไวรัสได้

## มีอาการอย่างไรจึงจะใช้ยาปฏิชีวนะ

หากมีอาการเจ็บคอร่วมกับอาการ 3 ใน 4 ข้อนี้ **ควรพบแพทย์** ได้แก่



ไม่มีอาการไอ



มีไข้สูง



มีจุดขาว  
หรือตุ่มหนอง  
ที่ต่อมทอนซิล



พบ  
ต่อมน้ำเหลือง  
บวมโตใต้ขากรรไกร  
กดเจ็บ



ยาปฏิชีวนะ

เช่น



ยาเพนนิซิลลิน



ยาอะม็อกซิซิลลิน



# บทที่ 4 ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในชุดสังฆทาน



พระใช้ได้ดี ฆราวาสได้บุญ



# คำแนะนำในการเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับชุดสังฆทาน

พุทธศาสนิกชนมักนิยมทำบุญถวายสังฆทาน เพื่อความเป็นสิริมงคลเนื่องในโอกาสต่าง ๆ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ขอแนะนำการเลือกซื้อชุดสังฆทานหรือจัดชุดสังฆทานเอง ดังนี้

## 1) กรณีซื้อชุดสังฆทานจากร้านเครื่องสำอางภัณฑ์ หรือร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือแหล่งจำหน่ายที่อยู่ตามวัด



สังฆทานอาหารและของใช้

ขอให้สังเกตผลิตภัณฑ์ที่ใส่ในถัง ต้องไม่ใช่ผลิตภัณฑ์อาหารหรือผลิตภัณฑ์ยา ปะปนกับผลิตภัณฑ์อื่น เช่น ครีมอาบน้ำ สบู่ แชมพูสระผม น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน ผลิตภัณฑ์กันยุง เป็นต้น



สังฆทานยา

เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีสารที่อาจเป็นอันตรายและมีกลิ่นซึ่งอาจเกิดการปนเปื้อนเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์ยา จึงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อพระสงฆ์ได้

นอกจากนี้ ต้องสังเกตวันที่ควรบริโภคก่อน หรือวันหมดอายุในผลิตภัณฑ์อาหาร ภาชนะหีบห่อที่บรรจุต้องอยู่ในสภาพที่ดี ไม่ฉีกขาด เพื่อความปลอดภัยของพระสงฆ์ในการรับชุดสังฆทานมาใช้ประโยชน์ต่อไป

\*\* ชุดสังฆทานต้องไม่ใช่ ผลิตภัณฑ์ยา ผลิตภัณฑ์อาหาร ร่วมกับ ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายและผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง \*\*





## ควรสังเกต

ต้องดูวันที่ควรบริโภคก่อนหรือวันหมดอายุในผลิตภัณฑ์อาหาร ภาชนะหีบห่อที่บรรจุต้องเรียบร้อย ไม่ฉีกขาด และดูเรื่องความสะอาดด้วย หากญาติโยมเลือกถวายควรเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่อยู่ในชุดสังฆทานที่มีวันที่ควรบริโภคก่อนหรือวันหมดอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน กรณีอาหารกระป๋อง ควรดูลักษณะกระป๋อง ต้องไม่บุบหรือโป่งพอง หรือมีรอยร้าว ดูตะเข็บหรือรอยต่อ ต้องเรียบร้อยและแน่นหนา กระป๋องไม่เป็นสนิม เมื่อเปิดกระป๋องถ้ามีก๊าซพุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง หรือหากได้กลิ่นบูดเน่า กลิ่นผิดแปลกไปจากที่เคยกิน หรือถ้าภายในกระป๋องมีสนิม มีรอยถลอก รอยต่างโลหะ ห้ามนำมาให้พระฉันโดยเด็ดขาด



## 2) กรณีเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพมาจัดในถังสังฆทานเอง

ควรแยกจัดชุดสังฆทานที่บรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร ยา จากผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ เช่น ครีมอาบน้ำ สบู่ แชมพูสระผม น้ำยาบ้วนปาก ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน ผลิตภัณฑ์กันยุง



เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีสารที่อาจเป็นอันตรายและมีกลิ่นซึ่งอาจเกิดการปนเปื้อนเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์ยา และอาจก่อให้เกิดอันตรายกับพระสงฆ์ตามที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ควรเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับการอนุญาตจาก ออย.





# การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย

## ผลิตภัณฑ์อาหาร



ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการแสดงฉลากครบถ้วน เช่น ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต/ผู้นำเข้า เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย ออย. วัน เดือน ปี ที่ควรบริโภคก่อน/ผลิต/หมดอายุ (แล้วแต่กรณี) สูตรส่วนประกอบ เป็นต้น บรรจุภัณฑ์ อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยบุบหรือฉีกขาด มีการเก็บรักษาอยู่ในสภาพที่เหมาะสม

ฉลากจะต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย อาจจะมีภาษาต่างประเทศก็ได้ โดยแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชื่อผลิตภัณฑ์

สูตรส่วนประกอบ

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร

ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต

เลขสารบบอาหาร

ปริมาณสุทธิของอาหาร  
เช่น น้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิ

ควรบริโภคก่อน

แสดงวัน/เดือน/ปี หรือเดือน/ปีที่ควรบริโภคก่อน วัน /เดือน/ปีที่ผลิต หรือวัน/เดือน/ปีที่หมดอายุ โดยมีข้อความว่า “ผลิต” “หมดอายุ” หรือ “ควรบริโภคก่อน” กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี

### มิลค์นมถั่วเหลือง

ส่วนประกอบโดยประมาณ

น้ำนมถั่วเหลือง	85.18%
น้ำตาล	5.5%
น้ำนมข้าวสาลี	4.0%
น้ำนมข้าวบาร์เลย์	3.0%
น้ำนมปาล์มผ่านกรรมวิธี	1.0%
มอลต์สกัด	0.5%
งาดำ	0.5%
วิตามินรวมและเกลือแร่	0.02%

แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ  
อิมัลซีไฟเออร์ (INS 471)  
สารทำให้คงตัว (INS 407)

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีถั่วเหลือง บาร์เลย์ และมอลต์จากบาร์เลย์

ไม่ใช่วัตถุกันเสีย

ข้อเสนอแนะในการบริโภค

- ไม่ควรบริโภคหากพบบรรจุภัณฑ์ชำรุดหรือผลิตภัณฑ์มีกลิ่น หรือรสผิดปกติ
- ไม่ควรเก็บไว้ในที่ร้อนจัดหรือเย็นจัด
- ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ อาจมีตะกอนซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผลิตโดย :  
บริษัท นาราซีซีเอ็ม จำกัด  
เลขที่ 123 หมู่ที่ 8 อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000



xx-x-xxxxx-y-yyyy

ปริมาตรสุทธิ 300 ซม.<sup>3</sup>

เก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น

ควรบริโภคก่อน 01/03/2018



# ตัวอย่างฉลากโภชนาการ

## ข้อมูลอื่นๆ เพิ่มเติม

กรณีมีการใช้

“วัตถุกันเสีย” “เจือสีธรรมชาติ”

หรือ “เจือสีสังเคราะห์” “แต่งกลิ่น”

หรือ “แต่งรส”

“ใช้...เป็นวัตถุปรุงแต่งอาหาร”

“ใช้...วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล”

ต้องแสดงข้อความการใช้สารนั้นด้วย

## น้ำผลไม้ ยูเฟรซ

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี  
(พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด	0%
ไขมันอิ่มตัว	0%
โคเลสเตอรอล	0%
โปรตีน 0 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 23 ก.	8%
ใยอาหาร 0 ก.	0%
น้ำตาล 22 ก.	
โซเดียม 80 มก.	9%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

วิตามินเอ 20%	วิตามินบี1 30%
วิตามินบี2 30%	แคลเซียม 0%
เหล็ก 8%	วิตามินซี 100%
วิตามินบี6 30%	

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย  
อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน  
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน  
ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับ  
สารอาหารต่าง ๆ 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

เบต้าแคโรทีน 1.26 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ไม่ใช่วัตถุกันเสีย

ไม่เจือสีสังเคราะห์

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

น้ำสับปะรด 14% น้ำส้ม 10% น้ำแครอท 6% น้ำมะนาว 5%

น้ำมะเขือเทศ 2% น้ำตาล 7%


แต่งกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติ



# การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย

## ผลิตภัณฑ์ยา

ผลิตภัณฑ์ยาทุกชนิดทั้งยาแผนปัจจุบัน และยาแผนโบราณจะไม่มีเครื่องหมาย อย. แสดงบนฉลาก แต่จะแสดงเลขที่รหัสใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยา หรือที่เรียกว่า “เลขทะเบียนตำรับยา” เช่น 1A XX/XX, G XX/XX ฉลากยาและเอกสารกำกับยาจะต้องแสดงรายละเอียดดังนี้

