

บทที่ 7 การคุ้มครองผู้บริโภค

ความหมายที่เกี่ยวกับผู้บริโภค

การบริโภค หมายถึง การรับประโยชน์จากสิ่งของต่างๆ โดยการกิน การใช้ การรับบริการ ทั้งจากอาหาร ผลิตภัณฑ์ และธุรกิจการบริการต่างๆ

ผู้บริโภค หมายถึง ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ที่ซื้อกิน เสพ จับจ่าย ใช้สอย รวมทั้งการให้บริการจากผู้ประกอบธุรกิจ โดยการเสนอ เชิญชวน เพื่อการซื้อสินค้า และรับบริการนั้น

ผู้ประกอบการ หมายถึง ผู้นำเสนอ ผู้ขาย ผู้ผลิต ผู้นำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย ผู้ซื้อเพื่อขายต่อสินค้า ผู้ให้บริการ และผู้ประกอบการโฆษณา

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง อาหาร ยา เครื่องสำอางค์ เครื่องมือแพทย์ สารเสพติด วัตถุอันตราย วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท สารระเหย

การคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง การระวัง หรืออารักขา ผู้ที่กิน เสพ จับจ่าย ใช้สอย อาหาร ยา วัตถุเสพติด เครื่องสำอางค์ เครื่องมือแพทย์ วัตถุมีพิษ เพื่อให้มีความปลอดภัย รวมถึงให้ความคุ้มครองและสมประโยชน์กับค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียไป

ทั้งนี้หน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบโดยตรงในการคุ้มครองผู้บริโภค คือ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคสำนักนายกรัฐมนตรี แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่ทำหน้าที่นี้ได้ดีที่สุดน่าจะเป็นตัวพวกเราเองทุกคน

ข้อบัญญัติสิทธิของผู้บริโภค

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 5 ประการดังนี้

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณานาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการ โดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงอันไม่เป็นธรรม

3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัยมีสภาพและคุณภาพที่ได้มาตรฐาน เหมาะสมแก่การใช้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ

5. สิทธิที่จะได้รับพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ตามข้อ 1, 2, 3 และ 4 ดังกล่าว

การคุ้มครองผู้บริโภค

การคุ้มครองผู้บริโภค ตามที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคนั้น จำแนกออกเป็นเรื่องหลักๆ ได้ดังนี้

1. การคุ้มครองผู้บริโภคในด้านการโฆษณา
2. การคุ้มครองผู้บริโภคในด้านฉลาก
3. การคุ้มครองผู้บริโภคในด้านสัญญา
4. การคุ้มครองผู้บริโภคโดยประการอื่น เช่น

- สั่งให้ผู้ประกอบการดำเนินการทดสอบหรือพิสูจน์เมื่อมีเหตุอันควรสงสัย

ในสินค้านั้น

- เข้าดำเนินคดีเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค

- ให้สมาคมที่มีวัตถุประสงค์ในการคุ้มครองผู้บริโภค ดำเนินคดีที่เกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคได้

อำนาจหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีฐานะปกป้องคุ้มครองสุขภาพของประชาชนจากการบริโภคของมีคุณภาพมาตรฐาน ปลอดภัย และสมประโยชน์ โดยมีอำนาจหน้าที่ดังนี้

1. ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร วัตถุอันตราย กฎหมายว่าด้วยวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษ เครื่องมือแพทย์ และกฎหมายว่าด้วยการป้องกันการใช้สารระเหย และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. พัฒนาระบบและกลไก เพื่อให้มีการดำเนินการบังคับใช้กฎหมายที่อยู่ในความรับผิดชอบ
3. เฝ้าระวังกำกับและตรวจสอบมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ สถานประกอบการ และการโฆษณา รวมทั้งผลอันไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์ตลอดจนมีการติดตามหรือเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพจากภายในประเทศและภายนอกประเทศ
4. ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยี และระบบงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
5. ส่งเสริมและพัฒนาผู้บริโภคให้มีศักยภาพในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย และคุ้มค่า รวมทั้งเพื่อให้ผู้บริโภคนั้นมีการร้องเรียน เพื่อปกป้องสิทธิของตนได้
6. พัฒนาและส่งเสริมการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชน และเครือข่ายประชาคมสุขภาพ
7. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาหรือตามที่กระทรวงหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

อำนาจหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักนายกรัฐมนตรี ตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 20 ให้สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคมีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

1. รับเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภคที่ได้รับความเดือดร้อนหรือเสียหายอันเนื่องมาจากการกระทำของผู้ประกอบธุรกิจ เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

2. ติดตามและสอดคล้องพฤติกรรมของผู้ประกอบธุรกิจ ซึ่งกระทำการใด ๆ อันมีลักษณะเป็นการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค และจัดให้มีการทดสอบ หรือพิสูจน์สินค้าหรือบริการใด ๆ ตามที่เห็นสมควรและจำเป็นเพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค

3. สนับสนุนหรือทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับปัญหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ร่วมกับสถาบันการศึกษาและหน่วยงานอื่น

4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการศึกษาแก่ผู้บริโภคในทุกระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความปลอดภัยและอันตรายที่อาจได้รับจากสินค้าหรือบริการ

5. ดำเนินการเผยแพร่วิชาการและให้ความรู้และการศึกษาแก่ผู้บริโภค เพื่อสร้างนิสัยในการบริโภคที่เป็นการส่งเสริมพละทานามัย ประหยัดและใช้ทรัพยากรของชาติให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

6. ประสานงานกับส่วนราชการหรือหน่วยงานของรัฐที่มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมส่งเสริม หรือกำหนดมาตรฐานของสินค้าหรือบริการ

7. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคหรือคณะกรรมการเฉพาะเรื่องมอบหมาย

สิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนบริโภค

ผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกชนิดอย่างน้อยต้องมีฉลากภาษาไทยที่แสดงชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แทนจำหน่าย วัน เดือน ปีที่ผลิตหรือหมดอายุ สำหรับผลิตภัณฑ์บางประเภทจะมีการแสดงส่วนประกอบ หรือสูตรตำรับ วิธีการบริโภค ข้อควรระวังในการใช้ หรือข้อความจำเพาะอื่นๆ ของแต่ละผลิตภัณฑ์นั้นๆ เพิ่มเติมด้วย ดังนั้น ก่อนเลือกซื้อและก่อนบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ จึงควรศึกษาฉลากให้เข้าใจก่อนทุกครั้ง

ประโยชน์ของฉลาก การอ่านฉลากจะช่วยให้ทราบรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ ทำให้สามารถเปรียบเทียบคุณภาพกับราคาซึ่งช่วยให้ประหยัดเงิน สามารถเก็บรักษา บริโภคผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถหลีกเลี่ยงสารบางชนิดที่ทำให้เกิดการแพ้หรือเกิดปัญหา ในการบริโภคเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติให้ตรงตามความต้องการได้ นอกจากนั้นในกรณีที่เกิดปัญหาหรือข้อบกพร่องจากตัวผลิตภัณฑ์ก็สามารถร้องเรียนให้มีการดำเนินการต่อผู้ผลิต ผู้แทนจำหน่าย ได้ตามชื่อและที่อยู่ปรากฏในฉลากด้วย

สิ่งที่ผู้บริโภคควรปฏิบัติ

เพื่อไม่ให้ผู้บริโภคถูกผู้ประกอบการเอาเปรียบในการซื้อสินค้าหรือการรับบริการ ผู้บริโภคควรทราบแนวทางในการปฏิบัติก่อนทำการซื้อสินค้า การรับบริการและหลังการซื้อสินค้า เพื่อลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

1. ข้อควรปฏิบัติก่อนทำการซื้อสินค้าหรือรับบริการ มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1) ผู้บริโภคต้องตรวจสอบคุณภาพของสินค้า เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบสินค้าแต่ละยี่ห้อ ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า คุณภาพของสินค้าที่ควบคุมคุณภาพจะต้องระบุข้อความดังต่อไปนี้

(1) ชื่อประเภท หรือชนิดของสินค้าที่แสดงให้เห็นเข้าใจได้ว่า สินค้านั้นคืออะไร ในกรณีที่เป็นสินค้าที่ส่งหรือนำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขายให้ระบุชื่อประเทศที่ผลิตด้วย

(2) ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทยของผู้ผลิตเพื่อขายในประเทศไทย

(3) ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทยของผู้ส่ง หรือนำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย

(4) สถานที่ตั้งของผู้ผลิตเพื่อขาย หรือของผู้นำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขายแล้วแต่กรณี

(5) ต้องแสดงขนาดหรือมิติ หรือปริมาตร หรือปริมาตร หรือน้ำหนักของสินค้านั้นแล้วแต่กรณี สำหรับหน่วยที่ใช้จะใช้ชื่อเต็มหรือชื่อย่อ หรือสัญลักษณ์แทนก็ได้

(6) ต้องแสดงวิธีใช้ เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าสินค้านั้นใช้เพื่อสิ่งใด

(7) ข้อแนะนำในการใช้หรือห้ามใช้ เพื่อความถูกต้องในการใช้ที่ให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภค

(8) คำเตือน (ถ้ามี)

(9) วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุการใช้ หรือวันเดือนปีที่ควรใช้ก่อน วันเดือนปีที่ระบุนั้นเพื่อให้เข้าใจในประโยชน์ของคุณภาพของสินค้านั้น (ถ้ามี)

(10) ราคาโดยระบุหน่วยเป็นบาท และจะระบุเป็นเงินสกุลอื่นด้วยก็ได้

2) สอบถามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณภาพของสินค้าจากผู้ขาย หรือผู้ที่เคยใช้สินค้านั้นแล้ว

