

BLC *i* LETTER

ปีที่ 19 ฉบับที่ 74/2565
ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2565

Editor's Forum

- มารู้จักวัคซีนชนิด mRNA

B - Customer

- เปลี่ยนพฤติกรรม (ก่อน) ปวด (หลัง) เรือร้าง
- สารสกัดมาตรฐานกระชายดำ Kachaflavone extract

BLC Standard

- การทำให้พนักงานปฏิบัติตามมาตรฐาน
- วันความปลอดภัยอาหารโลก (World Food Safety Day)

Health Care

- ติดโควิดแต่หายแล้วใช้ชีวิตปกติได้มั๊ย?

Health Corner

- การนอนหลับที่ดี...เป็นอย่างไร

BLC Knowledge

- ใช้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงการเกิดพิษต่อตับ

B - Move

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)
 48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000
 โทร. 0-3271-9900
 โทรสาร : 0-3271-9917
<http://www.bangkoklab.net> , www.bangkoklab.co.th
 e-mail : marketing@bangkoklab.net
 Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิสพพธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ สนับสนุนวิชาการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า ระบบมาตรฐานการจัดการคุณภาพ (ISO 9001) ระบบมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยของอาหาร (ISO 22000) คุณวีระพงษ์ อนันต์โท (พยาบาลประจำโรงงาน)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุช
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้ประกอบการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- มารู้อีกวัคซีนชนิด mRNA

B-Customer 4

- เปลี่ยนพฤติกรรม (ก่อน) ปวด (หลัง) เรือจริง
- สารสกัดมาตรฐานกระชายดำ Kachaflavone extract

BLC Standard 6

- การทำให้พนักงานปฏิบัติตามมาตรฐาน
- วันความปลอดภัยอาหารโลก (World Food Safety Day)

Health Care 8

- ติดโควิดแต่หายแล้วใช้ชีวิตปกติได้มั๊ย?

Health Corner 9

- การนอนหลับที่ดี...เป็นอย่างไร

BLC Knowledge 10

- ใช้ยาอย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงการเกิดพิษต่อตับ

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC I Letter ทุกท่านค่ะ ปีใหม่ปีนี้เชื่อว่าหลายๆ ท่านมีความมุ่งมั่นตั้งปณิธานเอาไว้เพื่อเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนใหม่ ไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ เพราะถ้าเราไม่แก้ไขชีวิตโดยที่ไม่มีเป้าหมาย ปล่อยให้ชีวิตไหลไปเรื่อยๆ เราอาจไม่สามารถรู้ตัวกับคำว่า “ประสบความสำเร็จในชีวิตได้” การตั้งปณิธานปีใหม่เป็นอีกหนึ่งในคุณประโยชน์ที่ทำให้คุณและคนรอบตัวคุณมีเป้าหมายเล็กๆ ในชีวิตที่ชัดเจน เป้าหมายนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องงาน หรือ เรื่องเงิน แต่อาจเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เปลี่ยนชีวิตให้คุณเป็นคนดีขึ้น ไม่ว่าจะอารมณ์ดีขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น หรือมีสัจที่ดีขึ้น การเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ เพื่อต้อนรับสิ่งใหม่ๆ ในปีใหม่ที่กำลังมานี้ ไม่ใช่เรื่องยากเลย และที่สำคัญถ้าคนอื่นทำได้คุณก็ทำได้เช่นกัน

ความสำเร็จหลังจากทำสิ่งที่ตัวเองแแนวแต่ตั้งใจให้เป็นไปได้นั้น คุณจะรู้สึกถึงความภาคภูมิใจและความอึดอ้อมทางใจ แม้ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กๆ สำหรับคนอื่นก็ตาม แต่มันก็เป็นก้าวเล็กๆ ที่ทำให้ชีวิตคุณเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และมันอาจเป็นจุดเปลี่ยนอย่างหนึ่งของชีวิตคุณในอนาคตก็เป็นได้

