

สรุปการอบรมสร้างความรอบรู้และสื่อสารความเสี่ยงในชุมชน อ.สูงเม่น จ.แพร่

ประจำปีงบประมาณ 2569

วันที่ 31 มีนาคม 2569 เวลา 08.30 น.-16.30 น.

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโตน

สรุปเนื้อหาการอบรม :

1. ความรอบรู้ในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน

○ งานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ คือ การปกป้อง ดูแล และการดำเนินการเพื่อให้ประชาชน
ได้รับบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- มีคุณภาพมาตรฐาน
- ปลอดภัย
- สมประโยชน์

○ การคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ มุ่งเน้นคุ้มครองและส่งเสริมประชาชนจากการบริโภค
ผลิตภัณฑ์สุขภาพซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ อย. จำนวน 7 ประเภท



○ สถานการณ์และปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1. ภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต จากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม
2. การโฆษณาโอ้อวดเกินจริง
3. ปัญหาหากไม่ถูกต้อง / ไม่ขออนุญาต / ผิดประเภท
4. ปัญหาการปนเปื้อนสารอันตราย / สารห้ามใช้
- ผลิตภัณฑ์สมุนไพรปลอมปนสเตียรอยด์
5. การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมในชุมชน

○ การเฝ้าระวังความปลอดภัยด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน

- ร้านชำ
- ตลาดนัด / ตลาดสด
- รถเร่ / หมอกระเป๋
- แหล่งอื่นๆในชุมชน
- ออนไลน์

○ วิธีตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น

1. การตรวจสอบฉลาก

- ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ “ไม่มีเครื่องหมาย ออย.” ได้แก่ ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

1.1 ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

- ต้องมีเลข 10 หรือ 13 หลัก ตามหลังคำว่า “เลขที่จดแจ้ง” หรือ “เลขที่ใบรับแจ้ง”
- มีชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต วันที่ผลิต วันหมดอายุ
- มีฉลากภาษาไทย

1.2 ผลิตภัณฑ์ยา / ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

- ยาแผนปัจจุบัน
- ผลิตภัณฑ์สมุนไพร (เปลี่ยนมาจากยาแผนโบราณสำหรับมนุษย์)
- ยาแผนโบราณสำหรับสัตว์

ประเภทของยา : - ยาอันตราย

- ยาควบคุมพิเศษ

- ยาใช้ภายนอก

- ยาใช้เฉพาะที่ มุ่งหมายใช้เฉพาะที่กับผิวหนัง หู ตา จมูก ปาก ทวารหนัก ช่องคลอด หรือท่อปัสสาวะ

- ยาบรรจุเสร็จ ยาแผนปัจจุบันที่ได้ผลิตขึ้นเสร็จ บรรจุในภาชนะ หรือหีบห่อที่ปิด หรือผนึกไว้ และมีฉลากครบถ้วน

- ยาสามัญประจำบ้าน ต้องมีเลขทะเบียนยา / เลขทะเบียนผลิตภัณฑ์สมุนไพร

1.3 ผลิตภัณฑ์อาหาร อาหารในภาชนะปิดสนิท ต้องมี

- เลข 13 หลัก ในเครื่องหมาย ออย.
- มีชื่อผู้ผลิต วันที่ผลิต วันหือหมดอายุ
- มีฉลากภาษาไทย

ให้ซื้อจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ

- เลขสารบบอาหารความหมายของตัวเลข ออย. ทั้ง 13 หลัก



รหัสตรงกับ 2 ตัวแรกของรหัสไปรษณีย์

1. เลขจังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิต (รหัสตรงกับ 2 ตัวแรกของรหัสไปรษณีย์)
2. สถานะของหน่วยงานที่ขออนุญาต
3. เลขประจำของสถานที่ผลิต
4. เลขท้ายของปี พ.ศ. ที่ขออนุญาต
5. หน่วยงานที่อนุญาตผลิตภัณฑ์
6. เลขลำดับของผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาต

- อาหารที่ไม่ต้องมีเครื่องหมาย ออย. ได้แก่ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ที่ยังไม่หั่น บด สับ
- ส่วนอื่นๆในฉลากอาหาร วันผลิต และวันหมดอายุ : ควรบริโภคก่อน หมดอายุ EXP
- วิธีตรวจสอบเลข ออย. จากเว็บไซต์สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : เข้าGoogle พิมพ์ “เช็คเลขอย.” หรือ line @fdathai

