

BLC *i* LETTER

ปีที่ 18 ฉบับที่ 73/2564 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2564



Editor's Forum

- ดูแลสุขภาพจิตอย่างไรในช่วง COVID - 19

B - Customer

- กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา (ตอนที่ 2)
- รากสามสิบ สมุนไพรช่วยชะลอวัยในเวชสำอางปี 2021

BLC Standard

- ผลการดำเนินงานการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบริษัท
- Work From Home ทำงานที่บ้านยังใส่ใจ ประหยัดไฟ

Health Care

- HOME ISOLATION

Health Corner

- รากสามสิบ สมุนไพรช่วยชะลอวัยในเวชสำอางปี 2021

BLC Knowledge

- ดูแลสุขภาพจิตอย่างไรในช่วง COVID-19

B - Move

- กิจกรรม BLC



เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)

48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000

โทร. 0-3271-9900

โทรสาร : 0-3271-9917

http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th

e-mail : marketing@bangkoklab.net

Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพธรา
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพฒพงษ์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศ์ธร	งามเอนก
	ดร.เรณูฤทธิ์	ลัปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อม (ISO 40001)	
	ระบบมาตรฐานการจัดการด้านพลังงาน (ISO 50001)	
	คุณเนาวรัตน์ พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์

ปรัชญา

Quality means value of life

คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์

เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล
บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

Editor's Forum

3

- ดูแลสุขภาพจิตอย่างไรในช่วง COVID-19

B-Customer

4

- กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา (ตอนที่ 2)
- รากสามสิบ สมุนไพรช่วยชะลอวัยในเวชสำอางปี 2021

BLC Standard

6

- ผลการดำเนินงานการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบริษัท
- Work From Home ทำงานที่บ้านยังได้ ประหยัดไฟ

Health Care

8

- HOME ISOLATION

Health Corner

9

- รากสามสิบ สมุนไพรช่วยชะลอวัยในเวชสำอางปี 2021

BLC Knowledge

10

- ดูแลสุขภาพจิตอย่างไรในช่วง COVID-19

B-Move

11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i Letter ทุกท่านค่ะ ช่วงนี้สถานการณ์โควิด-19 นอกจากจะส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางสภาพร่างกายแล้ว สุขภาพด้านจิตใจก็ถูกบั่นทอนไปมากเช่นกัน "ภาวะเครียดจัด" "เครียดสะสม" เกิดขึ้น โดยเฉพาะความเครียดและอาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ด้านหน้าที่เผชิญภาวะการทำงานหนักยาวนานติดต่อกัน จนนำไปสู่อาการ ทรมาน

เมื่อเราเริ่มเครียดในระดับหนึ่ง เราจะพุ่งชนและเริ่มคิดวนไปมา จำนวนความคิดจะทำให้สมองล้าลง พอเริ่มเกิดความล้า มุมด้านลบจะพุดขึ้นมาเยอะมาก และค่อยๆ ดึงเราไปอยู่ มุมด้านลบ ซึ่งทำให้เราเกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง มุมด้านลบจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เราคิดว่าบ้านเหลือมุมเดียวแล้ว ไม่สามารถเดินออกมา ก็มีโอกาสดับน็อก ถ้าเริ่มมีใครสักคน หรือมือโอบอย่างเข้าไบบนเข่าออกมาจากมุมที่กำลังอับตรงนั้น เขาก็จะสามารถไปคลี่คลายปัญหาของเขาได้ระดับหนึ่ง

ถ้ากายและใจเราแข็งแรงก็จะไปสู้กับโควิด-19 ได้ เราห้ามไม่ให้เกิดวิกฤติในชีวิตไม่ได้ แต่ถ้าเราแข็งแรงดีแล้ว เราเจอวิกฤติที่เป็นต้นทุนความแข็งแรงก็จะไปสู้กับวิกฤติทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องเชื่อมประสานกับระบบความสัมพันธ์โดยรอบด้วย ถ้าความสัมพันธ์โดยรอบดี เราก็ผ่านวิกฤติไปได้ค่ะ

แว่นแก้ว

และ

บัวบก

แว่นแก้ว มีรูปร่างคล้าย บัวบก มากจนหลายคนนำมาใช้พิดต้น ซึ่งแว่นแก้วกับบัวบกนั้นแยกได้ง่ายด้วยตา คือแว่นแก้วใบจะกลม ไม่มีส่วนขาดเว้าเข้ากลางใบ ส่วนบัวบกขอบใบหยัก และโคนใบจะเว้าเข้าศูนย์กลางใบคล้ายรูปหัวใจ



ภาพที่ 1 แสดง แว่นแก้ว
Hydrocotyle umbellata L.¹



ภาพที่ 2 แสดง บัวบก
Centella asiatica L.²

แว่นแก้ว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hydrocotyle umbellata* L. ส่วนบัวบก *Centella asiatica* L. ซึ่งในสกุลนี้ยังมีอีก 2 สายพันธุ์ที่คล้ายกันมาก คือ *Centella cordifolia* (Hook.f.) Nannf และ *Centella erecta* (L.f.) Fern.