3) ศึกษาเงื่อนไขหรือข้อจำกัดของสินค้า เช่น วันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ วิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน หรือข้อควรระวังของสินค้าให้เข้าใจอย่างต่อ่งแท้ เพื่อผู้บริโภคสามารถใช้สินค้าได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และประหยัด

4) ร้องขอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบคุณภาพและปริมาณของสินค้าว่าเป็นจริงตรงตามที่ระบุไว้ในฉลากของสินค้าหรือไม่ เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพและเป็นธรรมแก่ผู้บริโภค

5) อย่าคว่นหลงเชื่อคำโฆษณาของสินค้าหรือบริการ ต้องศึกษาเงื่อนไขรายละเอียดอื่นๆ ของตัวสินค้าหรือบริการที่อาจไม่ได้ระบุไว้ในคำโฆษณา เนื่องจากการโฆษณาสินค้าหรือบริการของผู้ประกอบธุรกิจส่วนใหญ่จะเสนอแต่ข้อดีและเงื่อนไขที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ส่วนข้อเสียมักจะไม่กล่าวถึงในการโฆษณา จึงจำเป็นที่ผู้บริโภคต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากการสอบถามผู้ขายหรือบริษัทผู้ผลิต

ข้อความโฆษณาต่อไปนี้ ถือว่าเป็นข้อความที่เป็นการไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค หรือเป็นข้อความที่อาจก่อให้เกิดผลเสียหายต่อสังคมเป็นส่วนรวม ได้แก่

(1) ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง

(2) ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะกระทำโดยใช่ หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการ สถิติหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันไม่เป็นความจริงหรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม

(3) ข้อความที่เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้มีการกระทำผิดกฎหมายหรือศีลธรรม หรือนำไปสู่ความเสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ

(4) ข้อความที่จะทำให้เกิดความแตกแยก หรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน

(5) ข้อความอย่างอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงที่ผู้ประกอบการธุรกิจต้องระบุข้อความให้ครบถ้วน หากฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมาย

ก่อนลงนามในสัญญา ต้องพิจารณาให้รอบคอบ การเข้าทำสัญญาผูกพันกันตามกฎหมายโดยการลงลายมือชื่อนั้น ผู้บริโภคต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ว่ารัดกุม และให้สิทธิแก่ผู้บริโภคครบถ้วนหรือไม่ตามที่โต้เถียงจากกันไว้ และสัญญามีเงื่อนไขข้อใดบ้างที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ถ้าสงสัยในข้อกฎหมายใด หรือไม่แน่ใจในความชัดเจนของสัญญาก็ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ให้แน่ชัดเสียก่อน และข้อตกลงต่างๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับควรทำเป็นหนังสือ และลงลายมือชื่อผู้ประกอบการด้วย

2. ข้อควรปฏิบัติหลังจากซื้อสินค้าหรือรับบริการ มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการเก็บรักษาพยานหลักฐานต่างๆ ที่แสดงถึงการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้เพื่อการเรียกร้องตามสิทธิของตน พยานหลักฐานดังกล่าวอาจจะเป็นสินค้าที่แสดงให้เห็นว่ามีปริมาณคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในฉลาก มีความสกปรกหรือมีพิษที่ก่อให้เกิดอันตราย ควรจำสถานที่ซื้อสินค้าหรือรับบริการนั้นไว้เพื่อประกอบการ

ร้องเรียนด้วย และต้องเก็บเอกสารโฆษณาและใบเสร็จรับเงินเอาไว้ด้วย

เมื่อผู้บริโภคได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับการซื้อสินค้าและบริการ จากการกระทำของผู้ประกอบการ หน่วยบริการหน่วยแรกที่เราจะต้องคำนึงถึง คือ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค แต่การดำเนินงานด้านการคุ้มครองผู้บริโภคยังมีหน่วยงานที่มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคตามกฎหมายอื่นๆ อีกด้วย

