

BLC LETTER

ปีที่ 19 ฉบับที่ 77/2565 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2565

Editor's Forum

การรับมือกับ “ภาวะลองโควิด” ด้วยสมุนไพรไทย

B-Customer

- Kachaflavone สารสกัดจากกระชายดำ
- ยูงรัย อันตรายที่คุณป้องกันได้

BLC Standard

- เทรนด์รักษ์โลก 2022
- 10 วิธี “ประหยัดไฟ” ลดค่าใช้จ่ายแบบง่ายๆ บ้านไหนก็ทำได้

Health Care

โรคไข้เลือดออก

Health Corner

“ยา” ก่อนอาหาร พร้อมอาหาร หลังอาหาร ต่างกันอย่างไร

BLC Knowledge

4 เพิ่ม 4 ลด ปลอดภัยออกจากความอ้วน

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.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิสพพุทธาร
	น.สพ.ปรีชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดพิพงษ์
	ภก.วีโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมื่อดั่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.นรินทร์	บูรณปริชา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อม (ISO 14001) ระบบมาตรฐานการจัดการพลังงาน (ISO 50001) คุณเนาวรัตน์ พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้ประกอบการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจจรรยาภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- การรับมือกับ "ภาวะลวงโควิด" ด้วยสมุนไพรไทย

B-Customer 4

- Kachaflavone สารสกัดจากกระชายดำ
- ยุงร้าย อันตรายที่คุณป้องกันได้

BLC Standard 6

- เทรนด์รักโลก 2022
- 10 วิธี "ประหยัดไฟ" ลดค่าใช้จ่ายแบบง่าย ๆ บ้านไหนก็ทำได้

Health Care 8

- โรคไขข้ออักเสบ

Health Corner 9

- ยาต่างกันอย่างไสร

BLC Knowledge 10

- 4 เพิ่ม 4 ลด ปลอดภัยออกจากความอ้วน

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC I Letter ทุกท่านคะ เรากำลังจะผ่านปี 2565 เข้าสู่ปี 2566 กันแล้วนะคะ โดยในปีที่ผ่านมาโลกของเราได้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างโดยเฉพาะ วิกฤตการณ์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิต จึงขอยกบทความหนึ่งที่ได้เขียนไว้ว่า ก่อนเกิดสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พวกเราอยู่ในสภาวะของกลุ่มคนเริ่มตกเตียงหัวข้อ 'โลกของการทำงานที่กำลังเปลี่ยนไป' โดยมีการแบ่งเจนเนอเรชันกันอย่างชัดเจนว่า เสาเป็นบูมเมอร์ (Baby Boomer พ.ศ. 2489-2507) หรือมนุษย์ผู้สูงวัยรักศักดิ์ต่อองค์กร ยึดติดกับวัฒนธรรมเดิมๆ มีความสามารถเฉพาะทางชัดเจน หรือปฏิบัติงานในหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งมาอย่างยาวนานกำลังแพ่วล่ง เพราะมาถึงยุคเปลี่ยนผ่านของเจนเนอเรชัน X, Y และ Z ในด้านของอายุต่อมาถึงเจนเนอเรชัน C (Gen-C) ที่น่าสนใจคือเจนเนอเรชัน C นั้นแบ่งกลุ่มตามพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีและโซเชี่ยลเน็ตเวิร์กมากกว่าแบ่งกลุ่มคนตามอายุ เพราะว่ากันตามความจริงแล้ว คำว่า 'คนรุ่นใหม่' ซึ่งเรามาใช้กันในปัจจุบัน มีใช้กำหนดด้วยอายุที่น้อยลง แต่หมายถึงบุคคลที่รู้จักนำเทคโนโลยีมาใช้ในการทำงานและกลายเป็นไลฟ์สไตล์ใหม่ๆ เราได้เห็นได้ว่าแม้แต่คนอายุ 40-50 ปีขึ้นไปก็สามารถเป็นคนรุ่นใหม่ได้เช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงการทำงานยังปรากฏอย่างชัดเจนมากที่สุด ตั้งแต่เกิดโรคระบาดโควิด-19 ทุกองค์กร บริษัท สินค้า และบริการต่างๆ ต่างต้องรับมือกันอย่างหนักที่สุด ปรับตัวอย่างลงมือทดลอง และนั่นทำให้เรารู้จักกับคำว่า Work from Home หรือ Work from Anywhere ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็สามารถทำงานได้บนโลกนี้

