



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ชุดการเรียนรู้สนับสนุนการสร้างความรู้

ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

(Health Product Literacy Toolkit)
เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานในพื้นที่

1

วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่ได้รับอนุญาตจาก อย.

2

ฉลากอาหาร

3

ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน

4

โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย
(อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง)

ชุดการเรียนรู้สนับสนุนการสร้างความรู้



วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ได้รับอนุญาตจาก อย.

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ คือ?

ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีวัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์และสาธารณสุข



ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อยู่ในความรับผิดชอบของ อย. มี 7 กลุ่ม ได้แก่

1

ยา

2

อาหาร

3

เครื่องสำอาง

4

เครื่องมือแพทย์

5

วัตถุเสพติด

6

วัตถุอันตรายที่ใช้
ในบ้านเรือนหรือ
ทางสาธารณสุข

7

ผลิตภัณฑ์
สมุนไพร

เครื่องหมาย อย. หมายถึง?

เครื่องหมายที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ออกให้แก่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งแสดงว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นได้มาตรฐานและปลอดภัย ซึ่งบางผลิตภัณฑ์ แม้ว่าจะผ่านการขออนุญาตจาก อย. แล้ว แต่อาจจะไม่ได้มีรูปแบบเครื่องหมาย อย. เสมอไป อาจมีรูปแบบอื่น ๆ เช่น เลขที่ใบรับจดแจ้ง xx-x-xxxxxxxxxx ทะเบียนยาเลขที่ xx/xx เป็นต้น



วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์สุขภาพ ว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับอนุญาตจาก อย. แล้ว

ยา

ได้แก่ ยาแผนปัจจุบัน สังเกตเลขที่ทะเบียนตำรับยา
เช่น Reg. No.1A xx/xx



อาหารในภาชนะบรรจุ



อาหารที่ต้องแสดงเลขสารบบอาหาร ได้แก่

1

อาหารควบคุมเฉพาะ



2

อาหารที่กำหนด
คุณภาพหรือมาตรฐาน



3

อาหารที่รัฐมนตรีประกาศ
ให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก



4

อาหารทั่วไป (ที่ประสงค์
จะแสดงเลขสารบบอาหาร)



รู้หรือไม่?



อาหารประเภทใดบ้างที่ไม่ต้องขออนุญาตผลิตภัณฑ์จาก อย.
แต่ต้องแสดงฉลากตามที่กฎหมายกำหนด

1. นมถั่วเหลืองในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท และ
น้ำผึ้ง อาหารทั่วไป (สัตว์และผลิตภัณฑ์/
พืชและผลิตภัณฑ์/ สารสกัด/ สารสังเคราะห์/
สารอาหาร/ แป้งและผลิตภัณฑ์/ ผลิตภัณฑ์
สำหรับทำอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ยังไม่พร้อมบริโภค/
เครื่องปรุงรส/น้ำตาล/เครื่องเทศ)(ที่ไม่เข้าข่ายโรงงาน)

2. ผู้ที่ผลิตและจำหน่ายเฉพาะหน้าร้าน
เช่น อาหารที่บริการภายในร้านอาหาร
โรงแรม โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น
(จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค)แต่ต้องปฏิบัติ
ตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
เช่น พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535

3. อาหารที่ผลิตเพื่อส่งออก
โดยไม่มีการจำหน่ายภายในประเทศ



ทั้งนี้ หากประสงค์จะแสดงเลขสารบบอาหาร จะต้องได้รับอนุญาตจาก อย. ก่อน

เครื่องสำอาง

เช่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน โลชั่นบำรุงผิว ครีมกันแดด แป้งทาหน้า ลิปสติก น้ำหอม เป็นต้น
โดยสังเกต **เลขที่ใบรับจดแจ้ง 10 หลัก (xx-x-xxxxxxx) หรือ 13 หลัก (xx-x-xxxxxxxxxx)**



เครื่องมือแพทย์

เครื่องมือแพทย์มีการควบคุมเป็น 3 ระดับ ตามระดับความเสี่ยง
ได้แก่



1

เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมี
ใบอนุญาต ได้แก่

เครื่องมือแพทย์
ประเภทที่ 4
ซึ่งมีความเสี่ยงสูง

2

เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้ง
รายการละเอียด ได้แก่

เครื่องมือแพทย์ ประเภท
ที่ 2 และประเภทที่ 3
ซึ่งมีความเสี่ยงปานกลาง

3

เครื่องมือแพทย์ที่ต้องจดแจ้ง
ได้แก่

เครื่องมือแพทย์
ประเภทที่ 1
ซึ่งมีความเสี่ยงต่ำ

ซึ่งผู้ใดที่มาขอขึ้นทะเบียนผลิตหรือนำเข้า ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ดังกล่าว หากได้รับอนุมัติแล้ว
ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564 จะต้องแสดงเลขทะเบียน 12 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย.
xx-x-x-xxxxxxx อย่างไรก็ตาม เครื่องมือแพทย์ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564
ซึ่งเป็นไปตามกฎหมายฉบับเดิม ก็ยังสามารถผลิต นำเข้า และขาย โดยใช้เลขทะเบียนเดิมได้ จนกว่า
จะมีการต่ออายุในครั้งต่อไป โดยแสดงสัญลักษณ์ ผ. หรือ น. ในกรอบเครื่องหมาย อย. (ผ. xx/xxxx
u. xx/xxxx) สำหรับเครื่องมือแพทย์ประเภทที่ต้องมีใบอนุญาต และสัญลักษณ์ จผ. xx/xxxx หรือ
จน. xx/xxxx สำหรับเครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด

ส่วนชุดตรวจสำหรับ COVID - 19 แบ่งออกเป็นเครื่องมือแพทย์
ที่ใช้โดยบุคลากรทางการแพทย์ และเครื่องมือแพทย์ที่ประชาชนใช้ตัวเอง
จัดเป็นเครื่องมือแพทย์เพียงชนิดเดียวที่ต้องมีการประเมินเทคโนโลยี
ที่ผลิตภัณฑ์จะมีการแสดงเลขประเมินเทคโนโลยี ที่รับรองโดย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



วัตถุเสพติด

ได้แก่ วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท และยาเสพติดให้โทษ
 สังเกต เลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 3,4 เช่น
 P1A x/xxxx หรือ P1C x/xxxx ในวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท
 เช่น ยาลดอาการวิตกกังวลและช่วยให้ผ่อนคลาย หรือสังเกต
 เลขทะเบียนตำรับยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 3 เช่น N2A x/xxxx
 หรือ N2C x/xxxx ในยาเสพติดให้โทษที่มีการใช้ประโยชน์
 ทางทางการแพทย์ เช่น ยาบรรเทาอาการปวดที่มีโคเดอีนผสมอยู่



วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

การสังเกตผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. หรือ
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) จะมี 2 รูปแบบ คือ

สังเกต เครื่องหมาย อย.  วอ. xx/xxxx ในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย
 ที่ใช้ในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกัน / กำจัด / ไล่แมลง ผลิตภัณฑ์
 ทำความสะอาดพื้นผิวประเภทกรด - ด่าง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น



หรือ สังเกตเลขที่รับแจ้ง xx/xxxx ในผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย
 ที่ใช้ในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไป และส่วนใหญ่
 ของผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า เป็นต้น

รู้หรือไม่?



ก๊อนดับกลิ่น / ลูกเหม็น ได้รับการยกเว้นไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย.
 แต่ยังคงต้องจัดทำฉลากตามที่กฎหมายกำหนด

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ได้แก่
 ยาจากสมุนไพร สังเกต
 เลขทะเบียนที่ xx/xx



ฉลากอาหาร



อาหารอะไรบ้าง? ที่ต้องแสดงฉลากอาหาร

อาหารที่บรรจุไว้ในภาชนะที่อยู่ในสภาพพร้อมจำหน่าย เช่น ขนมอบเคี้ยว
เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น



ฉลากอาหารประกอบด้วย..



1 ชื่ออาหาร



2 เลงสารบบอาหาร

แสดงถึงว่า ผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ได้รับอนุญาตจาก อย. แล้ว



3 ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ หรือผู้นำเข้า

ผลิตโดย บริษัท ทำอร่อย กรอบเนออน เทรดดิ้ง จำกัด
9999/99 ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน 51000

ฉลากอาหารจะต้องมีการแสดงชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ หรือผู้นำเข้า

4 ปริมาณของอาหาร

น้ำหนักสุทธิ 48 กรัม

ปริมาณของอาหารต่อหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยให้แสดงน้ำหนักสุทธิ หรือ ปริมาตรสุทธิ โดยแสดงปริมาณของอาหารเป็นระบบเมตริก เช่น มิลลิกรัม กรัม มิลลิลิตร ลิตร เป็นต้น กรณีที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดเม็ด ให้แสดง “จำนวนบรรจุ” ด้วย

5 ส่วนประกอบที่สำคัญ

ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณ : มันฝรั่ง 60.4%, น้ำมันปาล์มไฮโดรเจน 32.5%, เครื่องปรุงรส 6.8%, เกลือป่นโคกผสมไอโอดีน 0.3%

แสดงส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยปริมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย

กรณีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้แสดงชื่อและปริมาณส่วนประกอบ สำคัญ ส่วนที่มีการกล่าวอ้าง เรียงจากมากไปหาน้อย โดยไม่จำเป็นต้อง แสดงเป็นร้อยละ)



“อ่านข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร
ก่อนบริโภคทุกครั้ง
เพื่อความปลอดภัยนะคะ”

6 ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : อาจมีปลาและถั่วเหลือง

โดยฉลากอาหารจะต้องแสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร ในกรณีที่มีการใช้ หรืออาจปนเปื้อน ในกระบวนการผลิตของส่วนประกอบซึ่งมีสารก่อภูมิแพ้ หรือสารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน ได้แก่ ธัญพืชที่มีกลูเตน สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่ ปลาและผลิตภัณฑ์จากปลา ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง นม และผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วที่มีเปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วที่มีเปลือกแข็ง และซัลไฟต์ ที่มีปริมาณมากกว่าหรือเท่ากับ 10 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

7 ข้อความแสดงการแต่งกลิ่น/รส

แต่งกลิ่นธรรมชาติ

ข้อความแสดงการแต่งกลิ่น/รส แล้วแต่กรณีตามข้อเท็จจริง แสดงข้อความ “แต่งกลิ่นธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ” หรือ “แต่งกลิ่นสังเคราะห์” หรือ “แต่งรสธรรมชาติ” หรือ “แต่งรสเลียน ธรรมชาติ” ถ้ามีการใช้

8 ข้อมูลการใช้วัตถุเจือปนอาหาร

(วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร (โมโนโซเดียมกลูตาเมต, โดโซเดียม 5' ไสโบนิวคลีโอไทด์), สารควบคุมความเป็นกรด (INS 262(i), INS 260, INS 327, INS 339(ii)), สารป้องกันการจับเป็นก้อน (INS 551), สารทำให้คงตัว (INS 1450, INS 1401, INS 414), สารทำให้ข้น (INS 509), สารช่วยให้ฟู (INS 500(ii)), อิมัลซิไฟเออร์ (INS 471), สีธรรมชาติ (INS 160c(i)), สารป้องกันการเกิดออกซิเดชัน (INS 320)),

“แสดงข้อความเกี่ยวกับการใช้วัตถุเจือปนอาหาร หรือมีวัตถุเจือปนอาหารที่ติดมากับวัตถุดิบ ที่ใช้ในการผลิตอาหารในปริมาณที่เกิดผลตามวัตถุประสงค์ของการใช้วัตถุเจือปนอาหาร โดยแสดงชื่อ กลุ่มหน้าที่ของวัตถุเจือปนอาหารร่วมกับชื่อเฉพาะ หรือแสดงชื่อกลุ่มหน้าที่ของวัตถุเจือปนอาหาร ร่วมกับตัวเลขตาม International Numbering System : INS for Food Additives” แล้วแต่กรณี ดังนี้

สำหรับ “สี” ให้แสดงข้อความ “สีธรรมชาติ” หรือ “สีสังเคราะห์” ตามด้วยชื่อเฉพาะ หรือ INS no.

