

# BLC *i* LETTER

ปีที่ 21 ฉบับที่ 82/2567 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2567

## Editor's Forum

- แนวทางการรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม

## B-Customer

- ประโยชน์ของว่านหางจระเข้
- BIOTIN

## BLC Standard

- โรคลิ้นเลือดออก
- 15 ปี แห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย

## Health Care

- ผิวลอก..กำลังเป็นโรคผิวหนังอักเสบ..เซ็บเดิร์มหรือเปล่า

## Health Corner

- การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง

## BLC Knowledge

- ทำไมจึงไม่ควรซื้อยากินเอง

## B-Move

- กิจกรรม BLC



## Trusted Solutions For Lifelong well-Being



**Bangkok Lab and Cosmetic Public Company Limited**

48/1, Mu 5, Nong Chae Sao Road, Nam Phu Sub-district,

Mueang Ratchaburi District, Ratchaburi Province

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  | พิลพทุธาร     |
|                    | น.สพ.ปรัชญา                                       | วีระชาติวิชัย |
|                    | ภก.ประสิทธิ์                                      | จุฑาทุฒพงษ์   |
|                    | ภก.วิโรจน์  | พิชิตนิตกร    |
|                    | ภก.ดิระ   | ธนจิราวัฒน์   |
| บรรณาธิการบริหาร   | ภก.ศุภชัย   | สายบัว        |
|                    | ภก.วงศธร  | งามเอนก       |
|                    | คุณสมพร   | ผ่องศิริ      |
|                    | คุณสมคิด  | เพ็ชรเมตตา    |
| บรรณาธิการวิชาการ  | ดร.ภญ.นรินทร์                                     | บุรณปรีชา     |
| กองบรรณาธิการ      | แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า      |               |
| สนับสนุนวิชาการ    | - คณะกรรมการระบบมาตรฐาน (ISO 45001)               |               |
|                    | - คณะกรรมการระบบมาตรฐาน (มรท 18001)               |               |
|                    | คุณนันทรัตน์ แป้นไพศาล (พยาบาลวิชาชีพ)            |               |
| เทคนิคและการออกแบบ | คุณสุพรรณษา                                       | จิตงามข้า     |
|                    | คุณจิโรจน์  | ข้าสุข        |
|                    | คุณจันทิมา  | สุรพันธ์      |
| ปรัชญา             | Quality means value of life                       |               |
|                    | คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต                        |               |
| วิสัยทัศน์         | เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล   |               |
|                    | บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค |               |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Editor's Forum</b>                                    | <b>3</b>  |
| • แนวทางการรักษาโรคผอมบางจากพันธุกรรม                    |           |
| <b>B-Customer</b>  | <b>4</b>  |
| • ประโยชน์ของว่านหางจระเข้                               |           |
| • BIOTIN   |           |
| <b>BLC Standard</b>                                      | <b>6</b>  |
| • โรคไข้เลือดออก   |           |
| • 15 ปี แห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย         |           |
| <b>Health Care</b>                                       | <b>8</b>  |
| • ผิวลอก..กำลังเป็นโรคผิวหนังอีกเสบ..เซ็บเติร์มหรือเปล่า |           |
| <b>Health Corner</b>                                     | <b>9</b>  |
| • การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง                       |           |
| <b>BLC Knowledge</b>                                     | <b>10</b> |
| • ทำไมจึงไม่ควรซื้อยากินเอง                              |           |
| <b>B-Move</b>  | <b>11</b> |
| • กิจกรรม BLC  |           |

**3**



แนวทางการรักษาโรคผอมบางจากพันธุกรรม

**6**

ประโยชน์ของว่านหางจระเข้



**8**



ผิวลอก

**10**

ทำไม? จึงไม่ควรซื้อยากินเอง











## บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 82 ประจำปี 2024 ในไตรมาสที่ 1 หลังจากช่วงวิกฤติโควิดที่เพิ่งผ่านพ้นไปเมื่อไม่นานมานี้ สภาพจิตใจของหลายๆ คนส่งผลต่อการเป็นห่วงของสภาพร่างกาย ด้วยการใช้ชีวิตที่ต้องเผชิญภาวะเครียด ทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ หรือทานอาหารไม่ได้มีประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนน้อย นอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้เกิดสุขภาพร่างกายแย่ลงไปอีก หากเราต้องการดูแลสุขภาพของตัวเองควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันโรคต่างๆ โดยในปัจจุบันวิถีวนนาการทางการแพทย์ได้มีการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัย รวดเร็ว แม่นยำ เพื่อให้ทุกคนรู้ภาวะเสี่ยงที่จะเกิดโรค และสามารถกลับไปดูแลตัวเองได้ ซึ่งเป็นเทรนด์สุขภาพในปี 2024 นั่นคือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั่นเอง

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐที่สุดแล้วค่ะ เราต้องเริ่มจากการทำให้ร่างกายแข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และต้องไม่เครียดจนเกินไปด้วยนะคะ

## แนวทางการรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม



### โรคผมบางจากพันธุกรรม (Androgenetic alopecia)

เป็นสาเหตุหลักของการเกิดผมร่วงในผู้หญิงและผู้ชายที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ความรุนแรงและความถี่ของการเกิดผมร่วงจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งร้อยละ 50 ของผู้ชายมีโอกาสเกิดภาวะนี้เมื่ออายุ 50 ปี ส่วนร้อยละ 40 ของผู้หญิงจะพบภาวะนี้เมื่ออายุ 70 ปี แต่อย่างไรก็ตามสามารถพบภาวะนี้ได้ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ โดยในเพศชายมีสาเหตุเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมร่วมกับภาวะฮอร์โมนเพศชาย (androgen) ที่มากกว่าปกติ ในเพศหญิงสาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด ทั้งนี้การรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม (Androgenetic alopecia) ในเพศชายมีการรักษาหลักคือ ยา Finasteride ชนิดรับประทาน และ ยา Minoxidil

#### ● ยา Finasteride ชนิดรับประทาน

ออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 5 $\alpha$ -reductase ซึ่งโดยปกติแล้วเอนไซม์ 5 $\alpha$ -reductase นี้มีหน้าที่เปลี่ยนฮอร์โมนเพศ testosterone ไปเป็นฮอร์โมนเพศ dihydrotestosterone (DHT) การมีปริมาณฮอร์โมน DHT มากเกินไปจะไปมีผลต่อกระบวนการสร้างเส้นผม โดยลดระยะช่วง anagen (ระยะที่เส้นผมมีการเจริญเติบโต) และเพิ่มระยะช่วง telogen (ระยะพักของเส้นผม) นำไปสู่การเกิดผมร่วงในที่สุด ฮอร์โมน DHT จับกับตัวรับฮอร์โมนเพศ (androgen receptor) เกิดเป็นสารประกอบเชิงซ้อน (complex) ไปกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดการตายของเซลล์ (apoptosis) ที่บริเวณส่วนปลายของรากขน (dermal papilla) และลดขนาดของส่วนปลายของรากขน (dermal papilla) ดังนั้นเส้นผมที่ผลิตขึ้นจะมีลักษณะบางและสั้น (vellus hairs) จึงทำให้เกิดการหลุดร่วงของเส้นผม ซึ่งยา Finasteride มีผลทำให้ระดับฮอร์โมน DHT ที่คั่งค้างลดลง จึงลดการหลุดร่วงของเส้นผมและมีส่วนช่วยกระตุ้นการงอกของเส้นผม การใช้รับประทาน Finasteride มีผลช่วยเพิ่มปริมาณเส้นผม

### ขนาดยาที่แนะนำ

คือ 1 mg วันละ 1 ครั้ง รับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 12 เดือนจึงจะเริ่มเห็นผลการรักษา อย่างไรก็ตามหากหยุดใช้ยานี้อาการผมร่วงจะเกิดขึ้นอีกภายใน 6-9 เดือน ส่วนผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ (5-19%) และความต้องการทางเพศลดลง (2-10%) เป็นต้น ทั้งนี้ความผิดปกติทางเพศสามารถกลับเป็นปกติได้หลังจากหยุดยา

#### ● ยาทา minoxidil ความแรง 5%

แม้ว่ากลไกการออกฤทธิ์ของยาจะยังไม่แน่ชัด แต่อาจเป็นผลมาจากตัวยาที่มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ทำให้เพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงบริเวณต่อมรากขน ช่วยให้บริเวณต่อมรากขนมีปริมาณเลือด oxygen และสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงได้อย่างเพียงพอ จึงช่วยเพิ่มระยะ anagen ได้ และลดระยะช่วง telogen โดยแนะนำให้ใช้ยาปริมาณ 1 mL ทาวันละ 2 ครั้งบนหนังศีรษะที่แห้ง และใช้ต่อเนื่องอย่างน้อย 4-8 เดือนจึงจะเริ่มเห็นผลการรักษาและเห็นผลเต็มที่ใน 12 -18 เดือน อย่างไรก็ตามหากหยุดใช้ยานี้อาการผมร่วงจะเกิดขึ้นอีก ผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย ได้แก่ คัน (6%) และผื่นแดงเฉพาะที่ (6%)

**ดังนั้น จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรมในเพศชายด้วยการใช้ยา Finasteride มีผลที่ช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผมและเพิ่มปริมาณของจำนวนเส้นผม**

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บุรณปรีชา ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC

ที่มา: นวบาลิสะสมทกและบริกรสังคม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>

