

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเนื้อหาสาระของสื่อการประชาสัมพันธ์

- สาระนำรู้ด้านอาหาร

1. อาหารหมายถึงอะไร

ว่าตาม พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ระบุว่า อาหารหมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิตซึ่งได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่กิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา หรือวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ แม้แต่วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส ก็จัดเป็นอาหารตามกฎหมาย

กลุ่มอาหารมี 4 กลุ่มได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือ อาหารควบคุมเฉพาะ เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพสูง หากผลิตออกมาไม่ได้คุณภาพมาตรฐานตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ อาหารกลุ่มนี้จะมีทั้งสิ้น 17 รายการ เช่น น้ำบริโภคในภาชนะที่ปิดสนิท น้ำแข็ง นม ไอศกรีม เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 คือ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน อาหารกลุ่มนี้มีการกำหนดคุณภาพมาตรฐานเช่นเดียวกับอาหารกลุ่ม 1 แต่การขออนุญาตจะมีความเข้มงวดน้อยกว่าอาหารกลุ่ม 1 มีทั้งสิ้น 31 รายการ เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซา กาแฟ เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 คือ อาหารที่ต้องมีฉลาก เป็นอาหารที่กำหนดข้อความรายละเอียดที่ต้องแจ้งบนฉลาก เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้อ อาหารกลุ่มนี้มี 14 รายการ เช่น หมากฝรั่งและลูกอม และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 4 ได้แก่ อาหารทั่วไป คืออาหารนอกเหนือจากอาหาร 3 กลุ่มข้างต้น ซึ่งในปัจจุบันนี้ เฉพาะฉลากของอาหารกลุ่ม 1-3 เท่านั้น ที่มีการแสดงเลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย.

2. สารที่ห้ามใช้ในอาหาร

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ได้กำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหารขึ้น ซึ่งวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร ได้แก่ บอแรกซ์ ไนโตรฟูราโซน ฟอร์มาลดีไฮด์ สารละลายฟอร์มาลดีไฮด์และพาราฟอร์มาลดีไฮด์ กรดซาลิซิลิก กรดบอริก เมทิลแอลกอฮอล์หรือเมทานอล น้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีเติมโบรมีน เป็นต้น นอกจากนี้แล้วกฎหมายยังกำหนดให้อาหาร บางชนิดเป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย หรือใช้

เป็นส่วนผสมในอาหาร ยกตัวอย่าง เช่น คัสชิน ซึ่งให้ความหวานแทนน้ำตาล กรดซัคคารามิกและเกลือของกรดซัคคารามิก ยกเว้น เกลือของกรดซัคคารามิกที่เป็นโซเดียมซัคคาราเมต เนื้อโค และผลิตภัณฑ์ที่ได้จากโคที่มีแหล่งกำเนิดจากประเทศที่มีความเสี่ยงจากการเกิดโรควัวบ้า ปลาปักเป้าหรืออาหารที่มีเนื้อปลาปักเป้าเป็นส่วนผสม เป็นต้น หากสงสัยว่าอาหารชนิดใดลักลอบใส่วัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร หรือ มีผู้ใดลักลอบผลิต จำหน่าย อาหารที่กฎหมายห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย ก็ร้องเรียนแจ้งเบาะแสที่ 1556

3. วันผลิต วันหมดอายุของอาหาร ดูอย่างไร

ผลิตภัณฑ์อาหารที่เรากินจะหมดอายุเมื่อไร ?

ต้องดูข้อมูลที่ระบุอยู่ตรงภาชนะบรรจุอาหาร อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน 90 วัน ที่ฉลากจะบอกให้ทราบถึงวันหมดอายุของอาหารนั้น โดยมีข้อความ คำว่า “หมดอายุ” กำกับไว้ให้เราทราบ อ่านตัวเลขที่ระบุไว้ก็ทราบว่าผลิตภัณฑ์ที่เราซื้อนั้นหมดอายุเมื่อไร แต่หากพบคำว่า “ควรบริโภคก่อน” หรือ “Best Before” หรือคำว่า “Exp.” อยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์ มีความหมายเดียวกับวันหมดอายุ