สำหรับวัตถุปรุงแต่งรสกลิ่นรสและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ให้แสดงชื่อกลุ่มหน้าที่ตามด้วยชื่อเฉพาะ

สำหรับวัตถุเจือปนอาหารที่ไม่ใช่วัตถุกันเสีย วัตถุแต่งกลิ่นรสอาหาร วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล อาจแสดงข้อความ “วัตถุเจือปนอาหาร” แทนชื่อกลุ่มหน้าที่

9 วันที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อน

โดยบางกรณีอาจมีการแสดงวันที่ผลิตด้วย โดยอาหารบางชนิดอาจต้องแสดงวันเดือนปีที่ผลิตด้วย เช่น นมพาสเจอร์ไรส์ (อาหารที่มีอายุการเก็บรักษาไม่เกิน 90 วัน) และอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค ให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อน แต่อาหารที่มีอายุการเก็บรักษาเกิน 90 วัน เช่น อาหารกระป๋อง นมผง น้ำปลา เป็นต้น ให้แสดงเดือนและปีที่ผลิต หรือ วันเดือนและปีที่ผลิต และเดือนปีที่หมดอายุการบริโภค

“สำคัญมาก ๆ เลยนะ หากเลยวันที่หมดอายุแล้ว เราไม่ควรรับประทานค่ะ”



ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และก่อนรับประทานทุกครั้ง ควรดูวันที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อนทุกครั้ง (ถ้ามีวันที่ผลิตก็ควรดูด้วย) เพื่อความปลอดภัยของทุกคน !! โดยวันที่ผลิต “ผลิต 012021” หมายถึงมันฝรั่งทอดกรอบนี้ ผลิตในเดือนมกราคม ปี ค.ศ. 2021 และ “หมดอายุ 072021” หมายถึง มันฝรั่งทอดกรอบนี้หมดอายุ ในเดือนกรกฎาคม ปี ค.ศ. 2021

10 วิธีใช้งาน และคำเตือน (ถ้ามี)

11 ข้อมูลโภชนาการ *

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ชอง (48 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 2			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 320 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 9 ก.			14%
ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก.			18%
คอเลสเตอรอล 0 มก.			0%
กรดไขมันทรานส์ 0 ก.			
คอเลสเตอรอล 0 มก.			0%
โปรตีน 2 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.			
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.			6%
น้ำตาล 1 ก.			4%
โซเดียม 160 มก.			8%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	4%
วิตามินบี 2	น้อยกว่า 2%	แคลเซียม	น้อยกว่า 2%
เหล็ก	น้อยกว่า 2%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน			
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,000 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9, โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			

กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ แสดงถึงคุณค่า ชนิต และปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น ๆ ซึ่งได้จากการตรวจวิเคราะห์แล้วนำมาคำนวณ และแสดงไว้ในกรอบตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อความสวยงามต่อผู้บริโภค เพื่อให้ทราบว่าปริมาณที่มีในอาหารคิดเป็นสัดส่วนร้อยละเท่าไรต่อวัน สามารถเปรียบเทียบความคุ้มค่าและเลือกซื้ออาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด รวมทั้งหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ โดยข้อมูลโภชนาการแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม และกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

12 แสดงฉลาก GDA

ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts; GDAs) หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นฉลากที่บอกปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับต่อการรับประทานอาหารทั้งบรรจุภัณฑ์และจำนวนครั้งที่ควรแบ่งรับประทานด้วย (เช่น 1 ซอง หรือ 1 กล่อง เป็นต้น) พร้อมระบุว่าปริมาณดังกล่าวคิดเป็นร้อยละเท่าใดของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน (คิดจากสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป : Thai RDI) ตัวอย่างการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

ส่วนที่ 1	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ส่วนที่ 2	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
ส่วนที่ 3	*...%	*...%	*...%	*...%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



Q

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปชนิดหนึ่งมีปริมาณโซเดียม 3,000 มก. เราควรบริโภคเป็นประจำทุกวันหรือไม่? เพราะเหตุใด

ควร

เพราะอร่อย และหาซื้อได้ง่าย

“เป็นคำตอบที่ผิด เราไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปดังกล่าวเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมที่สูงถึง 150% ของ Thai RDI



ไม่ควร

เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง

“เป็นคำตอบที่ถูกต้อง เราไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปดังกล่าวเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมที่สูงถึง 150% ของ Thai RDI

ซึ่งใน 1 วัน (รวมทุกมื้ออาหาร) เราไม่ควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม เพราะอาจส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคไต ได้ แต่หากมีความจำเป็นที่ต้องรับประทาน ขอให้ลดปริมาณการใส่เครื่องปรุงให้น้อยลง และควรเพิ่มเนื้อสัตว์ ไข่ และผัก เพื่อคุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วน

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีการแสดงฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ ได้แก่

อาหารขบเคี้ยว ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์ขนมอบ

อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดเวลาจำหน่าย

เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท

ชาปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง

กาแฟปรุงสำเร็จทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง

นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว ผลิตภัณฑ์ของนม นำนมถั่วเหลือง

