

BLC *i* LETTER

20
24

ปีที่ 21 ฉบับที่ 84/2567 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2567



Editor's Forum

- รู้ทัน-ป้องกัน-รักษาโรคอัลไซเมอร์

B-Customer

- เกลือแร่สำหรับอาการท้องเสีย (ORS)
- คั้นอากาศร้อน...จากเข็ชรา

BLC Standard

- มา รู้จัก "การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025"
- ความซื่อสัตย์ต่อข้อมูล (Data integrity)

Health Care

- การดูแลสุขภาพหน้าฝน

Health Corner

- ปรับพฤติกรรม ลดความเสี่ยง "โรคกระดูกพรุน"

BLC Knowledge

- กินเร็ว กินไว ระวังจะทำให้ท้องอืด

B-Move

- กิจกรรม BLC



สแกนจุลสารผ่าน 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 พิสพุทธาร
	น.สพ.ปรัชญา วีระชาติธวัชชัย	ภก.ประสิทธิ์ จุฑาทิมพงษ์	ภก.วิโรจน์ พิษิตนิติก
	ภก.ดิระ ธนจิราวัฒน์	ภก.ศุภชัย สายบัว	ภก.วงศธร งามเอนก
บรรณาธิการบริหาร	ภก.วงศธร งามเอนก	คุณสมพร ฝ่องศิริ	คุณสมคิด เพ็ชรเม็ดเต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.ภญ.นรินทร์ บุรณปริษา	คุณสุพรรณษา จิตงามขำ	คุณจิโรจน์ ชำสุช
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	คุณจินตนา เอื้อวงศ์สุวรรณ (พยาบาลวิชาชีพ)	คุณจันทิมา สุรพันธ์
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO/IEC 17025	คณะกรรมการมาตรฐาน GMDP	
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
• รู้ทัน-ป้องกัน-รักษาโรคอัลไซเมอร์	
B-Customer	4
• เกลือแร่สำหรับอาการท้องเสีย (ORS)	
• คั้นอากาศร้อน...จากเชื่อก	
BLC Standard	6
• มารู้จัก"การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025"	
• ความซื่อสัตย์ต่อข้อมูล (Data integrity)	
Health Care	8
• การดูแลสุขภาพหน้าฝน	
Health Corner	9
• ปรับพฤติกรรม ลดความเสี่ยง "โรคกระดูกพรุน"	
BLC Knowledge	10
• กินเร็ว กินไว ระวังจะทำให้ท้องอืด	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	

3



รู้ทัน-ป้องกัน-รักษาโรคอัลไซเมอร์
(Alzheimer's Disease)

4



เกลือแร่สำหรับ
อาการท้องเสีย (ORS)

9



ปรับพฤติกรรม ลดความเสี่ยง
"โรคกระดูกพรุน"

10



กินเร็ว กินไว
ระวังจะทำให้ท้องอืด









บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 84 ประจำปี 2024 ในไตรมาสที่ 3 ปัญหาสิ่งแวดล้อมปัจจุบันมีแนวโน้มความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จากสภาพภูมิอากาศโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทำให้ทั่วโลกต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับผลกระทบไม่เฉพาะต่อความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม แต่ยังรวมถึงการปรับตัวทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งการธุรกิจมีบทบาทสำคัญในการกำหนดมาตรการและกลไกเพื่อบรรเทาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการปรับตัว ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้แท้จริงและยั่งยืน

ปัจจุบันบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจด้วยการบริหารจัดการ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในทุกกระบวนการทำงาน บริษัทฯได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่อาจตามมาในอนาคต เนื่องจากการดำเนินธุรกิจของบริษัทฯนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการปล่อยก๊าซเรือนกระจก บริษัทฯจึงได้กำหนดนโยบายความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เรื่อง การปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Carbon Footprint) ขึ้น และกำหนดกลยุทธ์ในการบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก โดยการใช้พลังงานทดแทน เช่น การผลิตกระแสไฟฟ้าโดยใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ หรือระบบโซล่าเซลล์,การปรับปรุงระบบการขนส่งสินค้า,บริษัทฯมีการเลือกใช้เครื่องจักรหรือเครื่องมือในสายการผลิตที่มีคุณภาพสูง ที่จะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานสำหรับการผลิตของบริษัทฯได้



รู้ทัน-ป้องกัน-รักษาโรคอัลไซเมอร์

(Alzheimer's Disease)

โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) เป็นโรคที่พบได้บ่อยและเป็นสาเหตุสำคัญในการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีการศึกษายืนยันถึงปัจจัยการเกิดโรคนั้นคือการเกิด Beta-amyloid Plaques ปัจจุบันมีการศึกษาถึงกลไกการยับยั้งเอนไซม์ Cholinesterase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่มีบทบาทสำคัญในการเกิด Beta-amyloid Plaques ในช่วงต้นของการเกิดโรค โดยเอนไซม์ Acetylcholinesterase (AChE) ทำหน้าที่ไฮโดรไลซ์ (Hydrolyze) พันธะเอสเทอร์ของสารสื่อประสาท Acetylcholine บริเวณ Cholinergic Synapse⁽¹⁾

ยาแผนปัจจุบันที่ใช้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์จัดอยู่ในกลุ่ม Cholinesterase Inhibitors ได้แก่ Galantamine, Rivastigmine และ Donepezil ใช้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ในระดับ Mild-Moderate ทำหน้าที่ป้องกันการทำลายพันธะเอสเทอร์ของสาร Acetylcholine ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่เชื่อว่ามีส่วนสำคัญต่อความจำและความคิด อย่างไรก็ตามเมื่ออาการของโรคอัลไซเมอร์ดำเนินไปสมองจะมีการสร้าง Acetylcholine ลดลงส่งผลให้ประสิทธิภาพในการรักษาของยากลุ่มนี้ลดลงไปด้วย⁽²⁾

Lecanemab เป็นยากลุ่ม Immunotherapy ที่ได้รับการรับรองในต่างประเทศให้ใช้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ โดยมีเป้าหมายคือลด Beta-amyloid Plaques มีการศึกษาทางคลินิกถึงประสิทธิผลในการรักษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ในช่วงต้น (Early Stage) หรือมีความจำบกพร่องเล็กน้อยอันเนื่องมาจากอาการของโรค พบว่า Lecanemab สามารถลดอัตราการเกิดความจำเสื่อมในผู้ป่วยได้เมื่อได้รับการรักษานาน 18 เดือน รวมทั้งสามารถลด Beta-amyloid Plaques ในสมองได้⁽²⁾

สมุนไพรไทยที่มีการนำไปศึกษาประสิทธิผลในการป้องกันและรักษาโรคอัลไซเมอร์ คือ สารสกัดกระชายดำ (*Kaempferia parviflora*) โดยสารสกัดกระชายดำที่มีสารสำคัญกลุ่ม Methoxyflavones สามารถป้องกันการอักเสบของเส้นประสาท (Neuroinflammation) และการเกิด Oxidative Stress ในเซลล์เพาะเลี้ยงได้⁽³⁾ และยังมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพในการยับยั้งเอนไซม์ Acetylcholinesterase ในเซลล์เพาะเลี้ยง พบว่าสารสกัดกระชายดำสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ดังกล่าวได้ โดยมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นตามปริมาณการใช้ที่สูงขึ้น (Dose-dependent Manner)⁽¹⁾

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บุรณปรีชา
ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC



เอกสารอ้างอิง

1. Moon H.I., et al., 2017. Acetyl-cholinesterase Inhibitory Activity of Methoxyflavones Isolated from *Kaempferia parviflora*. *Natural Product Communications*; 12 (1): 21-22.
2. How Is Alzheimer's Disease Treated? [Online]: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-treatment/how-alzheimers-disease-treated#:~:text=Medications%20for%20mild%20to%20moderate%20Alzheimer's%20disease,-Treating%20the%20symptoms&text=Galantamine%2C%20rivastigmine%2C%20and%20donepezil%20are,some%20cognitive%20and%20behavioral%20symptoms.> [Cited 25 May 2024].
3. Chantong B., et al., 2023. *Kaempferia parviflora* Extracts Protect Neural Stem Cells from Amyloid Peptide-Mediated Inflammation in Co-Culture Model with Microglia. *Nutrients*; 15(1098): 1-20.

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

เกลือแร่สำหรับ อาการท้องเสีย (ORS)



โรคท้องร่วงเฉียบพลัน เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในทารกและเด็กเล็กในประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ โดยที่สาเหตุหลักของการเสียชีวิตนั้นเกิดจากการขาดน้ำ ซึ่งภาวะขาดน้ำจากอาการท้องเสียนั้นสามารถป้องกันได้โดยการให้สารน้ำทดแทนเพิ่มเติมที่บ้านเองได้ง่ายๆและมีประสิทธิภาพ และราคาเข้าถึงได้ในทุกกลุ่มอายุ และทุกกรณี ยกเว้นกรณีที่รุนแรงมากจนต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