4. เลือกเนื้อสัตว์ต้องหัดสังเกต

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างเนื้อหมู เนื้อวัว ปลา กุ้ง หอย เป็ดไก่ มาประกอบอาหาร ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่สดจริง ๆ ซึ่งมีวิธีการเลือกซื้ออาหารสดแต่ละชนิดแตกต่างกัน เช่น

1. เนื้อหมูจะต้องสีชมพูอ่อน นุ่ม ผิวเป็นมัน เนื้อแน่น ถ้าเห็นสีแดงเข้มคือเนื้อหมูแก่ และต้องไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ไม่ขำเลือด หรือเป็นเมือก ดูอย่าให้มีเม็ดสีขาวในเนื้อหมูด้วย
2. เนื้อวัวจะมีสีแดงสด กดแล้วไม่บุ๋ม ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ไม่ขำเลือดหรือเป็นเมือกกลิ่นรวมถึงไม่มีเม็ดสีขาวในเนื้อเหมือนกัน
3. ถ้าซื้อเป็ดและไก่ ให้เลือกผิวหนัง ไม่เหี่ยวแห้ง ไม่ซีดหรือมีจ้ำเขียว โดยเฉพาะตรงใต้ปีก ขา ส่วนตรงลำคอที่ต่อกับลำตัวต้องไม่มีสีคล้ำ ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม และไม่มีกลิ่นเหม็นด้วย
4. ปลาต้องเลือกปลาที่มีเหงือกสีแดงสด ตาใส ไม่ขำเลือด และตาไม่ขุ่นเป็นสีเทา เนื้อแน่น กดแล้วไม่เป็นรอยบุ๋มอยู่นาน ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
5. กุ้ง ต้องเลือกที่หัวกุ้งติดแน่นกับตัว เนื้อแน่นครบและหางเป็นมันสีสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น
6. หอย ถ้าเป็นหอยแมลงภู่ หอยนางรม หอยดัลลัส ควรเลือกซื้อตัวที่ปากหุบแน่น ปิดอ้า บางเวลา ถ้าเราไปแตะจะหุบสนิททันที ถ้าเปลือกอ้าตลอดเวลาแสดงว่าหอยตายแล้ว
7. ปู ควรเขย่าตัวปูดู ปูที่สดจะต้องไม่มีเสียงเหมือนมีน้ำขังอยู่ เวลากดตัวไม่ยุบลง

5. วิธีเลือกผักและผลไม้

ต้องเลือกผักที่ใบมีรูพรุนเป็นรอยกัดแทะของหนอนและแมลงบ้าง และพยายามเลือกผักประเภทกินใบจะปลอดภัยกว่าผักประเภทกินหัว เพราะมีสารพิษตกค้างน้อยกว่า สำหรับ ผลไม้ ควรเลือกซื้อผลไม้ที่มีมดขึ้นตามกิ่งและผล ถ้าเป็นไปได้ก็ควรเลือกผักและผลไม้ที่มีการรับรองจากทางราชการ เช่น กรมวิชาการเกษตร หรือกรมส่งเสริมการเกษตร ก็จะทำให้เราเชื่อมั่นได้มากขึ้น

6. มาทำความรู้จักกับฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ ก็คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นไว้บนฉลาก โดยแสดงอยู่ในรูปของกรอบสี่เหลี่ยมซึ่งระบุไว้ว่า “ข้อมูลโภชนาการ” หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Nutrition Facts” โดยผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปบางชนิด จะมีการแสดงฉลากโภชนาการให้ผู้บริโภคทราบไว้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือเหมาะกับภาวะทางโภชนาการของร่างกายตนเอง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร หรือที่เรียกว่า “ภาวะโภชนาการไม่สมดุล” ลงได้ ดังนั้นเวลาเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปมารับประทานก็อย่าลืมอ่านข้อมูลโภชนาการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