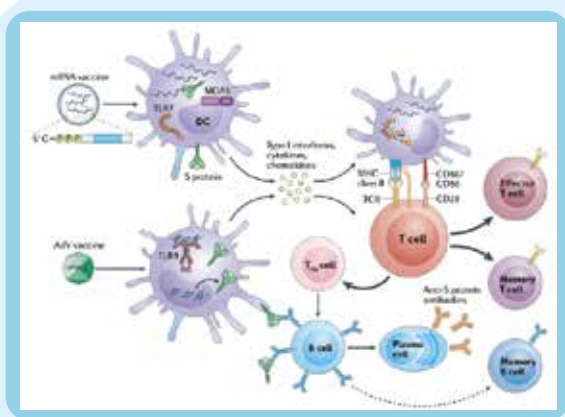
ใกล้ปีใหม่แล้ว อย่าปล่อยตัวและปล่อยปลະละเลยกับชีวิตของตนเอง มากทบทวนกันว่าปณิธานปีใหม่นี้คุณยังไม่ได้ทำ หรือ ยังทำมันไม่สำเร็จ ค่อยๆ คิดทบทวน แล้วมาเปลี่ยนตัวเองจากปณิธานปีใหม่นี้กันเถอะค่ะ

มารู้จักวัคซีนชนิด mRNA



วัคซีนชนิด mRNA กำลังเป็นที่สนใจอย่างมากของประชาชนทั่วไป บทความนี้รวบรวมจากงานวิจัยในหัวข้อที่ประชาชนสอบถามกันบ่อย โดยเริ่มจาก mRNA คืออะไร ประวัติของVACCINE ประสิทธิภาพของวัคซีนชนิด mRNA กลไกการทำงานของวัคซีน 2 รูปแบบ คือ วัคซีน mRNA และ วัคซีนชนิดพาหะ สุดท้ายคือ ภูมิคุ้มกันจะอยู่ได้นานเท่าไร

mRNA เป็นองค์ประกอบที่มีในเซลล์ทุกชนิด เป็นส่วนของสารพันธุกรรมมีหน้าที่เป็นรหัสสำหรับการสร้างโปรตีน mRNA ค้นพบตั้งแต่ปี 1960 และมีการวิจัยมาอย่างต่อเนื่อง ในด้านวัคซีน ปี 1993 มีการทดสอบวัคซีน mRNA โรคไขหวัดใหญ่ในหนู ปี 2013 มีการทดสอบวัคซีน mRNA โรคพิษสุนัขบ้าทางคลินิก และในปี 2020 มีการใช้วัคซีน mRNA ฉุดเงินสำหรับโรคโควิด-19 จากการรวบรวมผลการป้องกันโรคโควิดทางคลินิกระยะที่ 3 พบว่า วัคซีน mRNA ได้แก่ ยี่ห้อไฟเซอร์ และโมเดอร์นา มีประสิทธิภาพ 90-95% วัคซีนชนิดพาหะ (AdV) (ซึ่งนำ mRNA ของเชื้อโรคโควิดใส่ในไวรัสอื่นที่ทำให้ไม่ก่อโรคแล้ว) ได้แก่ ยี่ห้อแอสตราเซนเนกาและ สปูตนิควี มีประสิทธิภาพ 70 และ 91 % ตามลำดับ² โดยกลไกการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของวัคซีนชนิด mRNA



ภาพที่ 1 แสดง กลไกการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของวัคซีน mRNA และ วัคซีนชนิดพาหะ²

และวัคซีนชนิดพาหะมีความใกล้เคียงกันคือ เมื่อวัคซีนเข้าสู่ร่างกาย ชิ้นส่วน mRNA จะเข้าสู่เซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด DC แล้วสร้าง S protein (ส่วนผิวคล้ายหนามของเชื้อไวรัสโรคโควิดที่รู้จักกันว่า สไปค์โปรตีน) ส่งสัญญาณไปยังเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T cell ซึ่ง T cell จะพัฒนาไปเป็น Effector T cell เพื่อทำลายเซลล์ที่ติดเชื้อ และ T cell จะพัฒนาไปเป็น memory T cell เพื่อจดจำ S protein ดังกล่าวและ T cell จะพัฒนาไปเป็น T_H cell เพื่อช่วยให้ B cell พัฒนาไปเป็น plasma cell สร้างแอนติบอดี B cellยังพัฒนาไปเป็น memory B cell เพื่อจดจำ S protein ดังกล่าว³ ทำให้เมื่อติดเชื้อร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อภายใน

เวลารวดเร็ว หน่วยความจำภูมิคุ้มกันของเซลล์ต่อโรคโควิดอย่างน้อย 6 เดือนหลังการฉีดวัคซีน³ นั้นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงต้องฉีดวัคซีนซ้ำ

เอกสารอ้างอิง

- 1 Dolgin, E. 2021. The tangled history of mRNA vaccines. Nature. 597: 318-24.
- 2 Teijaro, J. R. and Farber, D. L. 2021. COVID-19 vaccines: modes of immune activation and future challenges. Nature reviews. 21: 195-7.
- 3 Goel, R. R. et al., 2021. Science. 10.1126/science.abm0829.