ไอศกรีมที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค



13 แสดงสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ หรือ Healthier Choice

สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ หรือ Healthier Choice เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีสารอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการ (ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม) เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพเป็นเครื่องหมายที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

“อย่าลืมมองหาสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เวลาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดี แต่อย่างไรก็ตาม เราควรรับประทานอย่างพอเหมาะ เพราะหากรับประทานผลิตภัณฑ์ที่มี “สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ” มากเกินไป ก็อาจทำให้ได้รับสารอาหารที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และอาจส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามมาได้ค่ะ”



กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ จำนวน 11 กลุ่ม ได้แก่



สัญลักษณ์โภชนาการแสดงได้ 2 ลักษณะ คือ



ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน

3

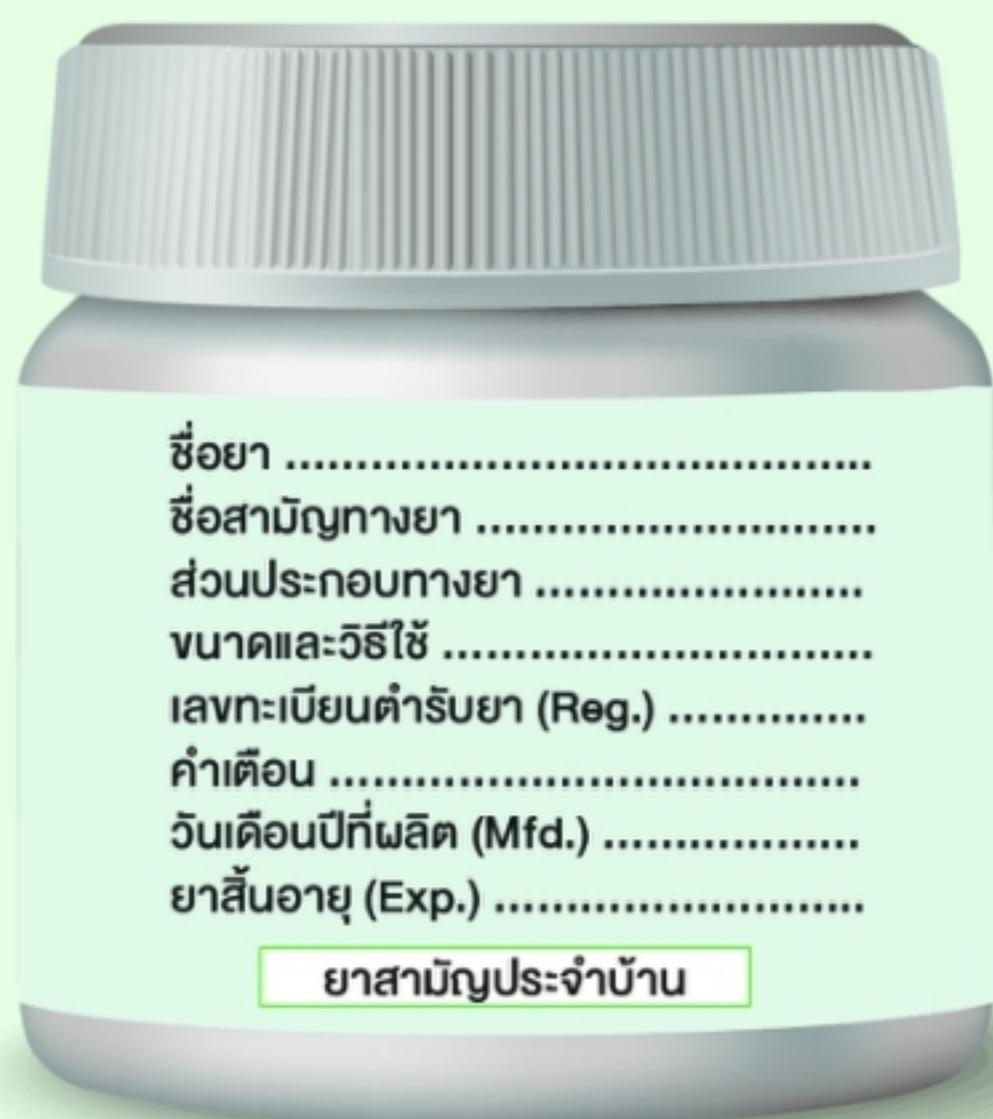


ยาสามัญประจำบ้าน คือ?

ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาเอาไว้ว่าเป็นยาที่เหมาะสมที่สามารถให้ประชาชนหาซื้อมาใช้ได้เอง ตามร้านขายยาและร้านทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน



วิธีเลือกซื้อยาสามัญประจำบ้านจากฉลาก ต้องดูอะไรบ้าง?



- เลขทะเบียนตำรับยา เช่น Reg. No. 1A xx/xx หรือ ทะเบียนตำรับยา เลขที่ 1A xx/xx
- ฉลากจะต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม
- ชื่อยา
- วิธีการใช้ยา (ควรอ่านวิธีการใช้ยาทุกครั้ง และใช้ยาอย่างถูกต้องตามวิธีการใช้ยา)
- คำเตือน
- วัน เดือน ปีที่ผลิตยา และวัน เดือน ปีที่ยาสิ้นอายุ โดยต้องแสดงคำว่า “ยาสิ้นอายุ” พร้อมแสดงวัน เดือน ปี พ.ศ. ที่ยาสิ้นอายุ
- ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต

นอกจากนี้อย่าลืมสังเกตภาชนะที่บรรจุยาด้วยว่า อยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยแตก หัก หรือฉีกขาด รวมทั้งอย่าลืมสังเกตยาที่อยู่ในภาชนะบรรจุยาว่า อยู่ในสภาพดีและสมบูรณ์ก่อนการนำมาใช้ทุกครั้ง