หน่วยงานที่ช่วยเหลือผู้บริโภค

1. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักนายกรัฐมนตรี ตู้ ปณ. 99 กทม. 10302 โทรศัทพ์สายด่วน 1166
2. ในส่วนภูมิภาค (ต่างจังหวัด) ร้องเรียนได้ที่
 - คณะอนุกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัด ณ ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด
3. ผู้บริโภคอาจขอรับแบบบันทึกการร้องเรียนได้ที่ร้านเซเว่นอีเลฟเว่น ทุกสาขาทั่วประเทศ เขียนบันทึกคำร้องเรียนพร้อมแนบสำเนาหลักฐานแจ้งกลับมาที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคทางไปรษณีย์โดยผู้บริโภคไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด
4. หน่วยงานต่างๆ ที่กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคอยู่ คือ
 - 4.1 กระทรวงสาธารณสุข มีสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้ควบคุมดูแลให้เป็นไปตามกฎหมาย
 - 4.2 กระทรวงอุตสาหกรรม มีสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมเป็นผู้ดูแลให้เป็นไปตามกฎหมาย
 - 4.3 กระทรวงพาณิชย์ มีกรมทะเบียนการค้า กรมการค้าภายใน และกรมการประกันภัยเป็นผู้ดูแล
 - 4.4 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีกรมวิชาการเกษตร กองวัตถุมีพิษการเกษตรเป็นผู้ดูแล
 - 4.5 กระทรวงมหาดไทย มีกรมที่ดิน กองควบคุมธุรกิจที่ดินเป็นผู้ดูแลผู้บริโภคสามารถร้องเรียนต่อหน่วยงานต่างๆ ได้ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับหน่วยงานนั้นๆ จะเห็นได้ว่าการคุ้มครองผู้บริโภคไม่ได้มีเฉพาะตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคอย่างเดียว แต่มีอยู่ทั่วไปตามกระทรวงต่างๆ

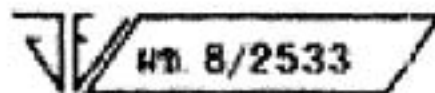
หลักการเลือกผลิตภัณฑ์ และรับบริการเพื่อสุขภาพ

เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค ควรยึดหลักการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการต่างๆ ด้วยความรอบคอบ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะตามมาหลังการบริโภค หรือรับบริการนั้นๆ

หลักในการเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

1. เลือกผลิตภัณฑ์ที่ดีมีมาตรฐานตามที่หน่วยราชการกำหนด เช่น

1) ยารักษาโรค ต้องได้รับการรับรองและอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



ผลิตภัณฑ์ใดที่มีเครื่องหมายนี้แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับการรับรองและอนุญาตจากสำนัก คณะกรรมการอาหารและยา

2) อาหารและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ต้องได้รับเครื่องหมายผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ซึ่งมี 2 แบบ ได้แก่ เครื่องหมายมาตรฐานแบบไม่บังคับ จะใช้กับผลิตภัณฑ์ที่ผู้ผลิตสมัครใจทำให้มีคุณภาพตามมาตรฐานกำหนด และเครื่องหมายมาตรฐานแบบบังคับใช้ ซึ่งจะใช้กับผลิตภัณฑ์ที่ต้องออกพระราชกฤษฎีกากำหนดให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน



เครื่องหมายมาตรฐานแบบไม่บังคับใช้กับผลิตภัณฑ์ที่ผู้ผลิตสมัครใจทำผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพมาตรฐานกำหนด



เครื่องหมายมาตรฐานแบบบังคับใช้กับผลิตภัณฑ์ที่พระราชกฤษฎีกากำหนดให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน

ลักษณะเครื่องหมายมาตรฐานที่ใช้แสดงการรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์

2. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากบอกส่วนประกอบ วันเดือนปีที่ผลิต เลขทะเบียนสถานที่ผลิต และวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์นั้น โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่หมดอายุ
3. เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ปลอดภัยต่อสุขภาพมากที่สุด โดยต้องสะอาด ปราศจากสารพิษสารปนเปื้อน ไม่ขึ้นราหรือเหม็นอับ เป็นต้น
4. ควรเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ตามความจำเป็นและประโยชน์ในการใช้สอย อย่าซื้อเพราะเห็นว่ามีราคาถูก ให้อ่างวัล มีของแถมหรือแถม
5. ผลิตภัณฑ์บางชนิดควรพิสูจน์ก่อนเลือกซื้อเลือกใช้ เช่น เครื่องสำอาง ถ้าทาผิวหนึ่งแล้วปรากฏอาการแพ้ เป็นผื่นแดง คัน หรือผิวหนังอักเสบ เป็นต้น ไม่ควรซื้อมาใช้

หลักในการเลือกรับบริการเพื่อสุขภาพ

1. เลือกใช้บริการต่างๆ ทางด้านสุขภาพให้ถูกต้อง เช่น ไปพบจักษุแพทย์เมื่อต้องการรักษาปัญหาสุขภาพของดวงตา หรือไปพบทันตแพทย์เมื่อต้องการรักษาปัญหาสุขภาพของปากและฟัน
2. เลือกใช้บริการทางด้านสุขภาพที่มีอยู่ทั่วไปทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ซึ่งมีทั้งภาครัฐบาลและเอกชนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาล สถานพยาบาล คลินิก หรือโพลีคลินิก ฉะนั้นจึงไม่ควรเลือกใช้บริการกับหมอเถื่อน หมอไสยศาสตร์ ซึ่งหมอเหล่านี้ขาดความรู้ที่ถูกต้องในการรักษาพยาบาล อาจทำให้ร่างกายได้รับความเจ็บป่วยมากขึ้น หรืออาจทำให้เสียชีวิตได้

