



# บันทึกข้อความ

สำนักงานเขตพระโขนง  
 รับเลขที่ ๗/๗๓๘  
 วันที่ - ๘ ส.ค. ๒๕๖๖  
 ผู้รับ ✓ เวลา 18.51 น.

ส่วนราชการ กองเภสัชกรรม (กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๘๐๒๓)

ที่ กท ๐๗๑๐/ ๑๑๖๖ วันที่ - ๘ ส.ค. ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ด้วยกองเภสัชกรรม สำนักอนามัย ได้ดำเนินการเผยแพร่ความรู้ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ แก่ผู้บริโภค ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๖ จำนวน ๒ ฉบับ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน ในเรื่องการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ สามารถดาวน์โหลดเอกสารดังกล่าว ได้ที่ <https://www.facebook.com/pharmacy.bangkok/> หรือผ่านระบบคิวอาร์โค้ดท้ายข่าวสาร

ในการนี้ กองเภสัชกรรม โดยกลุ่มงานวิชาการและแผนงาน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมบันทึกนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการเขตพระโขนง ผ่าน ผู้ช่วยฯ.....

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควรมอบฝ่าย..... *ปภกร๖* .....ดำเนินการ

*[Signature]*  
 (นางสาวจินตนาณี ไทรยงขันธุ์)  
 เจ้าหน้าที่งานปกครองชำนาญการ  
 วิชาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายปกครอง  
 สำนักงานเขตพระโขนง

*[Signature]*  
 (นางบุญญวรรณ จิระวุฒิ)  
 เกษัตริย์เชี่ยวชาญ (ด้านเภสัชกรรมคลินิก)  
 ผู้อำนวยการกองเภสัชกรรม สำนักอนามัย

- กลุ่มงานปกครอง
- กลุ่มงานบริหารทั่วไป
- กลุ่มงานประชาสัมพันธ์
- กลุ่มงานสาธารณสุขและสารสนเทศ

เพื่อทราบ

เพื่อดำเนินการ

*[Signature]*  
 (นางสาวจินตนาณี ไทรยงขันธุ์)  
 เจ้าหน้าที่งานปกครองชำนาญการ  
 วิชาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายปกครอง  
 สำนักงานเขตพระโขนง

*ว. ดอนยา*

*[Signature]*

*[Signature]*  
 (นายอชชัย จินทรเส)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตพระโขนง  
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการเขตพระโขนง

๘ ส.ค. ๒๕๖๖



### วันหมดอายุ ดูอย่างไร ยาที่ใช้หมดอายุแล้วหรือยัง

วันหมดอายุ หรือ วันสิ้นอายุของยา คือ วันที่กำหนดอายุของยาที่ผลิตในแต่ละรุ่นผลิต ซึ่งแสดงว่า ยามีคุณภาพมาตรฐานตามข้อกำหนดตลอดช่วงระยะเวลาจนถึงวันสิ้นอายุของยา ยาที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิตดูได้จากวันหมดอายุบนแผงยา ฉลากยา กล่อง หรือขวดยา โดยจะแสดงคำว่า Expiry Date/ Exp./ Use Before หรือยาสิ้นอายุ ตามด้วย วัน-เดือน-ปีที่หมดอายุ กรณีที่ระบุเฉพาะเดือนและปีที่หมดอายุ วันหมดอายุจะเป็นวันสุดท้ายของเดือน

Reg. No. 1A 241/32	<b>E</b>	<b>33163</b>
Lot & Control No.		
Mfg.Date		<b>11.05.19</b>
วันอายุ		
(Exp.Date)		<b>11.05.24</b>

  

Lot No.	L 650903
Mfd.	03 11 22
วันอายุ/Exp.	03 11 24

ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาที่มีลักษณะผิดไปจากข้อกำหนดที่ทางผู้ผลิตกำหนด ซึ่งข้อกำหนดนี้ผู้ผลิตใช้เกณฑ์มาตรฐานจากตำรายาตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย หรือตำรายาสากลมาตรฐานตามประกาศของประเทศต่างๆ ยาจะมีคุณภาพดีจนถึงวันหมดอายุที่ระบุไว้ให้ หากอยู่ภายใต้การจัดเก็บที่เหมาะสมตามที่แนะนำโดยผู้ผลิต แต่หากมีการจัดเก็บยาที่ไม่เหมาะสม ยาอาจเสื่อมสภาพและมีคุณภาพพลดลงต่ำกว่ามาตรฐานก่อนวันหมดอายุที่ระบุไว้