โดยที่ปัจจุบัน มีการใช้เกลือแร่สำหรับอาการท้องเสีย (Oral Rehydration Salt หรือ ORS) ที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) จัดให้เป็นยารักษาภาวะขาดน้ำทางคลินิกทั่วโลก เพื่อป้องกันหรือรักษาอาการขาดน้ำจากอาการท้องเสียโดยไม่คำนึงถึงสาเหตุหรือกลุ่มอายุ โดยที่สูตร ORS ที่ WHO แนะนำประกอบด้วย โซเดียม (Sodium) 75 มิลลิโมล/ลิตร, คลอไรด์ (Chloride) 65 มิลลิโมล/ลิตร, กลูโคส (Glucose) 75 มิลลิโมล/ลิตร และยังมีโพแทสเซียม (Potassium) และซิเตรต (Citrate) โดยมีออสโมลาริตีรวมทั้งหมด 245 มิลลิโมล/ลิตร ซึ่งในองค์ประกอบของสูตร ORS นี้ ผ่านการทดสอบเภสัชจลนศาสตร์ทางคลินิกและการทดสอบความคงตัวอย่างดีแล้ว โดยที่ในสูตรนั้นใช้กลูโคสช่วยดูดซึมโซเดียม (และน้ำ) กลับคืนที่ลำไส้เล็ก ใช้โซเดียมและโพแทสเซียมเพื่อทดแทนการสูญเสียแร่ธาตุไอออนที่จำเป็นของร่างกายในระหว่างท้องเสียหรืออาเจียน ใช้ซิเตรตช่วยแก้ไขภาวะร่างกายเป็นกรดที่เป็นผลมาจากภาวะท้องเสียและการขาดน้ำ ซึ่งปัจจุบันมีการแนะนำให้ประเทศต่างๆผลิตและใช้ ORS สูตรนี้เพื่อรักษาอาการท้องร่วงท้องเสียจากทุกสาเหตุและทุกวัย ในราคาที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้



TABLE 1. Composition of the new ORS formulation

New ORS	grams/litre	%	New ORS	mmol/litre
Sodium chloride	2.6	12.683	Sodium	75
Glucose, anhydrous	13.5	65.854	Chloride	65
Potassium chloride	1.5	7.317	Glucose, anhydrous	75
Trisodium citrate, dihydrate	2.9	14.146	Potassium	20
			Citrate	10
Total	20.5	100.00	Total Osmolarity	245

ดังนั้น หากเกิดภาวะท้องเสียหรือท้องร่วงเฉียบพลันเกิดขึ้น การแก้ไขภาวะขาดน้ำเบื้องต้นสามารถจัดการได้โดยใช้สารน้ำทดแทนด้วยสูตรที่เหมาะสม ซึ่งการใช้สารน้ำทดแทนนั้นมี 2 สูตรหลักๆด้วยกัน ได้แก่

- 1.เกลือแร่สำหรับอาการท้องเสีย (Oral Rehydration Salt หรือ ORS) ที่เน้นส่วนประกอบสำคัญจากโซเดียมเป็นหลัก และ
- 2.เกลือแร่สำหรับผู้ท้องเสียเนื่องจากการออกกำลังกาย (Oral Rehydration Therapy หรือ ORT) ที่เน้นส่วนประกอบสำคัญจากน้ำตาล เช่น กลูโคสเป็นหลัก

จึงเป็นสาเหตุที่ต้องเลือกสารน้ำทดแทนให้ถูกประเภทก่อนด้วย โดยที่หากท้องเสียต้องเลือกสารน้ำทดแทนประเภทเกลือแร่สำหรับอาการท้องเสียนั้นเอง โดยที่จากข้อมูลข้างต้น มีการศึกษามาแล้วว่าการใช้ ORS สูตรที่ WHO แนะนำนั้นสามารถช่วยลดภาวะขาดน้ำจากการท้องเสียหรืออาเจียนได้ดี สามารถชงดื่มเองได้ที่บ้านรูปแบบของซองละลายน้ำ เพื่อลดอาการแทรกซ้อนที่อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการท้องเสียหรืออาเจียนได้ โดยในประเทศไทยนั้น บริษัทฯต่างๆก็ได้มีการพัฒนาสูตรตำรับ ORS ให้เหมือนกับสูตรของ WHO มากมายในท้องตลาด เพื่อให้ผู้คนที่ไปได้เข้าถึง และสามารถแก้ไขภาวะขาดน้ำจากการท้องเสียหรืออาเจียนเองได้ที่บ้าน ดังนั้น หากจะป้องกันการเสียน้ำจากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงเฉียบพลัน เราสามารถซื้อผลิตภัณฑ์เกลือแร่สำหรับอาการท้องเสีย ในราคาที่ย่อมเยา ชงดื่มเองได้ ติดไว้ที่บ้านในกล่องยาสามัญประจำบ้านของทุกคนไว้ได้เนคะ

แหล่งอ้างอิง :

1. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FCH-CAH-06.1> (วันที่สืบค้น 30/05/2024)
2. <https://www.rehydrate.org/ors/newformula-studies.html> (วันที่สืบค้น 30/05/2024)