#### เอกสารอ้างอิง

- 1.Sewell MJ, Burkhart CN, Morrel DS. Dermatological pharmacology.In: Brunton LL, Dandan RH, Knollmann BC, Goodman&Gilman's The Pharmacological basis of therapeutics. 13th ed. New York: McGraw-Hill. 2018:1289-90.
- 2 Qi J, Garza IA. An overview of alopecias. Cold Spring Harb Perspect Med. 2014 Mar 1;4(3).
- 3.Michael A.Female pattern hair loss (androgenetic alopecia in women): Pathogenesis, clinical features, and diagnosis. In: Post TW, ed. UpToDate. Waltham: UpToDate; 2019. (Accessed on January 18, 2020.)
- 4.Dharivala MY, Ravikumar P. An overview of herbal alternatives in androgenetic alopecia. J Cosmet Dermatol. 2019 Aug;18(4):968-975.
- 5.Donovan J, Goldstein BG, Goldstein AO. Androgenetic alopecia in men: Pathogenesis, clinical features, and diagnosis.In: Post TW, ed. UpToDate. Waltham: UpToDate; 2019. (Accessed on January 11, 2020.)
- 6.Mella JM, Perret MC, Manzotti M, Catalano HN, Guyatt G. Efficacy and safety of finasteride therapy for androgenetic alopecia: a systematic review. Arch Dermatol. 2010 Oct;146(10):1141-50.
- 7.Donovan J, Goldstein BG, Goldstein AO. Treatment of androgenetic alopecia in men.In: Post TW, ed. UpToDate. Waltham: UpToDate; 2019.(Accessed on January 6, 2020.)





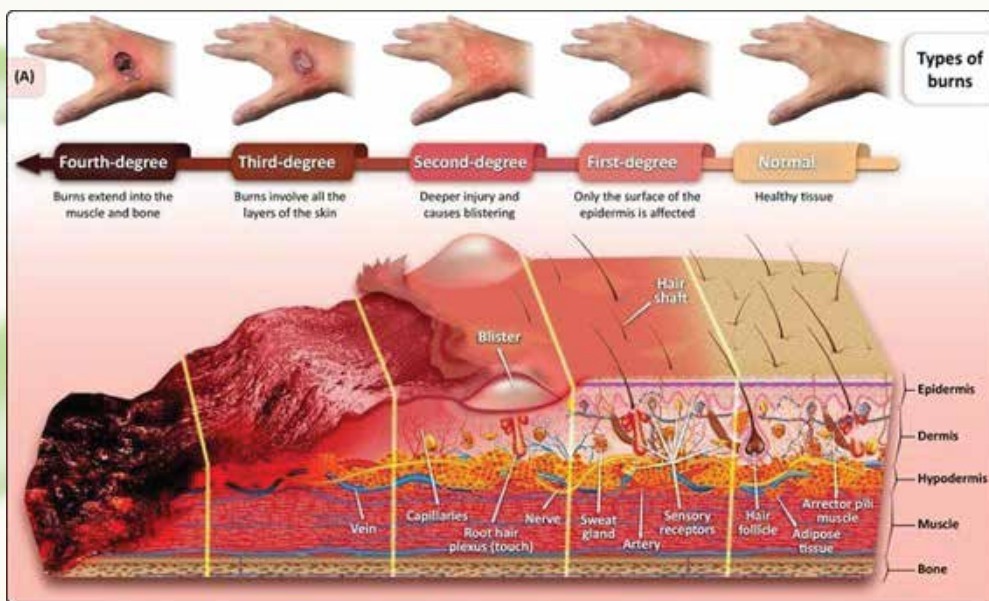
# ประโยชน์ของ ว่านหางจระเข้



นอกจากคนไทยจะรู้จักสรรพคุณของว่านหางจระเข้เป็นอย่างดี หลายๆ ประเทศก็รู้จักนำว่านหางจระเข้มาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ มานานหลายศตวรรษ อย่างประเทศจีนก็มีรายงานการใช้ว่านหางจระเข้ในการทำเป็นยาเช่นกัน

สรรพคุณของว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ ฝาดสมานแผล ห้ามเลือด ในขณะที่เดียวกันก็เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น ประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ได้ทดลองพบว่า ว่านหางจระเข้สามารถนำมาใช้รักษาแผลธรรมดา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสี ลดอาการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค ป้องกันผิวหนังไหม้เพราะแดด บำรุงผิวหนัง กำจัดฝ้า ยาระบาย แก้อาเจียน แก้อิทธิบาทะพุน เป็นต้น ด้วยสรรพคุณที่มากมายนี้เอง “ว่านหางจระเข้” จึงถูกขนานนามว่า “สมุนไพรมหัศจรรย์จากธรรมชาติ”

สารโพลียูโรโนตและโพลีแซคคาไรด์ สารสำคัญที่ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็วและยังช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล ต้องใช้กระบวนการผลิตที่ดี (GMP) เท่านั้น ถึงจะคงตัวยาเหล่านี้ไว้ได้ จากการศึกษาของผู้ป่วย บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกจำนวน 13 ราย ที่มีบาดแผลไม่น้อยกว่าร้อยละ 2 เมื่อได้ทาว่านหางจระเข้ พบว่าแผลหายเร็วกว่าการทายาชนิดอื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้แผลสะอาด และกระตุ้นเนื้อเยื่อที่เสียหายให้เจริญเติบโตขึ้นใหม่ได้เร็วขึ้น



