



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือความรู้



ผู้สูงอายุวัยเก๋า

Young (ยัง) ยิ้มได้

ห่างไกลโรค
NCDs





**สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข**

ชื่อหนังสือ	คู่มือความรู้ “ผู้สูงอายุวัยเก๋า Young (ยัง) ยิ้มได้ ห่างไกลโรค NCDs”
จำนวน ที่ปรึกษา	24 หน้า นายแพทย์สุรโชค ต่างวิวัฒน์ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เกษียรหญิงวาริรัตน์ เลิศนที
ผู้เขียน	ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค นางสาวจุไรรัตน์ ถนอมกิจ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ นางสาวธิดารัตน์ อภิญา นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ
จัดทำโดย	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ครั้งที่พิมพ์	พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568
จำนวน พิมพ์ที่	1,750 เล่ม บริษัท เอสที คอสต้า อินเตอร์เทรด จำกัด



รู้จักโรค รู้จักเสี่ยง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่เสี่ยง NCDs



รู้จัก NCDs คืออะไร มีโรคอะไรบ้าง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs ถือเป็นภัยสุขภาพที่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การเรียนรู้และเข้าใจโรคเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันและรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุให้แข็งแรงและมีความสุข โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs คือ กลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อก่อโรคแต่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสื่อมด้านร่างกาย พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม และสิ่งแวดล้อม พบมากในปัจจุบัน ได้แก่



โรคความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวาน



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคปอดเรื้อรัง



โรคหลอดเลือดสมอง



โรคเมื่อยต่าง ๆ

ทำไมผู้สูงอายุจึงเสี่ยงเป็น NCDs

1

การเสื่อมสภาพตามวัย



เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้การทำงานของระบบอวัยวะภายในต่าง ๆ เสื่อมถอยลง

2

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ยาวนาน



ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมานาน เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ความเครียดสะสม รวมถึงขาดการออกกำลังกาย

3

การดูแลสุขภาพไม่เหมาะสม



ผู้สูงอายุบางท่านอาจละเลยการดูแลสุขภาพ หรือไม่ได้รับการติดตามอาการของโรคอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่ทราบความเสี่ยงหรือไม่สามารถป้องกันโรคได้ทันเวลาที่

รู้จักเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ



บริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



ออกกำลังกายที่เหมาะสม



ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



จัดการอารมณ์และความเครียด



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเลขอนุญาต อย.



รู้จักโรค รู้จักเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรค NCDs
และใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพในทุกช่วงวัยของชีวิต





กินให้ดี บริโภคให้ปลอดภัย

✓ ร่างกายจะปลอดภัย

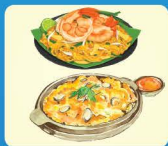


ผู้สูงอายุควรเลือกกิน อาหารที่ดีมีประโยชน์ 💡



ลดหวาน ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคอ้วน

การกินอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว และส่งผลต่อน้ำหนักตัวจากการเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินเป็นไขมันสะสม



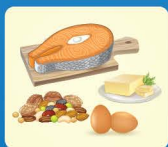
ลดมัน บ่อยเกิดของคอเลสเตอรอลสูงและโรคหัวใจ

การกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นสาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง ที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว อันนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และความดันโลหิตสูงได้



ลดเค็ม ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

การได้รับโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการ เป็นสาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และภาวะไตเสื่อมได้ อีกทั้งการจับโซเดียมส่วนเกินออกทางไต ทำให้ไตทำงานหนักขึ้นด้วย



เน้นโปรตีนคุณภาพสูง

ผู้สูงอายุควรรับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดีและย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่ เต้าหู้ หรือถั่วต่าง ๆ



ใส่ใจความปลอดภัย



ด้วยการอ่านฉลากก่อนซื้อ ช่วยให้ได้รับสารอาหารตรงตามความต้องการของร่างกาย ทราบข้อมูลที่สำคัญ วันที่ผลิต ส่วนประกอบ วิธีการปรุง การเก็บรักษา วันที่ผลิต หรือวันที่หมดอายุ รวมถึงคำเตือนที่ควรระวัง

สิ่งที่ควรสังเกตในฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร คือ



ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อการกิน 1 ครั้ง

คือ ปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน หากบริโภคมากกว่าที่ระบุ ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ มากขึ้นตามสัดส่วน



อ่านค่าปริมาณพลังงาน

พลังงานที่ได้รับจากอาหารส่วนใหญ่มาจาก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปปริมาณพลังงานที่ควรบริโภคต่อวันไม่เกิน 2,000 kcal



