



## บทที่ 1 เกสัชกรคุยเรื่องยา (第一章 藥師談藥)

## ยาคืออะไร?(什麼叫做藥?)

ยาگีคือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ(1) ทางสรีรวิทยา (2) ทางจิตวิทยา (3) พึงชั้นการทำงาน (4) ทางโครงสร้าง ของร่างกายคุณ

# ເກສັ້ນການຄ່າວຍອະໄຣຄູນໄດ້ບ້າງ?

## (藥師能為您做什麼?)

1. เกสัชกรทำงานในโรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา โรงงานยา การตลาด การตรวจสอบสาธารณสุข สุขศึกษา เป็นต้น
  2. ร้านขายยาให้บริการจัดยาชุด ขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมเพิ่มโภชนาการอาหาร เครื่องใช้สำหรับสตรีและเด็ก อุปกรณ์ทางการแพทย์ บริการสอบความเกี่ยวกับยา และการดูแลตนเอง เป็นต้น

ในการนำไปพนแพทย์ จะต้องให้แพทย์ออกใบสั่งยา

แล้วจึงไปปรึกษาที่ร้านขายยาเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกเป็นอย่างยิ่ง ? (看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便？)

- เมื่อมองวิเคราะห์จากการป่วยแล้ว เกสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาในสิ่งยา แล้วจัดชุดยาตามความเหมาะสม วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคนไข้มากที่สุด
  - การยาแผนโบราณสามารถหมุนเวียนกันได้



แม้ว่าอาจจะทำให้ร้อนมากขึ้น  
แต่ก็เป็นการเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น

หากเป็นไปสังย่าต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรัง  
และไปรับยาที่ร้านยาหมู่บ้านจะมีความสะดวกมากขึ้น?  
(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

- สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มีการประกาศโรคเรื้อรังทั้งสิ้น 98 ชนิด หากว่าอาการป่วยคงที่ สามารถให้แพทย์ออกใบสังย่าต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรังได้
- ไปรับยาที่ร้านขายยาหมู่บ้านที่กำหนด จะไม่ต้องเข้าคิวเพื่อชำระค่าบริการ และไม่ต้องชำระค่า yanbang ส่วนที่ผู้ป่วยต้องชำระเอง

จะกำจัดยาที่ทานไม่หมดได้อย่างไร? (沒有吃完的藥品要如何處理?)

หากทิ้งyanbang ดินจะทำให้ดินได้รับการปนเปื้อน ทำลายสิ่งแวดล้อม หากว่าท่านมียาที่ทานไม่หมด เช่น เป็นยาท้าไปที่ใช้ในครัวเรือน จะต้องนำยาออกจากบรรจุภัณฑ์ และใส่ไว้ในถุงซิปล็อก หากเป็นน้ำยาเกลเช้าไปในถุงด้วย และปิดปากถุง แล้วนำไปให้พนักงานเทศบาลเพื่อนำไปกำจัดต่อไป แต่หากเป็นยาเป็นพิษและมีผลต่อเย็นส์ เช่น ยาทางเคมีสำหรับผู้ป่วยที่มีเนื้องอก เป็นต้น จะต้องนำกลับไปยังโรงพยาบาล โดยทางโรงพยาบาลจะเป็นผู้กำจัดยาเหล่านี้ ไม่ทิ้งด้วยตนเอง

ยาที่จ่ายจากร้านยาหมู่บ้าน และโรงพยาบาลเป็นยาที่เหมือนกันหรือไม่? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)



1. ร้านยาจะต้องรับมือกับใบสั่งยาจากโรงพยาบาลทั่วประเทศ จึงต้องเตรียมยาห้ามประเกทมาก
2. แนะนำให้ประชาชนนำใบสั่งยาไปยังร้านยา เพื่อให้เภสัชกรเตรียมยาไว้ก่อน
3. โรงงานยาที่ผลิตยาเป็นโรงงานที่ได้มาตรฐาน C-GMP ระดับสากล คุณภาพยาที่ผลิตออกมานั้นมีคุณภาพเหมือนกัน จึงมีประสิทธิภาพเหมือนกัน
4. ร้านยาสามารถใช้ยาชนิดอื่นที่มีปริมาณ สูตร สรรพคุณ และใช้กับโรคแทนกันได้