ยาอะไรบ้าง? ที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 15 กลุ่ม



ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ประกอบด้วย



3



ยาเม็ดหรือยาน้ำลดกรดอะลูมินา-แมกนีเซีย

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และปวดท้องเนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร หรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้



ยาเม็ดแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ โซดามินท์

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ลดอาการระคายเคือง เนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร



ยาขับลม

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลมในกระเพาะอาหาร



ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ยาธาตุน้ำแดง

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ



ยาน้ำแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ โซเดียมไบคาร์บอเนต

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร



ยาทาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทิงเจอร์มหาหิงคุ์

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ปวดท้องในเด็ก



ยาเม็ดหรือยาน้ำลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซีย-ไซเมธิโคน

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ปวดท้องเนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหารหรือ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ และช่วยขับลม



ยาผงฟูซิทริกแอซิด - โซเดียมไบคาร์บอเนต - โซเดียมคาร์บอเนต

สรรพคุณ ลดกรด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร



ยาเม็ดแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไซเมธิโคน

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



ยาบรรเทาอาการแสบร้อนกลางอกและอาหารไม่ย่อย เนื่องจากกรดไหลย้อนชนิดเม็ดหรือชนิดน้ำ

สรรพคุณ บรรเทาอาการแสบร้อนบริเวณกลางอกร่วมกับเรอเปรี้ยวและอาหารไม่ย่อยเนื่องจาก กรดไหลย้อน และลดกรดในกระเพาะอาหาร



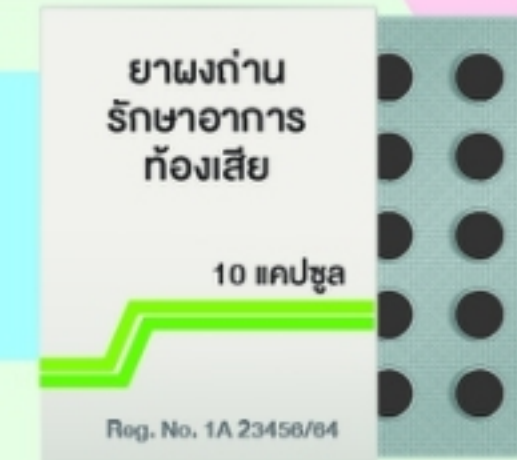
ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้ท้องเสีย ได้แก่

- ยาแก้ท้องเสีย ผงน้ำตาลเกลือแร่
สรรพคุณ ทดแทนการเสียน้ำในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่มีอาเจียนมาก ๆ
และป้องกันการช็อกเนื่องจากการที่ร่างกายขาดน้ำ



- ยาผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย
สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย



ยาระบาย

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก ช่วยการขับถ่าย / เป็นยาระบาย
ยาระบาย ได้แก่

- ยาระบายกลีเซอรินชนิดเหน็บทวารสำหรับเด็ก
- ยาระบายกลีเซอรินชนิดเหน็บทวารสำหรับผู้ใหญ่
- ยาระบายแมกนีเซียม
- ยาระบายมะขามแขก
- ยาระบายโซเดียม คลอไรด์ ชนิดสวนทวาร



ยาล้างพยาธิลำไส้

สรรพคุณ ล้างพยาธิ (เส้นด้าย ตัวกลม)
ยาล้างพยาธิลำไส้ ได้แก่ ยาล้างพยาธิตัวกลม มีเบนดาโซล



ยาบรรเทาปวด ลดไข้

ยาบรรเทาปวด ลดไข้ ได้แก่

- ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล 500 มก.
ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล 325 มก.
ยาน้ำบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล
- พลาสเตอร์บรรเทาปวด
สรรพคุณ ใช้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ



3

ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก

ยาเม็ดแก้แพ้ ลดน้ำมูก
คลอร์เฟนิรามีน

สรรพคุณ บรรเทาอาการแพ้ เช่น ลมพิษ น้ำมูกไหล
ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก ได้แก่ ยาเม็ดแก้แพ้ ลดน้ำมูก คลอร์เฟนิรามีน

ยาแก้ไอ ขับเสมหะ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
ยาแก้ไอ ขับเสมหะ ได้แก่

- ยาน้ำแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก
- ยาแก้ไอน้ำดำ



ยาดมหรือทาแก้วิงเวียน หน้ามืด คัดจมูก

ยาดมหรือทาแก้วิงเวียน หน้ามืด คัดจมูก ได้แก่

- ยาดมแก้วิงเวียน เหล้าแอมโมเนียหอม
สรรพคุณ ดม บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด หรือตาผิวน้ำบรรเทาอาการ
เนื่องจากพิษแมลงกัดต่อย หรือถูกพิษมีพิษ
- ยาดมแก้วิงเวียน แก้คัดจมูก
สรรพคุณ บรรเทาอาการคัดจมูก หายใจไม่ออก และบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
- ยาทาระเหยบรรเทาอาการคัดจมูกชนิดขี้ผึ้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการคัดจมูก และลดอาการคันเนื่องจากหวัด





ยาแก้เมารถ เมารถี

สรรพคุณ ใช้ป้องกันอาการเมารถ เมารถี
ยาแก้เมารถ เมารถี ได้แก่ ยาเม็ดแก้เมารถ เมารถี ไดเมนไฮดริเนท

ยาสำหรับโรคตา

สรรพคุณ ใช้ล้างตาเพื่อบรรเทาอาการแสบตา ระคายเคืองตา
อันเนื่องมาจากผง ควัน สิ่งสกปรก เข้าตา
ยาสำหรับโรคตา ได้แก่ ยาล้างตา