ที่มา <https://www.gqthailand.com/views/article/what-makes-a-great-work-culture>

การหมัก

“ภาวะลองโควิด”

ด้วยสมุนไพรไทย

รูปจาก <https://lupuswiki.com/กลิ่นจากพืชสมุนไพรช่วย/>

ปัจจุบันมีรายงานผู้ติดเชื้อ COVID-19 มากกว่า 200 ล้านรายทั่วโลก และมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 4.4 ล้านราย ผู้ที่หายจากการติดเชื้อส่วนใหญ่มักมีอาการลองโควิด (Long Covid) ซึ่งอาการที่พบได้บ่อยได้แก่ อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดศีรษะ ไอ เจ็บหน้าอก การรับรู้กลิ่นเปลี่ยนไป และท้องเสีย นอกจากนี้ยังมีอาการอื่น ๆ ที่อาจพบได้ เช่น สูญเสียการรับรู้/ความจำ มึนงง การนอนหลับผิดปกติ เป็นต้น สมุนไพรไทยหลายชนิดมีคุณสมบัติในการลดการอักเสบ ชะลอการไหลเวียนเลือด เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายรวมถึงสมอง ที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเพื่อบรรเทาอาการลองโควิด

รูปจาก <https://www.tpa.or.th/>

กระชายดำ

กระชายดำ มีสารสำคัญกลุ่ม Methoxyflavones ซึ่งเป็นสารต้านออกซิเดชัน มีรายงานการศึกษาวิจัยในมนุษย์ พบว่าการรับประทานสารสกัดกระชายดำ 90-180 มิลลิกรัมต่อวันสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยลดการเกิดออกซิเดชันในร่างกาย^(1,2) สารสกัดกระชายดำยังมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ ชะลอการไหลเวียนเลือดเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และเพิ่มการนำออกซิเจนไปใช้ในร่างกาย

ขมิ้นชัน คุณสมบัติต้านการอักเสบจากสารสำคัญกลุ่ม Curcuminoids เป็นจุดเด่นของสมุนไพรชนิดนี้ มีการศึกษาจำนวนมากเกี่ยวกับการใช้สารสกัดขมิ้นชันบรรเทาอาการปวดข้อ การรับประทานสารสกัดขมิ้นชัน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน สามารถลดอาการปวดข้อในผู้ป่วยได้ไม่แตกต่างจากการรับประทานยาแผนปัจจุบันที่ใช้เป็นกลุ่มควบคุม⁽³⁾ นอกจากนี้สารสกัดขมิ้นชันยังมีคุณสมบัติในการต้านออกซิเดชันที่ดีอีกด้วย

รูปจาก <https://www.tpa.or.th/>

ขมิ้นชัน

รูปจาก <https://www.disthai.com/17056159/WSUJ>

wsuJ

wsuJ สมุนไพรที่นิยมใช้เพื่อบำรุงสมอง เพิ่มความจำ มีสารสำคัญกลุ่ม Bacosides จากการรับประทานสารสกัดพรมมี 300-450 มิลลิกรัมต่อวัน (มี Bacosides ไม่น้อยกว่า 40%) สามารถเพิ่มทักษะการเรียนรู้ในการทดสอบความจำของอาสาสมัครได้^(4,5) มีผลการศึกษาในเด็กพบว่า พรมมีมีผลช่วยเพิ่มพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก^(6,7) การทดสอบความปลอดภัยของสารสกัดพรมมีในอาสาสมัคร พบว่าไม่มีความเป็นพิษต่อผู้ที่รับประทาน⁽⁸⁾

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บูรณปริชา ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC

เอกสารอ้างอิง

1. Wattanathorn J, et al. Positive modulation effect of 8-week consumption of *Kaempferia parviflora* on health-related physical fitness and oxidative status in healthy elderly volunteers. *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2012(1): 732816.
2. Promthep K, et al. Effect of *Kaempferia parviflora* extract on physical fitness of soccer players: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Med Sci Monit Basic Res.* 2015; 21: 100-108.
3. Kupniratsaikul V, et al. Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. *Clinical Interventions in Aging.* 2014; 9: 451-458.
4. Morgan AK. Grey matters: dose Bacopa monnieri improve memory performance in older persons. 2006. Cross University, Lismore, NSW.
5. Barbhuiya HC, et al. Efficacy and Tolerability of BacoMind® on memory improvement in elderly participants—a double blind placebo controlled study. *J Pharmacol Toxicol* 2008; 3(6): 425-434.
6. Usha PD, et al. BacoMind®: A cognitive enhancer in children requiring individual education programme. *J Pharmacol Toxicol* 2008; 3(4): 302-310.
7. Negi KS, et al., Clinical evaluation of memory enhancing properties of memory plus in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Ind J Psychiatry* 2000; 42: Supplement
8. Pravina K, et al. Safety evaluation of BacoMindTM in healthy volunteer: a phase I study. *Phytomedicine* 2007; 14: 301-308.