**ร้านยาหมู่บ้านเป็นเพื่อบ้านที่ดีของคุณ? (社區藥局是你的好厝邊?)**

1. มีร้านยาประจำหมู่บ้านอยู่ทั่วทุกที่ สามารถสอบถามเรื่องยาจากเภสัชกรเมื่อมีปัญหา
2. ร้านยาประจำหมู่บ้านให้บริการหลายชั่วโมงต่อวัน และมีสินค้าเป็นจำนวนมาก เป็น 7-11 มีอาชีพอีกรูปแบบหนึ่ง

ระบบรายงานยาที่ทำให้มีปฏิกริยาไม่พึงประสงค์

เว็บไซต์: <http://adr.fda.gov.tw>

อีเมล: [adr@tdrf.org.tw](mailto:adr@tdrf.org.tw)

เบอร์โทรศัพท์: 02-2396-0100

มูลนิธิช่วยเหลือเมืองได้รับอันตรายจากยา

เว็บไซต์: [http://www.tdrf.org.tw/ch/00\\_home/home.asp](http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp)

อีเมล: [tdrf@tdrf.org.tw](mailto:tdrf@tdrf.org.tw)

สายด่วนสอบถามข้อมูล: 02-2358-4097

## บทที่ 2 ยาคืออะไร (第二章 藥是什麼)

สิ่งที่สามารถช่วยในการป้องกัน บรรเทา ขัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำสิ่งต่างๆ หรือช่วยในการตรวจวินิจฉัยโรค

ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องย่อมจะเกิดโทษ เมื่อทานยาเข้าไปในร่างกายแล้ว ร่างกายไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน ฉะนั้นยาก็เหมือนคำสอนคนที่ “สามารถรักษาโรคได้ และทำให้เกิดโรคได้ด้วยเช่นกัน” จะต้องมีคำสั่งจากแพทย์เท่านั้นจึงสามารถรับประทานได้

### การแบ่งประเภทของยา (藥品分類)

- แบ่งตามลักษณะภายนอกของยา: โดยแบ่งเป็นยาแบบฉีด แบบรับประทาน ยาใช้ภายนอก และอุปกรณ์ทางการแพทย์
- แบ่งตามเกณฑ์การจัดหมวดหมู่ประเภทยาที่รัฐกำหนด :  
ยาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 【ยาชุดสำเร็จ】、【ยาที่ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร】、【ยาตามใบสั่งแพทย์】  
ยาตามใบสั่งแพทย์:

เป็นยาที่จะซื้อได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น จะต้องให้เภสัชกรเป็นผู้จ่ายยาและเภสัชกรจะต้องจ่ายยาตามใบสั่งแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งวิธีการใช้ยา



ยาที่ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร :

เป็นยาที่หาซื้อได้ที่ร้านยาใหญ่บ้าน โดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์และใช้ยาตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมา กับยา  
ยาชุดสำเร็จ : เป็นยาประเภท ก ที่หาซื้อได้ตามชุมป์เปอร์มาร์เก็ต  
หรือร้านยา หรือเป็นยาชุดสำเร็จประเภท ก และ ข  
ที่หาซื้อได้ตามร้านยาใหญ่บ้าน  
ซึ่งประชาชนสามารถหาซื้อและใช้งานตามคำชี้แจง  
สำหรับการใช้ยาที่แนบมา กับยา





## บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร (第三章 藥怎麼吃)

เมื่อได้รับยาแล้วจะต้องตรวจสอบจำนวน และถามวิธีการใช้ยา และเวลาทานยาให้เข้าใจ:

1. จะต้องใช้น้ำอุ่นในการทานยา
2. จะต้องทานยาในเวลาที่แน่นอนทุกวัน
3. จันเวลารับประทานยาก่อนอาหารและหลังอาหาร
4. ไม่ใช้ชา น้ำผลไม้ นม และกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในการทานยา
5. ควรทานยาในปริมาณและวิธีการใช้งานที่ถูกต้องตามคำสั่งของแพทย์ และเภสัชกร และไม่เปลี่ยนปริมาณยาตามใจ
6. หากลืมทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ หากเป็นเวลาใกล้กับเวลาทานยาครึ่งต่อไป ก็ไม่ต้องรับประทานอีก
7. หากคิดว่ายานี้ไม่ส่งผล หรือมีผลข้างเคียง ให้รีบแจ้งแพทย์หรือเภสัชกร
8. ค่อยตรวจสอบชื่อยา คำเตือน และวันหมดอายุอยู่เสมอ
9. ไม่ทานยาที่ทานเหลือหลังจากอาการหายดีแล้ว และ ไม่นำไปให้ผู้อื่นทานต่อ
10. ควรรีบสอบถามแพทย์ หรือเภสัชกร ผู้เชี่ยวชาญหากมีปัญหาการใช้ยา
11. หากมียาหมดตากสองชนิดขึ้นไป ให้เว้นไว้ 5-10 นาทีหลังใช้งานยาหมดตากชนิดแรก



## 12. ไม่นำยาใช้ภายนอกไปรับประทานหรือหายใจ

### ข้อแนะนำการใช้ยา (用藥指示)

#### 1. ในการใช้ยา จะต้องตรวจสอบก่อนว่าเป็นยาใช้ภายนอก หรือสำหรับรับประทาน

(1) ยารับประทาน: ตรวจสอบวิธีการรับประทานให้แน่ใจ  
ว่าทานทึบเม็ด หรือครึ่งเม็ด กัด อม หรือละลายน้ำก่อนทาน  
เป็นต้น และตรวจสอบก่อนว่ายาเดื่อมสภาพ  
หรือหมดอายุหรือไม่

(2) ยาใช้ภายนอก: ตรวจสอบวิธีการใช้ว่าใช้งานกับผิวนัง  
ตา หู ปาก จมูก ลำไส้ ช่องคลอด หรือสำหรับสูดดม

(3) ก่อนการหยินยาจะต้องล้างมือให้สะอาดไม่ให้สิ่งสกปรกปนเปื้อนกับยาหรือบาดแผล

(4) เขย่าขวดน้ำยาที่ตกตะกอนก่อนการใช้งาน

(5) แซ่ยาสดไว้ในถ้วยเย็นเสมอเพื่อรักษาให้อยู่ในรูปทรงเดิม  
และรอให้อยู่ในอุณหภูมิห้องก่อนแล้วจึงนำมาใช้ได้

(6) เปิดฝายาให้สนิทหลังการใช้เสมอ

(7) ไม่ใช้น้ำยาที่ประสงค์ภาพหรือหมดอายุ เช่น ยาหยดตาที่เปิดแล้วจะหมดอยู่ได้หนึ่งเดือน จากนั้นจะต้องนำไปทิ้ง

(8) ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนหรือใช้ยาผิด

#### 2. เวลารับประทานยา

(1) ทานยาในเวลาที่กำหนดทุกวัน

วันละ4ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน  
อาหารเย็น และก่อนนอน

วันละ ๓ ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน  
อาหารเย็น

วันละ ๒ ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารเย็น

วันละ ๑ ครั้ง: ทานในช่วงเวลาเดียวของทุกวัน

- (2) คำอธิบายสำหรับยาก่อนอาหารและหลังอาหาร  
ก่อนอาหาร ( หรือท้องว่าง ) : ทานก่อนอาหารภายใน ๑  
ชั่วโมง หรือหลังอาหาร ๒ ชั่วโมงพร้อมอาหาร  
ยาก่อนอาหาร : เป็นยาที่รับกระบวนการดูดซึมได้จ่ายจ