ระดับ 4

ระดับ 3

ระดับ 2

ระดับ 1

บาดแผลที่เกิดจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แบ่งได้เป็น 4 ระดับ ว่านหางจระเข้เหมาะสำหรับบาดแผลไหม้ไม่เกินระดับที่ 2

ระดับที่ 1 ผิวหนังไม่แตก

ระดับที่ 2 มีตุ่มพองและหนังแตก

ระดับที่ 3 ผิวหนังทุกชั้นถูกทำลายและเป็นแผลเปิด

ระดับที่ 4 ผิวหนังมีรอยไหม้ดำ

ว่านหางจระเข้จึงเป็นสมุนไพรมหัศจรรย์ที่ช่วยรักษาบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสีได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในลักษณะของเครื่องสำอางได้ด้วย คือป้องกันผิวหนังไหม้เพราะแดดและบำรุงผิว ด้วยวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้ควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของเจลที่มีความเข้มข้นถึง 87.40% เนื้อเจลคงตัวนานและปราศจากการปนเปื้อนจุลินทรีย์ จึงเหมาะเป็นยาที่ควรมีไว้ประจำบ้าน



ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์นายแพทย์วิวัฒน์ วิสุทธิโกศล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
เรียบเรียงโดย ภญ. วราภรณ์ เตชะกสิกรพาณิชย์



# BIOTIN

**ไบโอติน** หรือเรียกอีกอย่างว่าวิตามินบี 7 หรือวิตามิน H โดยที่ตัว H ย่อมาจากภาษาเยอรมันว่า Haar และ Haut แปลว่าผมและผิวหนัง โดยไบโอตินเป็นวิตามินที่ละลายน้ำได้ ทำหน้าที่เป็นโคแฟกเตอร์ที่จำเป็นสำหรับกระบวนการเผาผลาญหลายอย่างของร่างกาย ไบโอตินในท้องตลาดมีราคาค่อนข้างเข้าถึงได้ และมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ประกอบด้วยไบโอตินให้เลือกมากมาย ไบโอตินจึงกลายเป็นเทรนด์ใหม่ สำหรับผู้บริโภคที่ต้องให้ผมและเล็บ ยาว สุขภาพดี แต่อย่างไรก็ตามการศึกษายังมีอยู่อย่างจำกัดสำหรับการสนับสนุนประโยชน์ของไบโอตินในกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี

โดยคำแนะนำในปัจจุบัน สำหรับการรับประทานไบโอติน ทางกรมแพทย์ระบุว่าปริมาณการบริโภคที่เพียงพอในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่นั้น ประมาณ 30 ไมโครกรัมต่อวัน

## ระดับไบโอติน ที่แนะนำต่อวัน แบ่งตามช่วงอายุ ได้ดังนี้

| ช่วงชีวิต | อายุ       | เพศชาย (µg/day) | เพศหญิง (µg/day) |
|-----------|------------|-----------------|------------------|
| ทารก      | 0-6 เดือน  | 5               | 5                |
| ทารก      | 7-12 เดือน | 6               | 6                |
| เด็ก      | 1-30 ปี    | 8               | 8                |
| เด็ก      | 4-8 ปี     | 12              | 12               |
| เด็ก      | 9-13 ปี    | 20              | 20               |
| วัยรุ่น   | 14-18 ปี   | 25              | 25               |
| ผู้ใหญ่   | ≥19 ปี     | 30              | 30               |
| ตั้งครรภ์ | ทุกอายุ    | n/a             | 30               |
| ให้นมบุตร | ทุกอายุ    | n/a             | 35               |

ไบโอตินสามารถพบได้ในอาหารจำพวก ไข่แดง นม ถั่วเหลือง เนย ถั่วลิสง อัลมอนต์ ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี กล้วย ผักโขม เป็นต้น ถ้าคนเรารับประทานอาหารปกติ มักจะไม่ขาดไบโอติน ยกเว้นผู้ที่รับประทานไข่ขาวดิบที่มีสารอะวิดิน (Avidin) ที่สามารถจับกับไบโอตินได้ หรือผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ นักกีฬา ผู้สูงอายุ บุคคลเหล่านี้มักพบไบโอตินต่ำกว่าคนปกติ โดยถ้าหากขาดไบโอติน จะส่งผลทำให้ผิวหนังแห้ง ผื่นร่วนเปราะ ปวดกล้ามเนื้อ มีอาการอ่อนล้าอ่อนเพลีย ระบบประสาทผิดปกติได้ ส่วนถ้าหากรับประทานไบโอตินมากเกินไปนั้น ยังไม่มีรายงานอาการไม่พึงประสงค์ เนื่องจากไบโอตินสามารถละลายน้ำจึงขับส่วนเกินออกทางปัสสาวะได้ไบโอตินได้รับความนิยมสำหรับนำมาประกอบเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบัน เนื่องจากมีการอ้างถึงสรรพคุณว่ามีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเส้นผมและเล็บที่แข็งแรง ลดการหลุดร่วง ไม่ขาดหรือเปราะ ช่วยลดการเกิดสิวและผื่นผิวหนังอักเสบ ผดผื่นคันต่างๆ อีกทั้งเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระ และด้านการอักเสบ มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง สามารถรับประทานได้ทุกวัย รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