7. อาหารอะไรบ้างที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

เมื่อเห็นผลิตภัณฑ์อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาด เชื่อว่าหลายคนคงเกิดคำถามขึ้นมาในใจว่าทำไมถึงพบฉลากโภชนาการในผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภทเท่านั้น เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากกฎหมายไม่ได้บังคับให้ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องแสดงฉลากโภชนาการ ให้แสดงเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างถึงสารอาหารเท่านั้น เช่น โฆษณามีแคลเซียมสูง ไขมันต่ำ เสริมวิตามิน หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการใช้คุณค่า หรือระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย เช่น บำรุงร่างกาย ทำให้สดใแข็งแรง สำหรับเด็ก หรือ สำหรับผู้บริหาร เป็นต้น การกล่าวอ้างเช่นนี้กฎหมายบังคับให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ ส่วนผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่อยู่ในข่ายต้องแสดงฉลากโภชนาการ ก็สามารถแสดงฉลากโภชนาการได้โดยสมัครใจ แต่ต้องแสดงให้ถูกต้อง ตามรูปแบบที่ อย. กำหนดไว้

8. วิธีอ่านฉลากโภชนาการให้เข้าใจ

แม้จะรู้จักหน้าตา และความสำคัญของฉลากโภชนาการ แต่ผู้บริโภคส่วนหนึ่งยังอ่านไม่เป็น และไม่เข้าใจว่าควรเริ่มที่ไหนก่อน อันที่จริงวิธีการอ่านไม่ยากอย่างที่คิด เพียงแค่เข้าใจความหมายของหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งจะหมายถึงปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้กินหรือดื่มต่อครั้ง เช่น ถ้าพบผลิตภัณฑ์นมระบุว่า หนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) หมายความว่าถ้าเรดื่มนม 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) เราจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุภายใต้หัวข้อ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ทันทีว่าตนเองจะได้รับสารอาหารเป็นจำนวนทั้งสิ้นกี่กรัม และสารอาหารที่ได้รับนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน หากเข้าใจเช่นนี้แล้วก็สามารถนำความเข้าใจดังกล่าวมาเลือกบริโภคอาหารได้

9. ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ปัจจุบันคนไทยเรามีปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรังกันมาก ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน ฯลฯ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคสารอาหารบางชนิดเกินปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหา ดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงได้แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรบริโภคไขมันไม่เกิน 65 กรัมต่อวัน สำหรับโคเลสเตอรอล ควรได้รับไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากนี้ยังได้แนะนำให้บริโภคคาร์โบไฮเดรตประมาณ 300 กรัมต่อวัน และ โยอาหาร 25 กรัมต่อวัน สำหรับโซเดียม นั้นควรบริโภคให้น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งข้อมูลนี้จะถูกระบุอยู่ในกรอบข้อมูลโภชนาการรูปแบบเดิม พร้อมด้วยข้อมูลที่ทำให้ผู้บริโภคทราบว่าเมื่อกินอาหารตามปริมาณที่แนะนำไว้ใน “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้วจะได้รับสารอาหารอะไรในปริมาณเท่าใด และคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ทำให้สามารถคาดคะเนการบริโภคอาหารไม่ให้เกินจากปริมาณที่แนะนำให้บริโภคได้ ดังนั้นก่อนบริโภคอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปจึงควรใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากให้เต็มที่ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณเอง

10. เลือกขนมให้เด็กอย่างไร ได้ประโยชน์คุ้ม

ปัญหาเรื่องขนมเด็กไม่ใช่เรื่องเล็กๆ อีกต่อไปแล้วเมื่อเด็กไทยวันนี้มีขนมเป็นแหล่งพลังงานถึงหนึ่งในสี่ อาจด้วยอิทธิพลของโฆษณา กับภาชนะบรรจุที่สวยงาม ตลอดจนรสชาติขนมที่อร่อย จึงจูงใจเด็กให้ซื้อกิน ส่งผลให้เด็กไทยอ้วน และมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี เช่น ขาดสารอาหาร ฟันผุ ท้องผูก ฯลฯ เพราะขนมเด็กมักจะประกอบไปด้วยแป้งที่ขัดสีจนฟอกขาว และมีน้ำตาลสูง มีกากใยอาหารน้อย เมื่อเด็กกินขนมเข้าไปแล้วจะอึดง่าย พอถึงอาหารมื้อหลักก็จะกินได้น้อย ผู้ปกครองจึงควรจัดวินัยในการกินให้เด็ก โดยปลูกฝังให้เด็กกินขนมเป็นมือ ไม่กินพร่ำเพรื่อ ใส่ใจต่อการอธิบายให้เด็กเห็นถึงข้อเท็จจริงว่าเหตุใดถึงไม่ควรกินขนมมากเกินไป สอนให้รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายแทนการนั่งหน้าจอโทรทัศน์ดูโฆษณา หรือ เล่นเกม รวมทั้งประพาดตินเป็นแบบอย่างแก่เด็กโดยการอ่านฉลากดูข้อมูลส่วนประกอบของอาหาร วันเดือนปีที่ผลิต และ/หรือหมดอายุ ตลอดจนรู้จักเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการก่อนตัดสินใจเลือกซื้ออาหารทุกครั้ง ซึ่งการสอนให้เด็กเลือกอาหารโดยอ่านข้อมูลเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เด็กได้รับขนมที่ได้ประโยชน์คุ้มค่าต่อสุขภาพมากขึ้น

- สาระนำรู้ด้านยา

1. หลักในการซื้อขาย

ข้อที่ 1 ต้องเลือกซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตถูกต้อง มีการแสดงป้ายระบุว่าเป็นร้านขายยาประเภทใด รวมถึงมีป้ายที่ระบุชื่อเภสัชกร ตลอดจนเวลาทำการแสดงที่ร้านอย่างเด่นชัด และที่สำคัญควรซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกรเป็นผู้จำหน่ายยาให้เอง โดยการสังเกตจากใบประกอบวิชาชีพของเภสัชกรที่แขวนไว้บริเวณร้านว่าข้อมูลตรงกับผู้จำหน่ายยาหรือไม่ ถ้าจะให้มั่นใจยิ่งขึ้นควรเลือกซื้อยาจากร้านขายยาที่แสดงป้าย “ร้านยาคุณภาพ”

ข้อที่ 2 ควรเลือกซื้อยาจากร้านที่จัดวางยาในตู้หรือบนชั้นวางที่สะอาด ยาไม่อยู่ในที่ร้อนจัดหรืออับชื้น เพราะอาจทำให้ยาเสียก่อนถึงวันหมดอายุได้

ข้อที่ 3 หากเภสัชกรจ่ายยาใส่ซองพลาสติก ควรให้เภสัชกรระบุชื่อยา สรรพคุณในการรักษา วันผลิตหรือวันสิ้นอายุของยา และคำเตือนที่ควรทราบบนซองยาคด้วย แต่หากได้รับยาที่บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุสำเร็จรูป ควรตรวจสอบฉลากและเอกสารกำกับยาให้มีข้อมูลที่ชัดเจนและครบถ้วน อาทิ เลขทะเบียนตำรับยา วันเดือนปีที่ผลิต ฯลฯ ถ้าฉลากลบเลือนหรือฉีกขาดก็ไม่ควรซื้อ

ข้อที่ 4 ควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับยาที่ได้รับ โดยตรวจสอบดูชื่อยา ส่วนประกอบ และสรรพคุณต่าง ๆ บนฉลาก เพื่อให้แน่ใจว่าได้รับยาที่ตรงกับอาการป่วย และสามารถใช้อย่างถูกต้อง หากมีข้อสงสัยควรสอบถามเภสัชกรทันที

ข้อที่ 5 ควรสังเกตวันหมดอายุบนฉลากยาคด้วย โดยยาแผนปัจจุบันทุกชนิดจะต้องระบุวันที่ยาหมดอายุบนฉลาก ในกรณีที่เป็ยยาแผนโบราณ หากไม่มีวันหมดอายุแสดงบนฉลากยา ให้สังเกตวันเดือนปีที่ผลิตยาแทน โดยยาเม็ดไม่ควรผลิตเกิน 3 ปี ถ้าเป็นยาน้ำควรเป็นยาที่ผลิตไม่เกิน 2 ปี และสังเกตลักษณะของยาที่ได้รับว่าผิดปกติหรือไม่ เช่น ถ้าเป็นยาน้ำใสหรือยาหยอดตาต้องไม่ตกตะกอน ยาน้ำแขวนตะกอนต้องเขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกันได้ง่าย หากเป็นยาเม็ด ต้องไม่มีรอยร้าว รอยแตก หรือรอยบิ่นที่เม็ดยา