สังเกตสารอาหาร

ได้แก่ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน โซเดียม วิตามิน และแร่ธาตุ โดยแสดงเป็นร้อยละที่มีในผลิตภัณฑ์ชนิดนั้นเทียบกับร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน



ตรวจวันที่หมดอายุและวิธีเก็บรักษา

ควรตรวจสอบวันที่หมดอายุและคำแนะนำในการเก็บรักษา เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

การอ่านฉลากโภชนาการช่วยให้เราตัดสินใจเลือกอาหารได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง
เปรียบเทียบข้อมูลก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง เพื่อการบริโภคอย่างปลอดภัยและสอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย





ดื่มนมอย่างไร



ให้ลูกใจวัยเก๋า



นมมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร?

1

ช่วยเสริมสร้างกระดูก และป้องกันภาวะกระดูกพรุน

- แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- วิตามินดีเสริมสร้างกระดูกและมวลกล้ามเนื้อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย



ช่วยเสริมโปรตีน ให้ร่างกาย

2

- โปรตีนในนมช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ และช่วยชะลอภาวะกล้ามเนื้อลีบ ซึ่งเป็นปัญหาพบบ่อยในผู้สูงอายุ
- นม 1 แก้ว (ประมาณ 240 มล.) ให้โปรตีนประมาณ 8 กรัม ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเหมาะสม

ข้อควรระวัง ในการดื่มนมของผู้สูงอายุ

แม้ว่านมจะมีประโยชน์ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถดื่มนมได้ดีเสมอไป ผู้สูงอายุบางคนอาจมีข้อจำกัดในการบริโภคนม เช่น

1.ภาวะแพ้น้ำตาลแลคโตส



ผู้สูงอายุบางรายอาจมีภาวะ: ไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ ซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบในนม ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเสีย หรือแน่นท้องหลังดื่มนม



ทางเลือกที่แนะนำ

ได้แก่ นมปราศจากแลคโตส หรือผลิตภัณฑ์นมที่มีแลคโตสต่ำ เช่น โยเกิร์ต

2.ปริมาณน้ำตาลและไขมันในนม



นมบางประเภท เช่น นมปรุงแต่ง หรือนมรสหวานที่มีน้ำตาลสูง อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและน้ำหนักเกิน

ทางเลือกที่ดี

ควรเป็น นมจืดไขมันต่ำ หรือ นมที่ไม่มีการเติมน้ำตาล

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นม

1 ตรวจสอบเลขสารบบอาหาร 13 หลัก บนฉลากผลิตภัณฑ์

2 อ่านข้อมูลบนฉลากอาหาร เช่น ชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ปริมาตรสุทธิ ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนปีที่ผลิต และวันที่หมดอายุ

3 สังเกตสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ





สารพัดข้อควรระวัง...



เกี่ยวกับตา ใน "ผู้สูงอายุ"

ปัญหาสุขภาพตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ



- 1. สายตาวายตามอายุ** มองใกล้ไม่ชัด เริ่มพบได้ตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป
- 2. ภาวะตาแห้ง** เกิดจากการผลิตน้ำตาลดลงหรือคุณภาพน้ำตาไม่ดี ทำให้เกิดการระคายเคืองและมองเห็นไม่ชัด
- 3. ต้อกระจก** เกิดจากการุ่นมัวของเลนส์ตาทำให้การมองเห็นลดลง มักต้องรักษาด้วยการผ่าตัด
- 4. ต้อหิน** มีสาเหตุความดันในลูกตาส่งขึ้น ทำลายเส้นประสาทตา หากไม่รักษาอาจทำให้สูญเสียการมองเห็น
- 5. ภาวะตาเสื่อมจากภาวะแทรกซ้อน** เนื่องจากไม่สามารถควบคุมโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคตาได้
- 6. จอประสาทตาเสื่อม** ส่งผลให้การมองเห็นภาพส่วนกลางพร่ามัว อาจเป็นภาวะที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้



การดูแลดวงตาสำหรับผู้สูงอายุ ให้มองเห็นโลกอย่างสดใสไปอีกนาน



พักสายตาตามกฎ 20-20-20

คือ พักสายตาทุก 20 นาที, มองออกไกล 20 ฟุต 20 วินาที



รักษาความชุ่มชื้นของดวงตา

และปกป้องดวงตาจากรังสียูวี



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

มีวิตามินเอ ซี และอี รวมถึงโอเมก้า-3



ควรพบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง





ข้อเท็จจริง กับการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1. อาหารเสริม วิตามินบำรุงสายตา: กินแล้วช่วยได้จริงไหม?