### ตัวอย่างยาเสื่อมสภาพ



**ยาเม็ด**  
เม็ดยาแตก สีเปลี่ยนไป  
มีจุดด่างขึ้นรา



**แคปซูล**  
เปลือกแตกออก ภายในแคปซูล  
พบผงยาเปลี่ยนสี



**ยาผงแห้ง**  
ผงยาจับตัวกันเป็นก้อน  
ไม่สามารถละลายได้



**ยาน้ำแขวนตะกอน**  
ตะกอนจับกันเป็นก้อน  
เขย่าแล้วไม่กระจายตัว



**ยาน้ำ**  
ผงตัวยาละลายไม่หมด  
มีตะกอน สี กลิ่น รส เปลี่ยนไป

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาก่อนใช้ยาทุกครั้งต้องตรวจสอบวันหมดอายุและลักษณะทางกายภาพเบื้องต้นก่อนใช้ยาทุกครั้ง ไม่ควรใช้ยาหากพบว่ายานั้นเสื่อมสภาพหรือหมดอายุ และสามารถติดต่องานบริการเภสัชกรรม ศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อทำลายทิ้งอย่างถูกวิธีโดยไม่ปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม

#### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาที่ต้องแจ้งกำหนดสิ้นอายุไว้ในฉลาก พ.ศ. 2543 วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายเภสัชกรรม. ยาหมดอายุ ยาเสื่อมสภาพ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม [อินเทอร์เนต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลรามาธิบดี9 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramapharmacy/th/knowledge/general/11092015-2303-th>
- ทีมเภสัชกร โรงพยาบาลรามาธิบดี. ยาเสื่อมคุณภาพ หมดอายุ เสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไร [อินเทอร์เนต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลรามาธิบดี9 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.navamin9.com/expire>

ผู้จัดทำบทความ ภก.นรพร เจนณรงค์

Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้





### คำแนะนำการเลือกใช้ครีมกันแดด



แสงแดดเป็นสาเหตุหนึ่งของความหมองคล้ำและริ้วรอย  
เหี่ยวย่นก่อนวัย วิธีหนึ่งในการป้องกันผิวจากแสงแดด  
คือการทาครีมกันแดดโดยควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF  
ที่เหมาะสม

SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor คือ ค่าการกันแดด  
ซึ่งแสดงว่าครีมนั้นมีความสามารถในการป้องกันแดดได้ดีเพียงใด

ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 2 หมายความว่าเมื่อทาครีมกันแดดตัวนี้แล้ว จะป้องกันผิวไหม้แดดเป็นเวลานาน 2 เท่า  
เมื่อเทียบกับตอนที่ไม่ได้ทาครีมกันแดด ค่า SPF ยิ่งสูง ประสิทธิภาพการกันแดดจะสูงขึ้นมีฤทธิ์ป้องกันยาวนานขึ้น

สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันแสงแดด คือ การหลีกเลี่ยงแสงแดด แต่ในบางกรณี เราจำเป็นต้องโดนแสงแดด  
เราจึงควรรู้จัก การเลือกใช้ครีมกันแดด ดังนี้

1. พิจารณาใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงอาชีพ ลักษณะงาน กีฬา หรือ  
กิจกรรมต่างๆ เกิดการระคายเคืองหรือการแพ้หรือไม่
2. โดยทั่วไปครีมกันแดดควรมีค่าป้องกันแสงแดด (SPF) เท่ากับหรือมากกว่า 15 แต่หากต้องเล่นกีฬา  
กลางแจ้งนานๆ หรือมีเหงื่อออกมาก หรือไปว่ายน้ำกลางแจ้ง อาจใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง เช่น SPF 30 และ  
เป็นครีมกันแดดชนิดกันน้ำ (water resistant)
3. ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB ที่ระบุในฉลากผลิตภัณฑ์
4. ไม่ควรใช้ครีมกันแดดที่มี น้ำหอม เพราะว่าน้ำหอมสามารถทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย

โดยปริมาณครีมกันแดดที่เพียงพอสำหรับทาผิวหน้า คือบีบครีมให้ยาวประมาณ 2 ซ่อนิ้วมือ  
แต่หากเป็นชนิดน้ำหรือโลชั่นควรบีบประมาณ 1-2 เหรียญสิบ ควรทาครีมกันแดดให้ทั่วทุกตำแหน่งที่สัมผัสแสงแดด  
ต้องทาล้วงหน้า 30-60 นาที ก่อนออกไปสัมผัสแสงแดด และควรทาครีมกันแดดซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง แต่ถ้าว่ายน้ำ เล่น  
กีฬาทางน้ำ หรือเหงื่อออกมาก ควรทาครีมกันแดดซ้ำบ่อยขึ้น เช่น ทุก 1 ชั่วโมง ควรเลือกครีมกันแดดชนิดที่กันน้ำ  
และไม่ควรทาครีมกันแดดชิดดวงตาเกินไป ให้เว้นระยะประมาณครึ่งนิ้ว ใช้ผ้าซับใบหน้า เมื่อมีเหงื่อออกมากๆ  
โดยเฉพาะบริเวณหน้าผากและรอบตา เพื่อป้องกันครีมกันแดดเข้าตา ซึ่งจะทำให้แสบตาและเกิดความระคาย  
เคืองต่อดวงตาได้

#### เอกสารอ้างอิง

ทาครีมกันแดดอย่างไรให้ถูกวิธี (ออนไลน์) พญ.สินิขณาน์ สหวัฒน์วงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล วิธีการใช้ครีมกันแดด (ออนไลน์) <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/sunscreen>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ชนิดา ธีระนันท์กุล Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้