2. ฉลากยาและเอกสารกำกับยาคสำคัญไฉน

สาเหตุที่ยาคทุกชนิดทุกประเภทจำเป็นต้องมีฉลากและเอกสารกำกับยาคคืออยู่ที่ฉลากก็เพราะว่าฉลากและเอกสารกำกับยาคเหล่านี้คือแหล่งข้อมูลสำคัญที่จะแนะนำให้ผู้บริโภคไว้เพื่อใช้ประกอบการในการใช้ยาค เช่น ทำให้ผู้บริโภคชื้อยาคสมัญทางยาค หรือส่วนประกอบของยาค ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถหลีกเลี่ยงจากยาคที่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงการใช้อยาคซ้ำซ้อน อันเป็นสาเหตุของการใช้อยาคเกินขนาดที่อาจจะเป็นอันตรายได้ การรู้วันที่ผลิต วันหมดอายุ จะช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้อยาคที่เสื่อมคุณภาพได้

ข้อห้ามใช้และคำเตือน จะทำให้ทราบว่า ควรระมัดระวังการใช้ยาอย่างไร เช่น หากมีโรคตับ หรือโรคไต ไม่ควรใช้ยาใด เป็นต้น เลขทะเบียนตำรับยาที่แสดงบนฉลากจะทำให้ทราบว่า ยานั้นได้ผ่านการตรวจสอบและอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วว่ามีผลทางการรักษาจริง สำหรับคำว่า ยาอันตราย หรือ ยาควบคุมพิเศษ ที่ระบุบนฉลากยาจะบอกระดับอันตรายของยาที่เราต้องระมัดระวังในการใช้ยาดังกล่าวควรอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร ในส่วนของชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต / นำส่ง หรือผู้แทนจำหน่ายนั้น หลายท่านอาจจะเห็นว่าไม่สำคัญ แต่จริง ๆ แล้ว กรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยาของบริษัทนั้นๆ ผู้บริโภคสามารถที่จะร้องเรียนได้ถูกต้อง โดยระบุเลขที่หรือครั้งที่ผลิตของยานั้นไปด้วย จะช่วยให้การตรวจสอบทำได้รวดเร็วขึ้น ฉลากยาจึงเป็นข้อมูลที่นอกจากจะช่วยรักษาประโยชน์และให้ความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคแล้ว ยังเป็นแหล่งที่เราสามารถจะศึกษาหาความรู้ด้านยาด้วยการอ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้อยาและการอ่านเอกสารกำกับยาก่อนใช้ยา