ากอาหารระดายเคืองกระเพาะน้อย

หลังอาหาร : รับประทานหลังอาหาร ๑ ชั่วโมง  
หรือทันทีหลังอาหาร

ยาหลังอาหาร : สามารถดูดซึมพร้อมอาหาร  
ลดการระดายเคืองกระเพาะและลำไส้

ก่อนนอน: ทานก่อนนอนครึ่งชั่วโมง

- (3) วันละ ๔ ครั้ง และทานทุกๆ ๖ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ต่างกัน:

วันละ ๔ ครั้ง—รักษาอาการ เช่น : ยานารา

ทานทุกๆ ๖ ชั่วโมง—รักษาความเข้มข้นในเลือด เช่น :

ยาปฏิชีวนะ

### 3. ทานพร้อมน้ำเปล่า

- (1) ยานางประเทจะเกิดปฏิกิริยา กับน้ำผลไม้ ( เช่น น้ำเกรปฟรุ๊ต )  
หรือชา กาแฟ นม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของยา
- (2) ไม่นอนรับประทานยา



เพื่อป้องกันยาติดค้างอยู่ในหลอดอาหารจนทำให้หลอดอาหารได้รับบาดเจ็บ

#### 4. หากลืมรับประทานยาจะต้องทำอย่างไร ?

(1) ยาลดอาการ : ลืมทานก็ไม่เป็นไร( เช่น : ยาแก้ปวด )

(2)ยาที่ใช้เพื่อการรักษาหรือป้องกัน :

หากนึกขึ้นได้มีอ่อนนุ่มนวลให้รับประทานในทันที  
แต่หากล่วงเลยไปจนใกล้เวลา.rับประทานครึ่งถัดไป  
ให้ดูดทานชดเชย เช่น ยาความดัน โลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน

(3)ยา ก่อนนอน หากนึกขึ้นได้ตอนกลางวัน ก็ไม่ต้องรับประทาน  
ชดเชย

#### คำเตือนการใช้ยา (服藥警語)

ขณะนี้บนถุงยาจากโรงพยาบาลจะระบุวิธีการใช้ ปริมาณที่ใช้  
ผลข้างเคียง และอาการที่อาจเกิดร่วม โดยจะต้องอ่านข้อความหน้าถุงยา  
หรือฉลากยาให้ละเอียดก่อนรับประทาน

##### 1. คำเตือนผลข้างเคียง

(1)「 ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมหรือวิงเวียนศีรษะได้ 」

「 โปรดระมัดระวังในการขับรถหรือบังคับเครื่องจักรหลังการรับประทานยา 」  
หมายความว่าเมื่อทานยาแล้วให้หลีกเลี่ยงการทำงาน  
ที่ต้องใช้สมารถ

(2)「 หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานยา 」

หากดื่มอาจทำให้ฤทธิ์ยาแรงขึ้นหรือทำให้เกิดอาการง่วงซึม

(3)「 ระหว่างทานยาควรหลีกเลี่ยงการตากแดดโดยตรง 」

มักพบในยากลุ่มซัลโ芬ามีดและผลิตภัณฑ์เพื่อความขาว

## 2. วิธีการใช้พิเศษ

(1) 「โปรดทานยาทึบเม็ดโดยไม่บดหรือเคี้ยว」

แสดงว่ายาอาจมีรสไม่ดีเป็นยาออกฤทธิ์นานต่อเนื่อง หรือยาแคปซูล จึงไม่เหมาะสมสำหรับการเคี้ยว

(2) 「โปรดนำไปแช่เย็น」 เมื่อรับยากลับไปแล้วจะต้องนำไปแช่ในตู้เย็น

(3) 「โปรดเบย่าก่อนการใช้งาน」 มักพบบนยาน้ำที่มีสารแขวนลอยยาเคลือบกระเพาะ ยาปฏิชีวนะประเกทน้ำ และยาหยดตา

## 3. สตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

「สตรีมีครรภ์ สตรีที่อยู่ในระยะของการตั้งครรภ์

และมารดาให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานยาน」

หมายความว่า yan ไม่เหมาะสมสำหรับสตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