○ โฆษณาจำหน่ายอาหารผิดกฎหมาย

- พรบ.อาหาร พ.ศ. 2522
- “ผู้ใดผลิตเพื่อจำหน่าย นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่ายอาหารไม่มีฉลากภาษาไทย.....” หากผู้ใดฝ่าฝืนจะมีโทษตามมาตรา 51 ปรับไม่เกิน 30,000 บาท
- อาหารหมดอายุ ที่มีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพเจือปนอยู่ จะเข้าข่ายเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ อาจถูกระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท

○ ฉลากโภชนาการแบบ GDA

- กลุ่มขนมขบเคี้ยว
- กลุ่มซ็อกโกแลต
- กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ
- กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป
- กลุ่มอาหารมีแอลกอฮอล์ แสงแดด

○ การโฆษณา

1. ต้องขออนุญาตก่อนโฆษณา
2. ต้องไม่โฆษณาเกินจริงหรือหลอกลวง เช่น อ้างว่าสามารถรักษาโรคมะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต

○ การโฆษณาอาหาร

การโฆษณาคุณประโยชน์ต้องไม่สื่อ ให้เข้าใจว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรค

อาหารไม่ใช่ยา ระวัง!โดนหลอก

ข้อสังเกต : จดทะเบียนเป็นอาหาร แต่โฆษณาทางสื่อต่างๆ ว่ารักษาโรคได้โฆษณารักษา โรคเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ มะเร็ง อัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ผลิตภัณฑ์ยากี่ห้ามโฆษณา

2. พฤติกรรมการใช้ยาของประชาชนในประเทศไทย : ภาพรวมและความท้าทาย

- ในปัจจุบัน พฤติกรรมการใช้ยาของประชาชนในประเทศไทยมีทั้งส่วนที่น่าชื่นชมและส่วนที่ยังคงเป็นข้อกังวล การทำความเข้าใจพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงจากการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม
- ภาพรวมของพฤติกรรมการใช้ยาจะช่วยให้เราเห็นถึงจุดแข็งและจุดอ่อน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวทางแก้ไขและการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างสมเหตุผลในสังคมไทย

○ พฤติกรรมการใช้ยาที่พบได้บ่อย

- การใช้ยารักษาตนเอง
- ประชาชนมักซื้อยากินเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดศีรษะ ไข้หวัด ไอ ปวดท้อง หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย ยาที่นิยมใช้ได้แก่ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาโรคทางเดินอาหาร และยารักษาโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

○ การใช้ยาไม่สมเหตุผล

- มีการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น เช่น การซื้อยาปฏิชีวนะจากร้านยาเพื่อรักษาอาการเจ็บคอหรือหวัด ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยาและผลข้างเคียงอื่น ๆ
- การใช้ยาหลายขนานร่วมกัน บางคนมีการใช้ยาหลายขนานพร้อมกันโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกิริยาระหว่างยาและผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์
- พฤติกรรมการใช้ยาของคนไทยส่วนใหญ่ยังคงเน้นการรักษาอาการเบื้องต้นด้วยตนเอง ซึ่งหากกระทำอย่างถูกต้องและเหมาะสมก็เป็นสิ่งที่ดี แต่หากขาดความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอ ก็อาจนำไปสู่ปัญหาการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผลได้

○ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยา

- การใช้ยาเกินความจำเป็น
- ประชาชนบางกลุ่มมีการใช้ยาเกินความจำเป็น เช่น การซื้อยามาเก็บไว้โดยไม่ใช้ หรือการใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ซึ่งอาจทำให้เกิดการสิ้นเปลืองและยาหมดอายุโดยเปล่าประโยชน์
- การใช้ยาผิดประเภท บางคนมีความเชื่อผิด ๆ เช่น การใช้ยากินไปทาภายนอก หรือการใช้ยาฉีดโดยไม่จำเป็น ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้หากไม่มีการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ
- การขาดความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา ประชาชนบางส่วนขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกต้อง เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น การใช้ยาหลายขนานพร้อมกัน หรือการใช้ยาผิดประเภท ซึ่งเป็นรากฐานของปัญหาการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม
- ปัญหาเหล่านี้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการให้ความรู้แก่ประชาชน เพื่อให้สามารถใช้ยาได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดประโยชน์สูงสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะและยาอันตรายอื่น ๆ