3. การใช้ยาที่ถูกต้อง

หลักในการใช้ยาที่ถูกต้อง ควรต้องเริ่มจากการใช้ยาให้ถูกโรค ก่อนใช้ยาควรต้องรู้ว่าตนเองเป็นโรคอะไร หรือเจ็บป่วยอย่างไร เพื่อให้ได้รับยาที่มีสรรพคุณตรงกับโรคหรืออาการที่เจ็บป่วยอยู่ และควรต้องรู้ด้วยว่ายานั้นเหมาะกับบุคคลประเภทใด เนื่องจากยาบางชนิดอาจใช้ได้กับคนบางกลุ่มเท่านั้น เช่น ยาคุมกำเนิด จะใช้เฉพาะกับสตรี ยาบางกลุ่มห้ามใช้กับผู้ที่ที่เป็นโรคตับ ไต ฯลฯ จากนั้นควรสังเกตต่อว่ายาที่ได้รับมานั้นใช้อย่างไร เช่น ใช้กิน หรือ ใช้ทา ใช้นวด ปิด แปะ หรือเหน็บทวาร เมื่อจะใช้ยาควรต้องอ่านและปฏิบัติตามข้อแนะนำที่ระบุไว้บนฉลากหรือเอกสารกำกับยา เพื่อจะได้ใช้อย่างถูกวิธี ถูกขนาด เพราะยาแต่ละชนิดจะมีวิธีใช้ และขนาดการใช้ ที่แตกต่างกัน เช่น ยาเม็ดลดกรดต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน ยาน้ำต้องเขย่าขวดโดยกลับขวดขึ้นลงก่อนรินยา ส่วนขนาดการใช้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของยาและคนที่ใช้ยาว่าเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ และไม่ควรใช้ช้อนกาแฟ หรือช้อนกินอาหารตวงยา เพราะจะได้ขนาดยาที่ไม่ถูกต้อง แต่ควรใช้ช้อนตวงยา ซึ่งมักมีอยู่ในกล่องยา เพื่อจะได้ขนาดยาที่ถูกต้อง สำหรับช่วงระยะเวลาในการกินยาก็มีส่วนสำคัญต่อประสิทธิภาพของยาเช่นกัน การกินยาให้ถูกเวลาจึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ หากเป็นยาก่อนอาหาร ให้กินก่อนอาหาร 30 นาที ยาหลังอาหาร ควรกินหลังอาหาร 15-30 นาที ยกเว้นยาบางชนิดที่มีผลระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารต้องกินหลังอาหารทันที หรืออาจจะกินพร้อมอาหารก็ได้ ยาก่อนนอนให้กินก่อนนอนตอนกลางคืนเพียงครั้งเดียว โดยกินหลังจากผ่านมือเย็นไปแล้วไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง สุดท้ายควรให้ความสำคัญต่อการใช้ยาตามจำนวนครั้งที่แพทย์หรือเภสัชกรระบุไว้ด้วย เนื่องจากยาบางประเภท เช่น ยาปฏิชีวนะต้องกิน

ต่อเนื่องให้ครบกำหนด มิเช่นนั้นอาจทำให้เชื้อคื้อยาได้ ซึ่งหลักปฏิบัติทั้งหมดที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นสิ่งจำเป็นในการใช้ยาที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ประโยชน์จากสรรพคุณของยาอย่างเต็มประสิทธิภาพทั้งสิ้น

4. อันตรายจากการใช้ยา

ในขณะที่ยาเป็นความหวังในการบำบัด บรรเทา อาการเจ็บป่วยของทุกคน แต่ก็มีอันตรายที่ซ่อนเร้นอยู่เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามอันตรายเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้ใช้ไม่ใส่ใจถึงวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง อันตรายจากการใช้ยาที่พบบ่อยๆ ก็คืออาการที่เกิดจากการแพ้ยา มักเกิดกับผู้ที่มียาประวัติแพ้ยาชนิดหนึ่งมาก่อน โดยยาที่มีการแพ้ส่วนใหญ่จะเป็นยาปฏิชีวนะต่างๆ คนที่แพ้ยาไม่มากก็อาจมีอาการผื่นคัน ลมพิษหรือผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย บางคนอาจมีหน้าบวม ริมฝีปากบวม แต่ผู้ที่มีอาการแพ้ปานกลางจะใจสั่น แน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน ในรายที่มีอาการแพ้รุนแรงอาจมีอาการช็อคหมดสติ ชีพจรเต้นผิดปกติและอาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวควรต้องแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงยาที่แพ้ อาการคื้อยาก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่พบบ่อยๆ โดยทั่วไปจะพบการคื้อยาที่เกิดจากการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนด เนื่องจากคนส่วนใหญ่เมื่อกินยาแล้วรู้สึกดีขึ้นมักจะหยุดกินยาทันที ทำให้เชื้อโรคที่เหลืออยู่พัฒนาตัวเองขึ้นมากลายเป็นเชื้อโรคที่คื้อยา เมื่อรักษาคื้อยาคินชนิดนี้ในครั้งต่อไปจะไม่ค่อยได้ผลอีกแล้ว ต้องใช้ยาที่แรงขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้แล้วการได้รับยาที่มีตัวยาซ้ำซ้อน ก็เกิดอันตรายได้เช่นกัน ทำให้ได้รับยาเกินความจำเป็น ซึ่งจะเกิดขึ้นในกรณีที่ไม่ไปซื้อยามาใช้เอง ดังนั้น ก่อนใช้ยาจึงควรดูส่วนประกอบในยาแต่ละชนิดด้วยว่าซ้ำกันหรือไม่