Kachaflavone

สารสกัดจากกระชายดำ (Kaempferia parviflora extract)



เช้า 1 เม็ด



ก่อนนอน 1 เม็ด



Kachaa Plus

นวัตกรรมอาหารเสริม ที่ผสานความเป็นสมุนไพร กับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายไว้เป็นหนึ่งเดียวกัน มีส่วนประกอบหลักคือ “**สารสกัดคาชาฟลาโวน**” (จากกระชายดำเข้มข้น) ที่ได้กรรมวิธีการผลิตแบบนาโนเทคโนโลยี ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายมีส่วนช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง เพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง เพิ่มสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ: ช่วยกำจัดสารพิษระดับเซลล์ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

Kachaa Plus ยังประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญอีกหลากหลายชนิด คือ

- โค เอ็นไซม์ คิว 10** ปริมาณ 30 มิลลิกรัม : ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงสมอง และระบบประสาท
- ซิงค์ กลูโคเนต** ปริมาณ 15 มิลลิกรัม : ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดการอักเสบ บำรุงผิว พม เล็บ
- วิตามินบี 1** ปริมาณ 0.75 มิลลิกรัม : บำรุงระบบประสาท สมอง และหัวใจ
- วิตามินบี 2** ปริมาณ 0.85 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน
- วิตามินบี 3** ปริมาณ 10 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยเผาผลาญพลังงาน บำรุงระบบประสาท ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ซีลีเนียม** ปริมาณ 0.035 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยบำรุงผิว พม เล็บ ลดการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- เลซีติน** ปริมาณ 0.85 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยในกระบวนการทำงานของระบบประสาท
- แทนโทรินิก แอซิด** ปริมาณ 3 มิลลิกรัม : ช่วยเสริมสร้างเซลล์ และบำรุงระบบประสาท

ดังนั้น การรับประทาน **KACHAA PLUS** วันละ 1 เม็ด จึงเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่เหมาะสำหรับคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน เพื่อสร้างความพร้อมให้กับร่างกายในทุกวัน

Kachaa Nito

นวัตกรรมอาหารเสริม ที่ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย ผสานความเป็นสมุนไพร กับวิตามินและแร่ธาตุที่มีส่วนช่วยในการนอนหลับ ประกอบด้วย

- สารสกัดคาชาฟลาโวน** (จากกระชายดำเข้มข้น) ที่ได้กรรมวิธีการผลิตแบบนาโนเทคโนโลยี ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง และมีส่วนช่วยในการป้องกันอัลไซเมอร์
- แอล-กลูตามีน** ปริมาณ 300 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยกระตุ้นการหลั่งโกรทฮอร์โมน ช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองในขณะที่ยอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยฟื้นฟูร่างกาย และจัดระเบียบความทรงจำในสมอง
- แอล-ธีโอดีน** ปริมาณ 100 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยให้สมองผ่อนคลาย และยังกระตุ้นการหลั่งสาร SEROTONIN, DOPAMINE, GABA ช่วยลดความเครียด ทำให้จิตใจสงบ หลับสบาย เพิ่มสมาธิ และความจำ
- คาโมมายล์** ปริมาณ 90 มิลลิกรัม : มีส่วนช่วยคลายกังวล ช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย รักษาสมดุลของสมอง หลับสบาย

การรับประทาน **KACHAA NITO** วันละ 1 เม็ด ก่อนนอน จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการนอน ให้นอนหลับสบาย และตื่นอย่างสดชื่นให้ร่างกายพร้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันในทุก ๆ วัน