ผู้เขียน : ภญ.ถาวรีย์ รากะสง

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>



คันอากาศร้อน จากเชื้อรา

คงไม่ต้องพูดถึงอากาศบ้านเราที่ร้อนอบอ้าวขนาดนี้ ขนาดอยู่ในบ้านยังร้อน เครื่องปรับอากาศยังสู้ไม่ไหว ต้องใช้พัดลมช่วยอีกแรง และถ้าต้องออกจากบ้านไปทำงาน ไปธุระ หรือไปออกกำลังกายล่ะ คงไม่ต้องพูดถึง ผ่านไปแค่ 5 นาที เหงื่อก็ออก เปียกเต็มแผ่นหลังแล้ว หากผ่านไป 1 วัน ก็อาจเกิดการสะสมของแบคทีเรีย เชื้อราที่แผ่นหลัง และตามลำตัวได้



1

กลาก

เป็นโรคเชื้อราที่พบบ่อย มีลักษณะเป็นวงขาวๆ ขอบเขตชัดเจน มีอาการคัน อาจมีอาการอักเสบคล้ายผื่นแดง พบได้ตาม ผิวหนังทั่วร่างกายและลำตัว ใบหน้า มือ เท้าและบริเวณขาหนีบ ซึ่งโรคนี้นักพบในกลุ่มนักกีฬา ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งที่มี เหงื่อออกมากๆ อับในเสื้อผ้า

เกลื้อน

พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่น หรือวัยทำงาน จะมีลักษณะคล้ายกับกลาก เป็นวงเรียบสีขาวหรือสีน้ำตาลหรือสีดำ ส่วนใหญ่ไม่มี อาการคัน พบได้ตามผิวหนังบริเวณแขนส่วนบน หน้าอก และแผ่นหลัง

3

การติดเชื้อแคนดิดา

มักพบที่บริเวณอับชื้น เช่น ข้อพับ ขาหนีบ รักแร้ ใต้ราวนม (โดยเฉพาะในคนอ้วน และผู้ที่เป็นเบาหวาน) มีลักษณะเป็น ผื่นแดงสีแดง มีอาการคัน และสามารถลามได้

4

เชื้อราที่เท้า หรือน้ำกัดเท้า (ฮ่องกงฟุต)

จะมีอาการคัน เกิดผื่นแดง แสบร้อน จนอาจเกิดแผลพุพองได้ และมีรอยแตกของผิวหนังบริเวณง่ามนิ้วเท้า ส่วนใหญ่เกิดจาก การเดินลุยน้ำ หรือสวมใส่รองเท้าที่ชื้นแฉะ แล้วไม่ทำความสะอาดและทำให้แห้งโดยเร็ว

ส่วนใหญ่การติดเชื้อราที่ผิวหนัง มักจะมีอาการผิวหนังอักเสบร่วมด้วย ยาทาต้านเชื้อราที่แนะนำ จึงควรมีสวนผสมของสารสเตียรอยด์ เพื่อช่วยลดอาการอักเสบของผิว ลดอาการคัน ลดระยะเวลาในการรักษา และรอยสีโรคดูจางลง



เอกสารอ้างอิง:

1. "Betamethasone Valerate Topical: Uses, Side Effects, Interactions, Pictures, Warnings & Dosing." WebMD.
2. Kinetics of Thermal Degradation of Betamethasone Valerate and Betamethasone Dipropionate in Different Media. S. U. R. Khattak, D. Sheikh, I. Ahmad,1* and K. Usmanhani2. Indian J Pharm Sci. 2012 Mar-Apr; 74(2): 133-140.
3. Betamethasone Topical. Carmen Pope, BPharm. Aug 23, 2023. <https://www.drugs.com/betamethasone-topical> (วันที่สืบค้น 18/06/2024)
4. <https://www.researchgate.net/figure/Potency-Classification-of-Topical-Corticosteroids> (วันที่สืบค้น 18/06/2024)

ผู้เขียนบทความ: ภาณุ รสธร วีระวิทยานันต์ บริษัท บีริช (ประเทศไทย) จำกัด

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

"การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025"



"คุณมั่นใจได้อย่างไรว่า ผลการทดสอบของคุณถูกต้อง?"