หากท่านใดมีปัญหาผมร่วง ผมบาง เล็บเปราะ ผื่นผิวหนังอักเสบ มีผื่นมีสิิวต่างๆ หรือมีความเสี่ยงที่จะขาดไบโอตินนั้น อาจลองหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ประกอบด้วยไบโอตินเป็นส่วนประกอบมาลองกันนะคะ



เรียบเรียงโดย ภญ.ถาวรีย์ รากะสง

ข้อมูลอ้างอิง

- Patel DP, Swink SM, Castelo-Soccio L. A Review of the Use of Biotin for Hair Loss. Skin Appendage Disord. 2017 Aug;3(3):166-169.
- Sirithanakorn C, Cronan JE. Biotin, a universal and essential cofactor: synthesis, ligation and regulation. FEMS Microbiol Rev. 2021 Aug 17;45(4):fuab003.



# โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มีมุงลายเป็นพาหะนำโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

## อาการ



ไข้สูงเฉียบพลัน  
เบื่ออาหาร หน้าแดง  
บวมศีรษะ อาเจียน



มีผื่น จุดสีแดง  
ขึ้นตามลำตัว แขนขา  
หรือถ่ายอุจจาระดำ



มีภาวะช็อกช่วงไข้ลด  
มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว



ตัวโต มักรวดเจ็บ  
บริเวณชายโครงขวา

## การรักษา



ให้ยาลดไข้ “พาราเซตามอล”  
ห้ามใช้แอสไพริน



พยายามดื่มน้ำมากๆ  
หรือดื่มเกลือแร่แทนน้ำเปล่า



ถ้ามีอาการปวดท้อง ชิมลง  
กระสับกระส่ายมือเท้าเย็น  
ไข้ลด ให้รีบนำส่ง sw. ทันที

## การป้องกัน

1. หากมีอาการ  
น่าสงสัยควรรีบ  
พบแพทย์



2. ป้องกันยุงกัด

นอนในมุ้ง หรือติดมุ้งลวด  
ในบ้าน และทายากันยุง



3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง  
ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ  
และปรับปรุขุมก้นถัง  
รอบบ้านให้สะอาด





# 15 ปีแห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย



รางวัลรักษาระบบมาตรฐาน  
แรงงานไทยต่อเนื่อง 10 ปี



Thailand Labour Management  
Excellence Award 2017



รางวัลรักษาระบบมาตรฐาน  
แรงงานไทยต่อเนื่อง 15 ปี

บริษัท บางกอกแกล๊ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ดำเนินกิจการโดยมีการจัดทำระบบมาตรฐานแรงงานไทย หรือ มรท.8001 ตั้งแต่ปี 2549 เป็นการดำเนินงานที่คำนึงถึงข้อกำหนดมาตรฐานแรงงานไทย ข้อกำหนดตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และความรับผิดชอบต่อผู้บริษัทร่วมพนักงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในด้านมาตรฐานแรงงานไทยเป็นสำคัญ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานของบริษัทฯ โดยได้รับการรับรองครั้งแรกในปี 2550 จนถึงปัจจุบัน

**มาตรฐานแรงงานไทย** เป็นมาตรฐานความรับผิดชอบต่อทางสังคมด้านแรงงานของธุรกิจ แสดงถึงความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสังคมในประเด็นด้านแรงงาน ประกอบด้วย การปฏิบัติตามกฎหมาย การเคารพต่อแนวปฏิบัติสากล การยอมรับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และความเห็นของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย การเคารพต่อสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน การเคารพต่อความหลากหลาย หลักการปฏิบัติอย่างมีจริยธรรม ความโปร่งใส และความรับผิดชอบต่อตรวจสอบได้

## ความภาคภูมิใจกับการได้รับการรับรองระบบ มรท.8001 อย่างต่อเนื่องมาตลอด 15 ปี

- 1 มี.ย. 2550 – 31 พ.ค. 2551 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นพัฒนา จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 17 ธ.ค. 2551 – 16 ธ.ค. 2552 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 17 ก.พ. 2553 – 16 ก.พ. 2554 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 11 ส.ค. 2554 – 10 ส.ค. 2555 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 18 ธ.ค. 2555 – 17 ธ.ค. 2558 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 18 ธ.ค. 2558 – 17 ธ.ค. 2561 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 16 ต.ค. 2561 – 15 ต.ค. 2564 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด
- 16 ต.ค. 2564 – 15 ต.ค. 2567 ➡ มรท.8001-2563 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด
- 16 ม.ค. 2566 – 15 ต.ค. 2567 ➡ มรท.8001-2563 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด  
(ดำเนินการขอใบรับรองชื่อบริษัทใหม่ เนื่องจากบริษัทได้มีการจดทะเบียนแปรสภาพเป็นบริษัทมหาชน)