ยุงร้าย



อันตรายที่คุณป้องกันได้

ประเทศไทย จัดอยู่ในเขตภูมิภาคที่มีอุณหภูมิร้อนชื้น ซึ่งจัดเป็นสภาพอากาศที่เหมาะสมในการแพร่พันธุ์ของยุง โดยยุงที่พบในประเทศไทย เช่น ยุงลาย เป็นพาหะของโรคร้ายที่เรา รู้จักกันดีคือ ไข้เลือดออก โดยลักษณะอาการของไข้เลือดออก จะแสดงอาการ เช่น มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ หน้าแดง อาจมีจุดแดงบริเวณผิวหนัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ (คลื่นไส้, อาเจียน, ปวดท้อง, เบื่ออาหาร) และ บางรายที่มีอาการรุนแรง อาจเกิดภาวะช็อค และเสียชีวิตได้ อีกทั้ง ยุงลายยังเป็นพาหะก่อโรคร้ายแรงอื่นๆอีก เช่น โรคไวรัสซิกา และ ไข้ปวดข้อยุงลาย เป็นต้น



โดยสถานการณ์โรคไข้เลือดออกในประเทศไทย นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า “สถานการณ์โรคไข้เลือดออกในประเทศไทย ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. - 10 ส.ค. 2565 พบผู้ป่วยไข้เลือดออกจำนวน 16,276 ราย เสียชีวิต 14 ราย กลุ่มอายุที่เสียชีวิต อายุ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งมากกว่าปีที่ผ่านมาในช่วงเวลาเดียวกันถึง 2.2 เท่า โดยในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบจังหวัดที่มีผู้ป่วยมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ อุบลราชธานี ตาก และศรีสะเกษ และคาดการณ์ว่าปีสถานการณ์ของโรคไข้เลือดออกจะมีภาวะระบาดมากขึ้น ตามวงรอบของปีที่จะระบาด โดยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยในกลุ่มผู้ใหญ่มากขึ้น”¹

วิธีการป้องกันการถูกยุงกัด

สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพป้องกันยุง การใส่เสื้อผ้าสีสว่าง และการนอนในมุ้งเพื่อป้องกันยุงกัด กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น แหล่งน้ำขัง ภาชนะกักเก็บน้ำ ด้วยการใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ หรือ การปิดฝาภาชนะให้มิดชิดป้องกันยุงวางไข่

วิธีการป้องกันการถูกยุงกัด

JUNGO-30

- ✓ มั่นใจในออกฤทธิ์ป้องกันยุงยาวนาน 7 ชั่วโมง
- ✓ ใช้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 4 ปี



ทาโลชั่น
หรือสเปรย์กันยุง



นอนในมุ้ง
เพื่อป้องกันยุงกัด



ปิดภาชนะ
ไม่ให้ยุงลายวางไข่



กำจัด

แหล่งเพาะพันธุ์ยุง



ผู้เขียน ฤๅญ.วิภาวี สถาพรพงษ์

เอกสารอ้างอิง : 1. กรมควบคุมโรค คาดการณ์ไข้เลือดออกจะกลับมาระบาดอีกครั้ง และมีแนวโน้มพบผู้ป่วยในกลุ่มผู้ใหญ่มากขึ้น,

<https://pr.moph.go.th/index.php?url=pr/detail/2/02/177568/> (วันที่สืบค้น 20 กันยายน พ.ศ. 2565)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

เทรนด์รักษ์โลก 2022

(GO GREEN TOGETHER 2022)



โลกเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศอย่างรุนแรงมาก หลายเมืองของโลกประสบปัญหาหมอกควัน ไฟป่า PM 2.5 ตามรายงานของคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือ IPCC (The Intergovernmental Panel on Climate Change) อุณหภูมิของโลกร้อนขึ้น 1.1–1.2 °C ในช่วงปีที่ผ่านมา ซึ่งสาเหตุความร้อนของโลกก็มาจากก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยขึ้นบรรยากาศโลก ปัจจุบันค่าเฉลี่ยของการสร้าง Carbon Footprint ของคนทั่วโลกอยู่ที่ 4 ตันต่อ 1 คนต่อปี ประชากรโลกมีราวๆ 7.9 พันล้านคน นั่นก็หมายความว่า มนุษย์กำลังสร้างก๊าซเรือนกระจกจำนวนมหาศาล ทำให้สภาพอากาศแปรปรวนเป็นอย่างมาก เพื่อไม่ให้อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มขึ้นจนไม่สามารถย้อนกลับคืนได้ IPCC ได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ในปี ค.ศ. 2050 การปล่อยก๊าซเรือนกระจกเป็น “ศูนย์” หรือ “Net Zero Emission” โดยเปลี่ยนไปใช้พลังงานสะอาด เช่น พลังงานไฟฟ้า และพลังงานไร้มลพิษอื่นๆ ซึ่งเป็นแนวทางการลดโลกร้อน ดังนั้น ในบทความนี้จึงชวนผู้อ่านมารู้จักเทรนด์รักษ์โลกที่มาในปี 2022 หรือ GO GREEN TOGETHER 2022 ⁽¹⁾

