

แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเลขทะเบียน



ยา

- มีทะเบียนตำรับยา
1A XX/2565

ตัวอย่างเลขตำรับทะเบียนยาที่อย.รับรอง



สแกน
ตรวจสอบเลขอย.



เครื่องสำอาง

- มีฉลากภาษาไทย
- มีเลขที่รับจดแจ้ง

10 หลัก xx-x-xxxxxxxxxx

หรือ 13 หลัก xx-x-xxxxxxxxxxxxxx

ตัวอย่างเลขที่รับจดแจ้งที่อย.รับรอง



อาหาร

- แสดงฉลากครบถ้วน
- มีเลขสารบบ 13 หลัก



ตัวอย่างสารบบอาหารที่อย.รับรอง₂

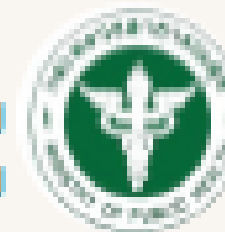


สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรสงคราม



แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรสงคราม



ดูวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์



ยา

MFG/MFD = วันผลิต

EXP/EXD = วันหมดอายุ (ต้องทิ้ง)

เช่น EXP 01/01/2565

หมดอายุ วันที่ 1 มกราคม 2565 = ต้องทิ้ง



เครื่องสำอาง

EXP /EXD = วันหมดอายุ (ต้องทิ้ง)



วันหมดอายุ

ค.ศ.2019 มกราคม วันที่ 17

*ในบางผลิตภัณฑ์จะใช้ปีค.ศ.ขึ้นก่อน

วันที่



อาหาร

MFG/MFD = วันผลิต

EXP/EXD = วันหมดอายุ (ต้องทิ้ง)

เช่น EXP 01/01/2565

หมดอายุ วันที่ 1 มกราคม 2565 = ต้องทิ้ง

BB /BBE = ควรบริโภคก่อน (กินได้อยู่)

เช่น BBE 01/01/2565

ควรบริโภคก่อน วันที่ 1 มกราคม 2565 = หากบริโภค

หลังวันนี้รสชาติหรือสีอาจเปลี่ยนไป



แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรสงคราม



ยา **1** ขายได้เฉพาะยาที่แสดงข้อความ

ยาสามัญประจำบ้าน



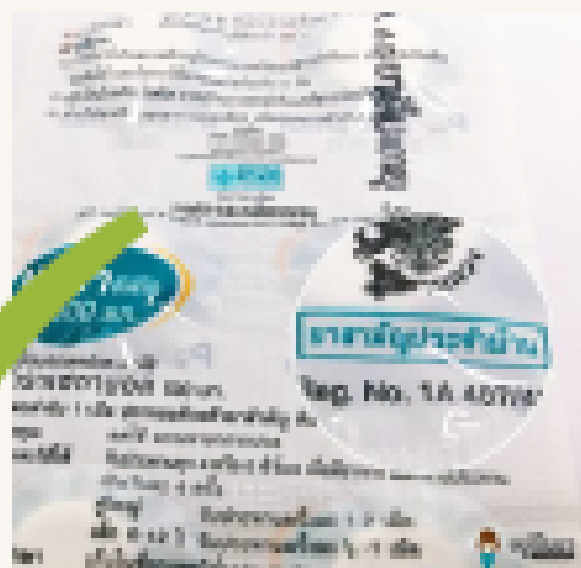
ไม่ขายยาอันตราย ยาปฏิชีวนะ
ไม่จำหน่ายยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ ที่ไม่มีการขึ้นทะเบียน

ฝ่าฝืนขายยาที่ไม่ใช่สามัญประจำบ้าน

โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ตัวอย่างการแสดงข้อความบนแผงยา

