

ปีที่ 21 ฉบับที่ 85/2567 ประจำเดือนตุลาคม- ธันวาคม 2567

# BLC *i* LETTER

## YEAR 2025

INTERGRATED THAI WISDOM  
TO INTERNATIONAL HEALTHCARE



#### Editor's Forum

เบาหวาน...ป้องกันและควบคุมได้

#### B-Customer

ว่านหางจระเข้ หลากหลายประโยชน์ต่อผิวพรรณ  
การดูแลสุขภาพเพศของผู้หญิงยุคใหม่

#### BLC Standard

ประหยัดพลังงานทำได้ทุกวัน  
Climate Change การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่คุณต้องรู้

#### Health Care

• ใช้หัวใจใหญ่ ใช้หัวใจที่ต้องระวัง

#### Health Corner

• ลำไส้แปรปรวน โรคควอนใจในชีวิต

#### BLC Knowledge

• กลิ่นปากปัญหาทรวงอกใจที่ดูแลได้








#### B-Move

• กิจกรรม BLC



สแกนจูลสารผ่าน QR CODE  
(ลดการใช้กระดาษ ลดก๊าซเรือนกระจก)

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

-  48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแขงเสา ตำบลน้ำพุ อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
-  0-3271-9900
-  0-3271-9917
-  @bangkoklab
-  marketing@bangkoklab.net
-  bangkoklab.blc
-  http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิศพทุธธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดพิงษ์
	ภก.วีโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพ็ชรเมื่อดั่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.ภญ.นรินทร	บุรณปรีชา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 50001	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 14001	
	คุณชฎาพร สิงห์มชาติ (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ชำสุช
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

## Editor's Forum 3

- เบาทหวาน...ป้องกันและควบคุมได้

## B-Customer 4

- อ่านทางจรเข้ หลากหลายประโยชน์ต่อผิวพรรณ
- การดูแลสุขภาพเพศของผู้หญิงยุคใหม่

## BLC Standard 6

- ประหยัดพลังงานทำได้ทุกวัน
- Climate Change การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่คุณต้องรู้

## Health Care 8

- ใช้หัวดใหญ่ ใช้หัวดที่ต้องระวัง

## Health Corner 9

- ถ้าไส้แปรปรวน โรคควนใจในชีวิต

## BLC Knowledge 10

- กลืนปากปัญหาควนใจที่ดูแลได้

## B-Move 11

- กิจกรรม BLC

**3**



**เบาทหวาน** ...ป้องกันและควบคุมได้...  
แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิต

**4**

**ว่านหางจรเข้**  
หลากหลายประโยชน์ต่อผิวพรรณ



**5**

การดูแลสุขภาพเพศของผู้หญิงยุคใหม่:  
ความสำคัญและวิธีการบำรุงรักษา



**10**

**กลืนปาก**  
วิธีดูแลสุขภาพหัวใจของคุณ





## บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 85 ประจำปี 2024 ในไตรมาสที่ 4 กันแล้วนะคะ เป็นระยะเวลา 30 ปีแล้วนะคะตั้งแต่บริษัทฯ ของเราเริ่มต้นธุรกิจผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพในปี 2537 ด้วยการผลิตยาสามัญทั่วไป มีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ที่ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ยาแผนปัจจุบัน ประเภทยาสามัญและยาสามัญใหม่ ผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์ยาสำหรับสัตว์ เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ ด้วยวิสัยทัศน์ “คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต” และความเชี่ยวชาญ เราเดินทางสู่การเป็นบริษัท(มหาชน) และเป็นผู้นำกลุ่มธุรกิจเวชภัณฑ์และผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพครบวงจรของประเทศ บริษัทฯ ดำเนินธุรกิจด้วยความมุ่งมั่นที่จะให้ประชาชนคนไทยมีสุขภาพที่ดีและความปลอดภัยสูงสุดต่อผู้บริโภค และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุด คือการสร้างสุขภาพที่ดี และความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยืนยาว พร้อมพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีให้กับผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นผู้นำในการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพชั้นนำของประเทศ ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมยาของประเทศไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืน แล้วกลับมาพบกันใหม่ในปี 2025 ค่ะ

# เบาหวาน...ป้องกันและควบคุมได้

แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิต



โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (Non-communication Diseases, NCDs) ที่พบบ่อย และเป็นภาระต่อระบบสาธารณสุขของแต่ละประเทศทั่วโลก ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องได้รับการดูแลรักษาต่อเนื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิต (Lifestyle Modification) ถือเป็นวิธีการรักษาหลักที่ประหยัดและคุ้มค่าไม่ว่าจะใช้หรือไม่ใช้ยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดร่วมด้วย

## ค่าดัชนีมวลกาย

ผู้ป่วยเบาหวานควรมีค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนรวมทั้งผู้เสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนจำเป็นต้องลดน้ำหนักเพื่อลดภาวะดื้ออินซูลิน การลดน้ำหนักโดยการคงรูปแบบการบริโภคที่ครบหมวดหมู่และสมดุล แต่ลดปริมาณพลังงานรวมจากอาหารและเครื่องดื่มลงจากเดิม 500-1,000 kCal/วัน จะช่วยให้ น้ำหนักลดลงประมาณ 0.5-1 kg/สัปดาห์ ซึ่งเป็นอัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ควรปฏิบัติร่วมกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจนสามารถลดน้ำหนักได้อย่างน้อยร้อยละ 7 ของน้ำหนักตั้งต้นสำหรับกลุ่มเสี่ยงหรืออย่างน้อยร้อยละ 5 ของน้ำหนักตั้งต้นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บูรณ์ปรีชา  
ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC



ที่มา: แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566  
สืบค้นวันที่ 10 กันยายน 2567

ภาพโดย : <https://www.freepik.com/>



ผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดน้ำหนักตัว การเดินอย่างน้อย 10,000 ก้าว/วัน ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ผู้ป่วยควรเพิ่มจำนวนก้าวเดินและระดับความเร็วแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม



ควรละเว้นการสูบบุหรี่รวมทั้งยาสูบรูปแบบอื่น อีกทั้งหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เนื่องจากการได้รับนิโคตินในระดับสูงจะส่งผลให้การทำงานของอินซูลินมีประสิทธิภาพลดลง



ไม่แนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์ หากจำเป็นต้องจำกัดปริมาณไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน/วัน สำหรับผู้หญิงและไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐาน/วัน สำหรับผู้ชาย โดย 1 ดื่มมาตรฐานมีแอลกอฮอล์ปริมาณ 12-14 g ได้แก่ สุรา/วิสกี้(40% แอลกอฮอล์) ปริมาณ 45 mL หรือ เบียร์ (5% แอลกอฮอล์) ปริมาณ 330 mL หรือไวน์ (12% แอลกอฮอล์) ปริมาณ 120 mL



ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการคัดกรองความผิดปกติของการนอนหลับ รวมทั้งประเมินภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea, OSA) โดยเฉพาะเมื่อมีโรคอ้วนร่วมด้วย หรือมีอาการที่บ่งชี้ เช่น นอนกรน นอนไม่หลับ สำลักระหว่างการนอนหลับ หรือ ง่วงนอนในตอนกลางวันมากเกินไป

จากการศึกษาของศาสตราจารย์ นายแพทย์วิชัย เอกพลการ และคณะพบว่าคนไทยที่ไม่สูบบุหรี่ มีกิจกรรมออกแรง กินผักผลไม้ มากเพียงพอ ไม่อ้วน ระดับ HDL Cholesterol มากกว่า 60 mg/dL ระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 100 mg/dL และความดันโลหิตปกติ 120/80 mmHg มีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุลดลงอย่างชัดเจน สนับสนุนว่าดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่ออีกด้วย



# ว่านหางจระเข้

## หลากหลายประโยชน์ต่อผิวพรรณ

ต้นว่านหางจระเข้จัดเป็นพืชล้มลุก มีลักษณะลำต้นเป็นข้อ ใบหนา โคนใหญ่ ปลายแหลม ด้านข้างมีขอบหนาม เป็นชั้นๆ เมื่อผ่าออกมาจะพบกับเนื้อที่มีลักษณะเป็นวุ้นใสๆเมื่อกๆ สีเขียวอ่อน โดยเฉพาะวุ้นของว่านหางจระเข้ มีคุณสมบัติหลากหลายอย่างที่จะช่วยบำรุงผิว

ใช้ทาเพื่อลดอาการบวมแดงจากอาการอักเสบของผิวที่สัมผัสกับความชื้น เช่น ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง เดินทางสัมผัสแสงแดดนานๆ หรือผู้ที่เพิ่งผ่านการยิงเลเซอร์ และมีรอยไหม้แดงบนใบหน้า จะช่วยบรรเทาอาการและช่วยให้ฟื้นตัวเร็วขึ้นโดยในว่านหางจระเข้จะมีสารกลุ่มไกลโคโปรตีน (GLYCOPROTEIN) ที่สำคัญคือ ALOCTIN A และ ALOCTIN B ซึ่งเป็นสารที่มีความสำคัญในการรักษาแผลไฟไหม้ และลดการอักเสบของผิว และสารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ (POLYSACCHARIDE) ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็วและยังช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล

### ช่วยคืนความชุ่มชื้น ให้กับผิว

โดยในว่านหางจระเข้จะช่วยในการกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิว โดยถ้าใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดว่านหางจระเข้ที่อยู่ในรูปแบบเจลจะยิ่งช่วยให้ผิวรู้สึกเย็นสบายอย่างรวดเร็ว และซึมไวไม่ทิ้งความเหนียวเหนอะหนะบนผิว และไม่อุดตันรูขุมขน เหมาะอย่างมากสำหรับชีวิตสาวออฟฟิศในปัจจุบันเพราะส่วนใหญ่มักใช้ชีวิตกันอยู่ในห้องแอร์จนผิวขาดความชุ่มชื้น หรือผู้ที่ต้องทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยต้องเผชิญแสงแดด ความร้อน จากสภาวะแวดล้อม

### ช่วยรักษาแผลไหม้จากความร้อน

ส่วนหลักของว่านหางจระเข้ที่ใช้ในการรักษาคือวุ้นส่วนใบ โดยนำใบสดมาปอกเอาแต่วุ้นและปิดที่แผลเนื่องจากโดนความร้อน การรีบรักษาใน 24 ชั่วโมง จะทำให้การรักษามีผลดี

ว่านหางจระเข้มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะในส่วนของวุ้นว่านหางจระเข้ ซึ่งในประเทศไทยก็จะเห็นต้นว่านหางจระเข้มีอยู่ทั่วไป หากจะนำวุ้นสดมาใช้นั้น จะต้องมีการที่ถูกต้องคือ เลือกใบจากต้นว่านหางจระเข้ที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป โดยเลือกใบล่างสุด ซึ่งจะอวบโต มีวุ้นมาก นำมาแช่น้ำ เพื่อล้างยางเหลือง ๆ ออกให้หมด จากนั้นปอกเปลือกออก แล้วเอาวุ้นที่ได้ล้างน้ำให้สะอาดอีกทีหนึ่งก็จะได้เจลว่านหางจระเข้ ซึ่งดูแล้วค่อนข้างยุ่งยาก นอกจากนี้ยังอาจเกิดระคายเคือง และแพ้จากยางสีเหลืองได้หากล้างไม่สะอาด หรืออาจจะการติดเชื้อที่ปนเปื้อนมากับเศษดินที่ติดมาด้วย

ปัจจุบันจึงมีผลิตภัณฑ์เจลว่านหางจระเข้ที่พร้อมใช้ เพื่อสามารถตอบสนองความต้องการได้อย่างทันท่วงถึงจัดจำหน่ายตามร้านสะดวกซื้อ ร้านขายยา นอกจากนั้นยังมีหลายสูตรให้เลือกเพื่อให้เหมาะกับความต้องการ อีกสิ่งที่สำคัญก่อนเลือกซื้อควรพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้ผ่านการส่งทดสอบการระคายเคืองผิวโดยแพทย์ผิวหนังมาแล้วหรือไม่เพื่อสร้างความสบายใจก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ว่าปลอดภัย

ขอบคุณข้อมูลจาก ศาสตราจารย์นายแพทย์วิวัฒน์ วิสุทธิโกศล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เรียบเรียง ภก.พิพัฒน์ ดันดีวัฒนาศิริกุล

ภาพโดย : <https://www.freepik.com/>

## การดูแลสุขภาพเพศของผู้หญิงยุคใหม่: ความสำคัญและวิธีการบำรุงรักษา



ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้หญิง หรือ Female Sexual Dysfunction (FSD) เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางในผู้หญิงทั่วโลก โดยพบว่าผู้หญิงถึง 40% ทั่วโลกที่เผชิญกับปัญหานี้ และในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ประเทศไทย ภาวะนี้มีความชุกที่สูงยิ่งขึ้น โดยสาเหตุหลักมาจากความเครียดและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ซึ่งส่งผลให้การตอบสนองทางเพศและความพึงพอใจในการร่วมเพศลดลง ปัญหานี้ยังสร้างความกังวลและความขัดแย้งในคู่สมรส และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมา สำหรับการรักษาภาวะ FSD ในปัจจุบัน มักใช้ยาหรือฮอร์โมนเพศในการปรับปรุงการทำงานของร่างกาย แต่การใช้ยาเหล่านี้ในระยะยาวอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงและมีราคาสูง ดังนั้น การพัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพเพศสำหรับผู้หญิง จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจากธรรมชาติที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

### สารสกัดจากสมุนไพรที่ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศของผู้หญิง

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้หญิงมีหลายชนิด สารสกัดจากสมุนไพรถูกนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ และบำรุงสุขภาพของผู้หญิง หนึ่งในสารสกัดที่สำคัญคือ **สารสกัดกระชายดำ** (Kachaflavone<sup>®</sup>) ที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นระบบประสาท และช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยสารนี้ยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังอวัยวะเพศซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความพึงพอใจทางเพศนอกจากนี้ยังมี **สารสกัดโสม** ที่มีสาร Ginsenoside ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และ **สารสกัดถั่งเช่า** ซึ่งมีสาร Cordycepin ที่ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศ ช่วยเสริมสร้างอารมณ์ทางเพศและเพิ่มการตอบสนองทางเพศได้อย่างดี



### ความสำคัญในการดูแลสุขภาพเพศของผู้หญิงยุคใหม่

ในยุคปัจจุบัน ผู้หญิงมีบทบาทในหลายด้าน ทั้งในงานอาชีพและการดูแลครอบครัว ทำให้สุขภาพเพศเป็นส่วนสำคัญที่ไม่ควรถูกละเลย การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสุขภาพเพศจึงเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา การดูแลสุขภาพเพศอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้หญิงมีความมั่นใจและความสุขในชีวิตคู่ รวมถึงมีสุขภาพจิตที่ดีและพร้อมต่อการใช้ชีวิตในทุกด้านอย่างมีคุณภาพ

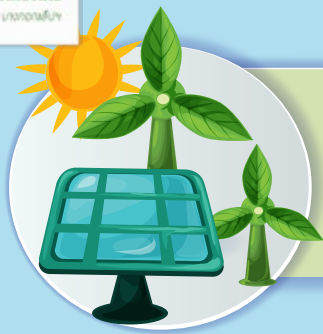


Reference:

- Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition. (เกี่ยวกับกระชายดำ, โสม, ถั่งเช่า)
- Review articles on Ginsenoside, Cordycepin, and other herbal extracts in journals like Phytotherapy Research and Journal of Ethnopharmacology
- Official websites and publications from reputable health organizations like Mayo Clinic, WHO, or the National Institutes of Health (NIH)
- Publications or product descriptions from manufacturers of women's health supplements

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>





# ประหยัดพลังงานทำได้ทุกวัน

ปัจจุบันเข้าสู่ฤดูฝน และหลายๆ บ้านน่าจะเห็นตัวเลขค่าไฟฟ้าที่ลดลงจากช่วงอากาศร้อนจัด แต่อย่าลืมว่า เราเป็นประเทศผู้นำเข้าพลังงานสุทธิ ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันดิบที่นำเข้ามาครั้งเป็นน้ำมันสำเร็จรูป หรือ ก๊าซ LNG ที่นำเข้ามาเพื่อเป็นเชื้อเพลิงผลิตไฟฟ้า ดังนั้น จึงอยากจะขอย้ำเตือนไว้เสมอว่า トラบใดที่เราใช้น้ำมันและไฟฟ้าอย่างประหยัด มีประสิทธิภาพ นอกจากจะช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าของตัวเองแล้ว ยังเป็นการช่วยลดการขาดดุลการค้าให้กับประเทศ และช่วยรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวมด้วย

**การประหยัดน้ำมัน ทำได้ง่ายๆ** คือการวางแผนการเดินทาง การหมั่นตรวจเช็คคลมยาง หรือการเดินทางแบบคาร์พูล รถคันเดียว นั่งไปพร้อมกันได้หลายคน

ที่สำคัญคือ การประหยัดพลังงานทำได้ทุกวัน โดยไม่จำเป็นต้องรอแคมเปญกระตุ้น หรือการรณรงค์จากหน่วยงานใดๆ

## ส่วนการประหยัดไฟฟ้า สูตรสำเร็จ 5 ป.

คือ **ปิด ปรับ ปลด เปลี่ยน ปลุก** ก็ยังใช้ได้ผล



**ปิด** ไฟดวงที่ไม่จำเป็น: ปิดไฟดวงที่ไม่ใช้งาน แม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาสั้นๆ ก็ช่วยประหยัดไฟได้มาก



**ปรับ** อุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้อยู่ที่ 26 องศา: ปรับอุณหภูมิแอร์ให้เย็นสบาย โดยไม่ต้องหนาวเกินไป ช่วยประหยัดไฟได้ถึง 10%



**ปลด** ปลั๊กเมื่อไม่ใช้งาน: ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน เพื่อป้องกันการกินไฟแอบแฝง



**เปลี่ยน** มาใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5: ยิ่งเป็นฉลากโคมใหม่ 5 ดาว ยิ่งช่วยให้ประหยัดไฟได้มากกว่า



**ปลุก** ต้นไม้ สร้างร่มเงา รักษาสิ่งแวดล้อม: ปลูกต้นไม้ใหญ่รอบบ้าน ช่วยลดความร้อนภายในบ้าน ประหยัดไฟจากการเปิดเครื่องปรับอากาศ

ได้ข้อมูลแล้วลองนำไปใช้กันดู แล้วเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายต่อเดือนกันระหว่างเดือนที่ใช้น้ำมันและไฟฟ้าแบบปกติกับแบบที่ประหยัดตามข้อเสนอแนะ จะได้ว่ามีเงินเหลือในกระเป๋าเพิ่มขึ้นมามากแค่ไหน



# CLIMATE CHANGE

## การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ที่คุณต้องรู้

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เกิดจากปริมาณความเข้มข้นของก๊าซบางชนิด ที่สามารถเก็บความร้อนเพิ่มมากขึ้นในชั้นบรรยากาศโลก เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งก๊าซเหล่านี้เพิ่มขึ้นจากกิจกรรมต่างๆ ของเรา เป็นสาเหตุให้ระบบนิเวศทางธรรมชาติเกิดความเสียหายอย่างมาก



โรงไฟฟ้า



ยานพาหนะ

ตัวอย่างกิจกรรม  
ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
สภาพภูมิอากาศของเรา



โรงงานอุตสาหกรรม



ตัดไม้ทำลายป่า

### แนวทางการปรับตัว เพื่อให้โลกน่าอยู่ยิ่งขึ้น

ส่งเสริมการปลูกต้นไม้

ลดการทำให้เกิดขยะ

ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า

ลดการใช้พลาสติกที่ย่อยสลายยาก

ส่งเสริมการใช้พลังงานหมุนเวียน

ลดการใช้นยานพาหนะส่วนบุคคล  
โดยการเปลี่ยนมาใช้ระบบขนส่งมวลชน



### Climate Change

#### ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

การขยายพันธุ์สัตว์บางชนิดลดลง เนื่องจากอุณหภูมิที่เปลี่ยนไป

เกิดไฟป่า ทำให้สัตว์ไม่มีแหล่งที่อยู่อาศัย

กระทบภาคการเกษตรและ  
อาจขาดแคลนอาหารในอนาคต

เกิดโรคร้ายชนิดใหม่  
จนปรับตัวไม่ทัน

เกิดภัยพิบัติต่างๆ  
เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง

มีการใช้พลังงานไฟฟ้ามากขึ้น





# ไข้หวัดใหญ่

## โรคหวัดที่ต้องระวัง



เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า (Influenza Virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด  
ที่พบมากที่สุด ได้แก่

**ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C**

### อาการ

- มีไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ร่างกายอ่อนเพลีย
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



### การแพร่เชื้อ



ติดต่อทางการหายใจ โดยจะ  
ได้รับเชื้อที่ออกมาปนเปื้อน  
อยู่ในอากาศเมื่อ **ผู้ป่วยไอ  
จาม หรือพูด** ในพื้นที่ที่มีคน  
อยู่รวมกันหนาแน่น

## ป้องกัน ด้วยมาตรการ



# 1 ปิด

สวมหน้ากากอนามัย  
ปิดปาก / จมูก



# 2 ล้าง

หมั่นล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยน้ำและสบู่



# 3 เลี่ยง

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับ  
ผู้ป่วย



# 4 หยุด

มีอาการป่วย  
ควรหยุดเรียน  
หยุดทำงาน



การป้องกันที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และฉีดสม่ำเสมอทุกปี



ข้อมูลโดย : นางสาวชญาพร สิงห์ผางต พยาบาลวิชาชีพ

ภาพโดย : <https://www.canva.com/design/DAGQDbEP4Jg/D-N-WvexcAptxvT211hiAw/edit>

แหล่งที่มา : [http://www.bangpakok3.com/care\\_blog/view/228](http://www.bangpakok3.com/care_blog/view/228) (โรงพยาบาลบางปะกอก 3)

สืบค้นเมื่อ 06/09/2024



# ลำไส้แปรปรวน โรคควนใจในชีวิต

เป็นภาวะความผิดปกติของการบีบตัวหรือการเคลื่อนไหวของ ลำไส้ ทำให้มีอาการปวดท้องร่วมกับการขับถ่ายที่เปลี่ยนแปลง

## สาเหตุ

- การติดเชื้อในลำไส้
- การเปลี่ยนแปลงของจุลชีพในลำไส้
- การหลั่งของสารสื่อประสาทที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น
- ความเครียด วิตกกังวล

## อาการ

- ✓ ปวดท้องแบบบีบเกร็ง
- ✓ ท้องผูกหรือท้องเสีย
- ✓ ท้องอืด แน่นท้องเหมือนมีลมมาก
- ✓ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- ✓ นอนไม่หลับ



## การรักษา



- » ยาระบาย
- » ยาหยุดถ่าย
- » ยาลดการบีบเกร็งของลำไส้
- » ยาปรับการหลั่งของสารสื่อประสาท



## การรักษา

### การปรับพฤติกรรม



- ✓ ออกกำลังกาย
- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ จัดการความเครียด
- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวก FODMAPS  
คาร์โบไฮเดรตประเภทสายโมเลกุลสั้น  
ย่อยยาก และส่งผลให้ลำไส้ทำงานหนัก เช่น  
น้ำผึ้ง ข้าวสาลี หัวหอมกระเทียม ถั่วเหลือง  
อาโวคาโด นม ขนมหับ ชีเรียล



# กลิ่นปาก ปัญหาควนใจที่ดูแลได้

90% ของปัญหากลิ่นปาก มักมีสาเหตุมาจากการสะสมของเชื้อแบคทีเรียที่เรียกก่อกลิ่นในช่องปากที่สามารถผลิตสารที่เรียกว่า VSCs (Volatile sulfur compounds) ซึ่งเป็นก๊าซที่มีส่วนประกอบของกำมะถัน จำพวก ก๊าซไข่เน่า ทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์

## ปัจจัยภายในช่องปาก



คราบจุลินทรีย์



ภาวะน้ำลายน้อย



การสูบบุหรี่



อาหารที่มีกลิ่นแรง



ฟันผุหรือวัสดุบูรณะฟันเสื่อมสภาพ



โรคเหงือกหรือโรคปริทันต์อักเสบ



การติดเชื้ออื่น ๆ ในช่องปาก

## ปัจจัยภายนอกช่องปาก



โรคระบบทางเดินหายใจ



โรคระบบทางเดินอาหาร



โรคเรื้อรังอื่น ๆ

## การป้องกันปัญหากลิ่นปาก



แปรงฟันให้ถูกวิธี



แปรงลิ้นและกระพุ้งแก้ม



ดื่มน้ำให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นแรง



ใช้ไหมขัดฟันและอุปกรณ์เสริม

หากยังคงมี**ปัญหากลิ่นปาก** แนะนำให้ไปพบทันตแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ที่มา : <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/bad-breath/> วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567

ภาพโดย : <https://www.freepik.com/>





01

**01** กรรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกเยี่ยมชมโรงงาน

ดร.ภญ. มณฑกา อีรัชัยสกุล, ผู้อำนวยการกองสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจ กรรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ได้นำคณะเจ้าหน้าที่เข้าศึกษาดูงานส่วน การผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC และร่วมประชุม แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีคณะผู้บริหารให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2567



02

**02** อบรมพนักงานใหม่ (สร้างทีมงาน)

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้จัดอบรมพนักงานใหม่ (สร้างทีมงาน) หลักสูตร การเรียนรู้และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง และ การสร้างทีมงาน สัมพันธ์ (Continuous learning and improvement and Building team relations) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน มีความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน เป็นทีม เมื่อวันที่ 23-24 สิงหาคม 2567 ณ โรงแรมรอยัล ริสอร์ทราชบุรี อ.เมือง จ.ราชบุรี

**03** บริจาคโลหิต ครั้งที่ 2/2567

"บริจาคโลหิต...ดีต่อใจ ดีต่อสุขภาพ! บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 4 จังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาค โลหิตประจำปี 2567 ครั้งที่ 2 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแก่ "พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว" เนื่องในโอกาสเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา และนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์บริจาคโลหิต" โดยมีพนักงานเข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2567



03

**กิจกรรม BLC**



04

**04** รางวัล อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ปี2567

ภก.สมชัย พิสพทุธาร ประธานเจ้าหน้าที่สายบัญชีและการเงิน ร่วมด้วย คุณราเชนทร์ สิทธิแสง ผู้อำนวยการสายงานผลิต เข้าร่วมรับรางวัล อย.ควอลิตี้อวอร์ด ประจำปี 2567 โดยท่านสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประธานในพิธี ณ ห้องรอยัล จูบิลี่ บอลรูม อิมแพ็ค เมืองทองธานี เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2567



05

**05** พิธีลงเสาเอกก่อสร้างโรงงานผลิตเวชภัณฑ์ยาอาคารใหม่

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) นำโดยคณะผู้บริหาร ภก.สุวิทย์ งามภูพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ภก.สมชัย พิสพทุธาร ประธาน เจ้าหน้าที่สายบัญชีและการเงิน ภก.ศุภชัย สายบัว ประธานเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ แยกผู้มีเกียรติ และพนักงานเข้าร่วมประกอบพิธีลงเสาเอกก่อสร้างโรงงานผลิต เวชภัณฑ์ยาอาคารใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคลนำพาธุรกิจไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ราบรื่น มั่นคง และประสบความสำเร็จในอนาคต เมื่ออาทิตย์วันที่ 7 กรกฎาคม 2567



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

ผลิตสินค้า



# OEM

## เราคือผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้ และประสบการณ์สูง เราความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่าและมีคุณประโยชน์ แก่ผู้บริโภค



วิจัยและพัฒนา ฟื้นฟูผิวพรรณ ออกแบบ ผลิต บรรจุภัณฑ์ วิศวกรรมและตรวจสอบ บริการจัดส่ง



## ONE STOP SERVICE

รวมโรงงาน  
ด้วยระบบการควบคุมมาตรฐาน 30 ปี ครอบคลุมกระบวนการผลิต  
GMP, ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO 22000, TIS 8001, ครอบคลุมตั้งแต่ขั้นตอน  
ตั้งแต่โรงงานผลิตวัตถุดิบ ควบคุมการผลิต ควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์

- ✦ เครื่องสำอาง
- ✦ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



Bangkok Lab & Cosmetic  
**032-719900**  
BLC | Integrated Thai Medical  
The International Healthcare

# 2in1 กันแดด+บำรุง

## MOMOR

TRIPLE SUNCARE  
PERFECT UV  
SUNSCREEN

ขนาด 50 กรัม



### หลอดใหม่ บีบง่าย กว่าเดิม

## N°1 SEAMLESS LUXURY FOR THE ULTIMATE BEAUTY

Product of Thailand by BLC

063-2343344

## VS III