เป็นคำถามที่ห้องปฏิบัติการทดสอบ ต้องเคยได้ยินกันอยู่เสมอ ซึ่งห้องปฏิบัติการจะต้องมีผลการทดสอบที่มีความถูกต้องน่าเชื่อถือ และสอบกลับได้ ดังนั้น การประกันคุณภาพผลการทดสอบ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ห้องปฏิบัติการ มีความมั่นใจในผลการทดสอบมากยิ่งขึ้น

การประกันคุณภาพผลการทดสอบ คือ

การวางแผนและการดำเนินการอย่างมีระบบที่จำเป็นให้ได้มาซึ่งความเชื่อมั่นที่เพียงพอว่าผลิตภัณฑ์หรือบริการเป็นไปตามข้อกำหนดด้านคุณภาพ และตามข้อกำหนดของ ISO/IEC 17025 โดยจัดให้มีการควบคุมคุณภาพภายในห้องปฏิบัติการและภายนอกห้องปฏิบัติการดังนี้

การควบคุมคุณภาพภายในห้องปฏิบัติการ

1. การวิเคราะห์สารเคมีที่ใช้ในกระบวนการวิเคราะห์ (Reagent Blank)

เป็นการประเมินการปนเปื้อนที่อาจเกิดขึ้นจากสารเคมีและเป็นการตรวจสอบความบริสุทธิ์ของสารเคมีที่ใช้ทดสอบ รวมไปถึงการตรวจสอบการปนเปื้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเตรียมตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์ซ้ำ (Duplication)

เป็นการประเมินความแม่นยำ/ความเที่ยงตรงของวิธีการวิเคราะห์ โดยทดสอบตัวอย่างอย่างน้อย 2 ซ้ำ

3. การวิเคราะห์ตัวอย่างควบคุม (Quality Control sample)

เป็นการตรวจสอบความแม่นยำของการทดสอบในระยะยาวโดยจะทำการทดสอบพร้อมกับตัวอย่างปกติ ซึ่งตัวอย่างควบคุม (Control sample) ที่ใช้จะต้องมีองค์ประกอบ (Matrix) ที่เหมือนกับตัวอย่าง มีความเป็นเนื้อเดียวกัน (Homogeneity) และมีความเสถียร (Stability)

4. การวิเคราะห์สารมาตรฐานควบคุม (Quality Control Standard)

เป็นการทดสอบสารมาตรฐานแทรกชุดตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบสมรรถนะของเครื่องมือว่ายังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในกรณีที่มีตัวอย่างทดสอบจำนวนมาก

5. การวิเคราะห์สารมาตรฐานที่ได้รับการรับรอง (Certified Reference Material : CRM)

เป็นการประเมินวิธีการทดสอบว่าสามารถทดสอบตัวอย่างได้ถูกต้อง โดยให้ทำการทดสอบ Certified Reference Material (CRM) ด้วยวิธีทดสอบที่เป็นมาตรฐาน แล้วเปรียบเทียบผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการกับผลการทดสอบ CRM จากในรับรอง

6. การวิเคราะห์การคืนกลับของสาร (% Recovery)

เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ตัวอย่างที่มีองค์ประกอบที่ซับซ้อน ซึ่งอาจมีการรบกวนการวิเคราะห์จากองค์ประกอบอื่นในตัวอย่าง

7. การวิเคราะห์ผลบวกควบคุม (Positive control) และผลลบควบคุม (Negative control)

เป็นการตรวจสอบความถูกต้องระหว่างดำเนินการทดสอบ ซึ่งจะใช้ในการทดสอบทางจุลชีววิทยา

8. การเปรียบเทียบผลทดสอบระหว่างนักวิเคราะห์ภายในห้องปฏิบัติการ (Intralaboratory Comparison)

เพื่อเป็นการยืนยันความสามารถของนักวิทยาศาสตร์ภายในห้องปฏิบัติการว่ามีประสิทธิภาพและความชำนาญในการดำเนินการทดสอบได้เท่าเทียมกัน

การควบคุมคุณภาพภายนอกห้องปฏิบัติการ.

1. การทดสอบความชำนาญ (Proficiency Testing, PT)

การเข้าร่วมในการเปรียบเทียบความสามารถในการทดสอบระหว่าง ห้องปฏิบัติการที่จัดขึ้น โดย PT Provider ที่ได้รับการรับรอง ISO/IEC 17043 เช่น กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์บริการ เป็นต้น ซึ่งเกณฑ์การพิจารณาขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดกิจกรรม

2. การเปรียบเทียบผลทดสอบระหว่างห้องปฏิบัติการ (Interlaboratory Comparison ,ILC)

การเปรียบเทียบความสามารถในการทดสอบระหว่างห้องปฏิบัติการตั้งแต่ 2 ห้องปฏิบัติการขึ้นไป โดยใช้ตัวอย่างเดียวกันหรือเหมือนกันโดยทำการทดสอบภายใต้สภาวะที่กำหนด

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการมาตรฐานห้องปฏิบัติการ ISO/IEC 17025

โดยบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้มีการประกันคุณภาพผลการทดสอบ เพื่อให้มั่นใจว่า ผลการทดสอบมีความถูกต้องน่าเชื่อถือ ซึ่งบริษัทผ่านการรับรองมาตรฐานห้องปฏิบัติการทดสอบ ISO/IEC 17025 จากสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน โดยสามารถตรวจสอบหน่วยงานที่ได้รับการรับรองใน website ของสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