ความเข้าใจผิด:

“กินวิตามินเพื่อบำรุงสายตา จะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงของโรคตาได้ บางผลิตภัณฑ์อาจใช้คำโฆษณาว่า “ชะลอความเสื่อมของดวงตาได้ทันที” หรือ “ทำให้มองเห็นชัดเจนขึ้นอย่างมหัศจรรย์” เป็นต้น

ข้อเท็จจริง:

- วิตามินและแร่ธาตุบางชนิด เช่น วิตามินเอ ลูทีน ซีแซนทีน และโอเมก้า-3 มีการศึกษาที่ยืนยันได้ว่ามีส่วนช่วยในการบำรุงสุขภาพตาและอาจช่วยชะลอภาวะบางอย่างในดวงตาได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าชะลอป้องกันโรคตาได้ทุกชนิด

2. ยาหยอดตา: หยอดได้บ่อย ๆ เท่าที่ต้องการหรือไม่?



ความเข้าใจผิด:

“ตาแห้ง หยอดยาหยอดตาได้บ่อยเท่าที่ต้องการ ไม่เป็นไร” หลายคนมองว่ายาหยอดตา คือทางออกที่สะดวกในการแก้ปัญหาตาแห้ง หรือตาแดงจากการระคายเคือง จึงใช้บ่อยครั้งตามความรู้สึก

ข้อเท็จจริง:

- ผลิตภัณฑ์ยาหยอดตามีหลายประเภท เช่น น้ำตาเทียมสำหรับตาแห้ง ยาลดอาการตาแดง ยาแก้อักเสบ หรือยาหยอดตาสูตรด้านการติดเชื้อ หากใช้ผิดประเภทอาจเกิดการระคายเคือง
- การใช้ยาหยอดตาบ่อยเกินความจำเป็น หรือละเลยการอ่านฉลาก อาจเป็นผลเสียและนำไปสู่อาการข้างเคียงอื่น ๆ ตามมา

3. สมุนไพร “รักษาโรคตา” ได้จริงไหม?



ความเข้าใจผิด:

“สมุนไพรบางชนิด มีผลบำรุงตาได้ สามารถนำมาใช้ร่วมกับวิธีการธรรมชาติบำบัดได้ โดยไม่ต้องกังวล และไม่ต้องปรึกษาแพทย์”

ข้อเท็จจริง:

- สมุนไพรบางชนิดอาจมีคุณสมบัติช่วยบำรุงสายตาแต่ไม่สามารถรักษา “โรคตา” ได้
- ไม่ควรหาซื้อ หรือนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาใช้เอง เพราะอาจทำให้เสียเวลาในการรักษา และเสี่ยงสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร



อย่าปล่อยให้ **ความปวด**



ขโมย คุณภาพชีวิต



ความปวดเป็นเรื่องปกติของผู้สูงอายุ แต่ไม่ใช่เรื่อง
ที่ควรมองข้าม หากปล่อยไว้โดยไม่ดูแลอาจส่งผลกระทบต่อ
คุณภาพชีวิต

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาการปวดในผู้สูงอายุ

- ✓ ยาลดปวด ช่วยลดอาการปวด แต่อาจส่งผลทำลายไตได้
- ✓ การดูแลด้วยการ ออกกำลังกาย อาหาร และกายภาพบำบัด
สำคัญกว่าการพึ่งพายาเพียงอย่างเดียว
- ✓ เลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีมาตรฐานและปลอดภัย
เพื่อบรรเทาอาการปวดอย่างมีประสิทธิภาพ



ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ช่วยบรรเทาอาการปวด



ผลิตภัณฑ์กลุ่มยาลด และบรรเทาอาการปวด

ยาพาราเซตามอล ช่วยบรรเทาอาการปวดในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง
เป็นยาสามัญประจำบ้าน ไม่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ

ยากกลุ่ม NSAIDs ช่วยลดการอักเสบ แต่มีความเสี่ยงต่อกระเพาะอาหาร และไต
ยากคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ แต่ควรระวัง
ผลข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะและง่วงนอน



