

บทที่ 1 เภสัชกรคุยเรื่องยา (第一章 藥師談藥)

ยาคืออะไร?(什麼叫做藥 ?)

ยาก็คือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ(1) ทางสรีรวิทยา (2) ทางจิตวิทยา (3) ฟังก์ชันการทำงาน (4) ทางโครงสร้าง ของร่างกายคุณ

เภสัชกรสามารถช่วยอะไรคุณได้บ้าง? (藥師能為您做什麼 ?)

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

ในการไปพบแพทย์ จะต้องให้แพทย์ออกใบสั่งยา

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

1. เมื่อหมอวิเคราะห์อาการป่วยแล้ว เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาใบสั่งยา แล้วจัดชุดยาตามความเหมาะสม วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคนไข้มากที่สุด
2. เปรียบเหมือนการสวมหมวกกันน็อก

แม้ว่าอาจจะทำให้ร้อนมากขึ้น
แต่ก็เป็นกรเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น

หากเป็นใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรัง

และไปรับยาที่ร้านยาหมู่บ้านจะมีความสะดวกมากขึ้น?

(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มีการประกาศโรคเรื้อรังทั้งสิ้น 98 ชนิด หากว่าอาการป่วยคงที่ สามารถให้แพทย์ออกใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรังได้
2. ไปรับยาที่ร้านขายยาหมู่บ้านที่กำหนด จะไม่ต้องเข้าคิวเพื่อชำระค่าบริการ และไม่ต้องชำระค่ายาบางส่วนที่ผู้ป่วยต้องชำระเอง

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

หากทิ้งยาบนดินจะทำให้ดินได้รับการปนเปื้อน ทำลายสิ่งแวดล้อม หากว่าท่านมียาที่ท่านไม่หมด เช่น เป็นยาทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน จะต้องนำยาออกจากบรรจุภัณฑ์ และใส่ไว้ในถุงซิปล็อก หากเป็นน้ำยาก็เทเข้าไปในถุงด้วย และปิดปากถุง แล้วนำไปให้พนักงานเทศบาลเพื่อนำไปกำจัดต่อไป แต่หากเป็นยาเป็นพิษและมีผล ต่อยีนส์ 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 จึงต้องเตรียมยาหลายประเภทมาก
2. แนะนำให้ประชาชนนำใบสั่งยาไปยังร้านยา เพื่อให้เภสัชกรเตรียมยาไว้ก่อน
3. โรงงานยาที่ผลิตยาเป็นโรงงานที่ได้มาตรฐาน C-GMP ระดับสากล คุณภาพยาที่ผลิตออกมาจึงมีคุณภาพเหมือนกัน จึงมีประสิทธิภาพเหมือนกัน
4. ร้านยาสามารถใช้ยานิคอื่นที่มีปริมาณ สูตร สรรพคุณ และใช้กับโรคแทนกันได้

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

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

ระบบรายงานยาที่ทำให้มีปฏิกิริยาไม่พึงประสงค์

เว็บไซต์: <http://adr.fda.gov.tw>

อีเมลล์: adr@tdrf.org.tw

เบอร์โทรศัพท์ : 02-2396-0100

มูลนิธิช่วยเหลือน้ำเมา ได้รับอันตรายจากยา

เว็บไซต์: http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp

อีเมลล์: tdrf@tdrf.org.tw

สายด่วนสอบถามข้อมูล: 02-2358-4097

บทที่ 2 ยาคืออะไร (第二章 藥是什麼)

สิ่งที่สามารถช่วยในการป้องกัน บรรเทา
ขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย
ช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำสิ่งต่างๆ
หรือช่วยในการตรวจวินิจฉัยโรค

ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องย่อมจะเกิดโทษ เมื่อกินยาเข้าไปในร่างกายแล้ว
ร่างกายไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
ฉะนั้นยากี่เหมือนดาบสองคมที่ “สามารถรักษาโรคได้
และทำให้เกิดโรคได้ดียวเช่นกัน”
จะต้องมีคำสั่งจากแพทย์เท่านั้นจึงสามารถรับประทานได้

การแบ่งประเภทของยา (藥品分類)

1. แบ่งตามลักษณะภายนอกของยา: โดยแบ่งเป็นยาแบบฉีด แบบรับประทาน
ระทาน ยาใช้ภายนอก และอุปกรณ์ทางการแพทย์
2. แบ่งตามเกณฑ์การจัดหมวดหมู่ประเภทยาที่รัฐกำหนด :
ยาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 【ยาชุดสำเร็จ】、【ยาที่ใช้ตามคำแนะนำ
นำของแพทย์และเภสัชกร】、【ยาตามใบสั่งแพทย์】
ยาตามใบสั่งแพทย์:

เป็นยาที่จะซื้อได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น จะ
ต้องให้เภสัชกรเป็นผู้จ่ายยาและเภสัชกรจะต้องจ่ายยาตามใบ
บสั่งแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งวิธีการใช้ยา

ยาที่ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร :

เป็นยาที่หาซื้อได้ที่ร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์และใช้ยาตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมาด้วยยา

ยาชุดสำเร็จ: เป็นยาประเภท ก ที่หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านยา หรือเป็นยาชุดสำเร็จประเภท ก และ ข ที่หาซื้อได้ตามร้านยาหมู่บ้าน ซึ่งประชาชนสามารถหาซื้อและใช้งานตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมาด้วยยา



บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร (第三章 藥怎麼吃)

เมื่อได้รับยาแล้วจะต้องตรวจสอบจำนวน และถามวิธีการใช้ยา และเวลาทานยาให้เข้าใจ:

1. จะต้องใช้น้ำอุ่นในการทานยา
2. จะต้องทานยาในเวลาที่เหมาะสมทุกวัน
3. จับเวลารับประทานยาก่อนอาหารและหลังอาหาร
4. ไม่ใช้ชา น้ำผลไม้ นม และกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในการทานยา
5. ควรทานยาในปริมาณและวิธีการใช้งานที่ถูกต้องตามคำสั่งของแพทย์ และเภสัชกร และไม่เปลี่ยนปริมาณยาตามใจ
6. หากลืมทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ หากเป็นเวลาใกล้กับเวลาทานยาครั้งต่อไป ก็ไม่ต้องรับประทานอีก
7. หากคิดว่ายานั้นไม่ส่งผล หรือมีผลข้างเคียง ให้รีบแจ้งแพทย์หรือเภสัชกร
8. ควรตรวจสอบชื่อยา คำเตือน และวันหมดอายุอยู่เสมอ
9. ไม่ทานยาที่ทานเหลือหลังจากอาการหายดีแล้ว และไม่นำไปให้ผู้อื่นทานต่อ
10. ควรรีบสอบถามแพทย์ หรือเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญหากมีปัญหากการใช้ยา
11. หากมียาหยุดตาสองชนิดขึ้นไป ให้เว้นไว้ 5-10 นาทีหลังใช้งานยาหยุดตาชนิดแรก

12. ไม่นำยาใช้ภายนอกไปรับประทานหรือหยอดตา

ข้อแนะนำการใช้ยา (用藥指示)

1. ในการใช้ยา จะต้องตรวจสอบก่อนว่าเป็นยาใช้ภายนอกหรือสำหรับรับประทาน

- (1) ยารับประทาน: ตรวจสอบวิธีการรับประทานให้แน่ใจว่าทานทั้งเม็ด หรือครึ่งเม็ด กัด อม หรือละลายน้ำก่อนทานเป็นต้น และตรวจสอบก่อนว่ายาสีผสมสภาพหรือหมดอายุหรือไม่
- (2) ยาใช้ภายนอก: ตรวจสอบวิธีการใช้ว่าใช้งานกับผิวหนัง ตา หู ปาก จมูก ลำไส้ ช่องคลอด หรือสำหรับสูดดม
- (3) ก่อนการหยิบยาจะต้องล้างมือให้สะอาดไม่ให้สิ่งสกปรกปนเปื้อนกับยาหรือบาดแผล
- (4) เช้าขูดน้ำยาที่ตกตะกอนก่อนการใช้งาน
- (5) แห่ยาสอดไว้ในตู้เย็นเสมอเพื่อรักษาให้อยู่ในรูปทรงเดิม และรอให้อยู่ในอุณหภูมิห้องก่อนแล้วจึงนำมาใช้ได้
- (6) ปิดฝายาให้สนิทหลังการใช้เสมอ
- (7) ไม่ใช้น้ำยาที่แปรสภาพหรือหมดอายุ เช่น ยาหยอดตาที่เปิดแล้วจะมียูอยู่ได้หนึ่งเดือน จากนั้นจะต้องนำไปทิ้ง
- (8) ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนหรือใช้ยาผิด

2. เวลารับประทานยา

- (1) ทานยาในเวลาที่กำหนดทุกวัน
วันละ 4 ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน
อาหารเย็น และก่อนนอน

วันละ3ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน
อาหารเย็น

วันละ2ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารเย็น

วันละ1ครั้ง: ทานในช่วงเวลาเดียวของทุกวัน

(2) คำอธิบายสำหรับยาก่อนอาหารและหลังอาหาร

ก่อนอาหาร(หรือท้องว่าง) : ทานก่อนอาหารภายใน 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร2 ชั่วโมงพร้อมอาหาร