○ แนวทางการแก้ไขและส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล

- การสร้างความรู้ความเข้าใจ
- ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกต้องผ่านสื่อสาธารณะ การอบรม และการให้ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น เภสัชกรและแพทย์ การสร้างความรู้ที่ถูกต้องจะช่วยให้ประชาชนตัดสินใจใช้ยาได้อย่างชาญฉลาด
- การควบคุมและกำกับดูแล เพิ่มความเข้มงวดในการขายยา โดยเฉพาะยาที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ยาปฏิชีวนะ และยาฉีด เพื่อป้องกันการใช้ยาโดยไม่จำเป็น และลดปัญหาเชื้อดื้อยา รวมถึงการปลอมแปลงยาที่อาจเกิดขึ้นได้
- การสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเฝ้าระวังและส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ผ่านโครงการต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมรณรงค์ การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ และการให้คำปรึกษาด้านยาในพื้นที่
- การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้ง ภาครัฐ ชุมชน และประชาชน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน และนำไปสู่สุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคน

○ กฎหมายต้องรู้! ร้านขายยาอะไรได้บ้าง?

- ยาสามัญประจำบ้าน
- ร้านขายของชำสามารถขายได้เฉพาะ "ยาสามัญประจำบ้าน" เท่านั้น
คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าประชาชนสามารถใช้ได้เองเบื้องต้นสำหรับอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย
- จุดสังเกตสำคัญ ต้องมีคำว่า "ยาสามัญประจำบ้าน" ในกรอบสีเขียวบนฉลากยา
ตัวอย่าง: ยาแก้ปวดลดไข้ (พาราเซตามอล), ยาทาแก้ปวดเมื่อย ยาแก้ไอ น้ำดำ, ยาอมแก้เจ็บคอ, ยาลดกรด, เกลือแร่แก้ท้องเสีย, ยาทาแก้ผดผื่นคัน

○ ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาไว้ว่าเป็นยาที่เหมาะสมที่ประชาชนควรซื้อมาใช้ประจำบ้านของตนเองเพื่อใช้ในการดูแลตัวเองจากการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน

○ ยาที่ "ห้ามขาย" เด็ดขาดในร้านชำ

- ยาอันตราย บนฉลากจะมีคำว่า "ยาอันตราย" ในกรอบสีแดง ต้องจ่ายโดยเภสัชกรเท่านั้น เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาสเตียรอยด์
- ยาควบคุมพิเศษ บนฉลากจะมีคำว่า "ยาควบคุมพิเศษ" ในกรอบสีแดง ต้องมีใบสั่งแพทย์แลจ่ายโดยเภสัชกรเท่านั้น เช่น ยาควบคุมความดัน ยานอนหลับบางชนิด
- ยาชุด การนำยาหลายชนิดมาจัดรวมเป็นชุดขาย เป็นอันตรายที่สุดและผิดกฎหมายร้ายแรง!
- ยาปฏิชีวนะ
- ยาอันตราย และยาควบคุมพิเศษ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยารักษาโรคความดัน ยารักษาโรคเบาหวาน เป็นต้น
- ยาแผนโบราณ ที่ไม่ได้ระบุชื่อเป็นยาสามัญประจำบ้าน

- ยาชุด
- ยาลูกกลอนสเตียรอยด์ เป็นต้น

.....ผู้รายงานการประชุม
นางสุภาพรรณ กันธชาว
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

.....ผู้รับรองรายงานการประชุม
นายประทวน กวางทอง
สาธารณสุขอำเภอสูงเม่น

รูปภาพกิจกรรมอบรมสร้างความรอบรู้และสื่อสารความเสี่ยงในชุมชน
วันที่ 31 มีนาคม 2569 เวลา 08.30 น.-16.30 น.
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนน
ตามโครงการตำบลนำร่องเฝ้าระวังเตือนภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่