ยาสำหรับโรคปากและลำคอ

ยาสำหรับโรคปากและลำคอ ได้แก่

● ยากวาดคอ
สรรพคุณ บรรเทาอาการอักเสบ และเจ็บในลำคอ

● ยารักษาเส้นเป็นฝ้า เยนเซียนไวโอเลต
สรรพคุณ รักษากระพุ้งแก้มและเส้นเป็นฝ้าขาว

● ยาแก้ปวดฟัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดฟัน

● ยาอมบรรเทาอาการระคายคอ
สรรพคุณ ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการระคายคอ

● ยาอมบรรเทาอาการเจ็บคอ
สรรพคุณ บรรเทาอาการเจ็บคอ



ยาใส่แผล ล้างแผล

ยาใส่แผล ล้างแผล ได้แก่

- ยาใส่แผล ทิงเจอร์ไอโอดีน
- ยาใส่แผล ทิงเจอร์ไทเมอรอซอล
- ยาใส่แผล โพวิโดน - ไอโอดีน
- ยาไอโซโพรพิล แอลกอฮอล์
- ยาเอทิล แอลกอฮอล์
- น้ำยาฆ่าเชื้อโรคคลอโรไซลีนอล
- น้ำเกลือล้างแผล
- สรรพคุณ ทำความสะอาดบาดแผล

} สรรพคุณ รักษาแผลสด

} สรรพคุณ
ทำความสะอาด
รอบบาดแผล



3

ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ แผลงัดต่อย



สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด บวม อักเสบ เนื่องจากแผลงัดต่อย หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ แผลงัดต่อย ได้แก่ ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง

ยาสำหรับโรคผิวหนัง

ยาสำหรับโรคผิวหนัง ได้แก่

- ยารักษาหิดเหา เบนซิล เบนโซเอต
- สรรพคุณ รักษาหิด เหา และโลน
- ยารักษาหิด ขี้ผึ้งกำมะถัน
- สรรพคุณ รักษาโรคหิด
- ยารักษากลากเกลื้อน น้ำกัดเท้า
- สรรพคุณ รักษา กลากเกลื้อน และโรคน้ำกัดเท้า
- ยารักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง
- สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนังเรื้อรังบางชนิด เช่น เรื้อนกวาง ผิวหนังเป็นผื่นคัน
- ยาทาแก้ผดผื่นคัน คาลาไมน์
- สรรพคุณ บรรเทาอาการคันเนื่องจากผดผื่นคัน ลมพิษ
- ยารักษาเกลื้อน โซเดียม ไทโอซัลเฟต
- สรรพคุณ รักษาเกลื้อน



ยาบำรุงร่างกาย

ยาบำรุงร่างกาย ได้แก่

- ยาเม็ดวิตามินบีรวม
สรรพคุณ ป้องกันการขาดวิตามินบี และบำรุงร่างกาย
- ยาเม็ดวิตามินซี
สรรพคุณ ป้องกันการขาดวิตามินซี
- ยาเม็ดบำรุงโลหิต เฟอรัส ซัลเฟต
สรรพคุณ รักษาโรคโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็กในผู้ใหญ่
- ยาเม็ดวิตามินรวม
สรรพคุณ ป้องกันการขาดวิตามินสำหรับผู้ใหญ่
- น้ำมันตับปลาชนิดแคปซูล และชนิดน้ำ
สรรพคุณ ป้องกันการขาดวิตามินเอ และดี



Q

ถ้าหากท่านใช้ยาสามัญประจำบ้านเพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย 3 วัน แล้วอาการก็ยังไม่ดีขึ้น ท่านควรปฏิบัติอย่างไร?



A

ไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาอาการเจ็บป่วยเพิ่มเติม หรือปรึกษาเภสัชกร

*เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



B

ซื้อยาที่นอกเหนือยาสามัญประจำบ้านมารับประทานเอง

*เป็นคำตอบที่ผิด



โดยหากท่านรับประทานยาสามัญประจำบ้านจนครบ 3 วัน แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ท่านควรไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยอาการเจ็บป่วยเพิ่มเติม หรือปรึกษาเภสัชกร และไม่ควรซื้อยาที่นอกเหนือยาสามัญประจำบ้านมารับประทานเอง เพราะอาจรักษาอาการเจ็บป่วยที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งอาจได้รับอันตรายจากการรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสม

โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย (อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง)

❓ โฆษณา ?

หมายถึง การกระทำไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ ให้ประชาชนเห็นหรือทราบข้อความ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า (พ.ร.บ. คุ่มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522) เช่น การโฆษณาในทีวี / วิทยุ / สื่อ Social media รวมทั้งสิ่งพิมพ์ เช่น แผ่นพับ หนังสือ วารสาร เป็นต้น

❓ อย่าหลงเชื่อโฆษณา



“

อย่าหลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงเกินกว่าความเป็นผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น ผลิตภัณฑ์อาหาร แต่กลับอวดอ้างว่ารักษาโรคหรือลดความอ้วนได้ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ที่มีสรรพคุณในเรื่องของความสะอาด ส่งเสริมให้เกิดความสวยงาม แต่กลับอวดอ้างว่ามีสรรพคุณในการรักษา หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายได้ เช่น อ้างว่ารักษาสิว แก่ฝ้า ทำให้ออกฟูรูฟิต ทำให้หน้าเรียว เป็นต้น

”

อะไรบ้าง? ที่ห้ามโฆษณา



“หากเจอโฆษณาที่มีการกล่าวอ้างตามนี้
อย่าไปหลงเชื่อนะ!!”