ผลิตภัณฑ์กลุ่มยาทา และแผ่นแปะแก้ปวด

- ยาทาแก้ปวดมีสาร **เมนทอล การบูร หรือ สารด้านการอักเสบที่ไม่ใช่
สเตียรอยด์ (NSAIDs)** ที่ช่วยลดและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- **แผ่นแปะแก้ปวด** ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการปวดตึง



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร บำรุงข้อและกระดูก

ผลิตภัณฑ์ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ คือ ผลิตภัณฑ์กลุ่ม “คอลลาเจนและกลูโคซามีน” ที่ช่วยเสริมสร้างข้อต่อ ลดการเสื่อมของกระดูกอ่อน และผลิตภัณฑ์กลุ่ม วิตามินดี และแคลเซียม ที่ช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะกระดูกพรุน



ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องนวดไฟฟ้า และอุปกรณ์กายภาพบำบัด

ลดอาการปวดด้วยการใช้ไฟฟ้ากระตุ้นเส้นประสาท หรือช่วยนวดเพื่อลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวัง !

1. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเลขอนุญาต อย.

ผลิตภัณฑ์อาหาร



XX-X-XXXX-Y-YYYY

ผลิตภัณฑ์ยา

Reg. no. xx xx/xx

ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

เลขทะเบียนเครื่องมือแพทย์

xx-x-x-x-xxxxxxx

2. หากมีโรคประจำตัวหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับวิธีการใช้ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอ



ความปวดอาจเป็นส่วนหนึ่งของวัย
แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

เริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้ชีวิตสูงวัยที่เต็มไปด้วยพลังและความสุข!



ชีวิตสดใส “เพราะฟันแข็งแรง”



3 สุข ขั้นตอนในการดูแล สุขภาพปากและฟัน ของผู้สูงอายุ



1



สุขอนามัย ช่องปากและฟัน

- แปรงฟันอย่างถูกวิธีด้วยสูตร 2-2-2
วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที และงัดลิ้นหลังแปรง 2 ชั่วโมง
- ใช้น้ำยาบ้วนปาก ที่มีฟลูออไรด์หรือสารลดแบคทีเรียเพื่อช่วยลดคราบจุลินทรีย์ และเสริมความแข็งแรงให้เคลือบฟัน

2



สุขภาพ เหงือกและฟันในผู้สูงอายุ

- ตรวจสอบสุขภาพเหงือกและฟัน พบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- ใช้น้ำยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และมีส่วนผสมของสารต้านเชื้อแบคทีเรีย

3



สุขสง่า มั่นใจด้วยฟันปลอม

- ทำความสะอาดฟันปลอมทุกวัน
ด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดฟันปลอมที่เหมาะสม
- ถอดฟันปลอมก่อนนอนเพื่อป้องกันการสะสมของแบคทีเรีย



ยาสีฟัน

ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำคัญ
ในการดูแลสุขภาพปากและฟันของผู้สูงอายุ



- เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางภายใต้การกำกับดูแลของ อย.
- ต้องมีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค
- สารประกอบ ฟลูออไรด์ (ช่วยป้องกันฟันผุ) ในส่วนผสมโดยรวมไม่เกิน 1500 ppm.
- ต้องมีฉลากภาษาไทยและแสดงข้อความจำเป็นให้ครบถ้วน
- การโฆษณายาสีฟันต้องไม่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น “จัดการหินปูน... ฟันเหลือง กลิ่นปาก ร้อนใน และคราบบุหรี่ยาสูบ” หรือ “ฟันผุ... ฟันโยก คลอน เห็นผลใน 2 นาที”

ตรวจสอบยาสีฟันที่ได้มาตรฐาน

1. ตรวจสอบเลขอนุญาต อย.

ยาสีฟัน ต้องแสดงเลขที่ใบรับจดทะเบียน 10 หลัก หรือ 13 หลัก
ในรูปแบบ xx-x-xxxxxxx หรือ xx-x-xxxxxxxxxx

2. อ่านฉลากให้ละเอียด

ยาสีฟันต้องมีส่วนประกอบที่ปลอดภัยและเหมาะสม
เช่น ฟลูออไรด์ในปริมาณที่แนะนำ
(1,000-1,500 ppm สำหรับผู้ใหญ่)



3. หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีฉลากหรือแหล่งผลิตไม่ชัดเจน

ไม่ควรซื้อยาสีฟันที่ไม่มีเลขอนุญาต อย. หรือไม่มีข้อมูลส่วนประกอบหรือแหล่งผลิต
ไม่ชัดเจนอาจไม่ปลอดภัยต่อการใช