เรียบเรียงโดย : ดร.เรณูฤทธิ์ สัมพันธ์
นักวิทยาศาสตร์อาวุโส



สารสกัดมาตรฐานกระชายดำ

Kachaflavone extract

ชะลอความเสื่อมของไต, ด้านการเพิ่มสมรรถนะการออกกำลังกายทั้งในระดับเยาวชน และผู้สูงอายุ, ด้านการเพิ่มเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ไปจนถึงการฤทธิ์ในด้านการฆ่าเซลล์มะเร็ง (การทดลองในหลอดทดลอง)

Kachaflavone extract

เป็นสารสกัดมาตรฐานกระชายดำ มีการวิจัยและพัฒนา ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรกระชายดำแบบบูรณาการในทุกๆ ด้าน โดยบริษัทฯ ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ์งานวิจัยจาก วช. เกี่ยวกับเทคโนโลยีการสกัดให้มีความเข้มข้นของสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ปริมาณสูง และเป็นอนุสิทธิบัตรเฉพาะของบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

Kachaflavone extract

ได้มีการนำมาพัฒนาต่อยอด เป็นผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรในชื่อการค้าว่า KACHANA® มีการควบคุมกรรมวิธีการผลิตทุกกระบวนการ โดยบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานระดับสากล มีการศึกษาข้อมูลด้านเภสัชวิทยา ทั้งด้านประสิทธิภาพและความปลอดภัย มีการวิจัยทางคลินิก ในหลายมิติ ทำให้ได้มาซึ่งสรรพคุณบำรุงร่างกาย ทั้งด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางเพศในชายวัยทอง, ด้านการช่วย

ผลิตภัณฑ์จากสารสกัด Kachaflavone

extract จึงเป็นผลิตภัณฑ์สารสกัดกระชายดำ ที่มีสรรพคุณในด้านบำรุงร่างกายในทุกมิติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความปลอดภัย และรองรับการเติบโตของประชากรผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต และยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้สูงอายุ (NCD) ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

Reference :

- (1) การศึกษาประสิทธิภาพและความปลอดภัยของสารสกัดมาตรฐานกระชายดำในผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืดทางเพศ: ปกปิดทั้งสองทางเทียบกับยาหลอก ; พลเอก นพ.สาธิต สวัสดิ์ศรี , รายงานการวิจัยและการพัฒนาการวิจัยการเกษตร ฉบับสมบูรณ์ รหัสโครงการ CRP6105021570 ปีงบประมาณ 2019
- (2) ประสิทธิภาพของการใช้สารสกัดกระชายดำมาตรฐานชนิดรับประทานในการเพิ่มการทำงานของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง: การทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม; พญ.สุภาภา พันสาย , รายงานการวิจัยและการพัฒนาการวิจัยการเกษตร ฉบับสมบูรณ์ รหัสโครงการ CRP6105021570 ปีงบประมาณ 2019
- (3) Kaempferia parviflora enhanced physical fitness in soccer players; Kreetta Promthep, Wichai Eungpinichping and Bungorn Sripanidkulchai (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25957542/>) (วันที่สืบค้น 22 ธันวาคม 2564)
- (4) Positive Modulation Effect of 8-Week Consumption of Kaempferia parviflora on Health-Related Physical Fitness and Oxidative Status in Healthy Elderly Volunteers; Jintanaporn Wattanathorn, Supaporn Muchimapura, Terdthai Tong-Un, Narisara Saenghong, Wipawee Thukhum-Mee and Bungorn Sripanidkulchai (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22899957/>) (วันที่สืบค้น 22 ธันวาคม 2564)
- (5) รายงานการวิจัยกลไกของกระชายดำเพื่อยืดอายุเซลล์ ; ผศ.ดร.ภญ.รุ่งตะวัน สุภาพผล (http://www.thai-explore.net/search_detail/result/6133) (วันที่สืบค้น 22 ธันวาคม 2564)