ข้อควรระวังเกี่ยวกับอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีพของคนเรา การนำอาหารมาบริโภคจึงควรใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต อาหารที่ไม่ปลอดภัยก่อให้เกิดอันตรายเมื่อบริโภค มักมีสารปนเปื้อนอยู่ด้วย อาทิ

1. ที่เป็นอันตรายทางกายภาพ เช่น เศษโลหะ เศษแก้ว เศษดิน หรือวัตถุสกปรกต่างๆ ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร
2. ที่เป็นอันตรายทางเคมี ได้แก่ สารพิษตกค้างจากสารเคมีที่ใช้ในการเกษตร เช่น สารกำจัดศัตรูพืชที่ตกค้างอยู่ในผักผลไม้ ยาปฏิชีวนะที่ตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีที่ใช้ในการรักษาสภาพอาหารและการถนอมอาหาร เช่น สารบอแรกซ์ สารฟอร์มาลิน รวมทั้งสารบางอย่างที่มีอยู่ในอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น อาหารทะเลบางชนิด

3. ที่เป็นอันตรายทางชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ ที่ปนเปื้อนในอาหาร ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหารและระบบอื่นๆ ของร่างกาย

การคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร

การดำเนินการให้ผู้บริโภคมีความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ต้องร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ภาครัฐ ผู้มีหน้าที่ตามกฎหมายได้มอบหมายไว้ว่าจะต้องดำเนินการต่างๆ เพื่อควบคุมกำกับดูแลผู้ผลิตอาหารให้ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค รวมทั้งดำเนินการลงโทษผู้ฝ่าฝืน นอกจากนี้ภาครัฐยังมีหน้าที่ดูแลผู้บริโภคให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร โดยการแสดงฉลากอาหารและการโฆษณา ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภครู้จักเลือกซื้ออาหารอย่างถูกต้องและปกป้องสิทธิตนเอง เช่น การร้องเรียนเมื่อได้รับอันตรายหรือไม่ได้รับความเป็นธรรม เป็นต้น

2. ผู้ผลิตอาหาร แม้ว่าจะมุ่งผลิตเพื่อการค้าและหวังผลกำไร แต่ก็มีหน้าที่ที่จะต้องดูแลให้อาหารที่ผลิตนั้นมีความปลอดภัย ซึ่งผู้ผลิตอาหารไม่ได้หมายความเฉพาะผู้ปรุงหรือผู้แปรรูปอาหารให้พร้อมที่จะบริโภคเท่านั้น แต่รวมถึงผู้ผลิตตั้งแต่ช่วงต้นของห่วงโซ่อาหาร เช่น เกษตรกรผู้เลี้ยงหมู ผู้ปลูกผัก และผู้เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารทุกขั้นตอน

3. ผู้บริโภค เป็นฝ่ายที่มีความสำคัญที่สุดในการกำหนดทิศทางการผลิตอาหาร เพราะผู้ผลิตอาหารต้องการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคให้ได้มากที่สุด ดังนั้นการรวมพลังในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและอาหารที่มีคุณภาพ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร



ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นไว้บนฉลากนอกเหนือไปจากการให้ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิต น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ โดยแสดงเป็นกรอบข้อมูลโภชนาการ ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น ทำให้ผู้บริโภคทราบว่า เมื่อบริโภคอาหารชนิดนั้นเข้าไปแล้ว จะได้รับสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าใด และปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารชนิดนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสารอาหารที่ร่างกายเราควรได้รับต่อวัน และรวมถึงการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนา เช่น โปรตีนสูง แคลเซียมสูง ไขมันต่ำ เป็นต้น

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (200g)	
Amount Per Serving	
Calories 290	
	% Daily Value
Fat 13g	20%
Saturated Fat 3g	25%
+ Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660 mg	28%
Carbohydrate 31g	10%
Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%

การแสดงฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบมีรูปแบบเดียวกัน เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ คือ ข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในกรอบบนฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งแสดงคุณค่า ชนิด และปริมาณของสารอาหารที่อยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากการตรวจวิเคราะห์อาหารแล้วนำมาคำนวณ และแสดงไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการตามรูปแบบที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดความสะดวกต่อผู้บริโภค

กรอบข้อมูลโภชนาการ มีหลายรูปแบบทั้งรูปแบบที่แสดงข้อมูลเต็มรูปแบบมาตรฐาน และแบบที่แสดงข้อมูลแบบย่อ ส่วนแบบอื่นๆ นอกเหนือจากที่กำหนดตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขจะต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกข้อกำหนด การแสดงฉลากโภชนาการไว้ดังนี้

1. การกล่าวอ้างต้องเป็นความจริง เช่น บอกว่ามีวิตามินก็ต้องมีจริง มีแคลเซียมสูง ก็ต้องเป็นจริง