ฟันที่แข็งแรงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิต

ได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพอื่นๆ



รู้วิธีใช้ยา



ปลอดภัย สบายใจ หายห่วง



“ยา” เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากในวัยผู้สูงอายุ การใช้ยาอย่างถูกต้อง ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ในทางกลับกันหากใช้ไม่ถูกต้อง อาจเกิดผลข้างเคียงที่อันตรายตามมาได้



อ่านฉลากยา

ให้ละเอียดก่อนรับประทาน สังเกตเลขทะเบียนยา Reg. no.1A xx/xx ตรวจสอบวันหมดอายุของยาอยู่เสมอ นอกจากนี้ควรรับประทานยาให้ตรงเวลา โดย

ยาก่อนอาหาร

ควรกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที

ยาก่อนอาหารดูดซึมได้ดีถึงกระเพาะอาหาร หรือ อาหารรบกวนการดูดซึม ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษา หรือยาต้องการเวลาออกฤทธิ์

ยาหลังอาหาร

ควรกินยาหลังอาหาร 15 – 30 นาที

ยาหลังอาหาร เป็นยาที่อาหารไม่มีผลต่อการดูดซึม

ยาหลังอาหารทันที

ควรกินหลังอาหารทันที

เป็นยาที่ระคายเคืองทางเดินอาหาร อาจจะทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหาร จึงต้องกินหลังอาหารทันที

ยาก่อนนอน

ควรกินก่อนเวลานอน 15- 30 นาที

กินยาเมื่อมีอาการ

ควรกินเมื่อมีอาการ หากไม่มีอาการไม่จำเป็นต้องกินยา

ตัวอย่าง เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น

หลีกเลี่ยงการบิด หัก โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และรับประทานยากับน้ำเปล่าเป็นหลัก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่อาจรบกวนการดูดซึมยา เช่น ชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์



✓ ใช้ถูกวิธี

ยาที่ใช้ต้องเป็นยาของตัวเองตามที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนด

❌ อย่าใช้ยาของผู้อื่น หรือให้ยาของตนเองกับผู้อื่น

❌ ผู้ที่ต้องใช้ยาเพื่อควบคุมโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

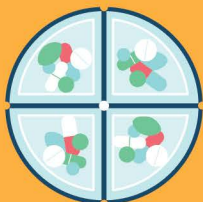
ไม่ควรหยุดยาเอง

✓ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับยาหรือมีอาการผิดปกติหลังจากรับประทานยา

เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือเกิดผื่นแพ้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทันที



✓ ป้องกันลืม



การใช้
กล่องแบ่งยา



กินยาก่อนอาหาร



การตั้งเตือน
ในโทรศัพท์



จดบันทึกไว้
ในปฏิทิน

การเก็บรักษายาก็สำคัญ ควรเก็บยาในที่แห้งและเย็น
หลีกเลี่ยงแสงแดดและความชื้น และต้องเก็บยาให้พ้นมือเด็ก





ชั่งใจ ก่อนใช้ ยาปฏิชีวนะ

ยาปฏิชีวนะคืออะไร?

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เป็นยาที่ใช้รักษาการติดเชื้อจากแบคทีเรียโดยเฉพาะ ไม่สามารถใช้รักษาโรคที่เกิดจากไวรัส เช่น ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ได้

ความแตกต่างระหว่าง

ยาปฏิชีวนะ



ใช้รักษาการติดเชื้อจากแบคทีเรียเท่านั้น

ยาแก้ปวด



เป็นยาในกลุ่มลดการอักเสบ ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) หรือสเตียรอยด์ ช่วยลดอาการอักเสบ ปวด และบวม แต่ไม่ได้ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ดังนั้น ไม่ใช่ทุกอาการการอักเสบจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะ และควรใช้ยาปฏิชีวนะตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

ความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ

1

ในกรณีจำเป็นเท่านั้น โดยต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์

2

การใช้ยาอย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้เชื้อดื้อยา
3 กลุ่มโรคที่ไม่จำเป็นและไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะ

1. ไข้หวัด เจ็บคอ

2. ท้องเสีย

3. แผลเลือดออก

3

ใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์ยาแรงหรือกว้างเกินไป





ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะ

หยุดยาได้เมื่ออาการดีขึ้น

✓ **ไม่ถูกต้อง**

ควรรับประทานยาให้ครบ
ตามที่แพทย์สั่งเพื่อป้องกันเชื้อดื้อยา

ยาปฏิชีวนะรักษาได้ทุกโรค

✓ **ไม่จริง**

ยาปฏิชีวนะมีผลเฉพาะการติดเชื้อแบคทีเรียนั่น
ไม่สามารถรักษาโรคที่เกิดจากไวรัส เช่น ไข้หวัด
หรืออาการเจ็บคอจากไวรัสได้