ผู้เขียน ภก. ตีระ ธนจิราวัฒน์
รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท บางกอกแล็บ จำกัด



การทำให้พนักงานปฏิบัติ ตามมาตรฐาน



บริษัท บางกอกเวิลด์ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

3 เหตุผลที่ทำให้พนักงาน ไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานที่กำหนด คือ

1. พนักงานไม่รู้ (ไม่รู้) เป็นปัญหาของความรู้
2. พนักงานไม่สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง (ทำไม่ได้) เป็นปัญหาของทักษะ
3. พนักงานไม่ปฏิบัติตาม (ไม่ทำ) เป็นปัญหาของแรงจูงใจ

การทำให้มั่นใจว่า พนักงานมีความรู้ ทักษะ และแรงจูงใจที่จำเป็น

1. ให้การศึกษาอบรม ให้พนักงานรู้ในคุณค่าของการมี มาตรฐานและการใช้มาตรฐาน

- พนักงานสามารถอ่านและทำความเข้าใจมาตรฐานและขั้นตอนการทำงาน
- พนักงานตระหนักถึงความสำคัญในการรักษาคุณภาพ และการทำงานตามมาตรฐาน
- พนักงานเข้าใจในระดับคุณภาพที่จะต้องบรรลุ
- พนักงานเข้าใจวิธีการที่ใช้ในการตรวจสอบและวิธีการแก้ไขเมื่อไม่เป็นไปตามข้อกำหนด

2. ให้การฝึกอบรมทางเทคนิค ที่จำเป็นเพื่อให้สามารถดำเนินงานได้ โดยมีวิธีในการจัดอบรมเทคนิค

- การฝึกอบรมในงาน (OJT)
- การฝึกอบรมนอกงาน (OFT) มักใช้วิธีการอบรมแบบ workshops และการอภิปรายกลุ่ม มากกว่าการบรรยายแบบดั้งเดิม

3. สร้างการมีจิตสำนึก คุณภาพ

- รู้ถึงลักษณะคุณภาพที่สำคัญของผลิตภัณฑ์ และผลเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงหากไม่เป็นไปตามข้อกำหนดรวมถึงการมุ่งมั่นที่จะผลิตสินค้าที่มีคุณภาพเท่านั้น
- บุคคลในกระบวนการถัดไปเป็นลูกค้า คุณภาพงานของเราอาจมีผลต่อคุณภาพงานของบุคคลถัดไป
- ความตระหนักด้านคุณภาพ มีผลจากความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความสะอาด

4. ดำเนินการตรวจสอบ

- ผู้ที่รับผิดชอบในการควบคุมคุณภาพ ควรดำเนินการตรวจสอบการดำเนินงานเป็นระยะเพื่อยืนยันว่ามี การดำเนินงานตามมาตรฐาน
- หากพบว่ามี การปฏิบัติงานไม่ได้ตามมาตรฐาน ก็อาจจำเป็นต้องทบทวนมาตรฐานงาน อบรมใหม่ ทบทวนแผนงานอบรม วิธีการอบรม ทบทวนระบบการจูงใจ เป็นต้น



วันความปลอดภัยอาหารโลก

(World Food Safety Day)



วันความปลอดภัยอาหารโลก ตรงกับวันที่ 7 มิถุนายนของทุกปี กำหนดขึ้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2561 ตามมติที่ประชุมสมัชชาใหญ่องค์การสหประชาชาติ (UN General Assembly) เกิดขึ้นภายใต้ความร่วมมือระหว่างองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ร่วมกันทำมาตรฐานโลกที่เรียกว่ามาตรฐานโคเด็กซ์ (Codex) ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกทั้งหมด 188 ประเทศ กับ 1 องค์การ (EU) และผู้สังเกตการณ์จากหน่วยงานระหว่างประเทศ จำนวน 229 หน่วยงาน

วันความปลอดภัยอาหารโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ประเทศสมาชิกให้ความสำคัญในการปรับปรุงความปลอดภัยอาหาร และต้องการยกระดับการบริโภคอาหารและมาตรฐานการครองชีพของประชากรในโลกให้ดีขึ้น หลุดพ้นจากความยากจน ขจัดความหิวโหย และเพิ่มสมรรถนะในการผลิตและการจัดสรรผลิตผลการเกษตรของโลกให้สูงขึ้น เนื่องจากเห็นว่า ปัจจุบันห่วงโซ่คุณค่าด้านอาหารมีความซับซ้อนมากขึ้น การขาดความปลอดภัยอาหารอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผูบริโภค การค้า และเศรษฐกิจระดับโลกในอนาคตได้ จึงเห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้ประเทศสมาชิกเห็นความสำคัญของการรักษาความมั่นคงอาหารควบคู่ไปกับการความปลอดภัยอาหาร (Food Safety)

ปี 2564 นี้ ทางสหประชาชาติได้กำหนดธีม "Safe food now for a healthy tomorrow" หรือ "อาหารปลอดภัยวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีวันพรุ่งนี้" ซึ่งเป็นการเน้นย้ำว่า หากต้องการสุขภาพที่ดีในวันพรุ่งนี้ ก็จะต้องได้อาหารที่ปลอดภัยในวันนี้ เพราะฉะนั้นความปลอดภัยอาหารต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้ และต่อเนื่องไปในอนาคต

เรื่องความปลอดภัยของอาหาร จึงเป็นความรับผิดชอบของทุกคน เช่น เจ้าหน้าที่ภาครัฐที่ต้องให้ความมั่นใจว่ากฎเกณฑ์และมาตรฐานมีความโปร่งใบบังคับใช้อย่างยุติธรรม มีการให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยของสินค้าเกษตรและอาหารแก่เกษตรกร ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย และผูบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายจากอาหาร เกษตรกร มีหน้าที่นำมาตรฐานการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี (GAP) หรือมาตรฐานการเกษตรอื่นๆ ไปปฏิบัติเพื่อให้มั่นใจว่าสินค้าเกษตรที่ผลิตนั้นมีความปลอดภัย ภาคเอกชน ได้แก่ ผู้ผลิต ผู้ประกอบการ ผู้จำหน่าย มีหน้าที่นำมาตรฐานความปลอดภัยและระบบการจัดการที่ดีไปใช้เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารที่ผลิตและวางขายปลอดภัยต่อผูบริโภค ผูบริโภค มีหน้าที่ช่วยกันระมัดระวัง ตระหนักและใส่ใจในเรื่องหลักปฏิบัติที่ดีที่ถูกสุขลักษณะและถูกต้องเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ใช้ระบบการควบคุมความปลอดภัยอาหารที่เข้มงวดในทุกขั้นตอนตลอดทั้งกระบวนการผลิต เพื่อให้มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ที่เราส่งไปยังผูบริโภคมีความปลอดภัย ตามมาตรฐานต่างๆ ที่นำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ GHPs / HACCP / ISO 22000:2018

ข้อมูลจากคณะกรรมการ ISO22000

<https://www.bangkokbiznews.com> วันที่สืบค้น 30 พ.ย. 2564



World Food Safety Day

ติดโควิดแต่หายแล้ว ใช้ชีวิตปกติได้มั๊ย?

ในระหว่างที่คนจำนวนมากพยายามป้องกันอย่างเต็มที่กำลังไม่ให้ตัวเองติดเชื้อโควิด 19 แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่โชคร้ายติดเชื้อไปแล้วแต่สุดท้ายโชคร้ายรักษาตัวจนอาการป่วยต่างๆ หายไป แต่ก็ยังมีคำถามเกิดขึ้นมากมายเกี่ยวกับผู้ที่ได้รับเชื้อที่หลายคนยังสงสัย ทั้งตัวผู้ที่เคยป่วยเองและคนรอบตัวที่อาจยังกังวลและหวาดกลัวว่าผู้ที่เคยป่วยแล้วบอกว่าหายแล้วจะปลอดภัยกับคนรอบตัวจริงหรือไม่ หรือยังสามารถแพร่เชื้อต่อได้อีก ผู้ที่เคยป่วยเองก็มีความกังวลว่าตนเองจะมีโอกาสกลับไปป่วยซ้ำได้อีกหรือไม่ พวกเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไรจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้เมื่อไหร่