ความซื่อสัตย์ต่อข้อมูล (Data integrity)

คือ ความสมบูรณ์ถูกต้อง สอดคล้อง และเที่ยงตรงของทุกข้อมูลตลอดช่วงวัฏจักรของข้อมูล โดยต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะตามหลักการ ALCOA PLUS ดังนี้

- **Attributable** หมายถึง ข้อมูลต้องทราบได้ว่ามาจากใครสืบย้อนตัวตนได้อย่างถูกต้อง เช่น การบันทึก/แก้ไขข้อมูล ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผู้ปฏิบัติต้องดำเนินการด้วยตนเองและใช้ username และ password ของตนเองเท่านั้น
- **Legible** หมายถึง ข้อมูลต้องอ่านได้และคงทนถาวรตลอดระยะเวลาที่จัดเก็บ เช่น การบันทึกลงในเอกสารให้ใช้ปากกาหมึกถาวรสีน้ำเงินที่ลบออกไม่ได้การเปลี่ยนแปลงแก้ไขข้อมูล กำหนดให้ผู้ปฏิบัติกระทำได้โดยการขีดคร่อมข้อความในแนวนอน 1 เส้น โดยยังต้องสามารถอ่านข้อความเก่าได้อย่างชัดเจน ต้องลงนามของตนเองพร้อมวันที่แก้ไข อาจจำเป็นต้องระบุเวลาที่แก้ไขและเหตุผลในการแก้ไข ไม่อนุญาตให้ใช้น้ำยาลบคำผิด แบบฟอร์มที่บันทึกข้อมูลแล้วต้องถูกจัดเก็บอย่างปลอดภัย ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือทำลายข้อมูลได้โดยอิสระ
- **Contemporaneous** หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานจะต้องบันทึกข้อมูลให้ตรงกับที่ปฏิบัติจริง ลงบันทึกในขณะที่ปฏิบัติงานทันที พร้อมทั้งระบุวันที่และ/หรือเวลาโดยหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำให้ข้อมูลบิดเบือน เช่น การบันทึกข้อมูลย้อนหลัง การบันทึกข้อมูลลงในเศษกระดาษก่อนถ่ายโอนลงในแบบฟอร์มที่กำหนด การให้ผู้อื่นบันทึกข้อมูลแทน
- **Original** หมายถึง ข้อมูลต้องมาจากแหล่งข้อมูลของแท้ หรือสำเนาที่รับรองความถูกต้องแล้วเท่านั้น มีการกำหนดวิธีสร้างและยืนยันตัวตนของสำเนาต้นฉบับ (True copy) ให้ชัดเจน สามารถแยกออกจากต้นฉบับสำเนาไม่ควบคุม และบันทึกปลอมแปลง ได้อย่างชัดเจน รวมถึงต้องมีการควบคุมการแจกจ่าย
- **Accurate** หมายถึง ข้อมูลต้องได้มาจากแหล่งกำเนิดที่น่าเชื่อถือ สามารถสร้างข้อมูลที่มีความถูกต้องตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
- **Complete** หมายถึง ข้อมูลต้องบันทึกให้สมบูรณ์ ครบถ้วน ถ้าไม่มีข้อมูลต้องบันทึก ต้องทำเครื่องหมายขีดฆ่าช่องว่างที่ไม่ได้ลงบันทึก พร้อมลงชื่อกำกับและวันที่ ไม่ควรปล่อยว่างไว้ และไม่ใช้เครื่องหมาย “---” (Ditto) เพื่อสื่อความหมายว่า ข้อความเหมือนกัน
- **Consistent** หมายถึง บันทึกการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับข้อมูล พร้อมบันทึกวันเวลาและการเรียงลำดับเหตุการณ์ที่สอดคล้องตรงกันหน่วยข้อมูลที่ใช้ตลอดวัฏจักรของข้อมูลควรรีไซclingได้อย่างหนึ่งตลอดวัฏจักรของข้อมูล การลงเวลาและวันที่ ควรมีรูปแบบที่เหมือนกัน
- **Enduring** หมายถึง บันทึกต้องมีความคงทนถาวร ข้อมูลต้องบันทึกในแบบฟอร์มหรือสมุดบันทึกที่ลงทะเบียและเย็บติดกันไว้ หรือในคอมพิวเตอร์ที่มีความปลอดภัยในการเก็บ ไม่บันทึกในกระดาษที่แยกแผ่นออกไปทิ้งได้ ตัวอย่าง logbook ต้องเป็นสมุดที่เย็บทุกหน้าเข้าด้วยกัน ไม่ใช่แผ่นกระดาษเปล่านั้นๆแยกกันอยู่ และมีเลขหน้ากำกับ
- **Available** ข้อมูลต้องมีเก็บไว้สำหรับทบทวนและตรวจประเมินตลอดช่วงเวลาที่กำหนด ต้องระบุนการจัดเก็บเพื่อสะดวกในการค้นหา ในกรณีที่บันทึกอิเล็กทรอนิกส์ต้องมีการสำรองข้อมูล (Backup) มีวิธีการปฏิบัติในการสำรองข้อมูลและจัดเก็บข้อมูล(Archive) ในที่ปลอดภัย พร้อมสามารถเรียกคืนข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. WHO Technical Report Series No. 996, 2016 “Annex 5- Guidance on good data and record management practice5”
2. PIC/S Guidance, PI 041-1,2021 “Good practices for data management and integrity in regulated GMP/GDP environments”
3. MHRA, 2018, “‘GXP’ Data Integrity Guidance and Definitions”