2. ข้อมูลนั้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องกับผู้บริโภค ได้แก่ มีสารอาหารนั้น อยู่จริงแต่มีน้อยเกินไปก็จะกล่าวว่ามีไม่ได้ เพราะน้อยเกินกว่าที่จะเป็นประโยชน์ทาง โภชนาการต่อร่างกาย ดังนั้นต้องมีอย่างน้อย 10% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภค ประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จึงกล่าวได้ว่า มีได้ สำหรับสูงนั้นก็ต้องถึง 20% ขึ้นไป

3. ข้อมูลที่แสดงบนฉลากต้องไม่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด เช่น การให้ข้อมูลบน ฉลากว่า "แคลเซียมเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน" ผู้บริโภคเห็นแล้วก็จะเข้าใจว่าอาหาร ที่ระบุข้อความนี้ไว้บนฉลากมีแคลเซียมอยู่มาก ดังนั้นจะระบุข้อความให้ความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของ แคลเซียมเช่นนี้ได้ ก็ต่อเมื่ออาหารนั้นมีแคลเซียมอย่างน้อย 10% ของปริมาณสารอาหารที่ แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

4. การกล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบทางการค้า อย่างไม่ยุติธรรม ตัวอย่างเช่น พวกน้ำมันพืชบางชนิดที่ระบุ "ปราศจากคอเลสเตอรอล" ผู้บริโภคจะเข้าใจว่าน้ำมันพืชตราอื่นๆ ที่ไม่ได้ระบุเช่นนั้นก็มีคอเลสเตอรอล ทั้งๆ ที่จริงแล้ว น้ำมันพืชใดๆ ก็ไม่มีคอเลสเตอรอลทั้งสิ้น ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้ระบุ "ปราศจาก" หรือ "ต่ำ" หากอาหารชนิดนั้นเป็นอย่างนั้นอยู่แล้วและเหมือนกันหมดไม่ว่าตราหรือยี่ห้อใด เนื่องจากผู้ไม่ ระบุจะเสียเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม

5. การกล่าวอ้างของอาหารต้องมีข้อมูลทางโภชนาการของอาหารนั้นประกอบ อยู่ด้วย เช่น กล่าวว่ามีวิตามินเอบนฉลากก็ต้องแสดงให้เห็นด้วยว่ามีคอเลสเตอรอลเท่าใด ระดับไขมันเป็นอย่างไร เป็นต้น โดยแสดงไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการตามแบบที่กำหนด เพื่อประกอบการกล่าวอ้างว่ามีวิตามินเอนั้นด้วย

องค์การอาหารและการเกษตร (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ร่วมกัน จัดทำโครงการมาตรฐานระหว่างประเทศ (codex alimentaries) หรือเรียกย่อๆ ว่า CODEX ขึ้น โดยกำหนดให้ผู้ผลิตต้องแสดงฉลากโภชนาการไว้บนผลิตภัณฑ์อาหาร โดยมีหลักเกณฑ์ สำคัญที่ว่าอาหารใดก็ตามที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าคุณประโยชน์ต้องแสดงฉลากโภชนาการไว้ด้วย

ในกรอบข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารจะแสดงข้อมูลโภชนา การไว้ ดังนี้

ตัวอย่าง : กรอบข้อมูลโภชนาการของนมสดสเตอริไลซ์ชนิดหนึ่ง

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กลอง (๑๖๐ มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกลอง : ๑			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด ๓๑๐ กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ๕๕ กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด ๖ ก.	๕ %		
ไขมันอิ่มตัว ๒.๕ ก.	๑๓ %		
คอเลสเตอรอล ๒๐ มก.	๗ %		
โปรตีน ๖ ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ๕ ก.	๓ %		
ใยอาหาร ๐ ก.	๐ %		
น้ำตาล ๕ ก.			
โซเดียม ๕๕ มก.	๔ %		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ ๔ %	วิตามินบี ๑ ๒ %		
วิตามินบี ๒ ๑๕ %	แคลเซียม ๒๕ %		
เหล็ก ๒ %			
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)			
คิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	๖๕ ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	๒๐ ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	๓๐๐ มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		๓๐๐ ก.	
ใยอาหาร		๒๕ ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	๒,๔๐๐ มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ ; โปรตีน = ๔ ; คาร์โบไฮเดรต = ๔			

อ้างอิงจาก : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กระทรวงสาธารณสุข, อ่านเป็นกินเป็นกับข้อมูลโภชนาการ. (แผ่นพับ)

วิธีการอ่านและวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการจากกรอบข้อมูล

๑ คำว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "การกินหรือการดื่มครั้งละ" ซึ่งในตัวอย่างนี้แนะนำให้กินครั้งละ 1 กลอง หรือปริมาณ 160 มิลลิลิตร

๒) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง หมายถึง นมสดกล่องนี้กินได้กี่ครั้ง ในตัวอย่างนี้คือ 1 กล่อง กินได้ 1 ครั้ง