ณ วันที่ผลการวิจัยทางการแพทย์ยังไม่สามารถยืนยันได้แน่นอนแต่ก็มีผลการศึกษางานบางส่วนเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีความเป็นไปได้สูงมากกว่าผู้ที่หายไข้หรือไม่มีอาการแล้วจะยังคงมีเชื้ออยู่ในร่างกาย ทั้งนี้เป็นสิ่งที่ต้องศึกษากันไปอีกระยะหนึ่ง แต่ข้อมูลวิจัยเพียงเล็กน้อยจากเยอรมันพบว่า การติดเชื้อ COVID-19 10 วันแรก ผู้ป่วยที่ฟื้นตัวอาการจะไม่รุนแรง จะพบว่ามีความเชื่อในร่างกายต่ำกว่าตอนพบเชื้อในครั้งแรก ในขณะที่ผู้ป่วยบางรายเหมือนมีอาการดีขึ้น แต่หลังจากนั้นกลับไปมีอาการป่วยอีก มีผลการศึกษา จากแพทย์ชาวอังกฤษชื่อ Dr.Chris Gough ได้เผยแพร่ข้อความผ่านทวิตเตอร์ว่า “ผู้ป่วย รู้สึกอาการดีขึ้นหลังวันที่ 6 แต่ต่อมากลับอ่อนเพลียและหอบ และไม่อยากออกไปไหน” ซึ่งก็แปลว่าอาการสามารถมีการสลับเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาได้



ในขณะที่แพทย์จาก โรงพยาบาลอู๋ฮั่น กล่าวว่าเชื่อไวรัสจะยังคงอยู่ในร่างกายของผู้ป่วยที่หายแล้วได้อีกประมาณ 14 วัน เพราะหลังจากนั้นถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการไอหรือจามที่ถือเป็นลักษณะของการส่งเชื้อก็อาจแปลว่าไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีก แต่ก็เพิ่งมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ The Lancet ว่ามีผู้ป่วยชาวจีนรายหนึ่งที่ติดเชื้อมานานถึงเกือบ 40 วัน ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโรคนี้ที่อยู่ไม่กี่สัปดาห์ ดังนั้นจึงยังไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าผู้ที่ดูเหมือนมีอาการเป็นปกติแล้วจะยังมีเชื้ออยู่ในร่างกายหรือไม่

ข้อมูลโดย : นายวีรพงษ์ อมันต์โก (พยาบาลประจำบริษัท)

ที่มา : <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/tips-for-you/recover-covid.html>

ถ้าเคยเป็น COVID-19 แล้วเป็นซ้ำอีกได้หรือไม่

เมื่อติดเชื้อโควิด-19 ไปแล้วและหายโดยสมบูรณ์หมายความว่าร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อสู้ได้ชั่วคราว หรือสร้างขึ้นมามากขึ้นได้ต่อเนื่อง แต่กว่าที่กลับพบมีการติดเชื้อซ้ำในหญิงชาวญี่ปุ่นวัย 40 ปี ที่ได้รับอนุญาตจากโรงพยาบาลโอซาก้าให้กลับบ้าน และพบในเศษของผู้อยู่โดยสารเรือ Diamond Princess และชาวเกาหลีใต้ อีกคนหนึ่ง แต่นำกังวลก็คือ พบผู้ป่วยที่กลับมาตรวจพบเชื้อโควิด-19 รอบสองถึง 14% ในมณฑลกว่างตุง ประเทศจีน

อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่าหากติดเชื้อแล้วจะติดซ้ำอีกเพราะไม่ได้ตรวจแบบยืนยัน แม้กระทั่งอาจเกิดข้อผิดพลาดในการตรวจ หรืออาจเป็นเพราะไวรัสหลุดออกฤทธิ์ไปชั่วคราวยังไม่ได้หายไปจริงๆ ข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (CDC) เองก็ยังไม่สามารถระบุข้อมูลในส่วนนี้ได้ ส่วนเมื่อป่วยแล้วร่างกายจะมีความบกพร่องใดๆ หรือไม่ และโรงพยาบาลในฮ่องกงพบว่า ผู้ป่วยสองในสามจะมีการทำงานของปอดลดลง 20-30% แต่การทำการกายภาพบำบัดอาจจะช่วยทำให้อาการดีขึ้นได้