ขายได้



ยาสามัญประจำบ้าน



ยาอันตราย



ยาควบคุมพิเศษ

ห้ามขาย

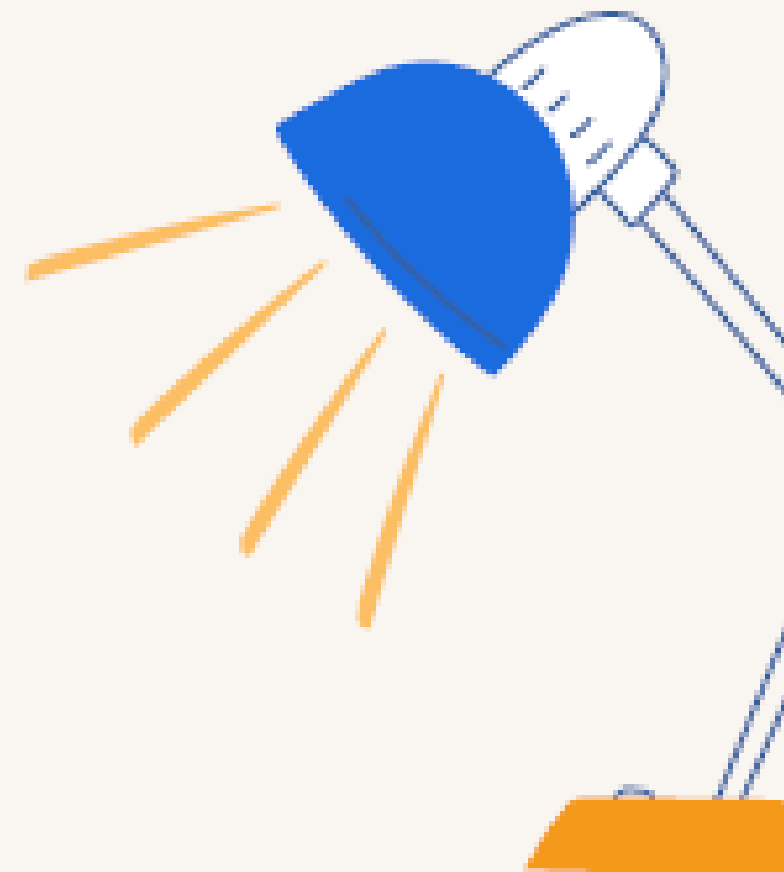


แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**ยาสามัญประจำบ้าน
ที่สามารถขายได้ในร้านชำ**



สามารถดูเพิ่มเติมได้
จาก QR code นี้

สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรสงคราม

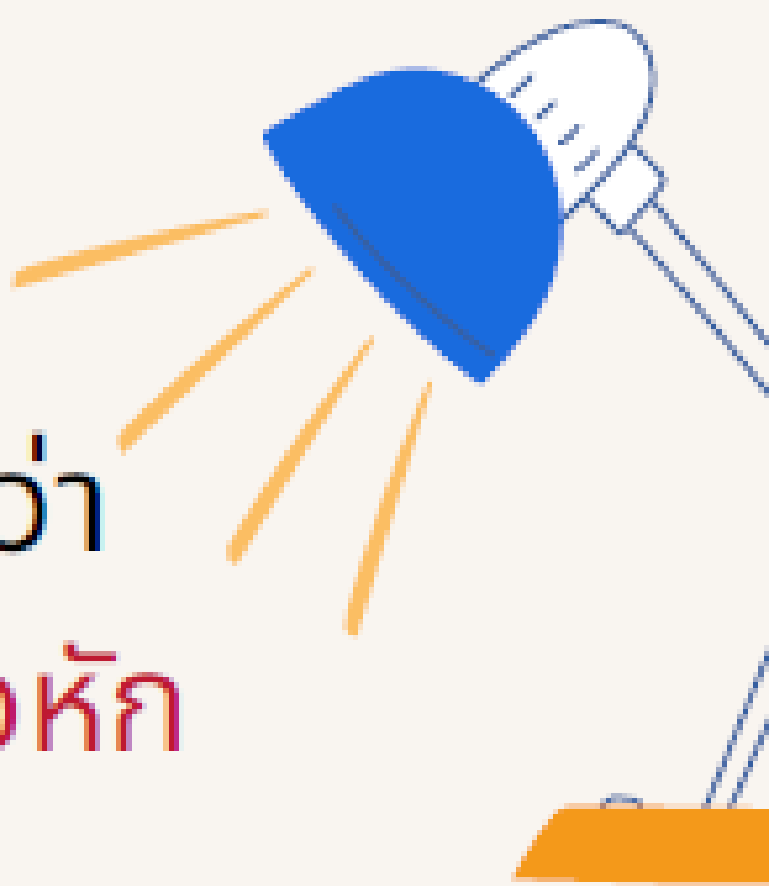
ตัวอย่างยาที่ไม่มีเลขขึ้นทะเบียน



ยาหม่องสมุนไพรบ้านบางเค็ม

ถ้าลองสังเกต
ฉลากข้างขวดยาหม่อง ระบุว่า

- **สมานกระดูกที่แตกหรือหัก**
เกินจริง



ซึ่งสรรพคุณนั้นกล่าวเกินจริง ไม่มียากาตัวไหนที่สามารถสมานกระดูกได้ แต่สาเหตุที่ทำให้คนใช้กาแล้วหายปวดนั้นมาจากตัวยาสเตียรอยด์ที่แอบผสมมา เพราะไม่ได้รับการขึ้นทะเบียน