๓) คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง พลังงานหรือสารอาหารที่จะได้รับตามที่ระบุ ในตัวอย่างนี้คือตีมนมสดหนึ่งหน่วยบริโภค (1 กล่อง) จะได้พลังงาน 110 กิโลแคลอรี

๔) ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากการกินหรือตีนมอาหารนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดที่ควรได้รับต่อวัน เช่น ในตัวอย่างนี้กำหนดความต้องการของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดต่อวันคือ 300 กรัม แต่ในตัวอย่างจะมีคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดเพียง 8 กรัม จึงคิดเป็น 3% ของปริมาณที่แนะนำ ดังนั้นผู้บริโภคควรต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 97% หรือ 292 กรัม

๕) Thai RDI หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปควรบริโภคใน 1 วัน

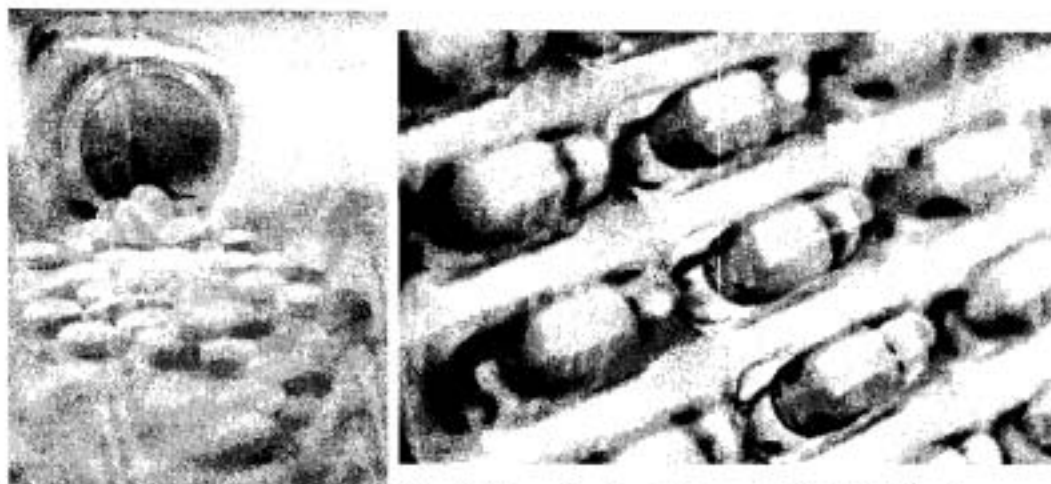
จากข้อมูลโภชนาการดังกล่าวสามารถคำนวณเปรียบเทียบพลังงานจากค่าเหล่านี้ได้ ดังจะเห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าน้ำหนัก 1 กรัมเท่ากัน ระหว่างไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต จะเห็นว่าไขมันได้พลังงานมากกว่าสารอาหารอีก 2 ชนิด ถึง 2 เท่าตัว (9 : 4 : 4)

ข้อควรระวังเกี่ยวกับยา (กรมอนามัย. 2548 : 58-59)

ฉลากยาทุกประเภทจะต้องประกอบด้วย ชื่อยา สูตรส่วนประกอบ เลขทะเบียน คำรับเลขที่หรือครั้งที่ผลิต ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำส่งยา ขอบ่งใช้ วิธีใช้ วันที่ผลิต (Mfg. Date) หรือวันสิ้นอายุ (Exp. Date) ข้อห้ามใช้ และคำเตือน ในกรณียาที่เราซื้อมาเก็บไว้ในตู้ยาประจำบ้านนั้น ก่อนรับประทานที่สำคัญจะต้องระวังว่ายานั้นยังไม่หมดอายุการใช้ ยังคงคุณภาพตามที่ระบุไว้ ซึ่งสามารถดูได้จากวันสิ้นอายุบนฉลากยาซึ่งจะระบุวัน เดือน ปี โดยอาจแสดงเต็มหรือแบบย่อ เช่น 12-7-01 หมายถึง วันที่ 12 เดือนกรกฎาคม ปี 2544 24/3/45 หมายถึง วันที่ 24 เดือนมีนาคม ปี 2545 ยาบางชนิดที่ไม่ได้ระบุวันที่สิ้นอายุ ก็ควรสังเกตจากวันที่ผลิต (Mfg. Date, MFG. date) ซึ่งมีการแสดงวันที่ไว้เช่นเดียวกับวันสิ้นอายุ

การเก็บรักษามีส่วนสำคัญต่อความคงสภาพของยา คือถ้าเป็นยาในที่ที่โดนแสงแดดหรือที่มีอุณหภูมิสูง อยู่ในที่อับชื้นก็อาจทำให้ยาเหล่านั้นเสื่อมสภาพได้ การสังเกตว่ายาเสื่อมคุณภาพหรือไม่ ดูได้จากฉลากยา ซึ่งบางชนิดระบุวันที่สิ้นอายุไว้ แต่บางชนิดซึ่งมีความคงตัวสูงจะระบุวันที่ผลิตแทน โดยทั่วไปไม่ควรใช้ยาที่ผลิตเกิน 5 ปี ถึงแม้สภาพยาเหล่านั้นจะยังดูดีอยู่ก็ตาม นอกจากนั้นอาจดูได้จากลักษณะทั่วไปของยา คือสีเปลี่ยนไปจากเดิม