ถ้าอาการปกติแล้วจะกลับมาทำงาน ใช้ชีวิตปกติได้เมื่อไหร่

ณ การระบาดในประเทศไทยเป็นครั้งที่ 3 มีหลายคนมีคำถามว่า หากเราติดเชื้อโควิด-19 และร่างกายกลับมาเป็นปกติแล้วจะสามารถกลับมาทำงาน และใช้ชีวิตเหมือนเดิมได้อีกเมื่อไหร่ ทั้งนี้ข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (CDC) ระบุว่าผู้ที่เคยป่วยและหายแล้วจะสามารถกลับมาทำงานและใช้ชีวิตตามปกติได้โดยต้องผ่านเกณฑ์ดังนี้

- ❌ ไม่มีไข้ 3 วันติดต่อกัน
- ❌ ระบบทางเดินหายใจเป็นปกติ ในระยะเวลา 7 วัน ไม่มี การไอ หรือจาม
- ❌ ผล Swab Test เป็นลบ 2 ครั้ง





การนอนหลับที่ดี... เป็นอย่างไร

การนอนหลับถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญของมนุษย์ เนื่องจากส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันโดยตรง การนอนที่ดีจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน รวมไปถึงอารมณ์และความสุขของคนเราก็จะดีขึ้นตามไปด้วย

ปัจจุบันอาการนอนไม่หลับ (Insomnia) ยังคงเป็นปัญหาสำคัญของประชากรโลก ซึ่งอาการนี้มีความสัมพันธ์กับโรคทางกายและโรคทางจิตเวชต่างๆ ทำให้คุณภาพชีวิตของหลายคนแย่ลง ดังนั้นแล้วการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างก็อาจจะช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น

ข้อควรปฏิบัติเพื่อสร้าง สุขภาพการนอนที่ดี



- ★ ปรับเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอทุกวัน
- ★ ปรับบรรยากาศห้องนอนให้มืด เงียบ และปรับอุณหภูมิให้มีความเย็นอย่างเหมาะสม
- ★ หากล้มตัวลงนอนแล้วไม่หลับภายใน 15-30 นาที ควรลุกออกจากเตียงไปทำกิจกรรมอื่นๆ สักครู่ เมื่อเริ่มรู้สึกง่วงแล้วจึงกลับมานอน
- ★ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนักภายใน 3-4 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
- ★ ฝึกนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายรูปแบบต่างๆ อาจช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

ข้อควรหลีกเลี่ยง



- ★ รับประทานอาหารมื้อใหญ่ หรือดื่มน้ำปริมาณมากเกินไปก่อนเข้านอน
- ★ ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม หลังเวลา 13.00 น. หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก
- ★ ดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ รับประทานอาหาร หรืออ่านหนังสือบนเตียงนอน
- ★ ประชุมหรือวางแผนงานที่มีความเครียดสูงก่อนเข้านอน
- ★ เมื่อเข้านอนแล้วยังคงจ้องมองนาฬิกา
- ★ งดหลับในช่วงเวลาหลัง 15.00 น.

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุทั่วไปอื่นๆ อีกที่ทำให้นอนไม่หลับ เช่น คุณนอนกรนเสียงดัง มีสัตว์เลี้ยงอยู่บนเตียงนอน หรืออาจเกิดจากโรคจำเพาะบางอย่าง เช่น โรคปอดหรือโรคหัวใจล้มเหลวที่ทำให้เกิดภาวะหายใจลำบากเมื่อนอนราบ โรคข้ออักเสบที่ทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง หรือโรคซึมเศร้า เป็นต้น หากท่านประสบปัญหาอาการนอนไม่หลับ รู้สึกง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน หรือมีปัญหาการนอนอื่นๆ โปรดอย่ารีรอที่จะไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษาอย่างทัน่วงที ไม่ควรรับประทานยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจเกิดอันตรายต่อผู้ที่ใช้อย่างกล่าวได้