ใช้ยาปฏิชีวนะ
ป้องกันการติดเชื้อได้

✓ **ไม่จำเป็น**

การใช้ยาโดยไม่มีการติดเชื้อแบคทีเรียจริง
อาจทำให้เชื้อดื้อยาโดยไม่จำเป็น

ยาปฏิชีวนะทุกชนิด
ใช้แทนกันได้

✓ **ไม่จริง**

ยาแต่ละชนิดมีความจำเพาะเจาะจง
กับแบคทีเรียบางกลุ่ม ดังนั้นควรใช้ยาที่เหมาะสม
ตามแพทย์สั่งเท่านั้น

แบ่งยาปฏิชีวนะให้คนอื่นได้

✓ **เป็นอันตราย**

อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงหรือการดื้อยาได้



แนวทางการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้อง

1. รับประทานยาให้ครบตามระยะเวลาที่แพทย์สั่ง
2. ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะที่เหลือจากการรักษาครั้งก่อนหรือยาที่ไม่ได้มาจากคำสั่งแพทย์
3. ไม่ควรแบ่งยาให้ผู้อื่น เนื่องจากแต่ละคนมีอาการของโรคแตกต่างกัน
4. สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยา

การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องช่วยลดความเสี่ยงของเชื้อดื้อยา
และรักษาสุขภาพของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ
อย่าใช้ยาโดยไม่จำเป็น และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งก่อนใช้ยาเพื่อความปลอดภัย



ผลิตภัณฑ์สมุนไพร กับผู้สูงอายุ



✓ ใช้อย่างปลอดภัย

✓ ใช้อย่างชาญฉลาด



การใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ประโยชน์และหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

ผลกระทบจากใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในผู้สูงอายุ



ปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร

สมุนไพรบางชนิดอาจมีปฏิกิริยากับยาโรคเรื้อรังที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ เช่น สมุนไพรที่อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น



ผลข้างเคียงต่อสุขภาพ

การใช้สมุนไพรบางชนิดในปริมาณมากหรือใช้เป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะ เช่น ตับและไต



อันตรายจากสารปนเปื้อนในสมุนไพร

อาจทำให้เกิดการแพ้ เกิดความเป็นพิษ หรือเกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์



หายขาดในครั้งเดียว

อันตรายจากการปลอมปน

การกล่าวอ้างสรรพคุณเกินจริงอาจมีการปลอมปนของสารอันตราย ไม่ควรซื้อมารับประทาน



สมุนไพร และ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

คุณสมบัติ	สมุนไพร	ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
ลักษณะ	อยู่ในรูปของพืชสดหรือแห้ง	ผ่านกระบวนการสกัดและแปรรูป
ความเข้มข้นของสารสำคัญ	อาจไม่สม่ำเสมอ	มีการควบคุมปริมาณสารสำคัญ
ความเสี่ยงต่อสุขภาพ	อาจมีการปนเปื้อนหรือใช้ปริมาณมากเกินไป	ควบคุมคุณภาพและมีคำแนะนำการใช้
การได้รับการรับรอง	ไม่ได้รับการตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์	ได้รับการรับรองจากหน่วยงานควบคุม

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ได้มาตรฐาน



เลขทะเบียน

G xx/xx หรือ K xx/xx

1. ต้องมีเลขทะเบียนที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษร G xx/xx หรือ K xx/xx
2. ฉลากผลิตภัณฑ์สมุนไพรต้องมีรายละเอียดที่ชัดเจน เกี่ยวกับส่วนประกอบสำคัญ ปริมาณที่แนะนำ วิธีใช้ และข้อควรระวัง
3. แหล่งผลิตน่าเชื่อถือ ผลิตโดยบริษัทที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการผลิต

แนวทางการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างปลอดภัย



- 1.ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้และแจ้งแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่
- 2.เลือกผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ผ่านการรับรองตามมาตรฐานที่กำหนด
- 3.ร่างกายของผู้สูงอายุมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน ควรเริ่มต้นจากปริมาณต่ำ และสังเกตอาการ
- 4.ระวังการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างรอบคอบ เพื่อสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ
เกิดประโยชน์และลดความเสี่ยงของผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น





ยัง (young) หนุ่ม สาว



ด้วย
ผลิตภัณฑ์

ยาย้อมผม

ปลอดภัย

ทำไม

ผู้สูงอายุจึงต้องระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผม?