ยา 2 ไม่ขายยาชุด(มรณะ)ในชุมชน
เพื่อความปลอดภัยของคนในชุมชน

ผลตรวจหาสารสเตียรอยด์พบว่า

✗ สรรพคุณครอบจักรวาล
ตัวอย่างยาชุดที่พบ

มหัสจรรย์ แก่เหล่า II
มี 3 เม็ด เป็น
สเตียรอยด์ 2 เม็ด
จากการตรวจสอบโดยทางศูนย์เฝ้าระวังยาเสพติด 25/9/2557



ยาไข้หวัด
สรรพคุณ>> แก้หวัด คัดจมูก แก้ไข้จับสั่น
สามารถใช้แทนยาฉีดได้

ยาหมอกอาหาร
สรรพคุณ>> ทั้งรักษาเกาต์ อัมพฤกษ์ รูมาตอย
ฟื้นฟูเส้นประสาท เสริมสร้างแคลเซียม



ยา 2 ไม่ขายยาชุด(มรณะ)ในชุมชน เพื่อความปลอดภัยของคนในชุมชน

โทษจากการกินยาชุด

- 1. ได้รับยาเกินขนาด
อาจส่งผลให้กระเพาะทะลุ หรือบวมน้ำ ในบางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิต
- 2. มียาสเตียรอยด์ผสมอยู่
- 3. ยาชุดมักไม่มีเลขสารบบ ทำให้ไม่ทราบที่มาของแหล่งผลิต
เมื่อไม่สามารถตรวจสอบได้ก็จะไม่รู้ว่ามีการปนเปื้อนของสารอันตรายหรือไม่





เครื่องสำอาง

เกณฑ์เลือกเครื่องสำอางที่ได้มาตรฐาน ดังนี้

- 1. ชื้อจากแหล่งขายที่น่าเชื่อถือ เช่น ร้านขายยา ร้านตัวแทนเครื่องสำอาง ห้างสรรพสินค้า
- 2. ต้องไม่ใช้คำโฆษณาเกินจริง โอ้อวด ไม่สุภาพ

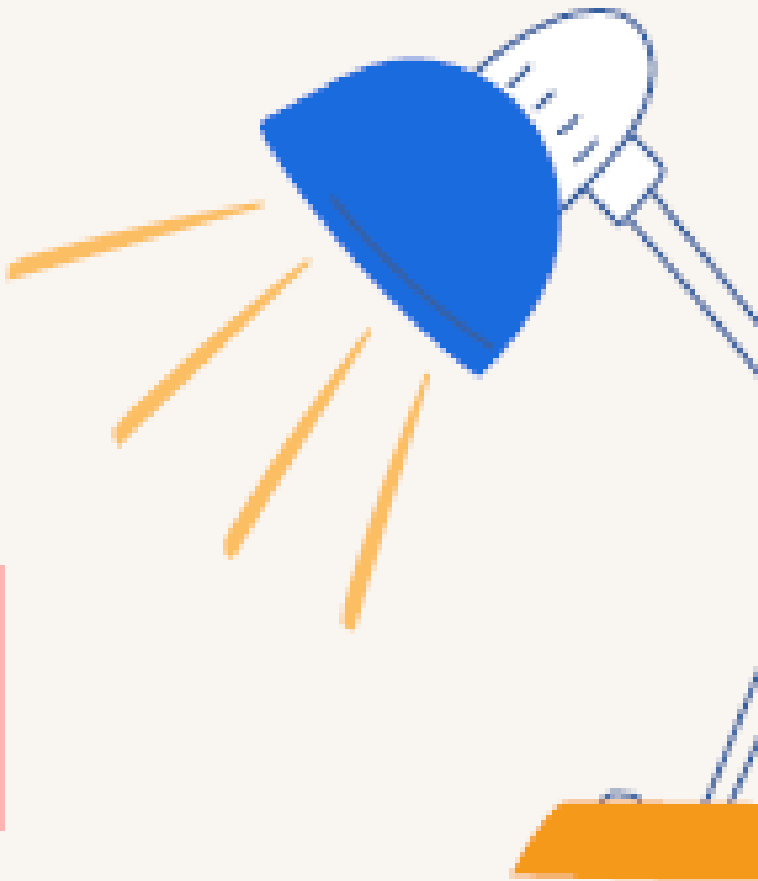
เช่น “ขาวใสชั่วข้ามคืน” “ช่วยสลายไขมัน” “ทาแล้วผิวรักผิวหลง”
“ล้างสารพิษ” “กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน” “พอมทันตา”