เรียบเรียงข้อมูลโดย คณะกรรมการมาตรฐานการผลิต และกระจายยาที่ดี (GMDP)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

การดูแลสุขภาพ ในหน้าฝน



- 1 พกร่ม/เสื้อกันฝนเพื่อไม่ให้เปียกฝนและรักษาร่างกายให้อบอุ่น
- 2 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าหากหน้ากากเปียกชื้นให้เปลี่ยนใหม่
- 3 รักษาสุขอนามัย กินร้อน ช้อนส่วนตัว หมั่นล้างมือ อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- 4 ไม่ไปในสถานที่ที่มีคนแออัด
- 5 ไม่ขี้ตา จมูก และระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา

- 6 ล้างมือ ล้างเท้าหลังเดินย่ำน้ำ
- 7 เมื่อกลับถึงบ้านให้อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 8 ป้องกันไม่ให้ยุงกัดและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- 9 ทำความสะอาดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทป้องกันสัตว์มีพิษมาอาศัย
- 10 ระมัดระวังการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า โดยเฉพาะขณะที่ร่างกายเปียก



ข้อมูลโดย : นางสาวจิตานภา เอื้อวงศ์สุวรรณ พยาบาลวิชาชีพ
ที่มา : [https://bit.ly/nbhc.go.th/Newsandactivities/news/1539-\(4\).aspx](https://bit.ly/nbhc.go.th/Newsandactivities/news/1539-(4).aspx) วันที่สืบค้น 12/06/2024
ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>

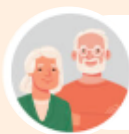




ปรับพฤติกรรม ลดความเสี่ยง “โรคกระดูกพรุน”

โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่มีความหนาแน่นของกระดูกและคุณภาพของกระดูกลดลง ส่งผลให้กระดูกขาดความแข็งแรง ทำให้กระดูกหักได้ง่ายแม้เกิดอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ถือเป็นภัยเงียบ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติ จะทราบว่าเป็นโรคกระดูกพรุนก็ต่อเมื่อเกิดกระดูกหักเสียแล้ว

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน



อายุ โดยเฉพาะผู้หญิงอายุตั้งแต่ 65 ปีและผู้ชายอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป



โรคหรือภาวะที่ทำให้ความหนาแน่นกระดูกลดลง เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ



รับประทานยาบางชนิดที่ทำให้ความหนาแน่นกระดูกลดลง เช่น รับประทานยา สเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานาน



สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เป็นประจำ



ขาดการออกกำลังกาย

การตรวจวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน

การตรวจวัดความหนาแน่นกระดูกด้วยเครื่อง DXA เป็นวิธีการตรวจมาตรฐานที่ใช้วินิจฉัยโรคกระดูกพรุน โดยตำแหน่งที่ใช้ตรวจคือ บริเวณกระดูกสันหลังระดับเอว และกระดูกสะโพก หรือบางครั้งอาจมีการตรวจที่บริเวณกระดูกแขนส่วนปลาย

การป้องกันโรคกระดูกพรุน สามารถทำได้ดังนี้

แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะ

- 1.1 อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว
- 1.2 อาหารที่มีวิตามินดี เช่น น้ำมันตับปลา เห็ดหอม ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เช่น เดินเร็ว วิ่ง รำไทเก๊ก แนะนำเป็นช่วงเช้า หรือเย็นที่มีแสงแดดอ่อนๆ เพราะจะช่วยเพิ่มวิตามินดีให้ร่างกายได้ด้วย

งดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้กระดูกพรุน

เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

คำแนะนำจากแพทย์

ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรได้รับการตรวจคัดกรองโรคกระดูกพรุน หรือเข้ารับการตรวจความหนาแน่นของกระดูกตามความเหมาะสม เพื่อที่จะได้รับการวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน





กินเร็ว กินไว ระวังจะทำให้ท้องอืด



ทำไมกินเร็วถึงท้องอืด

การกินเร็วเกินไป หมายถึง การเคี้ยวไม่ละเอียด เคี้ยวไม่กี่ครั้ง ก็กลืนทันที รีบ ๆ กินให้เสร็จ ทำให้ได้รับอาหารปริมาณมากเกินไป ร่างกายต้องการ และอาหารยังมีขนาดใหญ่เกินไป ไม่เหมาะสมต่อการย่อย ต้องใช้เวลาย่อยนานขึ้น เกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืดหรือจุกเสียดตามมา และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน หรือ โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น

สาเหตุอื่น ๆ ของการกินแล้วท้องอืด

อาการท้องอืดยังอาจเกิดจากชนิดอาหารที่เรารับประทานด้วย เช่น



อาหารทอดและอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มีส่วนผสมของกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน



อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล แลคโตสเป็นส่วนประกอบ เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม



ถั่ว ธัญพืชชนิดต่าง ๆ นมถั่วเหลือง



ผักดิบ ผักสดที่ไม่ผ่าน ความร้อน



ผลไม้บางชนิดและเครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลฟรุคโตส



ขนมและเครื่องดื่มที่มีสารให้ความหวานแทนน้ำตาล

ทำอย่างไรหากกินแล้วมีอาการท้องอืด

- ✘ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบจนเกินไป
- ✘ ควรสังเกตชนิดของอาหารที่กินและหลีกเลี่ยงชนิดอาหารที่ทำให้เกิดอาการ
- ✘ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรรับปรึกษาแพทย์เพื่อให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสม

อ้างอิงจาก : <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/eat-quickly-eat-fast-be-careful-it-will-cause-bloating/> (วันที่สืบค้น 17/05/2024)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ คณะเภสัชศาสตร์



ศาสตราจารย์ ดร.ภก.ธีระพล ศรีชนะ นำนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าศึกษาดูงานในส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย บี แอล ซี เพื่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการผลิต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษา เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2567



กิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติ

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) เข้าร่วมกิจกรรม “รวมพลังทำดีเพื่อในหลวง” เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติจังหวัดราชบุรี โดยกิจกรรมได้รวมมอบทุนการศึกษาและสนับสนุนทุนอาหารกลางวัน และร่วมกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม CSR อาทิ บำเพ็ญประโยชน์ทำความสะอาดสถานและปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณศูนย์การศึกษา ณ ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดราชบุรี ซึ่งสร้างความสุขและรอยยิ้มแก่น้องๆและพนักงานผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมากเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2567



โครงการความร่วมมือทางวิชาการ

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) โดย ภก.ศุภชัย สายบัว ประธานเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ ภก.วงศธร งามเอนก ผู้อำนวยการสายงานสนับสนุน และภก.นพพล พิษบุญอัครกุล ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานวิจัย ร่วมกับศาสตราจารย์ ดร.ภก.พรรคศักดิ์ ศรีอมรศักดิ์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ณัฐพูลวัฒน์ หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีเภสัชกรรมและคณะ ได้ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจโครงการความร่วมมือทางวิชาการ ระหว่างคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กับ บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ณ ห้องประชุมมนตรีพจนกิจ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2567



เทศกาลสงกรานต์

ภก.ศุภชัย สายบัว ประธานเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ คณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมสงกรานต์เพื่อความเป็นสิริมงคลเนื่องในเทศกาลสงกรานต์ เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2567

ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER
ผลิตสินค้า



OEM

เราคือผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้ และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่าและมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE

ระบบมาตรฐานสากล

ด้วยประสบการณ์ในการผลิตกว่า 30 ปี รับรองด้วยมาตรฐานสากลระดับโลก

GMP, ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO 22000, TLS 8001, คาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร

เพื่อให้ลูกค้ามั่นใจในประสิทธิภาพ และความปลอดภัยของผู้บริโภค ในกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน



• วิจัยและพัฒนา • ทันกเวเนี่ยน • ออกแบบ • ผลิต • แป้งบรรจุ • วิเคราะห์และตรวจสอบ • บริการจัดส่ง



* เครื่องสำอาง
* ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



วีเอสทีโรยแลนด์
VS III



3 สารสกัด สุดพรีเมียม

เพื่อผิวสวยอย่างเป็นธรรมชาติ VS III REJUVENATING SERUM



รากสามสิบ

ช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยต่อต้านริ้วรอย



กวางเครือขาว

ปรับสมดุล กระชับรูขุมขน



ใบปอสา

ลดฝ้า กระ ให้แลดูจางลง ลดความมันส่วนเกิน บนใบหน้า เสริม Collagen



PREMIUM 2018
HERBAL PRODUCT 2020



Net Volume 30 ml
Reg No. . 10-1-6100044732

PARABEN
FREE

Product of thailand by
BLC