ก่อนหน้านี้ บัวบก เคยถูกจัดอยู่ในสกุลเดียวกับแว่นแก้ว ในช่วงปี 1980 นักพฤกษศาสตร์พบความแตกต่างของสารพฤกษเคมีและ DNA จึงแยกบัวบกออกมาเป็นสกุล *Centella* ซึ่งมีการตรวจสอบทางพันธุกรรมด้วย ISSR และเคมี

พบว่า บัวบก 3 สายพันธุ์มีสารพันธุกรรมและปริมาณสารพฤกษเคมีต่างกัน โดย *C. cordifolia* มีสาร triterpene glycosides, phenolics และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด ตามมาด้วย บัวบก *C. asiatica* และ *C. erecta*³

โดยไม่พบสาร triterpenes คือ asiaticoside, madecasic acid และ asiatic acid ในแว่นแก้ว ซึ่งสารดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านอักเสบและรักษาแผล³

ดังนั้น การรับประทานแว่นแก้วจึงไม่ได้รับคุณประโยชน์เหมือนบัวบก



ภาพที่ 3 แสดง *C. asiatica* (A)

ซึ่งขอบใบไม่หยักมาก, *C. cordifolia* (B) และ *C. erecta* (C) ขอบใบหยักชัดและต้นเป็นกระจุก³



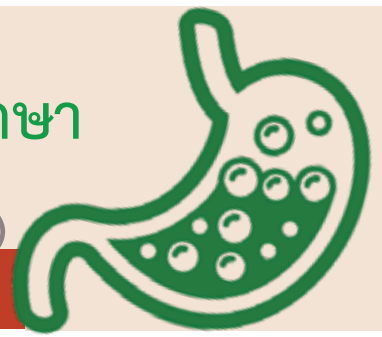
เรียบเรียงโดย : ดร.เรณูฤทธิ์ สัปพันท์
นักวิทยาศาสตร์อาวุโส

เอกสารอ้างอิง

1. Hamdy, S. A., et al., 2018. Botanical and genetic characterization of *Hydrocotyle umbellata* L. cultivated in Egypt. Bulletin of Faculty of Pharmacy, Cairo University 56: 46-53.
2. Bhattacharya, R. et al., 2017. Phytochemical and pharmacological evaluation of organic and non-organic cultivated nutritional *Centella asiatica* collected after different time intervals of harvesting. *S AFR J BOT.* 112: 237-45.
3. Alqahtani, A. et al., 2017. Differentiation of Three *Centella* Species in Australia as Inferred from Morphological Characteristics, ISSR Molecular Fingerprinting and Phytochemical Composition. *Front. Plant Sci.* 8: 1-16.
4. Rocha, F. F., et al., 2011. Anxiolytic-like and sedative effects of *Hydrocotyle umbellata* extract in mice. *REV BRAS FARMACOGN.* 21(1): 115-20.

กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา

(ตอนที่ 2)



เมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อนมีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง



1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต จากการศึกษาศึกษา⁽¹⁾ พบว่า

วิธีการนี้มีส่วนช่วยป้องกันและบรรเทาอาการกรดไหลย้อนได้ และยังเป็นการรักษาอาการในเบื้องต้น ได้แก่

ลดน้ำหนักตัวในผู้ป่วยที่น้ำหนักเกิน



หลีกเลี่ยงการนอนทันทีหลังมื้ออาหาร



ควรกินอาหารแต่ละมื้อในปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง และเคี้ยวอาหารช้า ๆ



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



หยุดสูบบุหรี่



2. การใช้ยา หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ก็สามารถเลือกใช้ยาเพื่อบรรเทาและควบคุมอาการร่วมได้

2.1 ยาลดกรด (antacids) ช่วยบรรเทาอาการได้ดี แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันการเกิดอาการซ้ำอีก เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่มาก แนะนำให้ใช้เป็นครั้งคราว เพื่อช่วยบรรเทาอาการ มักประกอบด้วยตัวยา Magnesium trisilicate, Aluminum hydroxide หรือ Calcium carbonate มีข้อดีคือ ออกฤทธิ์บรรเทาอาการได้ภายใน 5 นาที แต่มีฤทธิ์อยู่ได้ไม่นาน เพียง 30-60 นาที อาการข้างเคียงจากการใช้ยานี้ขึ้นกับปริมาณและระยะเวลาที่ใช้ยา⁽²⁾ สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์ หลักการเลือกยาดังกล่าวมีข้อควรพิจารณาดังนี้

★ ใช้ Aluminium hydroxide และ Magnesium Hydroxide ในรูปแบบ Viscous Gel (Paste) ซึ่งมีข้อดีแตกต่างจากยาน้ำแขวนตะกอนในรูปแบบอื่น คือ ไร้รสชาติและความรู้สึกสัมผัสที่ติด ไม่ขมฝาด, มีความสามารถในการสะเทินกรดสูง, มีความคงตัวที่ดี และมีความสม่ำเสมอของปริมาณยาต่อการรับประทาน 1 ครั้ง เพราะอนุภาคของยามีขนาดเล็กและกระจายตัวได้ดี

★ ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าเชื่อถือ ได้มาตรฐาน และวัตถุดิบผ่านการควบคุมคุณภาพ

★ ออกฤทธิ์ได้เร็วภายใน 5 นาที

★ มีค่าความสามารถในการลดกรดของยา (Acid Neutralizing Capacity, ANC) สูง

★ มีอัตราการตกตะกอนและแยกชั้น (Sedimentation ratio) ต่ำ ทำให้เกิดความคงตัวสูง

2.2 ยาในกลุ่ม alginate ยานี้มี Sodium เป็นส่วนประกอบ จึงควรระมัดระวังความดันโลหิตสูงในช่วงตั้งครรภ์จากการใช้ยา

กรณีที่มีผู้ป่วยมีอาการนาน ๆ ครั้งควรเลือกใช้ยา antacid หรือ alginate เนื่องจากยาออกฤทธิ์บรรเทาอาการได้รวดเร็ว แต่ในกรณีที่มีอาการบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวันควรเลือกรับประทานยากลุ่มอื่นเป็นหลัก เนื่องจากยา antacid, alginate ไม่ได้ทำให้โรคสงบในระยะยาว ไม่สามารถรักษาโรคอย่างถาวรและส่งผลในหลอดอาหาร และไม่สามารถรักษาหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากโรคกรดไหลย้อนได้⁽³⁾

2.3 ยากลุ่ม histamine-receptor antagonists (H_2RA) มีประสิทธิภาพในการลดความถี่และความรุนแรงของการเกิดอาการแสบร้อนกลางอกได้ดี แต่อาจเกิดอาการดื้อยา และไม่เหมาะกับอาการที่ค่อนข้างรุนแรง⁽⁴⁾ ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้เช่น ไซเมทิดีน (Cimetidine), รานิทิดีน (Ranitidine) เป็นต้น

2.4 ยากลุ่ม proton-pump inhibitors (PPIs) เป็นยาที่ให้ผลดีกว่ายาอื่นในการรักษาโรคกรดไหลย้อน ยานี้จะช่วยบรรเทาอาการได้เร็วกว่าและให้ผลในการบรรเทาอาการแสบร้อนกลางอกได้ดีกว่ายากลุ่ม H_2RA ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้เช่น โอเมพราโซล (omeprazole)⁽²⁾

2.5 ยากลุ่มอื่น ๆ เช่น ยาเพิ่มการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร (prokinetic) และยาช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหูรูดหลอดอาหาร ได้แก่ ยา GABA-B agonist เช่น baclofen เป็นต้น



3. การผ่าตัด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ หรือมีภาวะแทรกซ้อนหรือไม่ จากการวินิจฉัยของแพทย์

เรียบเรียงโดย ภญ. ศิวกานต์ ผลเกิด
ทีมฯ

1. Ness-Jensen, Eivind, et al. "Lifestyle Intervention in Gastroesophageal Reflux Disease." Clinical Gastroenterology and Hepatology, vol. 14, no. 2, 2016, doi:10.1016/j.cgh.2015.04.176.
2. Soorapan, Suchada. "รับมือกับกรดไหลย้อน." <http://Pharm.tu.ac.th, pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/articles201812.pdf>.
3. กิรติชนานนท์ สุริยา. "บทบาทและวิธีการเลือกใช้ยากลุ่ม Prokinetic ในการรักษาผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน (Role of Prokinetic Agents for Treatment of Gastro-Esophageal Reflux Disease: GERD)." <http://www.wongkarnpat.com/upfilesym/IBS%20web.pdf>
4. สุเทพ กลชาญวิทย์. "โรคกรดไหลย้อน." <http://Thaimotility.or.th, www.thaimotility.or.th/files/11.การรักษาโรคกรดไหลย้อน.pdf>.



รากสามสิบ

สมุนไพรช่วยชะลอวัยในเวชสำอางปี 2021



จากแนวโน้มที่ผู้บริโภคได้นิยมใช้เวชสำอางที่มีสารสกัดจากธรรมชาติมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ผลิตส่วนใหญ่นำส่วนประกอบของสารสกัดจากสมุนไพรหลายๆ ชนิดมาใช้เป็นสารออกฤทธิ์ในส่วนประกอบของเวชสำอาง ผู้เขียนจึงได้สืบค้นและเรียบเรียงข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่เป็นที่นิยมนำมาใช้เพื่อช่วยในการลดเลือนริ้วรอยในปีที่ผ่านมาฝากท่านผู้อ่าน ซึ่งในวันนี้ผู้เขียนขอเสนอหนึ่งในสมุนไพรที่ช่วยลดเลือนริ้วรอยที่น่าสนใจคือ **“รากสามสิบ”**

“รากสามสิบ” หรือ **“ศตาวารี”** (Shatavari) ในชื่อบาลีสันสกฤต หรืออีกชื่อที่สร้างความร้อนแรงและเป็นประเด็นอยู่ช่วงหนึ่งคือ **“สาวร้อยผิว”**⁽¹⁾ ในตำรายาไทย ใช้ ราก ซึ่งมีรสเย็น หวานชุ่ม ใช้แก้กระษัย แก้กัดเบา ขับปัสสาวะ หล่อลื่นและกระตุ้น ขับเสมหะ บำรุงเด็กในครรภ์ บำรุงตับปอด แก้ตับปอดพิการ บำรุงกำลัง⁽²⁾

สารสกัดของรากสามสิบมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ต้านเอนไซม์ไทโรซิเนสที่ทำให้เกิดผิวคล้ำ ช่วยให้ผิวอ่อนกว่าวัย โดยมีการศึกษาว่าการใช้สารสกัดจากรากสามสิบช่วยลดริ้วรอยได้จริง โดยสารออกฤทธิ์ที่ชื่อซาโปนินที่อยู่ในสารสกัดรากสามสิบช่วยชะลอการเสื่อมของคอลลาเจนในชั้นผิว⁽³⁾ ด้วยคุณสมบัตินี้เอง จึงเป็นสารสกัดที่น่าสนใจและถูกนำไปเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในเวชสำอาง

อย่างไรก็ตาม ในการเลือกใช้เวชสำอางที่ปลอดภัยนั้น ผู้เขียนขอแนะนำให้ผู้บริโภคเลือกใช้เวชสำอางจากผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายที่น่าเชื่อถือ มีเลขที่จดแจ้งรับรอง (อย.) และอย่าลืมเช็ควັນหมดอายุที่ผลิตภัณฑ์ก่อนใช้ด้วยนะคะ

ผู้เรียบเรียง ภญ.สุพรรณิ วิวัฒน์ตระกูล

References

1. 14 ความลับ “รากสามสิบ” ราชนิสมุนไพร ฉายาสาวร้อยผิว ความหวังสตรีวัยทอง, ไทยรัฐออนไลน์. <https://www.thairath.co.th/scoop/1978441>. (วันที่สืบค้น 5 กันยายน พ.ศ. 2564)
2. รากสามสิบ. ฐานเครือข่ายสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=114>. (วันที่สืบค้น 7 กันยายน พ.ศ. 2564)
3. Rungsang, Tammanoon, et al. “Stability and Clinical Effectiveness of Emulsion Containing Asparagus Racemosus Root Extract.” ScienceAsia, vol. 41, no. 4, 2015, p. 236-245

ผลการดำเนินงานการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบริษัท

การจัดการน้ำทิ้ง

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด มีการจัดการน้ำเสียจากกระบวนการผลิตด้วยระบบบำบัดแบบเติมอากาศ ขนาดระบบบำบัด 760 ลูกบาศก์เมตร รองรับน้ำได้ 43.40 ลูกบาศก์เมตรต่อวัน น้ำที่ผ่านการบำบัดและผ่านตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนดจะนำไปใช้ประโยชน์โดยการรดน้ำต้นไม้รอบๆบริษัท ซึ่งมีผลการตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้งอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ตรวจล่าสุดวันที่ 14 กรกฎาคม 2564 ดังตาราง

พารามิเตอร์	หน่วย	วิธีวิเคราะห์	ผลตรวจวัด	มาตรฐาน	สรุป (/=ผ่าน, X=ไม่ผ่าน)
pH at 25°C	-	APHA : 4500-H(B)	7.8	5.5-9.0	✓
Temperature	°C	APHA : 2550 B	28.9	≤40	✓
BOD (Biochemical Oxygen Demand)	mg/L	APHA : 4500-O(C)5210 B	3.0	≤60	✓
COD (Chemical Oxygen Demand)	mg/L	APHA : 5220 C	56	≤120	✓
TSS (Total Suspended Solids)	mg/L	APHA : 2540 D	<5.0	≤50	✓
TDS (Total Dissolved Solids)	mg/L	APHA : 2540 C	1,630	≤3,000	✓
Fat, Oil & Grease	mg/L	APHA : 5520 B	0.9	≤5	✓
N-TKN (Total Kjeldahl Nitrogen)	mg/L	APHA : 4500 -Norg(B)	<0.28	≤100	✓
Color (Original)	ADMI	APHA : 2120F	39	≤300	✓
Color (pH 7.0)	ADMI	APHA : 2120F	32	≤300	✓

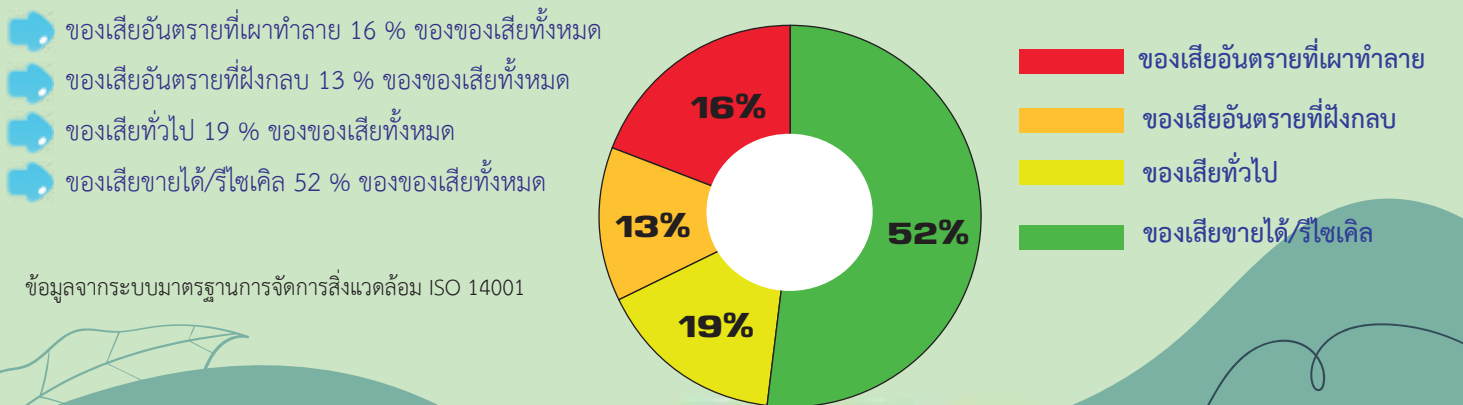
***วิเคราะห์โดยบริษัท เอ็นไวรอนเม้นท์ แอนด์ แลบลอราทอรี จำกัด

การจัดการของเสีย

บริษัทมีการจัดการของเสียที่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่องการกำจัดสิ่งปฏิกูลหรือวัสดุที่ไม่ใช้แล้ว พ.ศ. 2548 โดยแบ่งวิธีการกำจัดออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

ของเสียอันตรายที่เผาทำลาย	วิธีกำจัด 075	เผาทำลายในเตาเผาเฉพาะสำหรับของเสียอันตราย
ของเสียอันตรายที่ฝังกลบ	วิธีกำจัด 073	ฝังกลบอย่างปลอดภัย เมื่อทำการปรับเสถียรหรือทำให้เป็นก้อนแข็งแล้ว
ของเสียทั่วไป	วิธีกำจัด 071	ฝังกลบตามหลักสุขาภิบาล เฉพาะของเสียไม่อันตรายเท่านั้น
ของเสียขายได้/รีไซเคิล	วิธีกำจัด 011	คัดแยกประเภทเพื่อจำหน่ายต่อ
	วิธีกำจัด 042	ทำเชื้อเพลิงผสม

โดยในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาระหว่างเดือนสิงหาคม 2563 ถึง เดือนกรกฎาคม 2564 มีการจัดการของเสียโดยคิดสัดส่วน ดังนี้



ข้อมูลจากระบบมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อม ISO 14001

Work From Home

ทำงานที่บ้านยังไวให้ ประหยัดไฟ



แสงธรรมชาติ กับมุมทำงาน

สำหรับการทำงานบางท่านตอนที่อยู่น้ำจอ อาจจะต้องการแสงสว่างที่เพียงพอ ดังนั้นแล้ว จากวิธีที่เปิดไฟ เปลี่ยนมาเป็นวิธีการปิดม่านและเปิดหน้าต่างให้แสงสว่าง และลมธรรมชาติผ่านเข้ามาในบ้าน ซึ่งถือเป็นทางเลือกที่ดี สำหรับการประหยัดพลังงานในช่วงที่มี การ Work from home ที่สำคัญการเปิดให้อากาศถ่ายเทยังจะช่วยลดความเสี่ยงของ COVID-19 ได้อีกด้วยถ้าหากอยู่คอนโดหรือบ้านที่ไม่สามารถใช้แสงจากธรรมชาติได้ อาจใช้โคมไฟหลอด LED แทนการเปิดไฟเพดาน และตั้งเวลาใช้ไฟให้เหมือนกับทำงาน เช่นเปิดเวลา 9.00 – 12.00 น. ปิดไฟตอนพักกลางวัน และเปิดใช้ไฟอีกครั้งเวลา 13.00- 17.00 น.



เปิดแอร์ และพัดลมประหยัดไฟกว่า

หน้าร้อนไทย เฉลี่ยอยู่ที่ 35 องศา ดังนั้นแล้วการ แนะนำให้ปิดแอร์แล้วเปิดพัดลมอาจจะไม่เพียงพอสำหรับ บางบ้าน แต่ถ้าลองเปลี่ยนเป็นการเปิดแอร์ และเปิดพัดลม ไปด้วย โดยมีสูตรคือ แนะนำให้เปิดแอร์ที่อุณหภูมิประมาณ 27-30 องศา พร้อมกับเปิดพัดลมเป่าเข้าหาตัวเรา การตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ 25-27 องศาเซลเซียส ไม่ควรตั้งอุณหภูมิให้ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส การตั้ง อุณหภูมิให้สูงขึ้นทำให้ประหยัดค่าไฟ การตั้งอุณหภูมิสูง ขึ้น 1 องศาทำให้ประหยัดได้ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์

การเลือกใช้หลอดไฟ



ในกรณีที่ต้องเปิดไฟเพดานควรเลือกใช้หลอด LED เพราะประหยัดไฟกว่าหลอดธรรมดาทั่วไป แม้ว่าหลอด LED จะมีราคาแพงกว่าหลอดไฟธรรมดาแต่ในระยะยาวเรื่องการประหยัดไฟถือว่าคุ้มกว่ามาก ที่สำคัญหากเปลี่ยนมาใช้ หลอด LED จะสามารถให้แสงสว่างได้มากกว่าหลอดไฟธรรมดา และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

แหล่งที่มา : <https://www.pea.co.th/ความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้า/ArtMID/606/ArticleID/863/วิธีใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด>

ข้อมูลจากระบบมาตรฐานการจัดการพลังงาน ISO 50001

HOME ISOLATION



ผู้ป่วยโควิด แยกกักตัวที่บ้าน
ต้องทำอะไรถึงจะปลอดภัย?