- 3. ภาชนะบรรจุเครื่องสำอางไม่มีฉลากใดๆ หรือมีฉลากที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่แสดงแหล่งผลิต

เช่น



ไม่มีฉลากแสดงข้อความมีเพียงคำแอบอ้างจากผู้ขายให้เท่านั้น ว่าขาวอย่างนั้น ีตในวัยรุนอย่างนี้



เครื่องสำอาง

ไม่มีสารอันตรายในเครื่องสำอาง ดังนี้



ปรอก

- หน้าดำ
- เกิดฝ้าขาว
- ดูดซึมเข้า
กระแสเลือด
ทำให้ตับและไต
อักเสบ



ไฮโดรควิโนน

- แสบหน้า
- หน้าดำคล้ำตรง
ที่ทา
- เกิดฝ้าขาว
- กลายเป็นมะเร็ง
ผิวหนัง



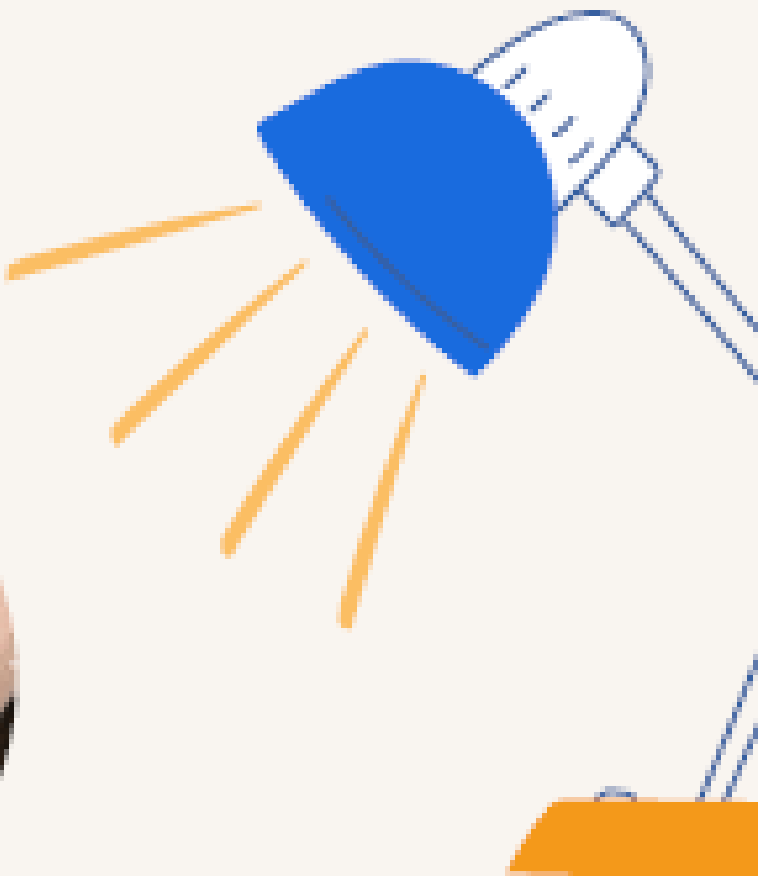
สเตียรอยด์

- หน้าบาง
- เห็นเส้นเลือด
ตามผิวหนังชัด
- มีตุ่มแดงขึ้นทั่ว
ทั้งหน้า



กรดเรตินอยิก เอซิด

- หน้าลอก
- อักเสบได้ง่ายเมื่อ
โดนแดด
- ใช้ในหญิงท้อง
จะทำให้การก
พิการ



ผลจากการใช้
สารเหล่านี้

อาหาร

เกณฑ์เลือกอาหาร ดังนี้

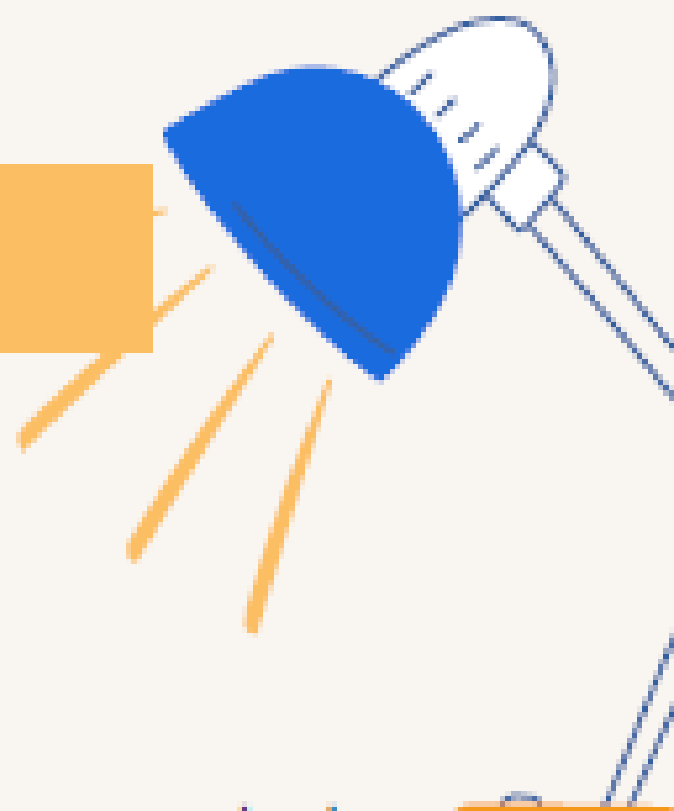
1. ไม่เลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีเครื่องหมาย ออย. หรือเลขสารบบรองรับ

ตัวอย่าง **ไส้กรอกที่ไม่มีออย. รองรับ = อันตราย**

เช่น ยี่ห้อ **KC** , ยี่ห้อ **Superrich** , ยี่ห้อ **KC** หมูยออุบล และอื่นๆ

เพราะในอาหารที่ไม่มีการรับรองจาก ออย. **อาจมีสารกันเสียมากกว่าที่กฎหมายกำหนด**

เพื่อที่อาหารจะได้มีอายุนานๆ หากขายไม่หมด ทำให้สารกันเสียนี้ไปสะสมในร่างกายผู้บริโภค ทำให้ป่วยและเสียชีวิต



หากฝ่าฝืน !!

ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ตัวอย่าง
อาหารที่ไม่มีเลขสารบบ
ไม่ทราบแหล่งที่มา



หน้าตาอาหาร
เมื่อออกสู่ตลาดทั่วประเทศ



แหล่งผลิต

อาหาร