ผลิตภัณฑ์อาหาร

- ✗ อ้างข้อความที่เป็นเท็จ หรือเกินความจริง เช่น ศักดิ์สิทธิ์ มหัศจรรย์ วิเศษ
- ✗ อ้างบำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วย เช่น ป้องกัน หรือรักษาเชื้อ COVID-19 (โควิด-19) มะเร็ง เบาหวาน ความดัน ภูมิแพ้
- ✗ อ้างสรรพคุณบำรุงกาม บำรุงเพศ เช่น เพิ่มความต้องการทางเพศชายหรือหญิง เพิ่มฮอร์โมนเพศ
- ✗ อ้างว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกาย หน้าที่ อวัยวะการทำงานของร่างกาย เช่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน Detox ล้างสารพิษ - ล้างลำไส้ ปรับสมดุลร่างกาย
- ✗ อ้างสรรพคุณเพื่อบำรุงผิวพรรณและความสวยงาม เช่น ผิวขาว กระจ่างใส ลดริ้วรอย
- ✗ อ้างสรรพคุณในการลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน เช่น ผอมเร่งด่วน ดักจับไขมัน ลดไขมันส่วนเกิน

ยา



- ด้านมะเร็ง
- บำรุงตับ
- ลดความดันโลหิต
- ลดไขมันในเลือด
- บำรุงหัวใจ
- ดักจับไขมัน



- ✗ อ้างบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วย ได้อย่างศักดิ์สิทธิ์ หรือหายขาด เช่น การใช้คำว่าหายขาด พิษโคโรนา ไม่มีผลข้างเคียง
- ✗ แสดงสรรพคุณยาว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรืออาการของ โรคเบาหวาน มะเร็ง อัมพาต วัณโรค โรคเรื้อน หรือโรค หรืออาการของโรค สมอ หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต
- ✗ แสดงสรรพคุณยาอันเป็นเท็จ หรือเกินความจริง และแสดงสรรพคุณยาอันตราย หรือยาควบคุมพิเศษ
- ✗ ทำให้เข้าใจว่าเป็นยาที่ทำให้แท้งลูก ยาขับระดูอย่างแรง ยาบำรุงกาม หรือเป็นยาคุมกำเนิด
- ✗ โฆษณาโดยมีการรับรอง หรือยกย่องสรรพคุณโดยบุคคลอื่น
- ✗ โฆษณายาที่ร้องรำทำเพลง หรือโฆษณายาที่แสดงอาการทุกข์ทรมานของผู้ป่วย
- ✗ โฆษณายาที่ทำให้เกิดความสำคัญผิดในสรรพคุณยาที่โฆษณา

เครื่องสำอาง

รักษาสิว รักษาฝ้า
สูตรใหม่..หน้าขาวใสกว่าเดิม



ก่อนใช้

หลังใช้



- ✗ อ้างสรรพคุณรักษาโรคได้ เช่น ลดการอักเสบของสิว แก้มดผื่น รักษาฝ้า
- ✗ อ้างว่ามีผลต่อสุขภาพ เช่น ฟันผุผิวแห้งให้แข็งแรง สร้างสมดุลให้ผิว ล้างสารพิษ
- ✗ อ้างว่ามีผลต่อโครงสร้างของร่างกาย เช่น เสริมหน้าอก สลายไขมัน กระชับสัดส่วน
- ✗ อ้างว่ามีผลต่อการกระทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกาย เช่น ลดผมหงอก ต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดการสร้างเม็ดสีผิว
- ✗ อ้างว่ามีสรรพคุณทางเพศ เช่น กระชับช่องคลอด เพิ่มสมรรถภาพเพศชาย
- ✗ อ้างว่าได้รับการรับรองคุณภาพจาก อย.
- ✗ อ้างว่าไร้สารพิษ อ้างว่าให้ผลลัพธ์ที่เท่ากับ หรือดีกว่าการทำหัตถการ เช่น การเลเซอร์ โบท็อกซ์ หรือศัลยกรรม
- ✗ การโฆษณาวัตถุประสงค์ที่ไม่ใช่เครื่องสำอาง เช่น ไล่นุง ไล่แมลง เปิดดวงชะตาชีวิต

4



คำถามประกอบชุดการเรียนรู้

Q

นาย A เห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบนเฟซบุ๊ก (Facebook) “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Anti-Corona มีส่วนผสมของสมุนไพรมากกว่า 100 ชนิด สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ได้ผลดี รับรองผลจากผู้ใช้งานจริง” นาย A ซึ่งกลัวติดเชื้อ COVID-19 (โควิด-19) ควรซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Anti-Corona มากินหรือไม่?

ควร

เพราะเชื่อโฆษณาว่าสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้

เป็นคำตอบที่ผิด



ไม่ควร

เพราะผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Anti-Corona มีการโฆษณากล่าวอ้างสรรพคุณที่เป็นเท็จ เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงอาหาร จึงไม่สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ได้

เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



Q

นางสาว B ซึ่งตั้งครรภ์ได้ 12 สัปดาห์ อีกทั้งยังมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่พร้อมที่จะมีบุตร เห็นโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต “ยายาสอด ยาทำแท้ง ยาขับเลือด โดยทีมแพทย์เฉพาะทาง ผู้เชี่ยวชาญมีประสบการณ์นานหลายปี ตวยาปลอดภัยอยู่ในแผง 100% ทุกตัวเรานำเข้า การันตีคุณภาพ ปลอดภัยเห็นผลใน 24 ชั่วโมง รีวกว่าหมื่นเคสจากผู้ใช้งานจริง แอกลั่นสั่งซื้อ หรือโทรด่วน” นางสาว B ควรซื้อยาดังกล่าวมากินหรือไม่?