**พาช่า 500** 

**ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล 500 มก.**

ในสูตรตำรับ 1 เม็ด ประกอบด้วยตัวยาสำคัญ คือ Paracetamol 500 mg

สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานทุก 4 หรือ 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 4 ครั้ง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 2 เม็ด  
เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 - 1 เม็ด

คำเตือน

1. ถ้าใช้ยานี้เกินขนาดที่ระบุไว้บนฉลากหรือเอกสารกำกับยาจะทำให้เป็นพิษต่อตับได้ และไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเกิน 5 วัน
2. ผู้ที่เป็นโรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้
3. ห้ามใช้สำหรับรักษาอาการปวดเมื่อย เนื่องจากทำงานหนัก

การเก็บรักษา เก็บในที่อุณหภูมิต่ำกว่า 30°C

ขนาดบรรจุ แผงพลาสติกละ 4 และ 10 เม็ด

ผลิตเมื่อ/MFD. 10.01.2013 ยาสิ้นอายุ/EXP. 10.01.2018

Lot No. 6046591

Reg No. 1A XXX/XX

ผลิตโดย บริษัท นาราซีเอ็ม จำกัด

123/01 อ.พัฒนาการ เขตสวนหลวง แขวงสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

ชื่อการค้า

ปริมาณของยาที่บรรจุ

วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เช่น Exp. Date หรือข้อความว่า “ยาสิ้นอายุ” แล้วตามด้วย วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ

คำเตือน

เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวิเคราะห์ หรือ Lot. Number

เลขทะเบียนตำรับยา

ยาสามัญประจำบ้าน





# ผลิตภัณฑ์ยา



วิธีใช้

ชื่อและปริมาณ  
หรือความแรงของ  
สารออกฤทธิ์ที่เป็นส่วนประกอบ  
(กรณียาแผนปัจจุบัน)

ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต  
นำหรือส่งยาเข้ามาในราชอาณาจักร

\*\* คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” “ยาแผนโบราณ”  
“ยาสำหรับสัตว์” ตามแต่กรณี



# ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

เช่น สบู่ แชมพูสระผม น้ำยาบ้วนปาก ยาสีฟัน  
ควรงีเกด เดือนปีที่ผลิต เดือนปีที่หมดอายุ  
และเลขที่ใบรับแจ้ง



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย อย.  
แสดงบนฉลาก แต่จะต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง”  
บนฉลากภาษาไทย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ชื่อ และ/หรือชื่อทางการค้า ของเครื่องสำอาง

ประเภทหรือชนิด

วิธีใช้

ชื่อสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสม

- กรณีผลิต - แสดงชื่อ และที่ตั้งผู้ผลิต
- กรณีนำเข้า - แสดงชื่อที่ตั้งผู้นำเข้า  
ชื่อผู้ผลิต และประเทศที่ผลิต

คำเตือน/ข้อแนะนำ

แชมพูสระผม

## ไทยแท้

เพื่อสุขภาพที่ดีของเส้นผมและหนังศีรษะ  
ทำให้ผมนุ่มสลวย เงางามเป็นธรรมชาติ

วิธีใช้ : เพียงสระให้ทั่วศีรษะแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด  
สระได้บ่อยครั้งตามความต้องการ

ส่วนประกอบสำคัญ : BUTTERFLY PEA EXTRACT,  
ALPE EXTRACT AMMONIUM LAURETH SULFATE,  
5-BROMO-5-NITRO-1, 3-DIOXANE

ผลิตโดย : บริษัท นาราซีเอ็ม จำกัด เลขที่ 123 หมู่ที่ 8 อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

คำเตือน : ระงอยาให้เข้าตาหากเข้าตาให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดหากใช้  
ผลิตภัณฑ์แล้วเกิดอาการระคายเคืองหรือผิดปกติ ให้หยุดใช้และปรึกษาแพทย์

เลขที่ใบรับแจ้ง xxx-xxxxxxx	ครั้งที่ผลิต 220	เดือนปีที่ผลิต xxxxxx	เดือนปีที่หมดอายุ R3 22:22	ปริมาณสุทธิ 400 มล.
--------------------------------	---------------------	--------------------------	-------------------------------	------------------------



เดือน ปี  
ที่หมดอายุ

ปริมาณสุทธิ

เดือน ปีที่ผลิต

เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

เลขที่ใบรับแจ้ง



# ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ในปัจจุบัน ความนิยมในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มีมากขึ้นเรื่อย ๆ จะสังเกตเห็นได้จากรอบ ๆ ตัวเราไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือสำนักงานล้วนมีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้เพื่อความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่วิถีชีวิตที่รีบเร่ง ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบด้วยสารเคมีนานาชนิด ถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์แต่ขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดโทษได้ หากใช้โดยขาดความระมัดระวัง

## ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

เป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายการควบคุมตามกฎหมายวัตถุอันตรายหลายผลิตภัณฑ์อาจแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้







## 2 | ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

เช่น ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว ผลิตภัณฑ์ซักแห้งผ้า ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์เช็ดกระจก ผลิตภัณฑ์ล้างรถ เป็นต้น

## 3 | ผลิตภัณฑ์อุปโภคอื่น

เช่น ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด ผลิตภัณฑ์กาวบางประเภท ผลิตภัณฑ์แก้ไขการอุดตันของท่อ หรือทางระบายสิ่งปฏิกูล





จะเห็นว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข มีความหลากหลายชนิด โดยเฉพาะในปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบต่าง ๆ ขึ้นมามากมาย สารแต่ละชนิดก่อให้เกิดอันตรายมาน้อยแตกต่างกัน โดยทั่วไป เราอาจได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทาง ตา ปาก ทางจมูก และทางผิวหนัง

การได้รับสารเคมี  
เข้าสู่ร่างกาย



ทางตา



ทางผิวหนัง



ทางจมูก



ทางปาก



# การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

## 1. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก

และแสดงข้อความครบถ้วนโดยเฉพาะภาษาไทย เช่น วิธีใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้ไขเบื้องต้น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิตและผู้นำเข้า



## 2. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพเรียบร้อย

ไม่มีรอยร้าวซึม ใช้ได้สะดวก ผลิตภัณฑ์ฉีดย่นไม่ควรมีช่องเหลวซึมบริเวณที่กดหัวฉีด



## 3. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์รูปแบบสเปรย์ฉีดพ่นเท่าที่จำเป็น

เพราะละอองฝอยทำให้เรามีโอกาสได้รับสารทางการหายใจ หรือทางผิวหนังได้มากขึ้น เวลาใช้ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากโดยเคร่งครัด

พึงระวังคำโฆษณาว่า  
**ปลอดภัย**  
หรือ **ไม่เป็นพิษ**



เพราะสารเคมีทุกตัวก่อให้เกิดอันตรายได้ หากใช้โดยขาดความระมัดระวัง ความเป็นอันตรายจะมากน้อย แตกต่างกันไปตามชนิดของสาร



## ข้อแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน



1. ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ และเลือกใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ของการใช้

2. อ่านคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ หรือใบแทรก ให้เข้าใจก่อนการใช้ บนฉลากจะมีคำแนะนำ วิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้ไขเบื้องต้น



3. ห้ามนำผลิตภัณฑ์หลายชนิดมาผสมรวมกันเพราะอาจเกิดปฏิกิริยาระเบิด หรือมีความเป็นพิษมากขึ้น หรืออาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสื่อมประสิทธิภาพ ยกเว้น กรณีที่ฉลากระบุให้ผสมกับสารตัวอื่นได้

### ห้ามฉีดพ่น บริเวณที่มีอาหาร

4. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง ในบริเวณที่มีอาหาร เครื่องดื่ม วางอยู่



5. หลังการใช้ให้ทำความสะอาดมือ หรือชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง

6. ภาชนะที่ใช้หมดแล้ว ห้ามทิ้งลงในแม่น้ำ คู คลอง หรือแหล่งน้ำสาธารณะ และห้ามเผาทำลาย ควรแยกทิ้งในที่ทิ้งขยะให้เรียบร้อย





# ผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดห้องน้ำ



ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ เรามักจะเห็นในโฆษณาทางโทรทัศน์ มีกลิ่นหอมหลากหลายให้เลือก แต่หากใช้โดยไม่ระมัดระวัง ก็อาจได้รับอันตรายได้ เพราะผลิตภัณฑ์พวกนี้ มักเป็นพวกกรดหรือด่าง ซึ่งมีฤทธิ์ในการกัดกร่อนสูง





# พิษและอาการ

อาการพิษมักเกิดจากสารเคมีประเภทกรดและด่าง เนื่องจากมีฤทธิ์กัดกร่อน ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง ไหม้บริเวณที่สัมผัส แต่ถ้ารับประทานเข้าไป จะทำให้ปวดร้อนภายในปาก คอ ท้อง และทางเดินอาหาร อักเสบ มีอาการอาเจียน อาจถ่ายเป็นเลือด บางรายหลอดเลือด อาจถูกทำลาย ทำให้เสียงแหบแห้ง หากสูดดมไอควันของสาร จะทำให้สำลัก ไอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แน่นหน้าอก และ ระคายเคืองจมูก