1



ผิวหนังบอบบางและแพ้ง่ายขึ้น

เมื่ออายุมากขึ้น หนังศีรษะและผิวหนังจะบางลงและไวต่อสารเคมีมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง หรืออาการคันจากน้ำยาย้อมผมได้

2



สารเคมีในน้ำยาย้อมผมอาจเป็นอันตราย เช่น

- แอมโมเนีย (Ammonia) ทำให้เกิดกลิ่นฉุน ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ
- เปอร์ออกไซด์ (Peroxide) อาจทำให้เส้นผมแห้งเสียและเปราะบางมากขึ้น

3



เส้นผมเปราะบางและแห้งง่ายขึ้น

ผมของผู้สูงอายุมีแนวโน้ม แห้งและเปราะง่าย เนื่องจากการผลิตน้ำมันตามธรรมชาติ ลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการแตกหักหลังจากใช้สารเคมีจากน้ำยาย้อมผม

สิ่งที่ต้องระวัง

ในการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมสำหรับผู้สูงอายุ



1. เลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย

- ✓ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากสารเคมีอันตราย เพื่อลดโอกาสเกิดอาการแพ้
- ✓ ใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่มีสารสกัดจากธรรมชาติ หรือสารสกัดจากสมุนไพร
- ✓ อ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียด และตรวจสอบ เลขที่รับจดทะเบียน 10 หลัก หรือ 13 หลัก



2. ทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้

- ✓ ผสมตามวิธีที่ระบุบนฉลาก และนำมาทาหลังใบหู หรือข้อพับแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากมีอาการคัน ผื่นแดง หรือบวม ห้ามใช้



3. หลีกเลี่ยงการข้อมผมบ่อยเกินไป

✓ ไม่ควรข้อมผมบ่อยเกิน เดือนละ 1-2 ครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงของการสะสมสารเคมี



4. ใช้ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี

✓ หากรู้สึกแสบตา หรือเวียนศีรษะ ควรหยุดใช้ทันที



5. หลีกเลี่ยงการใช้ในกรณีต่อไปนี้

- ✗ หากมีแผล ผื่น หรืออาการอักเสบบนหนังศีรษะ
- ✗ หากมีภาวะแพ้ง่าย หรือเคยมีประวัติแพ้ยาย้อมผมมาก่อน

ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า สำหรับผู้สูงอายุ



ใช้สีข้อมผมจากรธรรมชาติ

สีจากรธรรมชาติจะคงทนไม่นานเท่าสีข้อมเคมี
แต่ช่วยลดความเสี่ยงในรังนก



ใช้วิธีปิดผมขาวแบบชั่วคราว

หากไม่ต้องการข้อมถาวร ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถล้างออกได้ง่าย



เลือกแชมพูเปลี่ยนสีผม

แชมพูเปลี่ยนสีผมมักมีความอ่อนโยนกว่ายาย้อมผมทั่วไป
และควรเลือกสูตรที่ปราศจากสารเคมีรุนแรง



"ความงามของผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องแลกกับความเสี่ยงต่อสุขภาพ"

การข้อมผมให้ปลอดภัยต้องเริ่มจากการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ดี และปฏิบัติตามคำแนะนำ
อย่าลืมว่าผมขาวเป็นเรื่องธรรมชาติ และสิ่งที่สำคัญกว่าคือ การมีสุขภาพที่ดีและความมั่นใจในตัวเอง!



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



**✗ ไม่ใช้ยา
อย่าหลงเชื่อ
โฆษณาเกินจริง**

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กับความเชื่อผิด ๆ ในผู้สูงอายุ

1 บริโภค เกินความจำเป็น

สารอาหารบางชนิดบริโภคมากเกินไป เช่น วิตามินเอ วิตามินดี ธาตุเหล็ก อาจสะสมในร่างกายและเป็นพิษต่อสุขภาพ

2 เลือกผลิตภัณฑ์ ตามโฆษณาเกินจริง

ผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่า "รักษาโรคได้" "ชะลอความแก่" "บำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์" ที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งการหลงเชื่อคำโฆษณาเหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุละเลยการรักษาทางการแพทย์ที่จำเป็น