## ความภาคภูมิใจกับการได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ

**ปี 2560** บริษัทได้รับรางวัลสถานประกอบการบริหารจัดการด้านแรงงานยอดเยี่ยม ประจำปี 2560 (ขนาดกลางมีลูกจ้าง 300-999 คน) ในงาน Thailand Labour Management Excellence Award 2017 โดยได้รับถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องจากเป็นสถานประกอบการมีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานที่ดี สอดคล้องกับกฎหมายและมาตรฐานสากลด้วยการส่งเสริมให้จัดทำมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001) มีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน รวมถึงการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

**ปี 2566** บริษัทได้รับรางวัลเกียรติยศสถานประกอบการที่รักษาระบบมาตรฐานแรงงานไทยต่อเนื่องปีที่ 15 ในงาน Thailand Labour Management Excellence Award 2023

เรียบเรียงข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001)



## กำลังเป็นโรคผิวหนังอักเสบ !!! เซ็บเดิร์มหรือเปล่า ?

ผิวลอกเป็นแผ่นเป็นขุย แสบๆคันๆ คุณอาจกำลังเป็น โรคผิวหนังอักเสบเซ็บเดิร์ม โรคนี้มักสร้างความรำคาญในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดความมั่นใจยิ่งถ้าในคุณผู้หญิงบางคนก็ทำให้จิตตกได้เลย เพราะเกิดขึ้นที่บริเวณใบหน้าด้วยเพราะฉะนั้นก็อย่าชะล่าใจไปเด็ดขาด

### “เซ็บเดิร์ม” (Seborrheic Dermatitis)

เป็นโรคผิวหนังที่เกี่ยวกับการอักเสบเรื้อรัง หรือเรียกอีกชื่อว่า ‘โรคต่อมไขมันอักเสบ’ มักเกิดขึ้นบริเวณที่มีต่อมไขมัน เช่น บริเวณหนังศีรษะ ไรผม ใบหู หัวคิ้ว ข้างจมูก ร่องแก้ม รอบริมฝีปาก หน้าอก รักแร้ หรือขาหนีบ

### สาเหตุที่ทำให้เป็น เซ็บเดิร์ม (Seborrheic Dermatitis)

- ภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่เป็นๆ หายๆ
- ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ
- พันธุกรรมโรคภูมิแพ้
- ความร้อน แสงแดด หรือรังสี UV
- ภาวะความเจ็บป่วยไม่สบายของร่างกาย
- ฝุ่นและมลภาวะ
- ระดับของฮอร์โมนที่แปรปรวน
- เชื้อราส่วนเกินบนผิว หรือปฏิกิริยาการอักเสบของยีสต์ส่วนเกินที่ทำให้ผิวหนังอักเสบ แดง ลอก

สังเกตอาการผิวลอกเป็นแผ่นเป็นขุย แสบๆคันๆ  
มักเกิดขึ้นบริเวณที่มีต่อมไขมัน



ร่องแก้ม รอบริมฝีปาก หน้าอก รักแร้ ขาหนีบ

### อาการบ่งบอก ผิวติดสาร!!



ผิวหนังแพ้ เพราะติดสาร!!!! หลายคนเคยผ่านการใช้ครีมเร่งหน้าขาว ซึ่งมีสารอันตรายปนเปื้อน เช่น สารปรอท สารสเตียรอยด์ ซึ่งเมื่อหยุดใช้ หรือใช้ไปสักพัก ก็เกิดอาการหน้าติดสาร!! คือ หน้ามี สิวอักเสบ สิวผด ผื่นแดง ผิวบางและไวต่อแสง แสบร้อนเมื่อโดนแสงแดด

ผิวติดสารปรอท เริ่มมีอาการผิวแดง ผิวหน้าบางและไวต่อแสงมากขึ้น จนสังเกตได้ชัดหน้าเริ่มคล้ำแล้ว และเมื่อใช้ไปนานๆ จะทำให้ผิวหนังดำไปเลยเป็นฝ้าถาวร



### อาการผิวติดสารปรอท

- ▼ มีสิวอักเสบ-สิวนองจำนวนมากเกิดขึ้นมาทุกวัน
- ▼ ผิวแดง ผื่นแดง เห็นเส้นเลือดฝอยเด่นชัด หรือมีอาการผื่นเลือดร่วมด้วย
- ▼ ผิวบาง ไวต่อแสง เมื่อโดนแดดจะแสบร้อน
- ▼ ผิวไหม้ดำ ฝ้าถาวร