ยาที่เป็นเม็ดอาจแตก่วน กร่อน ยาแคปซูลอาจบวม โป่งพอง หรือจับตัวเป็นก้อน ยาชนิดน้ำอาจเกิดตะกอน แยกชั้น หรือมีรสชาติไม่เหมือนเดิม ส่วนยาชนิดแขวนตะกอน อาจจับเป็นก้อน เขย่าแล้วตะกอนไม่กระจาย สำหรับยาทาภายนอกชนิดขี้ผึ้งหรือครีม อาจจะมีหยดน้ำหรือน้ำมันแยกออกมา



ก่อนใช้ยาจะต้องอ่านฉลากเพื่อให้เข้าใจวิธีใช้ที่ถูกต้อง โดยมีหลักการใช้ คือ ใช้ให้ ถูกโรค ถูกคน ถูกวิธี ถูกขนาด และถูกเวลา เนื่องจากยาทุกชนิดอาจทำอันตรายแก่ผู้ใช้ได้ เช่น เกิดการแพ้ยา ในผู้ใช้เฉพาะตัวของบางคนซึ่งผู้ที่แพ้ยาจะต้องจำให้แม่นยำว่าตัวเองแพ้ยาอะไร จะต้องแจ้งแพทย์ เภสัชกร หรือผู้ขายยาให้ทราบทุกครั้ง นอกจากนั้นตัวยาเองยังมีโทษ คือ ผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ ผลจากการใช้ที่ไม่ถูกต้อง เช่น ใช้ยาซ้ำซ้อน เกิน/ไม่ครบขนาด

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป หลายคนจึงมีน้ำหนักเกิน/รูปร่างอ้วน เพื่อความสะดวกจึงหันมาพึ่งยาลดความอ้วน แต่ยาประเภทนี้สามารถทำให้เกิดอาการปากแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ และในบางคนที่หวังผลเร็ว อาจมีการกินยา ในขนาดที่สูงติดต่อกัน ได้รับยาเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ตื่นเต้น ม่านตาขยาย ปวดศีรษะ ประสาทหลอน ซึ่งถ้ากิน ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เป็นโรคจิตได้ ในรายที่รุนแรงอาจมีไข้สูง เจ็บหน้าอก การไหล เวียนของเลือดลมเหลว ชัก โคม่าและตายได้ นอกจากนั้นยาในกลุ่มนี้ยังพบว่าสามารถเกิดการ ตื้อยาและติดยาได้ด้วย ดังนั้นหากจำเป็นต้องใช้ยาช่วย ก่อนใช้ยาใดๆ ขอให้ปรึกษาแพทย์หรือ เภสัชกรก่อน

สำหรับคนพิเศษบางช่วง เช่น สตรีมีครรภ์ระยะให้นมบุตร และเด็ก จำเป็นต้องระวัง การใช้ยาเป็นพิเศษ เนื่องจากทารกในครรภ์และทารกที่ติ่มนมแม่จะได้รับยาที่ผู้เป็นแม่ใช้ด้วย แต่ทารกและเด็กอวัยวะต่างๆ ยังไม่เติบโตเต็มที่และมักมีความไวต่อยาสูง อันตรายจึงอาจมากกว่าผู้ใหญ่

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการซื้อจากผู้ขายตรงต่อลูกค้า (Direct sale)

ปัจจุบันสินค้าบางประเภท เช่น อาหารเสริมสุขภาพ เครื่องสำอางค์ เครื่องเล่นสะเทือน เตียง แก้วแม่เหล็ก เครื่องสำอางค์ มีการส่งเสริมการขายโดยมีผู้ขายมาติดต่อ อธิบายเพิ่มเติมต่อลูกค้า ซึ่งผู้ขายมักมีการกล่าวอ้างคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกินความเป็นจริง ทั้งที่ไม่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานที่ดูแลให้แสดง ทั้งนี้เนื่องจากไม่มีหลักฐานผลการศึกษายืนยัน ดังนั้นการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้จึงต้องศึกษา เปรียบเทียบข้อมูลที่มีบนฉลากที่ได้รับอนุญาต รวมทั้งคำเตือนและข้อควรระวังในการบริโภคอย่างรอบคอบจะช่วยให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่คุ้มค่าและคุ้มประโยชน์ด้วย ไม่ควรตัดสินใจซื้อโดยฟังเพียงคำโฆษณาเชิญชวนเท่านั้น เพราะนอกจากจะเสียเงินเกินจำเป็นแล้วยังอาจได้รับอันตรายเป็นของแถมด้วย