ใช้ยาอย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงการเกิดพิษต่อตับ



การป้องกันและเฝ้าระวังโรคตับที่เกิดจากยา

ใช้ยาเฉพาะ
 เวลาจำเป็น

ไม่ใช้ยาเกิน
 ขนาดหรือระยะ
 เวลานานเกิน
 ฉลากระบุ

สังเกตอาการ
 ตับอักเสบ

อาการมีดังนี้ → อ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง (มักปวดในตำแหน่งใต้ชายโครงขวา) ตัวตาเหลือง ค้นตามผิวหนัง ปัสสาวะสีเข้มและอุจจาระสีซีด

หากมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับโรคตับ ต้มแอลกอฮอล์อยู่เป็นประจำหรือ มียาที่ใช้ประจำ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

กลุ่มยาที่มีโอกาสก่อให้เกิดพิษต่อตับได้บ่อย มีดังนี้

ยาแก้ปวด/ยาลดไข้
 พาราเซตามอล (Paracetamol)
 ไดโคลฟีแนค (Diclofenac)

ยารักษาวัณโรค
 ไอโซไนอะซิด (Isoniazid)
 ไรแฟมพิซิน (Rifampicin)
 ไพราซินามิด (Pyrazinamide)

ยาลดไขมันในเลือด
 ซิมวาสแตติน (Simvastatin)
 อะทอร์วาสแตติน (Atorvastatin)

ยากันชัก
 คาร์บามาเซพีน (Carbamazepine)
 เฟนิโทอิน (Phenytoin)

ยาต้านจุลชีพ
 อะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin)
 ไสโพรฟลอกซาซิน (Ciprofloxacin)
 ฟลูโคไมโซล (Fluconazole)

สมุนไพร
 ขี้เหล็ก บอระเพ็ด

เราสามารถป้องกันโรคตับที่เกิดขึ้นจากยาได้ง่ายๆ
 เพียงแค่ใช้ยาอย่างระมัดระวังภายใต้การแนะนำของแพทย์และเภสัชกร

ที่มา : http://healthydee.moph.go.th/view_media.php?id=1356 (วันที่สืบค้น 30 พฤศจิกายน 2564)



รางวัล อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2564



เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2564 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด โดยเภสัชกรสมชัย พิสพสุธาร ประธานเจ้าหน้าที่สายบัญชีและการเงิน เป็นผู้แทนรับมอบรางวัล อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2564 จากนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดยรางวัลที่ได้รับมีดังต่อไปนี้

1. สถานประกอบการด้านเครื่องสำอาง ประเภท 3 ปี ติดต่อกัน
2. สถานประกอบการด้านอาหาร ประเภททั่วไป



รางวัล CSR-DIW Continuous AWARD

ประจำปี 2564



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด คว้ารางวัลประเภท CSR-DIW Continuous AWARD ประจำปี 2564 โดยมี ภก. ศุภชัย สายบัว ประธานเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการเป็นผู้รับมอบรางวัล ในพิธีรับมอบรางวัลและเกียรติบัตรโครงการส่งเสริมโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน (CSR-DIW) ประจำปีงบประมาณ 2564 โดยจัดงานแบบ Virtual Award Ceremony โดยมี นายวีระกิตติ อินทกิจธนวัชร รองอธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม และ นายภาณุวัฒน์ ตรียางกูรศรี รองปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม เป็นผู้มอบรางวัล เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ที่ผ่านมา



ปีใหม่ชัยมงคล 2565

ครบรอบ 28 ปี บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคลซึ่งจะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีบวงสรวงศาลพระพรหม พิธีทางสงฆ์ และถวายพุ่มฟ้าป่า เมื่อวันที่เสาร์ ที่ 27 พฤศจิกายน 2564 ที่ผ่านมา เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

OEM

เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



•วิจัยและพัฒนา •ขึ้นทะเบียน •ออกแบบ •ผลิต •แบ่งบรรจุ •วิเคราะห์และตรวจสอบ •บริการจัดส่ง



โรคฮิต ในวัยทำงาน

ดูแลสุขภาพให้ดี

เพราะชีวิตคุณต้องไปต่อ



KEEP HEALTH GOING

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม @VSIII THAILAND 063-234-3344



คามิน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

กินง่าย สบายท้อง

เหมาะกับวัยทำงาน
ทานอาหารไม่ตรงเวลา
ลดแสบร้อนกลางอก



1 กล่อง | บรรจุ 14 ซอง

COMING SOON