ควร

เพราะนางสาว B มีสุขภาพไม่ดี จะได้ไม่ต้องตั้งครรภ์ เป็นคำตอบที่ผิด ❌

ไม่ควร

เพราะหากนางสาว B ต้องการยุติการตั้งครรภ์ เนื่องจากปัญหาสุขภาพทางกาย (หรือกรณีที่จำเป็นต้องกระทำ เนื่องจากปัญหาสุขภาพทางจิตของหญิงตั้งครรภ์) ต้องได้รับการรับรองหรือเห็นชอบจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่มีใช้ผู้กระทำการยุติการตั้งครรภ์อย่างน้อยหนึ่งคน นอกเหนือจากนี้ การกินยาสอด ยาทำแท้ง หรือ ยาขับเลือด ถือเป็นการทำแท้งเถื่อน เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งอาจจะมีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้ โดยการกินยาทำแท้ง ยาขับเลือด อาจทำให้มดลูกเกิดการรัดตัวอย่างรุนแรง จนเกิดการปริแตกของมดลูก และอาจเกิดภาวะตกเลือดในช่องท้องอย่างเฉียบพลัน ทำให้เสียเลือดมากจนช็อก และอาจถึงขั้นเสียชีวิตในที่สุด

เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

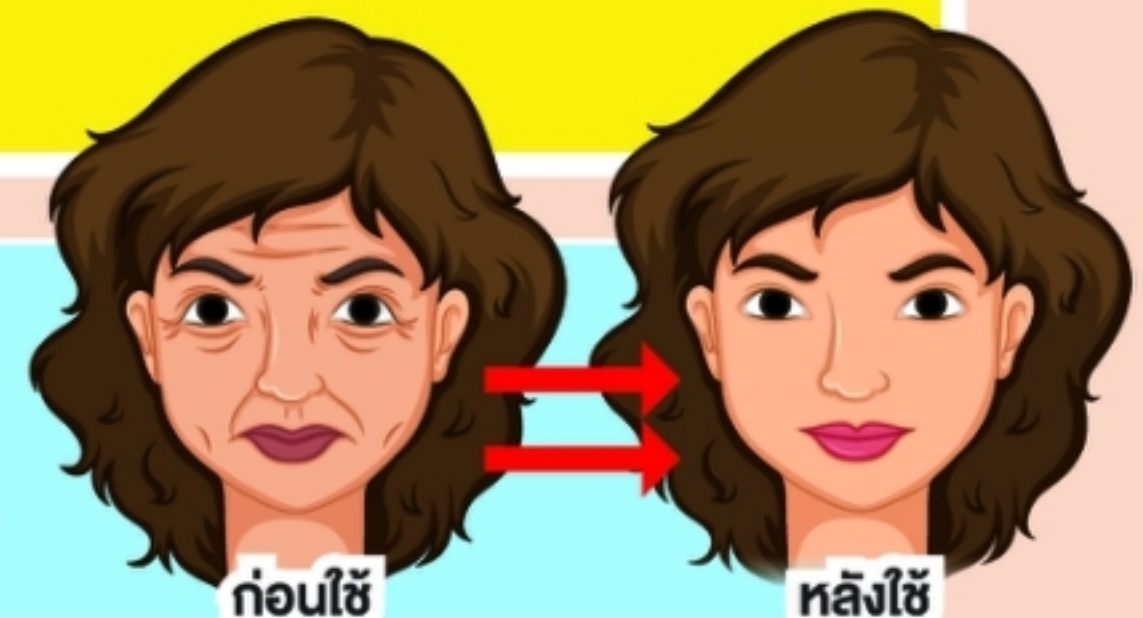


Q

นางสาว C มีปัญหาผิวหน้าไม่สดใส และมีปัญหาริ้วรอย ใบหน้าเหี่ยวยุบ ได้ดูโฆษณาที่มีหญิงวัย 64 ปี แต่มีร่างกายและหน้าตาเหมือนหญิงวัย 29 ปี หลังใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว โดยโฆษณาผลิตภัณฑ์ว่า “ช่วยลดริ้วรอย ทำให้ใบหน้ากระชับใส ดูอ่อนเยาว์ลงไป 20-30 ปี อีกทั้งได้รับการรับรองจาก อย. แล้ว” ท่านจะแนะนำนางสาว C ว่าอย่างไร?

แนะนำว่าควรซื้อ

เพราะเห็นผลจริงตามโฆษณา ที่สำคัญครีมนี้ยังได้รับการรับรองจาก อย. แล้ว เป็นคำตอบที่ผิด ❌



ก่อนใช้

หลังใช้

แนะนำว่าไม่ควรซื้อ

เพราะครีมนี้มีการโฆษณาสรรพคุณที่อวดอ้างเกินจริง ไม่น่าเชื่อถือ รวมทั้งการได้รับอนุญาตซึ่งระบุเลขที่ใบรับจดแจ้งจาก อย. ไม่ได้เป็นการรับรองการโฆษณาสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ แต่เป็นการขออนุญาตผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอางเท่านั้น อีกทั้งผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณเกินจริง โดยมากมักมีการใส่สารอันตรายที่ห้ามใช้ในเครื่องสำอางต่าง ๆ เช่น ไฮโดรควิโนน สเตียรอยด์ สารประกอบของปรอท กรดวิตามินเอ เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่าง ๆ ตามมามากมาย อาทิ

ไฮโดรควิโนน

ทำให้เกิดต่างขาที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย

สเตียรอยด์

ทำให้ผิวบาง เกิดรอยแตก เส้นเลือดใต้ผิวหนังผิดปกติ หน้าแดงตลอดเวลา เกิดผื่นแพ้ เกิดสิวผด ผิวหนังจะมีสีจางลง หากใช้เป็นเวลานาน จะเกิดต่างขา

สารประกอบของปรอท

ทำให้เกิดผื่นแดง ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของสารปรอท และดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต เกิดโรคโลหิตจาง ทำให้ทางเดินปัสสาวะและไตอักเสบ

กรดวิตามินเอ

ทำให้ผิวหน้าลอก หน้าแดง แสบร้อนรุนแรง เกิดการระคายเคือง อักเสบ แพ้แสงแดดหรือแสงไฟได้ง่าย และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