## การแก้พิษเบื้องต้น

1. หากถูกผิวหนังให้ล้างออกด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ ถ้าเป็นเสื้อผ้าให้รีบถอดออกแล้วอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดด้วยสบู่



2. หากเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ จนอาการระคายเคืองทุเลา ถ้าไม่ทุเลาให้ไปพบแพทย์



3. หากสูดดมไอควัน ให้ออกจากบริเวณนั้น และให้ไปอยู่ในบริเวณที่อากาศระบายเพียงพอ



4. ในกรณีที่ยืนเข้าไป ห้ามทำให้อาเจียน ให้ดื่มน้ำหรือนมปริมาณมาก ๆ แล้วรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที พร้อมภาชนะบรรจุ หรือฉลากรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์





# ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ อย่างไรให้ปลอดภัย



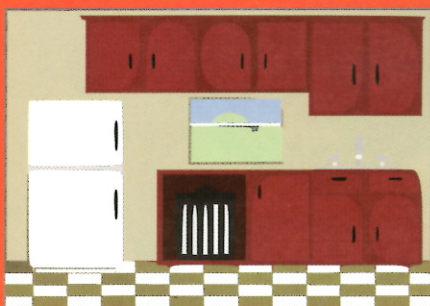
1. อ่านคำแนะนำในการใช้บนฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด  
เนื่องจากผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มีหลากหลายรูปแบบ  
บางชนิดเป็นชนิดเข้มข้นต้องทำการเจือจางก่อน



2. ขณะใช้ควรสวมถุงมือยาง รองเท้ายาง



3. ภายหลังจากใช้ควรล้างถุงมือยาง รองเท้ายาง  
และมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง



4. เก็บผลิตภัณฑ์ให้มิดชิด เก็บให้พ้นมือเด็ก  
สัตว์เลี้ยง และแยกเก็บจากอาหาร ยา เครื่องสำอาง



# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์วันชัย สัตยาวุฒิพงศ์

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## คณะผู้จัดทำ

เภสัชกรวีระชัย นลวชัย

นางมุสดี เวชชพิพัฒน์

นางสาวสุภมาศ ้วยอุดมวุฒิ

นางสาวภัคพฐ อุ๋นงามพันธ์ุ์

นางสาวปภัสสร ผลโพธิ์

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

## เอื้อเพื่อข้อมูลโดย

สำนักอาหาร

สำนักยา

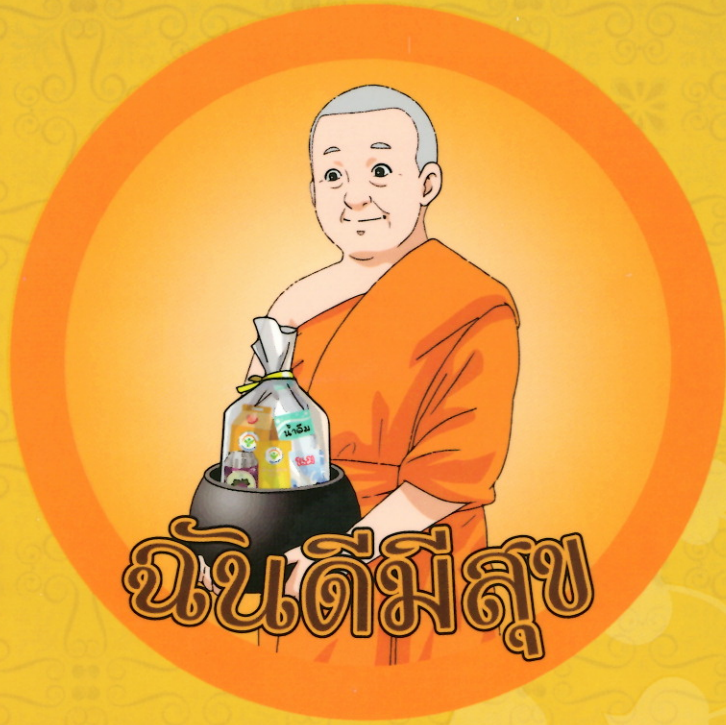
สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย

ผลิตโดย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร

โทร. 0 2590 7118 โทรสาร 0 2591 8472





ฉันดีมีสุข

อย. ห่วงใย พระสงฆ์บริโภคปลอดภัยไกลโรค NCDs