ผิวติดสารสเตียรอยด์ เมื่อใช้ไปนานๆ จะทำให้เกิดผิวบาง ไวต่อแสง ผิวอ่อนแอ รับมลพิษจากภายนอกได้ง่าย ทำให้เกิดผิวแพ้ง่าย



### อาการติดสารสเตียรอยด์

- ▼ มีตุ่มสีแดงคล้ายสิวขึ้นเป็นแพจำนวนมาก เรียกว่า “สิวนสเตียรอยด์”
- ▼ ผิวแดง อักเสบ ผิวบางไวต่อแสงออกแดดได้ไม่นานผิวแดงไว แพ้ครีมหรือเครื่องสำอางค์ได้ง่าย
- ▼ เมื่อหยุดใช้ครีมสเตียรอยด์ ผิวจะพัง แต่ถ้าใช้ต่อผิวจะกลับมาสวยใสปกติ
- ▼ เมื่อใช้ไปนานๆ ทำให้ผิวแพ้ง่ายมากและมีโอกาสผิวติดเชื้อสูง
- ▼ อาการผิวติดเชื้อจากการใช้สเตียรอยด์นาน ๆ จะทำให้เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย





# การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง



**ไขมัน** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่ให้พลังงาน และใช้ในการดูดซึมวิตามิน A D E K คนทั่วไปควรได้รับพลังงานจากไขมัน 20-30% ของพลังงานทั้งหมด การกินไขมันที่มากเกินไปอาจส่งผลเสีย เช่น เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

## การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง

### 1

การเลือกรับประทานไขมันดี หรือไขมันที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการตัดแปลงโครงสร้าง เช่น

-  ปลาทะเล แซลมอน ปลาทู
-  อะโวคาโด
-  เมล็ดธัญพืช เช่น งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง
-  ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท ถั่วลิสง
-  ไขมัน เช่น ไขมันมะกอก ไขมันรำข้าว

### 2

จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว

เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันจากพืช (น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม) ไขมันเนย เป็นต้น

ไม่เกิน 7% ของพลังงานรวม



### 3

จำกัดไขมันทรานส์ (Trans Fat)

เช่น มาการีน เนยขาว และอาหารอบกรอบ

ไม่เกิน 1% ของพลังงานรวม



## เคล็ดลับในการลดไขมันทรานส์



**ก่อนซื้ออาหาร**

ต้องอ่านฉลาก  
ควรเลือกอาหารที่ไม่มี  
ไขมันทรานส์



**หลีกเลี่ยง**

อาหารฟาสต์ฟู้ด



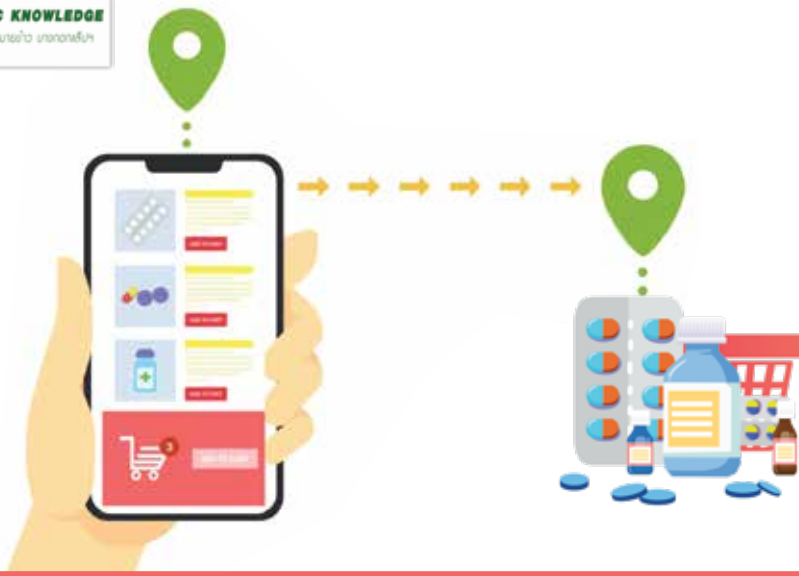
**หลีกเลี่ยงขนมเบเกอรี่**

หรือขนมประเภททอด เช่น  
คุกกี้ พาย โดนัท  
มันฝรั่งแผ่นทอด ปาท่องโก๋



หากรับประทานอาหาร

ควร**หลีกเลี่ยง**อาหาร  
ประเภททอด เพราะอาจทอดด้วย  
น้ำมันที่ใช้ซ้ำหลายครั้ง



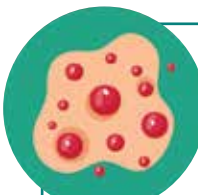
# ทำไม? จึงไม่ควร ซื้อมากินเอง

เมื่อมีความเจ็บป่วยไม่สบายเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ทุกคนคิดถึงก็คงเป็น “ยา” และช่องทางการได้มาซึ่งยานั้นก็มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาล หรือไปหาคุณเภสัชกรที่ร้านยา แต่วิธีที่กล่าวไปนั้นก็อาจจะต้องใช้เวลาและไม่ได้สะดวกสบายสำหรับทุกคนเสมอไปและบางครั้งอาจจะต้องเหนื่อยใจกับการขัดแย้งกับบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการได้ไม่ถูกใจไปบ้าง บางคนจึงเลือกเข้าถึงยาโดยการ “ซื้อมากินเอง” ไม่ว่าจะเป็นจากทางออนไลน์จากโฆษณาต่างๆ จากร้านยาที่ไม่มีเภสัชกร รวมถึงการซื้อมาตามคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จัก ในบทความนี้จะมาพูดถึงเหตุผล 3 ข้อที่คุณไม่ควรซื้อมากินเอง