5. วิธีสังเกตยาเสื่อมคุณภาพ

ยาที่เสื่อมสภาพเราจะสังเกตได้ว่าลักษณะ สี กลิ่น และรส ของยาจะเปลี่ยนไปจากเดิม อย่างยาน้ำที่ควรต้องใส มีสีหรือกลิ่นเหมือนตอนเริ่มผลิต ถ้าเกิดตกตะกอน ก็แปลว่าใช้ไม่ได้แล้ว ถ้าเป็นยาเม็ดที่เสื่อมคุณภาพก็จะมีรอยร้าว หรือรอยแตกที่เม็ดยา หรือผลึกที่ผิวของเม็ดยา หรือสามารถสังเกตได้จากผงยาหรือเศษของยาเม็ดที่ก้นขวด สำหรับยาแคปซูลที่เสื่อมคุณภาพ เปลือกของยาจะนิ่มและติดกัน บางครั้งจะแข็งและแตกเมื่อกดเพียงเบาๆ ถ้าเป็นยาน้ำแขวนตะกอนอย่างยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ถ้าเขย่าขวดแล้วยาไม่รวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ก็ไม่ควรกิน

6. ซื้อยาอย่างไรไม่ให้เจอยาปลอม

ควรเลือกซื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย หรือซื้อจาก “ร้านยาคุณภาพ” ซึ่งเป็นร้านขายยาที่สภาเภสัชกรรมให้การรับรอง ที่สำคัญควรซื้อเฉพาะยาที่มีการแสดงฉลากภาษาไทย โดยฉลากยาทั่วไปต้องมีการแสดงข้อมูลของเลขทะเบียนตำรับยา ชื่อยา วันเดือนปีที่ผลิตยา

และวันเดือนปีที่ยาสิ้นอายุเชื้อผู้ผลิตหรือนำเข้ายาและจังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือนำเข้ายา หากเป็นยาที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ต้องระบุชื่อผู้ผลิตยา ชื่อเมือง และประเทศที่ตั้งของสถานที่ผลิตยาด้วย ตลอดจนมีเลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต ปริมาณของยาที่บรรจุ ระบุไว้บนฉลากด้วย เมื่อใดสงสัยว่า ยาที่ใช้เป็นยาปลอม เช่น กินแล้ว ไม่เกิดผลในการรักษา หรือ มีอาการข้างเคียง ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

7. โฆษณายาลักษณะอย่างไรควรระวัง

ถ้าเป็นโฆษณาทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น เช่น แผ่นพับ ใบปลิว หากตรวจสอบไม่พบเลขอนุญาตโฆษณาในสื่อโฆษณาดังกล่าว ก็ไม่ควรเชื่อโฆษณานั้นเด็ดขาด สำหรับสื่อวิทยุ อาจยากต่อการตรวจสอบสักหน่อย เพราะมักไม่มีการแจ้งเลขอนุญาตโฆษณาเผยแพร่ให้ผู้ฟังได้ยิน แต่หากลักษณะของการโฆษณามีการโอ้อวดว่าสามารถรักษาโรค เช่น เบาหวาน โรคมะเร็ง อัมพาต วัณโรค โรคทางสมอง หัวใจ ตับ ม้าม ไต หรือระบุว่าช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ สามารถรักษาป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยได้อย่างศักดิ์สิทธิ์ หายขาด ตลอดจนมีการโฆษณาด้วยการ ลดแลกแจกแถม จูงใจให้ซื้อ หรือรับรองผลของสรรพคุณในรูปแบบของบทสัมภาษณ์ผู้มีประสบการณ์การใช้ยามาแนะนำ / รับรอง / ยกย่องเกี่ยวกับผลการใช้ยา ก็ควรต้องระวังอย่าไปหลงเชื่อ เนื่องจากกฎหมายไม่อนุญาตให้กระทำการโฆษณาในลักษณะดังกล่าว