## 4. การใช้ยาสลับกัน

(1) 「หากจะทานยาชาตุเหล็ก และยาลดกรด

จะต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง」

มักพบบนยาปฏิชีวนะประเกท Quinolones

เพราะยาชาตุเหล็ก นม

และยาลดกรดจะออกฤทธิ์ที่ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมของยา

(2) 「ไม่ทานพร้อมกับน้ำเกรปฟรุ๊ต」

ยาแคลเซียมแซนแนลบล็อกเกอร์

ยากดภูมิคุ้มกันประเกทแมคโกร ไอล์ด์

และสารอนุพันธ์เออร์โกลบาร์ซีน

เมื่อทานพร้อมกับน้ำเกรปฟรุ๊ตแล้วจะมีผลต่อการดูดซึมของยา

และอัตราการเมtabolism ของร่างกาย



## บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน (第四章 家庭常備藥)

การคุ้มครองสุขภาพเป็นศูนย์กลางของมนต์เสน่ห์แห่งประเทศไทย ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทย ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพกายภาพ จิตใจ หรือสังคม การดูแลรักษาสุขภาพเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่ง ไม่ใช่แค่การรักษาโรค แต่เป็นการดูแลรักษาคุณภาพชีวิตให้ดีที่สุด ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์ ดื่มน้ำเพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม含酒精 และลดการสูบบุหรี่ ดูแลสุขภาพจิตด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกฝนทักษะการจัดการเวลา ลดความเครียด ด้วยการฟังเพลง ดูหนัง หรือออกกำลังกาย ฯลฯ ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์และผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มต้น任何 แผนการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือการรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพของแต่ละบุคคล

## ยาสามัญประจำบ้าน

สามารถช่วยรักษาโรคเล็กๆน้อยๆได้อย่างทันท่วงที ขณะนั้นทุกครัวเรือนควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านไว้เป็นอาวุติค์ อย และเรียนรู้วิธีการรับประทานอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่เตรียมมาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ประเภทของยาที่ควรเตรียมไว้ประจำบ้าน (家中常備藥物的種類)

## 1. ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน:

- (1) ยาแก้หวัด: ยาแก้หวัด ลดอาการน้ำมูกไหล แก้ไอ ลดเสมหะ หรือน้ำยาแก้ไอที่พูนบ่อย เป็นต้น

## (2) ຢາຄຸດໄຫ້ນຮຽທານປວດ :

นอกจากจะใช้ลดไข้แล้วยังสามารถใช้แก้ปวดได้อีกด้วย

(3) ยานรรเทาอาการปอดกระเพาะและลำไส้:

ใช้เมื่อเกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องร่วง

(4) อื่นๆ : มารถ มาเรือ ยาแก้แพ้

## 2. ประเภทยาที่ใช้บ่อย:

- (1)ເບຕາດືນ (2)ຄຣິມແກ້ວັກເສນ (3)ແລດກອຫໂຮ່ງ (4)ແຜ່ນແປະແກ້ປວດ  
(5)ຢາສອດລົດໄຟ (6)ຢາຫຍອດຕາ (7)ຄຣິມແກ້ກັນ (8) ອື່ນໆ

## ข้อควรระวัง (注意事項)

1. ผู้ไข้หายที่รับประทานยาแก้หวัดเกิน 7-10 วัน ป็นไป  
หรือมีอาการเป็นไข้เกิน 3 วัน ป็นไปแต่อาการยังไม่ดีขึ้น  
ควรรับไปพบแพทย์ทันที
  2. หากเกิดอาการของโรคแทรกซ้อน ให้หยุดทานยาในทันที  
และรับไปพบแพทย์
  3. ไม่ทานยาแก้ปวดลดไข้ 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน  
มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการแทรกซ้อน และฤทธิยากรุนแรงมากขึ้นด้วย
  4. ในยาแก้หวัดมักมียากระตุ้นภาระทางเดินหายใจ เช่น ยาสีฟัน ที่จะทำให้เกิดอาการรุนแรงขึ้น
  5. วิธีการเก็บรักษาชนิดพิเศษ:

ยาหยดตา: วงศ์ไวนอุณหภูมิห้องปกติ

เว้นแต่ว่ามีการระบุว่าจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น และให้ทิ้งในทันทีหากใช้ไม่หมดภายในหนึ่งเดือน

ยาส่วนทวาร : เนื่องจากยาส่วนทวารจะเริ่มอ่อนตัวเมื่อมีอุณหภูมิเกิน  $30^{\circ}\text{C}$  จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการอ่อนตัว

น้ำยา/สารละลาย: เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยาแก้หวัด หรือยาแก้อิ务

## ควรเก็บไว้ในอวนหกมิห้อง

เว็บแต่จะมีการระบุเป็นการพิเศษเท่านั้น

## บทสรุป(結語)

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เอ้าไว้รักษาอาการทั่วไป  
แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ยังต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล  
เป็นการป้องกันการรักษาที่ล่าช้าเกินไป นอกจากนี้  
ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เตรียมไว้สำหรับการใช้ในกรณีฉุกเฉิน  
ควรให้สมาชิกทุกคนในบ้านทราบว่ามียาอะไรบ้าง วางไว้ตรงไหน  
และใช้งานอย่างไร





## บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ (第五章 健康食品)

**ผลิตภัณฑ์เสริมคืออะไร? (什麼是健康食品?)**

- ตาม 「ข้อกำหนดอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หมายถึง 「อาหารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพ และมีการระบุ หรือโฆษณาถึงประสิทธิผลของยา」 คำว่า 「ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม」 เป็นศัพท์เฉพาะทางกฎหมาย ซึ่งจะต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการ จึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็น 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 ส่วนคำว่า 「อาหารเพื่อสุขภาพ」 แท้จริงแล้วก็คืออาหารทั่วไปที่นำมาใช้เฉพาะสำหรับการเพิ่มโภชนาการ การเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน !
- แม้ว่าอาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการ ว่าสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มโภชนาการ แต่ก็ไม่มีผลช่วยในการรักษา และ ไม่สามารถนำมาทดแทนยาได้ จึงไม่สามารถแทนที่ยาแบบทั่วไปได้

**เลือก 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 อย่างชาญฉลาด  
ดูตราสัญลักษณ์ตามนี้! (「健康食品」 聰明選 標章這樣看!)**

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 ที่ผ่านการรับรอง จะมีตรา 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุข」 หรือ



「อาหารเสริมหน่วยงานสุขภาพ」 ขณะเดียวกันก็มี  
「สัญลักษณ์วงรีสีเขียว」  
ซึ่งเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองจากหน่วยงานสุขภาพ  
แผนสุข แผนกสวัสดิการ



มีข้อควรระวังอย่างไรบ้างสำหรับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ?  
(食用健康食品要注意什麼?)

ในการเลือกซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะต้อง 「หยุด」  
และคิดก่อนว่ามีความจำเป็นหรือไม่  
และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านจริงหรือไม่ พร้อมทั้ง 「ดู」  
บรรจุภัณฑ์ย่างละเอียดว่ามี 「สัญลักษณ์วงรีสีเขียว」 และ  
「หมายเลขที่ได้รับอนุญาต」 「คำเตือน」 「ข้อควรระวัง」  
「จำนวนที่ควรรับประทาน」 และ 「ประสิทธิผลของยา」  
ก่อนการรับประทานยาให้ตั้งใจ 「ฟัง」 ปรึกษาแพทย์ เกสัชกร



หรือนักโภชนาการจึงสามารถเลือกใช้ยาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของตนเอง จึงอยากเตือนท่านว่าควร 「รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ อนุหลับอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ」 จึงเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด อยากรายงานข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าไปที่ 「เว็บไซต์ข้อมูลผู้บริโภคอาหารและยา」 ที่ <http://consumer.fda.gov.tw/>