กรณีพักคนเดียว

 ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งที่พัก ของใช้ส่วนตัว แต่งคให้ผู้อื่น เข้ามาในที่พักในช่วงแยกกักตัว	 ทำอาหารได้ตามปกติ
 หากเป็นการสั่งแบบเดลิเวอรี่ สั่งอาหารหรือของใช้ต่าง ๆ ให้คนส่งวางไว้ภายนอกและ จ่ายเงินทางออนไลน์ให้เรียบร้อย	 เสื้อผ้าให้จัดการซักผ้าเอง ไม่ซักร่วมกับผู้อื่น

กรณีต้องอยู่ร่วมบ้านกับผู้อื่น

- แยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจน
- เปิดประตู หน้าต่างเพื่อให้มีการระบายอากาศสู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูหน้าต่างที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น
- จัดของใช้แยกกับผู้อื่น
- จัดหาอาหาร เครื่องดื่ม แยกส่งให้เป็นการเฉพาะ หากต้องนำส่ง ให้ส่งไว้หน้าห้องพัก และแจ้งให้ผู้อื่นแยกกักตัวออกมารับ โดยไม่พบหน้ากันได้
- การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อยด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1 % หรือแอลกอฮอล์ 70 % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 %
- เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซักเอง ไม่ซักร่วมกับคนอื่น



ข้อมูลโดย : นางสาวนรรัตน์ พิชัย
พยาบาลวิชาชีพ
ภาพโดย 1. <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/covid19/homeisolation/>
2. <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/home-isolation-to-do-list/>

PTSD

โรคเครียดภายหลังภัยอันตราย

PTSD (Post- Traumatic Stress Disorder)

สภาวะป่วยทางจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรง เช่น



ภัยพิบัติ



สงคราม



การก่อจราจล



การฆาตกรรม



การปล้นฆ่า



ข่มขืน

ซึ่งคนที่เผชิญอยู่กับเหตุการณ์นั้นๆ รอดชีวิตมาได้ หรือผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในเหตุการณ์ ทำให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจชนิดรุนแรงมากจนทุกข์ทรมาน ส่งผลให้เกิดความบกพร่องในหน้าที่การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ ตามมา

อาการผู้ที่เข้าข่ายเสี่ยงเป็นภาวะ PTSD

ระยะที่ 1 (1 เดือนหลังเจอเหตุการณ์) เราจะเรียกว่าระยะทำใจ หรืออาการเครียดเฉียบพลัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการเครียดแล้วเกิดอาการทางประสาทขึ้นมาได้

ระยะที่ 2 ระยะที่สอง (มากกว่า 1 เดือน) มีลักษณะอาการสำคัญ 4 อย่าง คือ



1. เห็นภาพเหตุการณ์ผุดขึ้นมาซ้ำๆ หรือฝันเห็นบ่อยครั้ง



3. พยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะส่งผลทำให้กระทบกระเทือนต่อจิตใจ เช่น ภาพข่าวเหตุการณ์ การพูดถึงจากบุคคลอื่น



2. อาการ Flash Back คือ เกิดความตื่นตัว เห็นเหตุการณ์นั้นๆ กำลังจะเกิดขึ้นกับเรา ควบคุมไม่ได้ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ตกใจง่าย ใจสั่น ความดันโลหิตสูง ไม่มีสมาธิ เครียดได้กับสิ่งต่างๆ รอบตัว



4. มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในเชิงลบ รู้สึกว่าชีวิตตัวเองหม่นหมอง ทั้งตัวเองและสิ่งรอบข้าง คิดว่าตัวเองคงไม่มีความสุขได้อีกต่อไปแล้ว ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำมาก่อนอีกแล้ว ทำให้อาจคิดฆ่าตัวตาย หรือพึ่งสารเสพติดต่างๆ เพื่อต้องการให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น แต่จริงๆ แล้วอาจจะทำให้เกิดผลร้ายแรงยิ่งกว่าเดิมหลายเท่าตัว

กลุ่มเสี่ยง

★ คนที่มีประสบการณ์ถูกทำร้ายตอนเด็กๆ

★ คนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนหรือครอบครัวมาคอยช่วยเหลือ

★ คนที่ชอบพึ่งพาคนอื่นมาโดยตลอด ไม่พยายามช่วยเหลือตนเอง

★ คนที่มีอาการทางจิตเวชเป็นทุนเดิม เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรควิตกกังวล

★ คนที่อายุน้อยไม่มีประสบการณ์
★ คนอายุมากที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัว

★ ผู้หญิงมีแนวโน้มจะเป็นโรค PTSD ได้มากกว่าผู้ชาย

แนวทางการรักษา

1. ยอมรับตัวเอง ไม่ต้องกลัวการรักษาหรือคิดว่าตัวเองเป็นโรคจิตเวชร้ายแรง ไม่ว่าใครที่เคยเจอเหตุการณ์ร้ายๆ ก็ต้องเครียดด้วยกันทั้งนั้น
2. ทำจิตบำบัดในเชิงพฤติกรรมบำบัด เช่น ให้เผชิญกับสิ่งที่หวาดกลัว เหตุการณ์ที่เคยหวาดกลัว ให้คนไข้ได้ปรับตัว หาทางที่จะควบคุมอาการที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง
3. ฝึกผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ ฝึกลมหายใจ วิธีการเบี่ยงเบนความคิดเมื่อเราคิดหมกมุ่น
4. ทำกลุ่มบำบัด โดยนำบุคคลที่เคยเจอเหตุการณ์คล้ายๆ กันมาพบกัน แล้วร่วมแชร์ความรู้สึกประสบการณ์ เหมือนมีเพื่อนคอยรับฟังความคิดเห็นของเรา เพื่อให้เผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น
5. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ดูแลสุขภาพจิตอย่างไร ในช่วง Covid-19



- กำหนดตารางการใช้ชีวิตให้สมดุล
 ใช้สูตร 8-8-8 คือ ทำงาน-ใช้ชีวิตทั่วไป-นอนหลับอย่างละ 8 ชม.
- ทำงานอดิเรกที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์
 เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ออกกำลังกายในบ้าน

รับข้อมูลข่าวสารอย่างพอเหมาะ

จากแหล่งข่าวน่าเชื่อถือ แคว้นละ 1-2 ครั้ง

งดใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในปริมาณมากเกินไป

งดการแชร์และส่งต่อข่าวที่ไม่แน่ใจ
 หรือมาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ



หากรู้ตัวว่าเครียด

- พยายามสงบใจ > กลับมาอยู่กับตนเอง
- > จัดลำดับความสำคัญของปัญหา
 - > แล้วค่อย ๆ แก้ไข



รับฟังความเครียดความกังวล
 ของคนรอบตัวอย่างเห็นอกเห็นใจ

ในเวลานี้แต่ละคนได้รับผลกระทบไม่ต่างกัน



สื่อสารกับคนในครอบครัว
 และเพื่อนฝูงอย่างสม่ำเสมอ



เห็นอกเห็นใจผู้ติดเชื้อ

ไม่มีใครอยากเป็นโรค COVID-19

ทั้งนี้ทุกข้อต้องอยู่ภายใต้

หลักการที่เน้น

- การอยู่บ้าน ● รักษาระยะห่างทางสังคม ● ป้องกันการติดเชื้อ



ทำบุญถวายเทียนจำนำพรรษา, หลอดไฟ, ผ้าอาบน้ำฝน, และเครื่องสังฆทาน ฯลฯ
แด่พระภิกษุสงฆ์ ณ วัดหนองแซ่เสา ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี เนื่องในวันอาสาฬหบูชา
และวันเข้าพรรษา



บริษัท ไลอ้อน

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด
ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต
ประจำปี 2564 ครั้งที่ 2 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงาน
เข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



Community Isolation

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด
สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อชุดเครื่องนอนให้กับศูนย์พักคอย
ในชุมชนตำบลน้ำพุ (วัดเขานกกระจิบ) จำนวน 3 ชุด เป็นเงิน
9,000 บาท ในการนี้ระบบมาตรฐานแรงงานไทย , คณะ
ทำงานด้านความรับผิดชอบต่อของบริษัทต่อสังคม (CSR) , ชมรม
BLC TO BE NUMBER ONE พร้อมด้วยพนักงาน ร่วมสนับสนุน
หน้ากากอนามัย และน้ำดื่ม มอบให้กับเจ้าหน้าที่เพื่อบริหารจัดการ
ใช้ในศูนย์พักคอยฯ ดังกล่าว



ผู้ผลิตสินค้า OEM



✓ เครื่องสำอาง
COSMETIC



✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



ไม่หยุดนิ่ง

วิจัยและพัฒนา

ไม่ยุ่งยาก

บริการขึ้นทะเบียน

สะดวก

บริการออกแบบ

เชี่ยวชาญ

บริการผลิต

หลากหลาย

บริการแบ่งบรรจุ

มั่นใจคุณภาพ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

รวดเร็ว

บริการจัดส่ง

■ เลขที่แจ้งจด 70-1-07655-5-0025

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



คามิน
KEEP HEALTH
GOING
รสส้ม • กินง่าย • สบายท้อง

รับสมัครตัวแทนจำหน่าย

☎ 063 234 3344 VS III

INNOVATION
RAFTING GEL

จำหน่ายตามร้านขายยาชั้นนำทั่วไป
และช่องทางการจำหน่าย ONLINE