ยาก่อนอาหาร : เป็นยาที่รบกวนการดูดซึมได้ง่ายจากอาหารระคายเคืองกระเพาะน้อย

หลังอาหาร: รับประทานหลังอาหาร 1 ชั่วโมงหรือทันทีหลังอาหาร

ยาหลังอาหาร: สามารถดูดซึมพร้อมอาหารลดการระคายเคืองกระเพาะและลำไส้

ก่อนนอน: ทานก่อนนอนครึ่งชั่วโมง

(3) วันละ 4 ครั้ง และทานทุกๆ 6 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ต่างกัน:

วันละ 4 ครั้ง—รักษาอาการ เช่น : ยาพารา

ทานทุกๆ 6 ชั่วโมง—รักษาความเข้มข้นในเลือดเช่น:

ยาปฏิชีวนะ

3. ทานพร้อมน้ำเปล่า

(1) ยาบางประเภทจะเกิดปฏิกิริยากับน้ำผลไม้ (เช่น น้ำเกรปฟรุต)

หรือชา กาแฟ นม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของยา

(2) ไม่นอนรับประทานยา

เพื่อป้องกันยาติดค้างอยู่ในหลอดอาหารจนทำให้หลอดอาหารได้รับบาดเจ็บ

4. หากลืมรับประทานยาจะต้องทำอย่างไร ?

(1) ยาลดอาการ : ลืมทานก็ไม่เป็นไร (เช่น : ยาแก้ปวด)

(2) ยาที่ใช้เพื่อการรักษาหรือป้องกัน :

หากนึกขึ้นได้เมื่อผ่านไปไม่นานให้รับประทานในทันที แต่หากล่วงเลยไปจนใกล้เวลารับประทานครั้งถัดไป

ให้งดทานชดเชย เช่น ยาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน

(3) ยาถอนนอน หากนึกขึ้นได้ตอนกลางวัน ก็ไม่ต้องรับประทานชดเชย

คำเตือนการใช้ยา (服薬警語)

ขณะนี้นับถอยจากโรงพยาบาลจะระบุวิธีการใช้ ปริมาณที่ใช้ ผลข้างเคียง และอาการที่อาจเกิดร่วมโดยจะต้องอ่านข้อความหน้ายา หรือฉลากยาให้ละเอียดก่อนรับประทาน

1. คำเตือนผลข้างเคียง

(1) 「ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมหรือเวียนศีรษะได้」

「โปรดระมัดระวังในการขับรถหรือบังคับเครื่องจักรหลังการรับประทาน」 นยาหมายความว่าเมื่อทานยานี้แล้วให้หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องใช้สมาธิ

(2) 「หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานยา」

หมากถึงอาจทำให้ฤทธิ์ยานานขึ้นหรือทำให้เกิดอาการง่วงซึม

(3) 「ระหว่างทานยาควรหลีกเลี่ยงการตากแดดโดยตรง」

มักพบในยากลุ่มซัลโฟนาไมด์และผลิตภัณฑ์เพื่อความขาว

2. วิธีการใช้พิเศษ

- (1) 「โปรดทานยาทั้งเม็ดโดยไม่บดหรือเคี้ยว」
แสดงว่ายาอาจมีรสไม่ดีเป็นยาออกฤทธิ์นานต่อเนื่อง หรือยาแคปซูล จึงไม่เหมาะสำหรับการเคี้ยว
- (2) 「โปรดนำไปแช่เย็น」 เมื่อรับยากลับไปแล้วจะต้องนำไปแช่ในตู้เย็น
- (3) 「โปรดเขย่าก่อนการใช้งาน」 มักพบบนยาน้ำที่มีสารแขวนลอย
ยาเคลือบกระเพาะ ยาปฏิชีวนะประเภทน้ำ และยาหยอดตา

3. สตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

「สตรีมีครรภ์ สตรีที่อยู่ในระยะรอการตั้งครรภ์ และมารดาให้นมบุตรไม่ควรรับประทานยา」
หมายความว่ายานี้ไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

4. การใช้ยาสลับกัน

- (1) 「หากจะทานยาธาตุเหล็ก และยาลดกรด
จะต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง」
มักพบบนยาปฏิชีวนะประเภท Quinolones
เพราะยาธาตุเหล็ก นม
และยาลดกรดจะออกฤทธิ์ที่ส่งผลกระทบต่อกรดซิมมิกของยา
- (2) 「ไม่ทานพร้อมน้ำเกรปฟรุต」
ยาแคลเซียมแซนแนลบล็อกเกอร์
ยากดภูมิคุ้มกันประเภทแมคโครไลด์
และสารอนุพันธ์เออร์โกบาซีน
เมื่อทานพร้อมน้ำเกรปฟรุตแล้วจะมีผลต่อการดูดซึมของยา
และอัตราการเมตาบอลิซึมของร่างกาย

บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน (第四章 家庭常備藥)

การดูแลตนเองเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่ประชาชนรู้จัก 「พิจารณาสุขภาพของตนเอง」 เข้าใจวิธีการใช้ยาตามฉลากยาอย่างถูกต้อง หรือมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา และทำตามสิ่งที่เภสัชกรสั่งอย่างถูกต้อง

ยาสามัญประจำบ้าน

สามารถช่วยรักษาโรคเล็กๆน้อยๆได้อย่างทันทั่วถึงที่ ฉะนั้นทุกครัวเรือนควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นเอาไว้เล็กน้อย และเรียนรู้วิธีการรับประทานอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่เตรียมมาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ประเภทของยาที่ควรเตรียมไว้ประจำบ้าน (家中常備藥物的種類)

1. ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน :

(1) ยาแก้หวัด : ยาแก้หวัด ลดอาการน้ำมูกไหล แก้ไอ ลดเสมหะ หรือน้ำยาแก้ไอที่พบบ่อย เป็นต้น

(2) ยาลดไข้บรรเทาปวด :

นอกจากจะใช้ลดไข้แล้วยังสามารถใช้แก้ปวดได้อีกด้วย

(3) ยาบรรเทาอาการปวดกระเพาะและลำไส้ :

ใช้เมื่อเกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องร่วง

(4)อื่นๆ : เมารถ เมาเรือ ยาแก้แพ้

2.ประเภทยาที่ใช้บ่อย:

- (1)เบตาดีน (2)ครีมแก้แฉกเสบ (3)แอลกอฮอล์ (4)แผ่นแปะแก้ปวด
(5)ยาสลดไข้ (6)ยาหยอดตา (7)ครีมแก้คัน (8) อื่นๆ

ข้อควรระวัง (注意事項)

- 1.ผู้ใหญ่ที่รับประทานยาแก้หวัดเกิน7-10วันขึ้นไป
หรือมีอาการเป็นไข้เกิน 3 วันขึ้นไปแต่อาการยังไม่ดีขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- 2.หากเกิดอาการของโรคแทรกซ้อน ให้หยุดทานยาในทันที
และรีบไปพบแพทย์
- 3.ไม่ทานยาแก้ปวดลดไข้ 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน
มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการแทรกซ้อน และฤทธิ์ยาาก็เพิ่มมากขึ้นด้วย
- 4.ในยาแก้หวัดมักมียากลุ่มแอนตี้ฮิสตามีน ที่จะทำให้เกิดอาการง่วงซึม
- 5.วิธีการเก็บรักษายาชนิดพิเศษ :

ยาหยอดตา: วางไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ

เว้นแต่จะมีการระบุว่าจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น
และให้ทิ้งในทันทีหากใช้ไม่หมดภายในหนึ่งเดือน

ยาสวนทวาร: เนื่องจากยาสวนทวารจะเริ่มอ่อนตัวเมื่อมีอุณหภูมิเกิน
30°C จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการอ่อนตัว

น้ำยา/สารละลาย: เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยาแก้หวัด หรือยาแก้ไอ
ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง

เว้นแต่จะมีการระบุเป็นการพิเศษเท่านั้น

บทสรุป(結語)

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เอาไว้รักษาอาการทั่วไป 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?)

- 1.ตาม 「ข้อกำหนดอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หมายถึง 「อาหารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพ และมีการระบุ หรือ โฆษณาถึงประสิทธิผลของยา」 คำว่า 「ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม」 เป็นศัพท์เฉพาะทางกฎหมาย ซึ่งจะต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็น 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 ส่วนคำว่า 「อาหารเพื่อสุขภาพ」 แท้จริงแล้วก็คืออาหารทั่วไปที่นำมาใช้เฉพาะสำหรับการเพิ่มโภชนาการเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน !
- 2.แม้ว่าอาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการว่าสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มโภชนาการ แต่ก็ไม่มีผลช่วยในการรักษา และไม่สามารถนำมาทดแทนยาได้ 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」
จึงเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองจากหน่วยงานสา
ธารณสุข แผนกสวัสดิการ



มีข้อควรระวังอย่างไรบ้างสำหรับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ?

(食用健康食品要注意什麼?)

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

หรือนักโภชนาการจึงสามารถเลือกใช้ยาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของตนเอง จึงอยากเตือนท่านว่าควร «รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ นอนหลับอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ» จึงเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมโปรดเข้าไปที่ «เว็บไซต์ข้อมูลผู้บริโภคอาหารและยา» ที่ <http://consumer.fda.gov.tw/>