3 ผลกระทบจาก การใช้ร่วมกับยาอื่น

4 ใช้ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร แทนการรักษาโรค

ผู้สูงอายุบางคนเลือกใช้สมุนไพรหรืออาหารเสริมแทนยาที่แพทย์สั่ง ควรเข้าใจว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ไม่สามารถรักษาโรคได้





เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ปลอดภัยในผู้สูงอายุ



ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้

- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหรือใช้ยารักษาโรคอยู่ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทานอาหารเสริม



อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด

- ตรวจสอบ เลขอนุญาต อย. บนฉลาก และหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีแหล่งผลิตที่ชัดเจน
- ดูปริมาณสารอาหาร และเปรียบเทียบกับความต้องการของร่างกาย



หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาเกินจริง

- ผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้าง "รักษาโรค" หรือ "เห็นผลเร็ว" มักไม่มีความน่าเชื่อถือ



เลือกเสริมเฉพาะสารอาหารที่จำเป็น

- ผู้สูงอายุที่ขาดสารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม วิตามินดี หรือวิตามินบี 12 ควรเลือกบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ลดการสะสมในร่างกาย



เน้นอาหารที่มีประโยชน์ แทนการพึ่งพาอาหารเสริม

- แหล่งแคลเซียม → นม เต้าหู้ ผักใบเขียว
- แหล่งวิตามินบี 12 → ไข่ เนื้อปลา
- แหล่งโปรตีน → ถั่วเหลือง ปลา ไข่
- แหล่งโอเมก้า-3 → ปลาทะเล เมล็ดแฟลกซ์



"สุขภาพดี ไม่ใช่แค่การกินอาหารเสริม แต่ต้องมาจากโภชนาการที่สมดุล ออกกำลังกาย และดูแลตัวเองอย่างรอบด้าน"

รู้เท่าทันผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยในวัยเกษียณ!



รู้ให้เท่า ก้าวให้ทัน

วัยเท่า ไม่ตกเป็นเหยื่อข่าวปลอม



ข่าวปลอม (Fake news)

เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพคืออะไร?

คือข่าวปลอมด้านสุขภาพเป็นข้อมูลที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ หรือเป็นการบิดเบือนความจริงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ๆ

ลักษณะของข่าวปลอม

เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบบ่อย

- ✓ **ใช้คำโฆษณาเกินจริง** เช่น “หายขาด 100% โดยไม่ต้องใช้ยา” หรือ “เพียงเม็ดเดียว สุขภาพดีไปตลอดชีวิต”
- ✓ **ไม่มีแหล่งข้อมูลทางวิทยาศาสตร์** ข่าวปลอมมักขาดเอกสารอ้างอิงจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ
- ✓ **สร้างความกลัวหรือความหวังผิดๆ** เช่น “ถ้าไม่กินผลิตภัณฑ์นี้ อาจเกิดโรคร้ายแรง”
- ✓ **ใช้บุคคลที่มีชื่อเสียงหรือผู้ป่วยเป็นเครื่องมือทางการตลาด** เช่น การนำดารารหรือคนที่อ้างว่าเป็นหมอมาโฆษณา เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ
- ✓ **แพร่กระจายผ่านโซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชันแชท** เช่น LINE หรือ Facebook





ผลกระทบของ ข่าวปลอม



1

อาจทำให้ผู้สูงอายุ
หลงเชื่อและเลิกใช้ยา
ตามแพทย์สั่ง

2

เสียค่าใช้จ่าย
ไปกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่ไม่มีประสิทธิภาพ



3

อาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพ
หากใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่ไม่ได้มาตรฐาน

4

ทำให้เกิดความ
วิตกกังวล
โดยไม่จำเป็น

วิธีป้องกัน



ตรวจสอบข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ค้นหาเลขอนุญาติ อย. ผ่าน LINE@FDAThai



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากพบข้อมูลสุขภาพที่น่าสงสัย

ควรสอบถามแพทย์หรือเภสัชกรก่อนตัดสินใจใช้



อย่าเชื่อเพียงเพราะมีรีวิว ความคิดเห็นจากผู้ที่ไม่ได้รับ

การพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อาจไม่ถูกต้อง



ติดตามข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

เช่น หน่วยงานด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและเอกชน



หลีกเลี่ยงการแชร์ข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ

เพราะอาจช่วยกระจายข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว

ผู้สูงวัยสุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากการตัดสินใจจากข้อมูลที่ถูกต้อง
และดูแลตัวเองอย่างมีสติและรอบคอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข