

BLC LETTER

ปีที่ 23 ฉบับที่ 91/2569 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2569



EDITOR'S FORUM

- สุนไพรรู้ฝุ่น PM 2.5

B-CUSTOMER

- ลูทึนและซีแซนทิน ช่วยบำรุงดวงตาได้อย่างไร
- รู้จักสิวอย่างไร? เลือกใช้ยาการรักษาให้ถูกวิธี เพื่อผิวใสไร้กังวล

BLC STANDARD

- GMP กับ GHP ในการผลิตอาหารต่างกันอย่างไร
- เตรียมตัวอย่างไร? ให้พร้อมสำหรับ ISO 9001 : 2026

HEALTH CARE

- ไวรืสนิปาห์ (Nipah Virus)

HEALTH CORNER

- รับมือ "ผดผื่นคัน"

BLC KNOWLEDGE

- 10 สัญญาณเตือนเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

B-MOVE

- ทักษะ BLC



Innovative Health
with Integrity,
Growth with
Sustainability

BLC ⁱ LETTER

เฉพาะผู้ประกอบการโรคศิลป์

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

📍 48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแข้เสา ตำบลน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

☎ 0-3271-9900

☎ 0-3271-9917

📧 @bangkoklab

✉ blc@bangkoklab.co.th

🌐 www.bangkoklab.net

www.bangkoklab.co.th

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์ ภก.ศุภชัย ภก.สมชัย ภก.ประสิทธิ์ ภก.วิโรจน์ ภก.ติระ	งามภูพันธ์ สายบัว พิศพุทธาร จุฬพฒิพงษ์ พิชิตนิตกร ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย ภก.วงศธร คุณสมพร คุณสมคิด	สายบัว งามเอนก ผ่องศิริ เพชรเม็ดต่ง
บรรณาธิการวิชาการ กองบรรณาธิการ สนับสนุนวิชาการ	ดร.ภญ.นรินทร์ แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า คณะกรรมการระบบมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยอาหาร (ISO 22000) คณะกรรมการระบบบริหารงานคุณภาพ (ISO 9001) คุณเดิบท จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)	บูรณปรีชา
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา คุณจิโรจน์ คุณจันทิมา	จิตงามขำ ข้าสุข สุรพันธ์

QUALITY MEANS VALUE OF LIFE

คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

เป็นผู้นำความคิดค้นนวัตกรรม
เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล
บูรณาการภูมิปัญญาไทย
สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

CONTENTS

EDITOR'S FORUM	3
• สุนไพรรักษาฝุ่น PM 2.5	
B-CUSTOMER	4
• ลูทีนและซีแซนทีน ช่วยบำรุงดวงตาได้อย่างไร	
• รู้จักสิวอย่างเข้าใจ เลือกใช้ยาทารักษาให้ถูกวิธี เพื่อผิวใสไร้กังวล	
BLC STANDARD	6
• GMP กับ GHP ในการผลิตอาหารต่างกันอย่างไร	
• เตรียมตัวอย่างไร? ให้พร้อมสำหรับ ISO 9001: 2026	
HEALTH CARE	8
• ไวรัสนิปาห์ (Nipah Virus)	
HEALTH CORNER	9
• รับมือ "ผดผื่นคัน"	
BLC KNOWLEDGE	10
• 10 สัญญาณเตือนเสี่ยงภาวะซึมเศร้า	
B-MOVE	11
• กิจกรรม BLC	



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านคะ ฉบับนี้เรามีเรื่องราวสาระดีๆ มาฝากทุกท่านอีกเช่นเคยคะ ช่วงนี้จากสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันสำหรับคนไทยแล้วอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะราคาน้ำมันในตลาดโลกอาจปรับตัวสูงขึ้น ซึ่งจะกระทบต่อราคาน้ำมันในประเทศไทย ต้นทุนการขนส่ง และราคาสินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญคะ เราควรให้ความสำคัญกับการบริหารค่าใช้จ่าย ใช้พลังงานอย่างประหยัด และวางแผนทางการเงินอย่างรอบคอบ รวมถึงติดตามสถานการณ์โลกอย่างใกล้ชิด จะเห็นได้ว่าความขัดแย้งที่กำลังเกิดขึ้นในตอนนี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป การเตรียมความพร้อมและปรับตัวอย่างมีสติ จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของในสถานการณ์ปัจจุบันได้ แล้วกลับมาพบกับเรื่องราวด้านสุขภาพกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ



สมุนไพร สู้ฝุ่น PM2.5!



ปัญหาฝุ่น PM2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบประสาท การป้องกันและดูแลสุขภาพจากฝุ่น PM2.5 ทำได้โดยการสวมหน้ากาก N95 หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นสูง การใช้เครื่องฟอกอากาศ การชำระล้างร่างกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดการสะสมของฝุ่น และการเลือกรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดย 4 สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 ได้แก่



มะขามป้อม

อุดมด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบ บรรเทาอาการไอ ระคายคอ และช่วยให้ลำคอชุ่มชื้น



ฟ้าทะลายโจร

มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ช่วยลดการอักเสบของทางเดินหายใจ บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ และน้ำมูก ช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่มากับฝุ่น



ขมิ้นชัน

มีสารเคอร์คูมินซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องปอดและลดความเสี่ยงโรคทางเดินหายใจ เพิ่มการฟื้นฟูเซลล์ที่ถูกทำลายจากมลพิษทางอากาศ



หญ้าดอกขาว

ช่วยลดการอักเสบของหลอดลมและปอด มีฤทธิ์ขับเสมหะและลดการไอเรื้อรัง บรรเทาอาการระคายเคืองในลำคอและระบบทางเดินหายใจ

อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรเป็นเพียงทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ควรใช้ควบคู่กับการป้องกันฝุ่น PM2.5 และปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุข

ลูทีนและซีแซนทีน



ช่วยบำรุงดวงตา ได้อย่างไร?

ลูทีน(Lutein)และซีแซนทีน(Zeaxanthin) จัดอยู่ในกลุ่มของสารแคโรทีนอยด์ที่เรารู้จักกันดีในการดูแลดวงตา เราสามารถได้รับลูทีนและซีแซนทีนจากอาหารทั่วไปที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งแหล่งของพืชและอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนตัวอย่างเช่น ผักเคล ผักโขม บรอกโคลี แครอท กะหล่ำปลี ข้าวโพด และไข่แดง เป็นต้น โดยที่ปริมาณที่แนะนำต่อวันในการบริโภคลูทีนและซีแซนทีน คือ 10 mg และ 2 mg ตามลำดับ

ประโยชน์ของ ลูทีนและซีแซนทีน ในการดูแลและปกป้องดวงตาของเรา มีดังนี้



HEALTHY
FOOD

1

ลูทีนและซีแซนทีน สามารถปกป้องดวงตาจากแสงสีฟ้าได้ช่วยกรองและลดปริมาณแสงสีฟ้าที่มาจากแหล่งต่างๆ เช่น แสงแดด หน้าจอโทรศัพท์ โน้ตบุ๊ก หรือแท็บเล็ตที่จะสามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อดวงตาได้



2

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับดวงตา เช่น โรคศูนย์กลางจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ (Age-related Macular Degeneration or AMD) และต้อกระจก (Cataract) เป็นต้น



3

ช่วยให้การมองเห็นในที่มืดหรือมีแสงน้อยดีขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ



ประโยชน์ของลูทีนและซีแซนทีนยังมีอีกมากมาย ในปัจจุบันมีการนำลูทีนและซีแซนทีนมาประกอบเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากมาย ในการเลือกสรร ควรดูปริมาณสารสำคัญด้วยว่าใส่ถึงปริมาณที่แนะนำต่อวันหรือไม่ เพื่อที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการบริโภคค่ะ

ดังนั้น อย่าลืมมองหา ลูทีนและซีแซนทีน เพื่อช่วยบำรุงดวงตาของเราทันนะคะ

ผู้เขียน : ภาณุ.ถาวรย์ รากะสง

อ้างอิง:

Mrowicka M, Mrowicki J, Kucharska E, Majsterek I. Lutein and Zeaxanthin and Their Roles in Age-Related Macular Degeneration-Neurodegenerative Disease. Nutrients. 2022 Feb 16;14(4):827.

รู้จักสิวอย่างเข้าใจ

เลือกใช้ยาการรักษาให้ถูกวิธี เพื่อผิวใสไร้กังวล

สิว (Acne) ?

สิว คือ สภาวะผิวที่เกิดจากการอุดตันด้วยน้ำมันและเซลล์ผิวที่ตายแล้วภายในต่อมไขมันใต้ระดับรูขุมขนจนทำให้เกิดสิวกึ่งที่มีลักษณะเป็นตุ่มขนาดเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณปากกรูขุมขนบนใบหน้า สิวอีกแบบ คือ สิวที่เกิดจากการอุดตันสะสมภายในผิวหนังเหนือชั้นไขมัน (Subcutis) และขยายตัวออกขึ้นผิวหนังด้านบนกรูขุมขนกับการติดเชื้อแบคทีเรีย เกิดเป็นสิวหัวเหลือง สิวหนอง สิวหัวขาว สิวหัวดำ หรือสิวชนิดอื่น ๆ ที่กดแล้วเจ็บ หรือกดแล้วไม่เจ็บตามการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย สิวอีกแบบที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในผิวหนังชั้นลึกอาจทำให้เกิดเป็นก้อนเป็นไตแข็งที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์

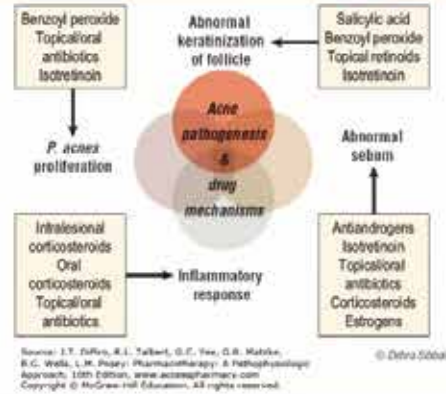


สิว มีสาเหตุเกิดจากอะไร?

กระบวนการเกิดสิวประกอบด้วยความผิดปกติของรูขุมขน 4 ประการ ได้แก่

1. การเพิ่มขนาดและการทำงานของต่อมไขมันทำให้มีการผลิตไขมันมากขึ้นผิดปกติ
2. การหนาตัวของเคราตินทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน
3. การเพิ่มจำนวนแบคทีเรีย *Cutibacterium acnes*
4. การอักเสบจากการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน

ดังนั้น ยาที่ใช้ในการรักษาสิวจึงมีกลไก การออกฤทธิ์ตามพยาธิกำเนิดของสิว ดังรูป



สิว

มีกี่ชนิด?

สามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม

สิวหัวขาว (Whiteheads) คือ สิวอุดตันชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก, สีขาวหัวปิด



1. สิวไม่อักเสบ



สิวเสี้ยน (Pimples)



สิวพุด (Acne aestivalis)

2. สิวอักเสบ



เกิดจากไขมันส่วนเกิน เหนียว หรือเซลล์ผิวเสียที่ทับถมอุดตันในรูขุมขน และทำปฏิกิริยากับแบคทีเรียหรือเบ็ดสีในผิวหนังร่วมกับออกซิเจนจนทำให้เป็นสิวหัวดำที่มีลักษณะเป็นสิวหัวเปิดหรือสิวเสี้ยน โดยทั่วไป สิวหัวดำเป็นสิวกึ่งที่พบได้บ่อยและไม่ร้ายแรง

มีลักษณะเป็นสิวกึ่ง ๆ คล้ายหมากที่ที่เกิดจากความผิดปกติของรูขุมขนที่มีกรูขุมขนเส้นเล็ก ๆ หลายเส้นขึ้นแทรกอยู่บนหัวสิวภายในรูขุมขนเดียวกัน

มีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ คล้ายสิวอุดตัน หรือตุ่มแดงคล้ายสิวอักเสบ

เป็นสิวกึ่งที่เกิดการอักเสบของรูขุมขนและต่อมไขมัน โดยมีลักษณะต่างจากสิวหัวเปิด (สิวหัวดำ) และสิวหัวปิด (สิวหัวขาว)

ยาทาในกลุ่มรักษาสิวกึ่งมีที่แบบ ?

1. ยาทาที่มีฤทธิ์ผลิตเซลล์ผิว ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบครีมหรือเจล ใช้ทาบาง ๆ ทัวใบหน้าหรือบริเวณที่มีสิวก วันละ 1-2 ครั้ง เช่น benzoyl peroxide, adapalene, retinoic acid ผลข้างเคียงที่พบบ่อยคือ ระคายเคืองผิวหนัง ผิวลอก แสบผิว หรือยา retinoic acid จะทำให้มีสิวกึ่งมากขึ้นเล็กน้อยในช่วงแรกที่เริ่มใช้ยา อาการข้างเคียงเหล่านี้แก้ไขได้ด้วยการลดความเข้มข้นหรือลดระยะเวลาที่ทา ยาในกลุ่มนี้แนะนำให้ผู้ใช้หลีกเลี่ยงแสงแดด หรือทาผลิตภัณฑ์กันแดดร่วมด้วย นอกจากนี้ยา retinoic acid ยังมีข้อห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์

2. ยาที่เป็นยาปฏิชีวนะ: รูปแบบโลชั่นและเจล ตัวยาปฏิชีวนะที่นิยมใช้รักษาสิวก ได้แก่ clindamycin และ erythromycin ใช้ทาเฉพาะบริเวณที่มีสิวกอักเสบ วันละ 2-3 ครั้ง ผลข้างเคียง คือ ผิวลอก ผิวบาง แสบผิว ในทางปฏิบัตินิยมใช้ยาทาปฏิชีวนะควบคู่ไปกับยา benzoyl peroxide เพื่อลดปัญหาเชื้อดื้อยา

ดังนั้นการใช้ยาทาการรักษาสิวก ควรเลือกใช้ให้เหมาะกับประเภทของสิวก เพื่อที่ผลลัพธ์ทางการรักษาสิวกจะได้ถูกรักษาอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย



เขียนเรียบเรียงโดย : นพ. พิพัฒน์ ชินวัฒน์มาศิริกุล เภสัชกรชำนาญการ

1. พญ. อุกฤษณ์ อัครกฤษณะ, สิว (Acne) มีกี่ชนิด สาเหตุ 366 ชนิด สิวอักเสบ 21 กรกฎาคม 2023, <https://www.medparlithospital.com/disease-and-treatment/acne> สืบค้นวันที่ 17/03/2026
2. American Academy of Dermatology Association. (2023). Acne: Treatment overview. Retrieved December 11, 2025, from <https://www.aad.org/public-diseases/acne/derm-treat/reat> สืบค้นวันที่ 17/03/2026
3. บุตรี จงนพพรยา, Acne vulgaris. ใน: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. E-book pediatric เรื่อง dermatology, 2561 หน้า 36-43, <http://www.thaipediatrics.org/pages/Doctor/Detail/44/181> สืบค้นวันที่ 17/03/2026

GMP กับ GHP ในการผลิตอาหาร ต่าง กันอย่างไร ?



ชื่อและแนวคิด : GHP (GOOD HYGIENE PRACTICES) หรือสุขลักษณะที่ดี CODEX กำหนดขึ้น เพื่อต้องการให้ชื่อของมาตรฐานชัดเจน และครอบคลุมในทุกอุตสาหกรรม ที่สามารถขอการรับรองมาตรฐานนี้ได้มากขึ้น เนื่องจาก GMP เดิมเน้นตัว "M" ย่อมาจากคำว่า "MANUFACTURING" แปลว่า "การผลิต" ซึ่งทำให้เกิดความสับสนและเข้าใจผิด กับบางอุตสาหกรรมที่ไม่ได้เป็นผู้ผลิตโดยตรงเช่น การจัดเก็บ การขนส่ง การจัดการคลัง การให้บริการ

ความครอบคลุม : GHP ครอบคลุมตั้งแต่การเพาะปลูก/วัตถุดิบ จนถึงผู้บริโภค ในขณะที่ GMP มีกเน้นช่วงการแปรรูปในโรงงาน

วัตถุประสงค์ : GHP เน้นสุขลักษณะและสุขอนามัยเพื่อป้องกันการปนเปื้อนในทุกขั้นตอน เมื่อ GMP เปลี่ยนมาเป็น GHP ซึ่ง ตัว "H" ย่อมาจากคำว่า "HYGIENE" เพื่อทำให้ความหมายสื่อถึงการสามารถครอบคลุมอุตสาหกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ "FOOD CHAIN" หรือ "ห่วงโซ่อาหาร" ได้ และมีความหมายว่าทุกอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการ ได้แก่ การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ การเก็บเกี่ยว การจัดเก็บ การขนส่ง การแปรรูป ผู้ผลิตบรรจุภัณฑ์ ผู้ให้บริการกำจัดสัตว์พาหะ ตลอดจนไปถึงผู้ขายอาหารล้วนต้องมีส่วนสำคัญกับความปลอดภัยของ "ผู้บริโภคคนสุดท้าย" เพราะหากเกิดความผิดพลาดที่ขั้นตอนใดๆ ใน "ห่วงโซ่อาหาร" ก็สามารถทำให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคได้ทั้งสิ้น

GMP ตามกฎหมายไทย (ประกาศ กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 420)

ข้อกำหนดพื้นฐาน บังคับใช้กับอาหารทุกประเภท มีข้อกำหนด 5 ข้อ คือ

- 1) สถานที่ตั้ง อาคารผลิต การทำความสะอาด และการบำรุงรักษา
- 2) เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์การผลิต การทำความสะอาด และการบำรุงรักษา
- 3) การควบคุมกระบวนการผลิต
- 4) การสุขาภิบาล
- 5) บุคลากรและสุขลักษณะผู้ปฏิบัติงาน

GHPs (Good Hygien Practices)

ปัจจุบัน CODEX (FAO/WHO) กำหนดแนวทางในการปฏิบัติของ GHP ไว้ในบทที่ 1 ของหลักการทั่วไปของสุขลักษณะอาหาร (GENERAL PRINCIPLE OF FOOD HYGIENE) มีจำนวน 9 ข้อ คือ

- 1) บทนำและการควบคุมอันตรายในอาหาร
- 2) การผลิตขั้นต้น
- 3) ออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์
- 4) การฝึกอบรมและความสามารถ
- 5) การบำรุงรักษา การทำความสะอาดและควบคุมสัตว์นำโรค
- 6) สุขลักษณะส่วนบุคคล
- 7) การควบคุมการปฏิบัติงาน
- 8) ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และการสร้างความเข้าใจให้ผู้บริโภค
- 9) การขนส่ง



โดยสรุปแล้ว GMP กับ GHP ก็คือ ระบบมาตรฐานที่มีหลักการจุดมุ่งหมายเดียวกัน เพื่อสุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหาร เพียงแต่ อย. ไทย เรียกว่า "GMP" ส่วน Codex จากเดิมที่พวกเราเรียกกันว่า "GMP Codex" ตอนนี้มีเรียกชื่อเป็นที่รู้จักกันใหม่ว่า "GHP"

เตรียมตัวอย่างไร? ให้พร้อมสำหรับ ISO 9001: 2026

การปรับปรุงมาตรฐาน ISO 9001 คาดว่าจะมีการประกาศใช้อย่างเป็นทางการในเดือนกันยายน 2569 (ค.ศ.2026) โดย ISO 9001: 2026 จะก้าวไปไกลกว่าฉบับปี 2015 เพื่อจัดการกับความเป็นจริงของสภาพแวดล้อมทางธุรกิจ ในปัจจุบันโดยมีการเปลี่ยนแปลงตามหัวข้อสำคัญ ได้แก่ การบูรณาการการจัดการความเสี่ยงและความยืดหยุ่นขององค์กรอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น การเน้นในเรื่องดิจิทัลและเทคโนโลยีใหม่ๆ มากขึ้นรวมทั้งการเน้นย้ำเพิ่มเติมในด้านความเป็นผู้นำที่มีจริยธรรมและความซื่อสัตย์ และการรวมการพิจารณาความยั่งยืนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเข้าไว้ด้วยกันอย่างชัดเจน นอกจากนี้ มาตรฐานดังกล่าวจะขยายขอบเขตของการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและปรับแต่งการเน้นที่ประสบการณ์ของลูกค้าทั้งหมดโดยยังคงรักษาความกลมกลืนกับมาตรฐานระบบการจัดการ ISO ฉบับอื่นๆ ไว้

ลำดับการประกาศใช้มาตรฐานใหม่ ISO 9001

ขั้นตอน

มาตรฐานปัจจุบัน
ฉบับร่างมาตรฐาน (DIS)
ฉบับร่างสุดท้ายของมาตรฐาน (FDIS)
การประกาศใช้มาตรฐานใหม่
การกำหนดระยะเวลาเปลี่ยนผ่าน



เหตุการณ์สำคัญ

ISO 9001 : 2015
เผยแพร่ในเดือนสิงหาคม 2025
คาดว่าเผยแพร่กลางปี 2026
คาดว่าเผยแพร่ในไตรมาสที่ 3 หรือ 4 ของปี 2026
คาดว่าจะมีระยะเวลาเปลี่ยนผ่าน 3 ปี (ตั้งปี 2029)



แนวทางกาปรับปรุง เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับ ISO 9001:2026

1.การวิเคราะห์ช่องว่างอย่างละเอียดถี่ถ้วน

ประเมินระบบคุณภาพในปัจจุบันเทียบกับความคาดหวังของมาตรฐานใหม่ ตั้งแต่การวางแผนกลยุทธ์ การจัดการความเสี่ยง การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ไปจนถึงการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

2.การเสริมสร้างกรอบการจัดการความเสี่ยงและความยืดหยุ่นขององค์กร

พัฒนาระบบการระบุ ประเมิน และจัดการความเสี่ยงที่ครอบคลุมมากขึ้น รวมถึงความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี ความเสี่ยงทางไซเบอร์ และความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ พร้อมทั้งสร้างความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากสถานการณ์วิกฤต

3.การบูรณาการทางดิจิทัล

ประเมินโอกาสในการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ ไปใช้ เช่น เอไอหรือปัญญาประดิษฐ์ การวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ ไอโอทีและระบบอัตโนมัติ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของระบบการจัดการคุณภาพ

4.การส่งเสริมแนวทางปฏิบัติทางจริยธรรมและความซื่อสัตย์

พัฒนานโยบายและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกำกับดูแลกิจการที่ดี การต่อต้านคอร์รัปชัน และการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส พร้อมทั้งสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ

การนำการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไปใช้ในเชิงรุกจะช่วยให้องค์กรและธุรกิจต่างๆ สามารถสร้างระบบจัดการคุณภาพให้พร้อมสำหรับอนาคต ขับเคลื่อนการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง และสร้างข้อได้เปรียบทางการแข่งขันในเศรษฐกิจโลกที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกันมากขึ้น

5.การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

พัฒนากลไกการรับฟังและตอบสนองความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่หลากหลาย ไม่เพียงแต่ลูกค้าและพนักงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงชุมชน คู่ค้า ผู้ถือหุ้น และสังคมโดยรวมอีกด้วย

6.การบูรณาการแนวคิดความยั่งยืน

พัฒนาระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับระบบการจัดการคุณภาพ กำหนดเป้าหมายการลดก๊าซเรือนกระจก การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

7.การพัฒนาขีดความสามารถทางดิจิทัล

เตรียมพร้อมสำหรับการใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ การรักษาความปลอดภัยของข้อมูล และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อปรับปรุงประสบการณ์ของลูกค้าและประสิทธิภาพการดำเนินงาน

8.การพัฒนาบุคลากร

พัฒนาบุคลากรและสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของมาตรฐานใหม่ การจัดฝึกอบรม การพัฒนาทักษะใหม่ๆ และการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องซึ่งจะช่วยให้องค์กรสามารถปรับตัวและเติบโตไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของมาตรฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไวรัสนิปาห์ (Nipah Virus)

เป็นเชื้อไวรัสที่พบครั้งแรกในช่วงปี 2541-2542 ที่มาเลเซีย สิงคโปร์ บังกลาเทศ และอินเดีย เป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่ติดต่อกันจากสัตว์สู่คน มีความรุนแรงสูง และอัตราการเสียชีวิตมากกว่าโรคติดต่อทั่วไป อาการคล้ายไข้หวัด แต่สามารถลุกลามจนเกิดเชื้อหุ้มสมองอักเสบ ระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ ปัจจุบันยังไม่มียารักษาเฉพาะหรือวัคซีนป้องกัน จึงถือเป็นโรคที่แพทย์ทั่วโลกให้ความสำคัญในการเฝ้าระวัง แม้ประเทศไทยยังไม่พบผู้ติดเชื้อ แต่การรู้เท่าทันอาการ วิธีการติดต่อ และการป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มความปลอดภัยให้กับทุกคน

➤ อาการของโรคไวรัสนิปาห์

อาการระยะแรก

ผู้ติดเชื้อไวรัสนิปาห์ในระยะแรก มักมีอาการคล้ายโรคติดต่อทั่วไป ได้แก่ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ อาเจียน อ่อนเพลีย

อาการรุนแรงที่ต้องเฝ้าระวัง

เมื่อโรคไวรัสนิปาห์ลุกลาม อาจเกิดอาการรุนแรงที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ได้แก่ เชื้อหุ้มสมองอักเสบ สับสน ง่วงซึม หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาการรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต

การรักษาไวรัสนิปาห์

ปัจจุบันยังไม่มียา หรือวัคซีนที่ใช้รักษา หรือป้องกันไวรัสนิปาห์ โดยเฉพาะการรักษาจึงเป็นการดูแลตามอาการ เช่น การควบคุมไข้ และอาการชัก การช่วยหายใจ และการดูแลอย่างใกล้ชิดในโรงพยาบาล โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการทางระบบประสาท หรือระบบหายใจ



วิธีป้องกันไวรัสนิปาห์

ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำตาลปาล์มสดหรือดิบ หลีกเลี่ยงการสัมผัสค้างคาวหรือสัตว์ป่วย งดกินผลไม้ที่มีร่องรอยสัตว์กัดแทะ

ที่มา : [https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/ไวรัสนิปาห์-nipah-virus-คืออะไร-ร-ร\(วันสืบค้น 19/02/2026\)](https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/ไวรัสนิปาห์-nipah-virus-คืออะไร-ร-ร(วันสืบค้น 19/02/2026))

เรียบเรียงโดย : คุณเด็บโต จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)

ออกแบบพื้นหลังโดย : www.canva.com

รับมือ “ผดผื่นคัน”

ผดผื่นคัน เป็นอาการของผิวหนังที่เกิดจากการตอบสนองต่ออากาศร้อน ความชื้น หรือการอุดตันของรูขุมขน ส่งผลให้ผิวหนังเคืองมีตุ่มเล็กๆ ขึ้นตามร่างกาย



ผดผื่นคันมี 3 ประเภท

ผด



ผื่น



สาเหตุ?



อากาศร้อนและชื้น



การอุดตันของท่อเหงื่อ



สภาวะของร่างกายที่ เข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้



ผดเหงื่อ

เป็นตุ่มเล็กใส ไม่คัน มักเกิดในบริเวณร่มผ้า

ผดร้อน

เป็นตุ่มเล็ก มีผื่นแดงรอบๆ มีอาการคัน

ผดหนอง

เป็นตุ่มสีขาว ติดเชื้อ และมีหนอง

วิธีป้องกัน ผดผื่นคัน



เลือกเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี



หลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน



นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



ทำความสะอาดร่างกาย



หลีกเลี่ยงใช้โลชั่นในช่วงที่อากาศร้อนมาก



รักษาความสะอาดเสื้อผ้าที่นอน

รู้หรือไม่

การใช้แป้งเย็นและโลชั่นบริเวณที่เป็นผดร้อนเพื่อลดอาการคันอาจทำให้ผิวหนังแห้งและไม่ช่วยลดการอักเสบของผิวหนัง

10 สัญญาณเตือน

เสี่ยง

ภาวะซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า ไม่ได้มีเพียงแค่อารมณ์ความเศร้า แต่ยังมี พฤติกรรมและความรู้สึกเล็ก ๆ ที่เราอาจมองข้าม หากละเลย อาจกระทบถึงสุขภาพกายและใจ

อาการที่อาจเป็นภาวะซึมเศร้า

- 1** รู้สึกเศร้าหรือหดหู่ตลอดวัน ติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์


- 2** หหมดแรงใจ รวมถึงขาด ความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ


- 3** มีปัญหาการนอนที่ ผิดปกติ เช่น นอนมาก เฝื่อนไป หรือนอนไม่หลับ


- 4** เมื่ออาหาร รับประทาน ได้น้อยกว่าปกติ


- 5** รู้สึกไร้ค่า โทษตัวเองตลอดเวลา


- 6** สามารถสั้นลง จดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้ยากขึ้น


- 7** อารมณ์แปรปรวนง่าย รู้สึก หงุดหงิด วิตกกังวลตลอดเวลา


- 8** เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย รู้สึกหมดแรงแม้พักผ่อนมาทั้งวัน


- 9** เริ่มเว้นระยะจากสังคม ไม่อยากพบเจอผู้คน


- 10** มีความคิดอยากตาย หรือทำร้ายตนเอง



หากมีอาการข้างต้นต่อเนื่องกันเกิน 2 สัปดาห์ ควรปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

ที่มา : <https://kcmh.chulalongkornhospital.go.th/line/10-warning-signs/> (วันที่สืบค้น 10/03/2026)

ภาพโดย : <https://www.canva.com/>

กิจกรรม บ๊อ ล ซี

โครงการ "สูงวัย Happy"

บริษัท บางกอกแอสบิล แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) จัดโครงการ "สูงวัย Happy" โดยให้ความรู้เรื่องฮักสโตร์ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ พร้อมขับเคลื่อน ESG ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และธรรมาภิบาลอย่างยั่งยืน ณ เทศบาลตำบลหินกอง อ.เมือง จ.ราชบุรี วันที่ 11 มีนาคม 2569

ศึกษาดูงานด้านพลังงานทดแทน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภออัมพวา ได้เข้าศึกษาดูงานด้านพลังงานทดแทนระบบโซลาร์ฟาร์ม (Solar Farm) โดยมีคณะผู้บริหารให้การต้อนรับ ณ บริษัท บางกอกแอสบิล แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) วันที่ 5 มีนาคม 2569

โครงการ "BLC สุขใจวัยเกษียณ"

เพราะเราดูแลกันในทุกช่วงชีวิต บริษัท บางกอกแอสบิล แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) จัดโครงการ "BLC สุขใจวัยเกษียณ" ส่งต่อความห่วงใยถึงพี่ๆ พนักงานที่เกษียณอายุ โดยมีคุณสมพร ผ่องศิริ พร้อมทั้งงาน HR และคณะกรรมการสวัสดิการฯ เป็นตัวแทนมอบกระเช้าของขวัญและเยี่ยมเยียน เพื่อขอบคุณที่ร่วมเดินทางสร้างความสำเร็จมาด้วยกันอย่างยาวนาน วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2569

เทศกาลตรุษจีน

บริษัท บางกอกแอสบิล แอนด์ คอสเมติก จำกัด(มหาชน) ได้บวงสรวงศาลพระพรหม และไหว้เจ้าที่ เนื่องในเทศกาลตรุษจีน ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทฯและพนักงาน วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569

มหาวิทยาลัยศิลปากรเข้าศึกษาดูงาน

คณะอาจารย์และนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้เข้าศึกษาดูงาน ส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC วันศุกร์ที่ 9 มกราคม 2569 ณ บริษัท บางกอกแอสบิล แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER
ผลิตสินค้า



OEM

เราคือผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้ และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่าและมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค



• วัสดุ-พัฒนา • ไม้กระเบื้อง • ออแกนิค • นวัตกรรม • บริการหลังการขาย • บริการจัดส่ง



ONE STOP SERVICE

ด้วยประสบการณ์ในการผลิตกว่า 30 ปี มีรองหัวหน้างานสายงานระดับโลก GMP, ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO 22000, ISO/IEC 17025, ISO 50001, TLS 8001, การขอผูกพันขององค์กร ทร: Thailand Trust Mark เพื่อให้อุปกรณ์ที่ใช้ในประเทศไทยมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ในกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน

- * เครื่องสำอาง
- * ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



Bangkok Lab & Cosmetic
032-719900
BLC

VS III



- กันน้ำ กันเหงื่อ คุมมัน
- เกลี่ยง่าย ไม่เป็นคราบน้ำมัน ทั่วทั้งวัน
- กันแดดเนื้อสีเบจ เนื้อบางเบา พร้อมปกป้องผิว จากแดด และมลภาวะ

MO MOR

Triple Suncare
Perfect UV
Sunscreen



กันแดด SPF50+ PA++++ ปกป้องรังสี UVA/UVB แสงสีฟ้า

บำรุงผิว บำรุงผิวชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน

ปรับผิวขาว 1-2 ระดับ เหมาะกับทุกสีผิว

กันน้ำ กันเหงื่อ ไม่ทำให้หน้ามัน หน้าอิมระหว่างวัน

