



# BLC *i* LETTER

ปีที่ 14 ฉบับที่ 55/2560 ประจำเดือนเมษายน-มิถุนายน 2560

## Editor's Forum

- ขึ้นฉาย สรรพคุณหลากหลาย

## B-Customer

- การดูแลผิวสวย ด้วยว่านหางจระเข้
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โฟเบอร์ชนิดผง

## BLC Standard

- Data Integrity
- ยกระดับห้องปฏิบัติการด้วยมาตรฐาน
- ISO/IEC 17025

## Health Corner

- กินเม็ดแบบไทย ดีต่อสุขภาพ
- ออกกำลังกายดีกับสมองอย่างไร

## BLC Knowledge

- มือเท้าชา อันตราย

## B-Move

- กิจกรรม BLC

## Health Care

- โรคหลอดเลือดสมอง

**Quality**  
means value of life

*we have been certified*

## GMP STANDARD

ISO 9001 ISO 14001

ISO/IEC17025 OHSAS 18001

ISO 22000 TLS 8001



## เฉพาะผู้ประกอบโรคศิลป์

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

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติอวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดมพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	สัปปพันธ์
	คุณเกลิณี	จินเจนกิจ (จป.วิชาชีพ)
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐาน GMP	
	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO/IEC 17025	
เทคนิคและการออกแบบ	แผนกประชาสัมพันธ์	
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข

ปรัชญา  
 Quality means value of life  
 คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์  
 เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล  
 บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

### Editor's Forum 3

- ขึ้นฉาย สรรพคุณหลากหลาย

### B-Customer 4

- การดูแลผิวสวย ด้วยว่านหางจระเข้
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไฟเบอร์ชนิดผง

### BLC Standard 6

- Data Integrity
- ยกระดับห้องปฏิบัติการด้วยมาตรฐาน ISO/IEC 17025

### Health Corner 8

- กินเผ็ดแบบไทย ดีต่อสุขภาพ
- ออกกำลังกายดีกับสมองอย่างไร

### BLC Knowledge 10

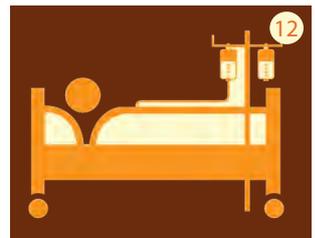
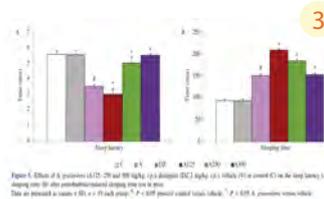
- มือเท้าชา อันตราย

### B-Move 11

- กิจกรรม BLC

### Health Care 12

- โรคหลอดเลือดสมอง



## บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านคะ พบกับ BLC i LETTER ฉบับที่ 55 กับเรื่องสุขภาพ และสาระน่ารู้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสรรพคุณหลากหลายของสมุนไพรไทยที่ชื่อว่า “ขึ้นฉ่าย” และการดูแลตัวเองให้สวย ด้วยว่านหางจระเข้ รวมทั้งประโยชน์จาก บร็อคโคลี่ ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวเกี่ยวกับระบบมาตรฐานต่างๆ ของบริษัทฯ ที่ได้รับการรับรอง ไม่ว่าจะเป็น GMP และการยกระดับห้องปฏิบัติการด้วยมาตรฐาน ISO/IEC 17025 และยังมีเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพฝากกัน เช่น กินเผ็ดแบบไทย ดีต่อสุขภาพอย่างไร และออกกำลังกายดีกับสมองอย่างไร รวมถึงอันตรายจากมือเท้าชา และโรคหลอดเลือดสมอง จากนั้นปิดท้ายกันด้วยกิจกรรมของ BLC

สุดท้ายนี้ยังมีช่องทาง Social Media ให้สามารถติดตาม BLC i LETTER ในรูปแบบของจุลสารออนไลน์ ข่าวสารต่างๆ และผลิตภัณฑ์ ได้ที่ [www.bangkoklab.co.th](http://www.bangkoklab.co.th) หรือสามารถติดต่อผ่านช่องทาง [www.facebook.com/blc.bangkoklab](http://www.facebook.com/blc.bangkoklab) แล้วมาพบกับเรื่องราวดีๆ ได้ใหม่ ฉบับหน้าค่ะ



## ขึ้นฉ่าย

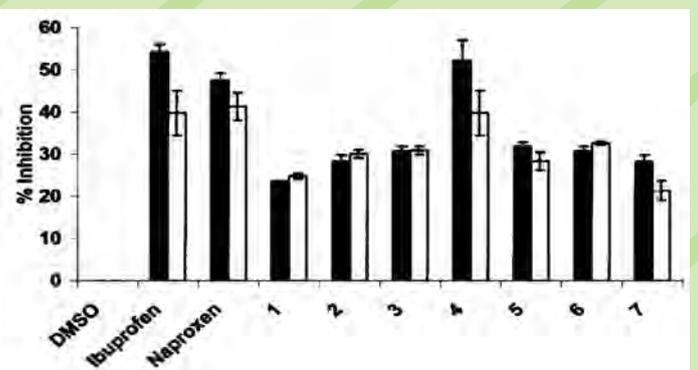
### สรรพคุณทางยา

พบหลักฐานการใช้ขึ้นฉ่ายมานานกว่า 3,000 ปี ในอียิปต์และจีน ใช้ส่วนของต้นและเมล็ดเป็นอาหารและยา รักษาโรคข้อ เกาต์ อาการอักเสบ หอบ ความดันโลหิต ขึ้นฉ่ายมีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูง ทำให้หลอดเลือดขยายตัว จึงช่วยลดความดันโลหิต (Jorge, et al., 2013) รับประทานผักขึ้นฉ่าย วันละ 4 กำ หรือใช้ต้นสด 1-2 กำ นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำรับประทานก่อนอาหารเช้าครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือรับประทานเป็นผักสดร่วมกับอาหาร ช่วยขับปัสสาวะเหมาะสำหรับผู้ที่ป็นนิ่ว และช่วยลดอาการบวมในสตรีก่อนการมีประจำเดือนช่วยทำให้กล้ามเนื้อเรียบบีบตัว แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ จึงช่วยแก้อาการปวดประจำเดือน ใช้ขึ้นฉ่ายสด รากบัวสด ชิงสด อย่างละ 1 ชีด พุทราจีนแห้ง 1/2 ชีด นำมาต้มรวมกันในหม้อ น้ำพอท่วม ต้มเป็นชาก่อนมีประจำเดือน ช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอล ระดับน้ำตาล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันในเส้นเลือด

อินเดียโบราณใช้รักษาโรคตับ ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ฟันพุ่บจากการถูกทำลายโดยสารพิษ โดยทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ประเทศอินเดียวิจัยในหนูพบว่า ขึ้นฉ่ายทำให้ระดับของ SGOT และ SGPT ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้ประสิทธิภาพของตับอยู่ในระดับปกติ เมื่อเทียบกับหนูทดลองซึ่งได้รับพาราเซตามอลและไอโอะเซตามิดซึ่งมีพิษต่อตับและทำให้ระดับของ SGOT และ SGPT สูง (Singh, and Handa, 1995.)

**ต้านการอักเสบเรื้อรัง** พบว่าเมล็ดขึ้นฉ่ายยับยั้ง เอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ COX-I, COX-II สาร 7 ชนิดในเมล็ดขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบที่ค่อนข้างดีเมื่อเปรียบเทียบกับยาไอบูโพรเฟน และนาโปรเซน (Momin and Nair, 2002)

โครงสร้างของสาร 7 ชนิดในเมล็ดขึ้นฉ่าย



ประสิทธิภาพการยับยั้งเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ  
 ■ COX-I, COX-II ของสาร 7 ชนิดในเมล็ดขึ้นฉ่าย 250 mcg/ml มีฤทธิ์เปรียบเทียบกับยาไอบูโพรเฟนและนาโปรเซน 2.06 และ 2.52 mcg/ml

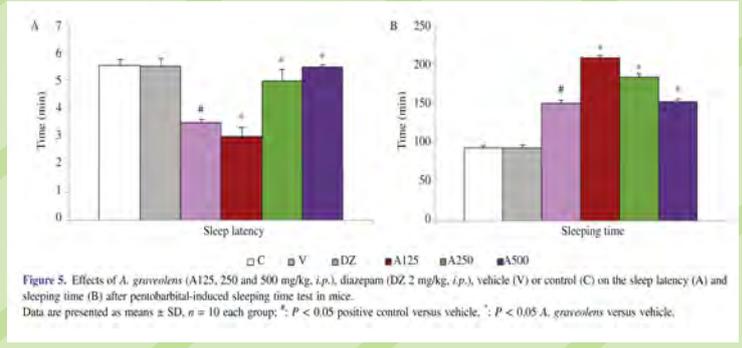
เรียบเรียง ดร.เรจฤทธิ์ ลัปพันธ์

### ขึ้นฉ่าย

มาจากชื่อภาษาจีน 芹菜 ออกเสียงว่า “ฉินช่าย” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Apium graveolens* L. เป็นผักที่มีกลิ่นหอม นิยมใช้ในการปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น ต้มกับน้ำซุปรกระดูกหมู นึ่งปลา หรือ ผัดปู

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** ขึ้นฉ่ายเป็นพืชล้มลุก มีอยู่ 2 สายพันธุ์ สายพันธุ์แรก คือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง ลักษณะต้นจะอวบใหญ่ ลำต้นมีความสูงประมาณ 40-60 เซนติเมตร อีกสายพันธุ์ คือ ขึ้นฉ่ายจีน ซึ่งจะมีขนาดของลำต้นที่เล็กกว่า สูงประมาณ 30 เซนติเมตร ใบประกอบแบบขนนก ออกตรงข้าม ใบสีเขียวอ่อน ใบย่อย เป็นรูปรีมน ขอบใบหยักก้านใบยาวแผ่ออกเป็นกาบ มีลักษณะกรอบ ฉ่ำน้ำ ดอกช่อแบบร่ม (compound umbels) สีขาว ผลมีขนาดเล็กมาก รูปรี สีน้ำตาล

มีไซโตเคมีนทรีย์ที่สามารถช่วยปรับความเป็นกรดและด่างในเลือดให้สมดุล น้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณเป็นยากล่อมประสาท ทำให้รู้สึกสบาย และนอนหลับได้ดี มีการทดลองในหนูพบว่า ทำให้หลับง่ายขึ้นและระยะเวลาการนอนต่อเนื่องยาวนานขึ้นเมื่อเทียบกับยา Diazepam (Tanasawet, et al., 2017.)



ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เนื่องจากขึ้นฉ่ายอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ขึ้นฉ่ายช่วยทำความสะอาดเลือดช่วยทำให้ร่างกายสะอาด

**อ้างอิง** - Singh, A. and Handa, S.S. 1995. Hepatoprotective activity of *Apium graveolens* and *Glycyrrhiza glabra* against paracetamol and thioacetamide intoxication in rats. *Journal of Ethnopharmacology*. 49: 119-26.  
 - Momin, R. A. and Nair, M. G. 2002. Antioxidant, cyclooxygenase and topoisomerase inhibitory compounds from *Apium graveolens* Linn. seeds. *Phytomedicine*. 9: 312-8.  
 - Tanasawet, S., et al., 2017. Anxiolytic and free radical scavenging potential of Chinese celery (*Apium graveolens*) extract in mice. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*.7: 20-6.  
 - Jorge, V.-G., et al., 2013. Vasorelaxant activity of extracts obtained from *Apium graveolens*: Possible source for vasorelaxant molecules isolation with potential antihypertensive effect. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. 3: 776-9.

# การดูแลผิวสวย ด้วยว่านหางจระเข้

การดูแลผิวพรรณด้วยสมุนไพรเป็นอีกทางเลือกที่เป็นที่นิยมของสาว ๆ ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากเมืองไทยเป็นเมืองร้อน ว่านหางจระเข้จึงเป็นสมุนไพรตัวแรกๆ ที่สาว ๆ จะต้องคิดถึง ด้วยคุณสมบัติที่ช่วยฟื้นฟูผิวแห้ง หนาบกร้าน รวมถึงผิวที่สัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน

ว่านหางจระเข้ (*Aloe barbadensis Mill.*) เป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติป้องกันผิวแห้ง ทำให้ผิวเรียบลื่น เพิ่มความชุ่มชื้น ด้านการอักเสบ และป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต ว่านหางจระเข้ถูกใช้ เป็นเครื่องสำอางมาอย่างยาวนานนับพันปี มีบันทึกทั้งในกรีก โรมัน ชาอูโตอาระเบีย จีน อินเดีย โดยเล่าขานกันว่าเจสจากว่านหางจระเข้เป็นเคล็ดลับความงามของพระนางคลีโอพัตรา เนื่องจากใบว่านหางจระเข้มีสารสำคัญต่างๆ เช่น คาร์บอกซีเพปติเดส (Carboxypeptidase) เป็นสารสมานผิว ช่วยลอกผิวแห้งที่หนาบแห้งและเกิดผิวแห้งใหม่ที่นุ่มนวลขึ้นมาแทน สารอะล็อกทิน-เอ (Aloctin A) เป็นไกลโคโปรตีน มีฤทธิ์ลดความเจ็บปวด การอักเสบของแผล นอกจากนี้ว่านหางจระเข้ยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นในผิวแห้งชั้นนอกได้จากสารเมือก (Mucilage) และสารโพลีแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide)<sup>(1)</sup>

จะเห็นได้ว่าว่านหางจระเข้มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะส่วนว่านหางจระเข้ โดยการจะนำว่านหางจระเข้ไปใช้นั้นต้องมีวิธีการที่ถูกต้องคือเลือกใบจากต้นที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป ปอกเปลือกแล้วนำว่านที่ได้ล้างน้ำให้สะอาด เพื่อล้างยางสีเหลือง รวมถึงแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนมากับเศษดินที่ติดมาออกให้หมด จึงจะนำว่านหางจระเข้มาใช้งานได้ ซึ่งวิธีการค่อนข้างจะยุ่งยาก และอาจเกิดอาการระคายเคืองจากการแพ้ยางสีเหลืองได้ หากทำความสะอาดออกไม่หมด



ปัจจุบันจึงมีผลิตภัณฑ์เจลว่านหางจระเข้พร้อมใช้ เป็นทางเลือกที่สะดวกสบายในการใช้งาน มีจัดจำหน่ายตามร้านขายยา ซึ่งผลิตภัณฑ์ตามท้องตลาดสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ ผลิตภัณฑ์ยาและผลิตภัณฑ์ที่เป็นเวชสำอาง โดยผลิตภัณฑ์ยาต้องผลิตจากว่านหางจระเข้สดที่มีความเข้มข้นมากกว่า 70 % ตามที่บัญชียาหลักกำหนดไว้ ใช้ในกรณีรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือใช้หลังการทำเลเซอร์หน้า ส่วนผลิตภัณฑ์เวชสำอางสามารถใช้สารสกัดว่านหางจระเข้ได้ ใช้ในการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น และฟื้นฟูผิวหลังออกแดด

ข้อมูลโดย

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, 12 สูตรสวย ด้วยผักและผลไม้ใกล้ตัว . หมอชาวบ้าน

**Inulin**  
Plus Broccoli

# ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไฟเบอร์ชนิดผง

## ประโยชน์ของ อินนูลิน

ประโยชน์ของอินนูลิน มีหลายประการ ดังนี้

**ช่วยควบคุมน้ำหนัก** พบว่าการบริโภคอินนูลินร่วมกับมื้ออาหารจะช่วยให้รู้สึกอิ่มและไม่ให้พลังงานหากใช้ร่วมกับการควบคุมชนิดปริมาณอาหาร และออกกำลังกายร่วมด้วย จะยิ่งให้ผลดีในการลดน้ำหนัก

**ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก** จากคุณสมบัติความเป็นใยอาหารจึงช่วยเพิ่มความถี่ของการขับถ่าย และช่วยเพิ่มมวลอุจจาระ อินนูลินจึงมีประโยชน์มากในเรื่องของการขับถ่าย

**ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำและชะลอการดูดซึมน้ำตาล** จากการทำร่างกายไม่สามารถย่อยอินนูลิน จึงไม่ถูกย่อยเป็นน้ำตาลสายสั้นๆ และไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ

**ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุแคลเซียมในลำไส้** อินนูลินเป็นใยอาหารที่สามารถเกิดกระบวนการหมักได้ด้วยจุลินทรีย์ในลำไส้ ลดค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) จึงช่วยเพิ่มการละลายและดูดซึมแร่ธาตุได้ดียิ่งขึ้น

**ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่** อินนูลินช่วยเพิ่มปริมาตรของกากอาหาร กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น สามารถช่วยดูดซับและดึงสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยลดการหมักหมมของกากอาหารในลำไส้ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้ดี

**เป็นพรีไบโอติก** อินนูลิน มีคุณสมบัติมากกว่าใยอาหารทั่วไป คือ เป็นพรีไบโอติก (prebiotic) สามารถเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้ของเรา โดยเฉพาะจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ บิฟิโดแบคทีเรีย (bifidobacteria) ซึ่งพบว่า การรับประทานอินนูลิน 5,000 mg ต่อวัน ช่วยเพิ่มบิฟิโดแบคทีเรียในลำไส้ได้ และยังลดจุลินทรีย์ที่ก่อโรค ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



สุดยอดผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย มีสารซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ปริมาณมาก ซึ่งเป็นสารป้องกันโรคมะเร็ง ทำหน้าที่ขจัดสารพิษตกค้างในเซลล์และอุดมด้วยเส้นใยอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง ลดสารพิษตกค้างในลำไส้ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ อีกทั้งยังให้วิตามินซีสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างคอลลาเจน นอกจากนี้ยังมีเมตาแคโรทีน สาร Glutathione ธาตุซีลีเนียม ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ผิวหนัง บรอกโคลีจึงมีส่วนช่วยชะลอผิวพรรณไม่ให้เหี่ยวเหี่ยวง่าย ดูอ่อนกว่าวัย

## บรอกโคลี





# Data Integrity



**Data Integrity** คือ ความสมบูรณ์ สอดคล้องและเที่ยงตรงของทุกข้อมูล ตลอดช่วงวัฏจักรของข้อมูลตั้งแต่การเกิดขึ้นของข้อมูล การบันทึก การดำเนินการ การจัดเก็บ การป้องกัน การนำกลับออกมาและการทำลาย (The extent to which all data are complete, consistent and accurate throughout the data lifecycle.) Data Integrity เป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างความน่าเชื่อถือให้ผู้ผลิตในระหว่างการตรวจประเมิน GMP การพบข้อบกพร่องของ Data Integrity เพียงอย่างเดียว ก็ทำให้เกิดความสงสัยไปยังข้อมูลทั้งหมดได้ ยกตัวอย่างจากรายงานการตรวจประเมินที่น่าสนใจมาบางส่วน เช่น ข้อบกพร่องร้ายแรงเนื่องจาก Data Integrity ในบันทึกทาง GMP โดยพบการลงบันทึกข้อมูลจากบุคคลที่ไม่อยู่ในสถานที่ผลิตในขณะที่เกิดการบันทึกนั้น และเอกสารนี้ยังแสดงถึงการไม่ลงบันทึกในขณะที่ปฏิบัติการ แม้ว่าจะมีการลงบันทึกอย่างไม่ถูกต้องแล้วก็ตาม ประเด็นที่พบได้บ่อยเกี่ยวกับ Data Integrity มีดังนี้ ไม่ลงบันทึกในขณะที่ปฏิบัติงาน, ปลอมแปลงข้อมูล, ทำสำเนาข้อมูลใหม่แทนข้อมูลเดิม, ทดสอบตัวอย่างซ้ำโดยไม่บันทึกสาเหตุ, คัดข้อมูลทิ้ง, ปลอมผ่านผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับการประเมินคุณภาพอย่างเหมาะสม, ทดสอบจนกว่าจะได้ผลผ่าน และรายงานแต่ผลที่ผ่าน การให้แน่ใจได้ว่าข้อมูลไม่มีข้อบกพร่องทาง Data Integrity จำเป็นที่จะต้องให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนให้ความสำคัญกับการบันทึกข้อมูล หัวหน้างานและผู้บริหารเองก็ต้องให้ความใส่ใจด้วยเพราะ Data Integrity ต้องการการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของทั้งองค์กรเพื่อให้เกิดความเชื่อถือของข้อมูลและสร้างความมั่นใจในคุณภาพและผลิตภัณฑ์กับผู้ตรวจประเมินและลูกค้าได้ จากคำแนะนำสำหรับผู้ผลิตเกี่ยวกับ Data Integrity ของ MHRA และ Good Automatic Manufacturing Practice (GAMP: Appendix 3) ได้นิยามว่าข้อมูลที่สอดคล้องกับ Data Integrity นั้น จะต้องเป็นไปตาม “ALCOA+” ซึ่งสรุปไว้ดังนี้

1. **Attributable** คือ ข้อมูลต้องทราบได้ว่ามาจากใคร
2. **Legible** คือ ข้อมูลต้องอ่านได้และคงทนถาวรตลอดระยะเวลาที่จัดเก็บ เช่น ลายมือที่อ่านออกไม่ลบเลือน หรือไฟล์ข้อมูลที่มีโปรแกรมอ่านผลอยู่ด้วย
3. **Contemporaneous** ข้อมูลต้องลงบันทึกในขณะที่ปฏิบัติงานทันที พร้อมทั้งระบุวันที่ และ/หรือเวลา
4. **Original** ข้อมูลต้องมาจากแหล่งข้อมูลของแท้ หรือสำเนาที่รับรองความถูกต้องแล้วเท่านั้น
5. **Accurate** ข้อมูลต้องแม่นยำ ไม่ผิดพลาด

## การจะสร้าง Data Integrity ในบริษัทของผู้ผลิตยาได้นั้นจะต้องมีขั้นตอนอย่างน้อย 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การให้ความรู้และการสื่อสาร (education and communication) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลรับทราบความสำคัญของ Data Integrity และเปลี่ยนแนวความคิด (mindset) ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมขององค์กร
2. การหาและกำจัดความเสี่ยง (detection and mitigation of risks) ทำการระบุการดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลตลอดทั้งวัฏจักรของข้อมูลในแต่ละกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ GMP และรวบรวมเป็นแบบประเมินความเสี่ยงจากนั้นจึงทำการควบคุมความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลให้ครบถ้วน
3. เทคโนโลยีและระบบสารสนเทศ (technology and IT system) จัดหาและระบบเทคโนโลยีที่จะใช้เพื่อจัดการความเสี่ยง รวมถึงการปรับปรุงระบบในการจัดการข้อมูล
4. ธรรมเนียมปฏิบัติของ Data Integrity (governance of DI) จัดให้มีผู้ดูแลเกี่ยวกับ Data Integrity พร้อมจัดตั้งทีมในการแก้ไขข้อบกพร่องของ Data Integrity รวมถึงหน้าที่ในการสนับสนุนของผู้บริหารบริษัทด้วย

ที่มา : วารสารเภสัชกรการอุตสาหกรรม ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (2559)

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐาน GMP

# ยกระดับต้องปฏิบัติการด้วยมาตรฐาน ISO/IEC 17025

( ข้อมูลโดย คณะกรรมการ ISO/IEC 17025 )

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงของธุรกิจภาคอุตสาหกรรม มีผู้ประกอบการใหม่ๆเกิดขึ้นมากมาย มีการแข่งขันกัน ในหลายระดับทั้งทางด้านการผลิต การบริการแก่ลูกค้าเพื่อเป็นการสร้างความพึงพอใจและความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า แต่ปัจจุบันไม่เพียงแต่เท่านั้น เพราะองค์กรส่วนใหญ่ต่างพยายามเริ่มแข่งขันกันในด้านการบริหารจัดการองค์กร เพื่อให้องค์กรมีความน่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง และเป็นสากล ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจ การยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างองค์กรผู้ผลิตและลูกค้า และทำให้การจัดการของภาค อุตสาหกรรมต่างๆ มีความเป็นระเบียบแบบแผน จึงมีหน่วยงานสากลหรือหน่วยงานกลางที่ต้องเข้ามามีบทบาทเพื่อควบคุม ส่งเสริมงานด้านนี้ให้ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีมาตรฐานหนึ่งที่เข้ามาช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผลการทดสอบ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าต่อองค์กรที่ทำการทดสอบนั้น ซึ่งก็คือ ISO/IEC 17025 ข้อกำหนดทั่วไปว่าด้วยความสามารถของห้องปฏิบัติการทดสอบและสอบเทียบ

ISO/IEC 17025 เป็นมาตรฐานที่จัดทำร่วมกันระหว่าง ISO (The International Organization for Standardization: องค์กรระหว่าง ประเทศว่าด้วยการมาตรฐาน) และ IEC (The International Electrotechnical Commission: คณะกรรมาธิการระหว่างประเทศว่าด้วย มาตรฐานสาขาไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์) เป็นข้อกำหนดว่าด้วยความสามารถห้องปฏิบัติการในการดำเนินการทดสอบและ/หรือสอบเทียบ ข้อกำหนดนี้จะประกอบด้วยข้อกำหนดด้านการบริหารงานคุณภาพและข้อกำหนดด้านวิชาการ ซึ่งครอบคลุมถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อคุณภาพ ในการดำเนินการทดสอบและสอบเทียบของห้องปฏิบัติการ

## ทำไมเราจึงควรเลือกใช้ห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025

- 🕒 เพื่อโอกาสที่จะทำให้ลูกค้าของคุณเชื่อมั่นว่าผลิตภัณฑ์ของคุณมีคุณภาพได้มาตรฐาน
- 🕒 เพื่อที่จะได้มีข้อมูลที่ดีที่สุดที่จะใช้แนะนำผลิตภัณฑ์ในตลาดส่งออก
- 🕒 ลดต้นทุน โดยการลดหรือตัดค่าใช้จ่ายในการส่งไปทดสอบซ้ำที่ประเทศอื่น : ผู้ผลิตที่ส่งสินค้าออกไปจำหน่ายต่างประเทศ ถ้ามีใบรายการผลการทดสอบ (ตรวจวิเคราะห์) สินค้าจากห้องปฏิบัติการฯ ที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ไม่จำเป็นต้องถูกทดสอบ (ตรวจวิเคราะห์) สินค้าในประเทศคู่ค้าซ้ำอีก ซึ่งสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายของทั้งผู้ส่งออกและผู้นำเข้าได้เป็นอย่างดี
- 🕒 ทำให้องค์กรสามารถที่จะแข่งขันได้

### Benefits of ISO/IEC 17025

ห้องปฏิบัติการ บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติค จำกัด ได้รับการรับรองความสามารถ ในการทดสอบยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ ทั้งด้านกายภาพ เคมี และจุลชีววิทยาเลขทะเบียน 1209/54 ซึ่งสามารถเข้าไปดูรายละเอียดขอขยายที่ได้รับการรับรองได้ที่เว็บไซต์ของสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (<http://blqs.dmsc.moph.go.th>)





## กินพริกแบบไทย ดัดสุขภาพ

อาจารย์แหวตา เอกขานา นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ วิทยากรประจำศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ได้กล่าวไว้ว่า “อาหารไทยเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารที่ครบถ้วน รวมถึงมีความหลากหลายของสมุนไพร และเครื่องเทศที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เป็นหนึ่งในมรดกทางวัฒนธรรมที่แสดงถึงความเป็นชาติไทยมาแต่สมัยโบราณ อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพโดยแท้จริง”

ต้นทางของความเผ็ดร้อนของอาหารไทยส่วนใหญ่คือ “พริก” ที่มีสรรพคุณเป็นยาขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร บรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก ช่วยลด การอุดตันของหลอดเลือด ลดไขมันในเลือด รวมทั้งสีของพริกที่ไม่ว่าจะเป็นสีเหลืองสีส้มและสีแดง คือสารตั้งต้นของวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา อีกทั้งในพริกยังมีวิตามินซีมากกว่าในผลส้มเสียอีก แต่วิตามินซีในพริกจะสลายตัวเมื่อถูกความร้อนหากใครที่ต้องการวิตามินซีจากพริกก็ต้องกินพริกสดเท่านั้น

### 5 อาหารไทย “เผ็ดร้อน” มากประโยชน์



1. **“น้ำพริก”** อาหารเผ็ดร้อนที่อยู่คู่โต๊ะรับประทานอาหารของคนไทย น้ำพริก เคียงคู่กับผักสด ผักลวก ปลาแห้ง เมล็ดงาต่างๆ ที่มากคุณประโยชน์ เพราะวัตถุดิบที่อยู่ในน้ำพริกล้วนเต็มไปด้วยสมุนไพรสดเผ็ดร้อนไม่ว่าจะเป็นพริกชี้ฟ้า กระเทียมไทย กระชาย หอมแดง ตะไคร้ เป็นต้น
2. **“ต้มยำกุ้ง”** เมนูที่โด่งดังไปทั่วโลก เป็นเมนูที่เสมือนเป็นหม้อยาหม้อใหญ่ที่อุดมไปด้วยสมุนไพรนานาชนิดไม่ว่าจะเป็นพริกชี้ฟ้า ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า รากผักชี ซึ่งแต่ละชนิดล้วนมีสรรพคุณดูแลสุขภาพร่างกาย อาทิ ใบมะกรูดช่วยแก้จุกเสียด ขับลม พริกช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น



3. **“หมูย่างน้ำตก”** อุดมด้วยกลุ่มสมุนไพรเผ็ดร้อนของพริกชี้ฟ้าสด ผสมพริกป่นกลมกล่อมด้วยหอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ คลุกเคล้ามะนาว รวมถึงคลุกกับข้าวคั่วเพื่อช่วยดูดซับแก๊สในช่องท้องที่เกิดจากหมูไม่ย่อย เมื่อเทียบกันแล้วเสิร์ฟบาร์บีคิวของฝรั่งที่ทานเยสแลนลิ้นจิ้มกับซอสมะเขือเทศ น่าจะต้องหลีกเลี่ยงให้กับหมูย่างน้ำตก แต่จะให้ดีควรเลือกกินหมูไร้มันด้วย
4. **“มันฝรั่งแกว้ตา หอมยี่ห่วยร้อนแรง”** รสเผ็ดหอมกรุ่น ทั้งยังมีพริกแห้งกับ พริกไทย รวมถึงกลุ่มเครื่องเทศไทยรสเผ็ดร้อนอื่นๆ เช่น กระเทียมไทย ตะไคร้ซอยข่าแก่ หอมแดง หอมใหญ่ รากผักชีอบเชย ลูกกระวาน ใบกระวาน กานพลู ฯลฯ ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการเต็มที่จากโปรตีนและไขมันของเนื้อสัตว์ที่ช่วยย่อยด้วยกลุ่มเครื่องเทศรสเผ็ดร้อน จึงทานได้โดยไม่มีอาการท้องอืดเพื่อจุกเสียดจากอาหาร
5. **“ส้มตำ”** รสแซ่บใครๆก็ชอบ ส่วนผสมของผักและสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น มะละกอ กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้ฟ้า ถั่วฝักยาวซึ่งมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยสร้าง ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย แต่การทานส้มตำให้ได้ประโยชน์ต้องคำนึงถึงความสะอาดของวัตถุดิบเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นเมนูที่ไม่ผ่านความร้อน อาจเสี่ยงทำให้เกิดท้องเสียได้โดยเฉพาะให้ระวังสาร “อะฟลาทอกซิน” จากเชื้อราที่มักอยู่ในถั่วลิสง กุ้งแห้ง กระเทียมที่มีโทษต่อดับและไม่ควรทานส้มตำเกิน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากมีส่วนผสมของปูตองเค็มหรือปลาร้า ควรทานเพียงอาทิตย์ละ 1 ครั้งเท่านั้นที่สำคัญส่วนผสมนี้ต้องต้มให้สุกก่อน

# ออกกำลังกาย

## ดีกับสมองอย่างไร เมื่อเข้าสู่วัย “ผู้สูงอายุ”



ยุคนี้เป็นยุคที่มีความเจริญของเครื่องมือเทคโนโลยีที่ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างในชั้นเดียว อาจทำให้เกิดผลเสียที่คาดไม่ถึงและไม่รู้ตัว โดยเฉพาะการใช้เครื่องมือช่วยจำ ช่วยคิดแทนการใช้สมอง ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น บันทึกรายการโทรทัศน์ในโทรศัพท์มือถือ ร้องเพลงตามคาราโอเกะ ใช้เครื่องคิดเลขแทนการใช้สมองคำนวณ ทำให้สมองขาดการใช้งาน เซลล์ประสาทขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญหาที่ชาวบ้านเรียกว่า “สมองเป็นสนิม” ตามมาได้

ความจริงเกี่ยวกับสมองของมนุษย์ เซลล์ประสาทในเนื้อสมอง มีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ตามอายุที่เพิ่มขึ้น จริงอยู่ที่ความจำที่ดูไม่ว่องไวหรือลืมง่าย เกิดขึ้นจากเซลล์ที่ลดลงตามอายุ แต่เซลล์สมองก็มีความสามารถอย่างหนึ่งคือ การปรับตัวโดยให้เซลล์อื่นๆช่วยกันทำงานโดยการสร้างเครือข่ายการโยงใยของเส้นประสาทเปรียบเทียบกับต้นไม้มี 1 ลำต้น แต่เวลาโตขึ้นมานั้นแตกกิ่งก้านสาขาออกมากมายแต่ละกิ่งมีการเชื่อมการทำงานกับกิ่งของเซลล์สมองอันอื่นๆ นั่นหมายถึง เมื่อเซลล์หนึ่งสูญเสียการทำงานไป เซลล์อื่นๆ ก็ยังคงพอช่วยกันทำงานแทนกันได้

การกระตุ้นให้เกิดขบวนการคิดวิเคราะห์เชิงจินตนาการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยผ่านประสบการณ์ตรง หมายความว่า เมื่อมีการกระตุ้นเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม เช่น หลังเกษียณจากการรับราชการทหารแล้ว คุณลุงท่านหนึ่งยังอาสาเข้าไปช่วยงานสหกรณ์การเกษตร ซึ่งมีความรู้ความสนใจในเรื่องนี้อยู่แล้ว ซึ่งแต่ก่อนท่านก็ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน ร่วมกับช่วยกันคิดปลูกต้นไม้พันธุ์ใหม่ขึ้นมา

จากตัวอย่างจะเห็นว่า แม้ว่าคุณลุงไม่ได้ทำงานแล้ว แต่มีความสนใจในบางอย่างอยู่และได้ออกไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้อื่นจนเกิดความคิดวิเคราะห์ขึ้น แล้วนำไปปฏิบัติให้เห็นผลร่วมด้วย ปัจจัยที่สำคัญในสิ่งกระตุ้นนี้คือ เพื่อน ความคิดใหม่ และผ่านประสบการณ์จากการปฏิบัติเอง

“สมองของเรานั้นลอยอยู่ในน้ำ ซึ่งเป็นน้ำที่หล่อเลี้ยงสมอง และป้องกันไม่ให้สมองได้รับแรงกระแทกโดยตรงจากกะโหลกศีรษะ ทุกๆครั้งที่เรามีการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดพลังงานส่งมาถึงสมองในรูปแบบของพลังงานสั้นอยู่ตลอดเวลา สมองนอกจากจะสั่งให้เราเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแล้ว ยังได้รับประโยชน์ในรูปแบบของพลังงานสั้นกลับคืนมาด้วย”

ถ้าใครอยากมีความจำที่ดี ชะลอความเสื่อมของสมอง ก็คงต้องพยายามให้สมองเรานั้นได้รับพลังงานที่มากระตุ้นเพียงพอและสม่ำเสมอซึ่งได้จากการออกกำลังกายเคลื่อนไหว ที่แปรรูปมาเป็นพลังงานสั้นที่ว่า ร่วมกันกับการได้รับการฝึกคิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จากผู้คนรอบข้าง เกิดการคิดจินตนาการ มีการสื่อสารร่วมกับเกิดการปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง

# "มือเท้าชา" อันตราย

**“อาการชา” ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคปลายประสาทอักเสบ ซึ่งถ้าปล่อยไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการรักษา ก็อาจทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง**

หลายคนคงเคยเกิดอาการ “ชาตามปลายมือปลายเท้า” อยู่บ้าง ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยใส่ใจกับอาการที่เกิดขึ้น เพราะคิดว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราวและสามารถหายได้เอง แต่หารู้ไม่ว่า “อาการชา” ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคปลายประสาทอักเสบ ซึ่งถ้าปล่อยไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการรักษา ก็อาจทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง, กล้ามเนื้อลีบ และความรู้สึกรับรู้ลดลงจนหมดความรู้สึกรู้สึกได้

**นพ.สมชาย ไตรฉนะบุตร แพทย์ทรงคุณวุฒิทางอายุรกรรม สาขาประสาทวิทยา สถาบันประสาทวิทยา** กล่าวว่า โรคปลายประสาทอักเสบ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เฉลี่ยอายุ 30 ปีขึ้นไป โดยกลุ่มคนที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคนี้นี้ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน คนที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย คนที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ คนที่รับประทานยาไม่ครบ 5 หมู่ คนที่ร่างกายขาดวิตามินบางชนิด (วิตามิน บี 1 บี 6 บี 12) และคนที่รับประทานยาบางตัวที่มีผลข้างเคียงต่อเส้นประสาท

**ระบบประสาทของเราแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ** คือ 1.ระบบประสาทส่วนกลาง ประกอบด้วยสมองและไขสันหลัง ซึ่งมีหน้าที่เป็นศูนย์ควบคุม สั่งการและส่งคำสั่งด้วยกระแสประสาท 2.ระบบประสาทส่วนปลาย ทำหน้าที่รับคำสั่งจากระบบประสาทส่วนกลางและส่งต่อคำสั่งไปยังกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เราสามารถเคลื่อนไหวและรับรู้ความรู้สึกได้ โดยระบบประสาทส่วนปลายมีเส้นประสาท ทำหน้าที่เหมือนเป็นสายไฟฟ้าในการนำคำสั่งไปตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งเส้นประสาทส่วนปลายที่ออกจากสมอง มีอยู่ทั้งหมด 12 คู่ช่วยขวา แต่ละคู่ควบคุมการทำงานในแต่ละส่วนของร่างกายที่แตกต่างกันไป

**เส้นประสาทที่มักพบอาการอักเสบ และเห็นความผิดปกติของร่างกายได้ชัด** เช่น เส้นประสาทคู่ที่ 7 เป็นเส้นที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ถ้าเกิดการอักเสบ ทำให้เกิดโรคหน้าเบี้ยว ใบหน้าอ่อนแรงครึ่งซีก ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสในช่วงที่เราทำงานหนัก พักผ่อนน้อย, เส้นประสาทคู่ที่ 8 ถ้าเกิดการอักเสบ ทำให้สูญเสียการทรงตัว เกิดอาการบ้านหมุนตามมา บางรายอาจเกิดเสียงแว่วในหู หรือ หูดับ เส้นประสาทคู่ที่ 3, 4, 6 อักเสบ มักจะพบในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน อาการที่พบคือ เห็นภาพซ้อนในแนวใดแนวหนึ่ง และเส้นประสาทที่อาจจะพบการอักเสบได้อีก ได้แก่ เส้นที่ 5 จะมีอาการปวดเสียวแปลบๆ บนใบหน้า เหมือนไฟฟ้าช็อต มักเกิดซีกใดซีกหนึ่งของใบหน้า

**เส้นประสาทที่ออกจากไขสันหลังมีหลายสิบคู่** ซึ่งอาจพบในเรื่องของเส้นประสาทถูกกดทับหรืออักเสบได้ จากการที่เราใช้อวัยวะ อาทิ คอ มือ แอว ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องนานๆ โดยกลุ่มแม่บ้าน คนที่ใช้มือเยอะๆ เช่น คนซั่มมอเตอร์ไซค์ คนที่พิมพ์คอมพิวเตอร์นานๆ รวมไปถึงคนที่หมอนรองกระดูกเสื่อม อาจจะมีเส้นประสาทถูกกดทับได้มากกว่าคนทั่วไป อาการที่พบคือ ชา ปวดแปลบๆ ปวดร้อนๆ ซ้ำๆ ตามบริเวณที่ถูกกดทับหากได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ ก็จะมีโอกาสทุเลาลง หรือหายขาดได้ แต่ถ้าเรานิ่งเฉย ไม่สนใจ และปล่อยให้อาการเหล่านี้เกิดต่อเนื่องเรื่อยๆ และทวีความรุนแรงขึ้น ก็อาจจะส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้ออ่อนแรงกล้ามเนื้อลีบเล็กลงหรือ เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้หรือไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้เหมือนเดิม

ที่มา : เว็บไซต์คมชัดลึกออนไลน์

ข้อมูลโดย : นพ.สมชาย ไตรฉนะบุตร แพทย์ทรงคุณวุฒิทางอายุรกรรม สาขาประสาทวิทยา สถาบันประสาทวิทยา

### วันเด็กแห่งชาติ 2560



วันที่ 14 มกราคม 2560 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับชมรม BLC TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2560 ณ บริเวณลานจอดรถด้านหน้าบริษัท โดยภายในงานได้มีซุ้มอาหาร, เกมส์, การแสดงจากโรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม โรงเรียนบ้านชฎาเจริญ และกิจกรรมการละเล่นต่างๆ ให้กับลูกหลานของพนักงาน และเด็กๆ ในชุมชนใกล้เคียงได้ร่วมสนุกกันพร้อมลุ้นรับของขวัญรางวัลมากมาย..

ในวันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2560 ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงานเข้ารับโล่เชิดชูเกียรติต้นแบบความดี โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี เป็นประธานในพิธี ในงานสมัชชาคุณธรรมจังหวัดราชบุรี “ราชบุรีเมืองแห่งความจงรักภักดี ทำดีตามรอยพ่อ สานต่องานที่พ่อทำ พอเพียง สามัคคี มีวินัย” และร่วมจัดนิทรรศการ ณ โรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี



### รับโล่คุณธรรม

### อย.ควลิตี อวอร์ด 2017



ในวันพฤหัสบดีที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560 ภก.สุวิทย์ งามภูพันธ์ ภก.ศุภชัย สายบัว และภก.สมชัย พิสพทุธาร เข้าร่วมรับรางวัล อย.ควลิตี อวอร์ด ประจำปี 2560 ประเภทสถานประกอบการด้านยาและวัตถุอันตราย โดยมี ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มาเป็นประธานในพิธี ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น

ในวันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560 คุณสุรินทร์ สายคล้ายดอก ประธานระบบมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อม (ISO 14001) เข้ารับมอบโล่หน่วยงานที่ผ่านการรับรองสำนักงานสีเขียว (Green Office) ปี 2559 ระดับดีมาก โดยมี นายสากล ชูเนกุล อธิบดีกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมอารีย์สัมพันธ์ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม



### รับโล่สำนักงานสีเขียว

### เยี่ยมชมโรงงาน



ภก.พงศ์พันธ์ ตั้งจิตต์วัฒน์ Product manager บริษัท บางกอกดรัก จำกัด ได้นำ ภก.พัฒนา จันทร์จรัสทอง ภาสกรชานาญการ และคณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่นเข้าเยี่ยมชมในด้านการผลิต, ส่วนห้องปฏิบัติการ, ศูนย์วิจัย BLC ณ บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2560

วันเสาร์ที่ 25 กุมภาพันธ์ 2560 ภก.สุวิทย์ งามภูพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารด้านการตลาด ภก.สมชัย พิสพทุธาร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารด้านการเงิน ได้นำ ผศ.(พิเศษ) ดร.นพ.รวิชัย กมลธรรม คณบดีวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะอาจารย์ และนักศึกษาปริญญาโท ปริญญาเอก เข้าศึกษาดูงาน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร

### เยี่ยมชมโรงงาน



# โรคหลอดเลือดสมอง

อย่าประมาท : ตีบ ตัน แตก ตาย หากเกิดอาการ ถึงมือหมอภายใน 4 ชั่วโมงครึ่ง โอกาสพิการลดลง



สัญญาณเตือน!!

โรคหลอดเลือดสมอง



1. ปากเบี้ยว ทันทีทันใด



2. แขนขาอ่อนแรง ทันทีทันใด



3. พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ออก ทันทีทันใด

หลอดเลือดแดงที่  
ไปเลี้ยงสมองอุดตัน

ตัน



แตก

มีเลือด  
ออกใน  
หรือรอบๆ  
เนื้อสมอง

ตีบ

หลอดเลือดแดง  
ที่ไปเลี้ยงสมอง  
ไหลเวียนลดลง

ตาย



ปัจจัยเสี่ยง  
โรคหลอดเลือดสมอง

ความเครียด โรคเบาหวาน  โรคความดันโลหิตสูง  
โรคหัวใจ  โรคอ้วน สูบบุหรี่  ดื่มสุรา เป็นต้น



สิทธิการรับบริการ  
โรคหลอดเลือดสมอง  
ของ 3 กองทุน

## บัตรทอง

- มีการดูแลเฉพาะเพิ่มเติม จากค่าเหมาจ่ายรายหัว
- รักษาผู้ป่วยด้วยยา สลายลิ่มเลือดตามที่กำหนด
- จ่ายค่าบริการเพิ่ม กรณีค่าเอ็กซเรย์สมอง ค่าทำกายภาพบำบัด

## ประกันสังคม

- ไม่มีการดูแลเฉพาะเพิ่มเติม ค่ารักษาเหมารวมอยู่ใน ค่าเหมาจ่ายรายหัวของ สิทธิประกันสังคมแล้ว
- รักษาผู้ป่วยด้วยยาสลาย ลิ่มเลือดตามที่กำหนด

## ข้าราชการ

- ไม่มีการดูแลเฉพาะเพิ่มเติม
- ใช้สิทธิตามระเบียบการ เบิกจ่ายของกรมบัญชีกลาง