## 1. เป็นอันตราย

ยาที่ได้รับมาจากบุคคลที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์หรือแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ อาจเป็นยาที่ไม่มีมาตรฐานเสื่อมคุณภาพหรือเป็นยาปลอม หากรับประทานหรือใช้ไปแล้ว อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ แทนที่จะเป็นการรักษาความเจ็บป่วย กลับจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้



## 2. พลงของยาไม่ได้เหมือนกันทุกคน

การเลือกให้ยาให้กับผู้ป่วยในแต่ละราย ผู้ป่วยแม้มีอาการป่วยเดียวกัน ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องได้รับยาที่เหมือนกันเช่น หากมีสภาพร่างกายที่ไม่เหมือนกันบางอย่าง เช่น กรณีแพ้ยาหรือเป็นผู้สูงอายุที่ต้องระมัดระวังในการใช้ยาบางอย่างหรือมีโรคร่วมที่เป็นข้อห้ามของการใช้ยาบางชนิด เช่น การแพ้ยา หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้า ดังนั้น การเลือกให้ยาตามคนอื่นหรือการที่คนอื่นใช้ยานี้แล้วได้ผลดี จึงไม่ได้หมายความว่าเราจะได้ผลดีนั้นเหมือนคนอื่นเสมอไป



## 3. พิดกฎหมาย

กฎหมายหลักที่ใช้ในการควบคุมการขายยาในปัจจุบันคือ พ.ร.บ. ยา 2510 ซึ่งกำหนดให้ร้านขายยาทุกร้านต้องมีเภสัชกรคอยควบคุมดูแล เพื่อให้การใช้ยาเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสมและปลอดภัย ดังนั้น การสนับสนุนร้านขายยาเว็บไซต์ หรือสื่อโฆษณาของยาที่ไม่ได้ถูกดูแลโดยเภสัชกร จึงเหมือนการสนับสนุนการกระทำผิดทางกฎหมาย และอาจก่อให้เกิดอันตรายตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั่นเอง

ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue050/rama-rdu>

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>





## ฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2566



บริษัท บวกกอกเล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) จัดอบรมหลักสูตรการดับเพลิงขั้นต้นและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2566 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เพื่อป้องกันและระงับอัคคีภัยในสถานประกอบการ เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2566

## มหาวิทยาลัยศิลปากร ศึกษาดูงาน



คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร นำโดย ศาสตราจารย์ ดร.เกษียร รัชชชัย แพรมัต ได้นำนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 เข้าฟังการบรรยายในหัวข้อ “ Environmental Monitoring and Validation of Pharmaceutical Manufacturer ” และเข้าศึกษาดูงานในส่วนการผลิตและส่วนห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาวิศวกรรม (Pharmaceutical Engineering) โดยมีเภสัชกรสรพงษ์ อุนทสิริภัทร พู่อำนวยการโครงการเป็นวิทยากรพฐนบรรยายและให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2566

## ครบรอบ 31 ปี



ครบรอบ 31 ปี บริษัท บวกกอกเล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้จัดงานบิหมัษยมงคล ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีบวงสรวงศาลพระพรหม พิธีทางสงฆ์ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2566 เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

# OEM

## เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เราความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

### ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



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

**เจล**  
 ลักษณะ: เนื้อเจลอุ้มน้ำเยอะ  
 เหมาะกับ: บำรุงผิวให้อุ้มน้ำอวบอิ่ม

**เซรั่ม**  
 ลักษณะ: เนื้อใส คล้ายน้ำ ซีนโง  
 เหมาะกับ: คนที่มีริ้วรอย

**ครีม**  
 ลักษณะ: เนื้อหนา เน้นชั้น น้ำมันเยอะ  
 เหมาะกับ: คนผิวแห้ง

**เอสเซนส์**  
 ลักษณะ: น้ำเป็นส่วนผสมหลัก  
 เหมาะกับ: ผู้แพ้น้ำมัน ในครีม หรือโลชั่น

**ครีมบำรุงเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน!!!**

PRODUCT BY **BLC**  
 Bangkok Life & Cosmetics

สั่งซื้อได้ที่  
 @VSIITHAILAND  
 063-2343344  
 SCAN TO BEAUTY