เกณฑ์เลือกอาหาร ดังนี้(ต่อ)

- 2.ไม่มีผลิตภัณฑ์อาหารที่หมดอายุ
- 3. ไม่มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง
- 4.มีฉลากภาษาไทยแสดงข้อมูลครบถ้วน
 - ชื่อผลิตภัณฑ์และประเภทอาหาร
 - เครื่องหมาย ออย.
 - ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต
 - ปริมาณสุทธิ
 - ส่วนประกอบที่สำคัญ (เรียงจากร้อยละมากไปน้อย)
 - ระบุ วันหมดอายุ วันที่ควรบริโภค (EXP/EXD/BBE/BB) ชัดเจน
 - ถ้ามีสารกันเสียต้องแสดงข้อความ

หากมีการคุ้มครอง

ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



มีการจัดหมวดหมู่อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพแก่ผู้บริโภค

เป็นสัญลักษณ์ ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสม



ข้อดี

- ลดหวาน
- ลดมัน
- ลดเค็ม

สังเกตอาการและสัญญาณบอกอาการก่อนซื้อ
ลดปัจจัยเสี่ยงโรค **NCDs** เช่น

โรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคเบาหวาน

โรคอ้วน

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

น้ำปลาหวานเข้มข้น	น้ำปลาหวานเข้มข้น
ปริมาณและโซเดียมต่อหน่วยน้อยกว่า 5,000 มิลลิกรัม/ 100 มิลลิลิตร	สุรา/สุรา

เพื่อสุขภาพที่ดี บริโภค น้ำตาล ไขมัน เกลือ ไม่เกิน 6:6:1 ช้อนชาต่อวัน หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

อย่าหลงเชื่อ !!!

MADAM
BOOM

อกเล็ก.... หย่อนยาน

ผลิตภัณฑ์
อาหารเสริม
"มาดาม บูม"



ไอ้อดสรรพคุณช่วยเสริม
สมรรถภาพทางเพศ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
มาดาม บูม

ช่วยในหน้าอกเต่งตึง อกฟู อกอัม กระชับได้รูป