1. ลองทานอาหาร Plant Based Food

เทรนด์อาหารโลกปี 2022 ที่กำลังเป็นอาหารทางเลือกใหม่ ก็คือ Plant Based Food หรืออาหารที่ทำมาจากพืช ผัก หรือธัญพืช เพื่อทดแทนเนื้อสัตว์ ซึ่งได้มีการพัฒนากลิ่น รส และสีขึ้นให้มารับประทานเหมือนกับการทานเนื้อสัตว์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการรักษ์โลก เนื่องจากอุตสาหกรรมการผลิตอาหารจากสัตว์และการทำฟาร์มปศุสัตว์ เป็นการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากกว่าการผลิตอาหาร Plant Base ถึงสองเท่า ⁽²⁾

2. ปฏิเสธ Fast Fashion

Fast Fashion หรือการผลิตเสื้อผ้าที่เน้นเปลี่ยนแปลงเร็ว ใช้ต้นทุนต่ำ ราคาถูก เข้าถึงคนได้ทุกระดับ แต่ต้องแลกมาด้วยการทำลายสิ่งแวดล้อม การผลิตเสื้อผ้าผ้ายืด 1 ตัวต้องใช้ปริมาณน้ำมากถึง 3000 ลิตรซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่ใช้ทรัพยากรน้ำเป็นอันดับสองของโลก นอกจากนี้สีที่ใช้ย้อมผ้ายังก่อให้เกิดมลพิษทางน้ำอีกด้วย ⁽²⁾

3. EV Car ลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ปัจจุบันนี้ตลาดรถยนต์ EV หรือรถยนต์พลังงานไฟฟ้ามาแรงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคน้ำมันแพง สอดรับกับนโยบายภาครัฐที่สนับสนุนการใช้รถยนต์ โดยลดภาษีขาเข้า ภาษีสรรพสามิต พร้อมให้เงินอุดหนุนภาคธุรกิจ ให้สามารถลงทุนในพลังงานไฟฟ้ามากขึ้น ^(2,3)

4. ตัวช่วยประหยัดไฟ Solar Rooftop

Solar Rooftop หรือหลังคาโซลาร์เซลล์จะเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้า ช่วยลดค่าไฟที่เพิ่มขึ้นแล้ว พลังงานแสงอาทิตย์ยังเป็นพลังงานสะอาดที่ไม่มีวันหมด และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอีกด้วย ⁽³⁾

5. Metaverse เท่ากับไม่ต้องเดินทาง

โลกเสมือนจริงหรือ Metaverse เป็นการช่วยรักษ์โลกได้ทางอ้อม โดยกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นบนโลกเสมือนทำให้ผู้คนไม่จำเป็นต้องเดินทางซึ่งลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ⁽³⁾

6. Packaging ย่อยสลาย ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันมีการคิดค้นนวัตกรรมของการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยเลือกผลิตจากวัสดุที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น ก่อ่งขานอ้อย หรือผลิตจากวัสดุ RECYCLE หรือ REUSE ⁽³⁾



ข้อมูลโดย : ระบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อม (ISO 14001)

เรียบเรียงโดย: ภก.วารสาร สัตบุรุษวงศ์ คณะกรรมการระบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อม (ISO 14001)

เอกสารอ้างอิง

1. IPCC ซีปัญหาโลกร้อน โกลด์สตาง. (2565) : : [https://caacademy.tgo.or.th/pcc-ซีปัญหาโลกร้อน-โกลด์/](https://caacademy.tgo.or.th/pcc-ซีปัญหาโลกร้อน-โกลด์/ วันที่ค้นข้อมูล 31/08/2022) วันที่ค้นข้อมูล 31/08/2022

2. Techsauce Team. (2565). 5 เทรนด์ Go Green 2022 รักโลกได้ แค่อัปเปลี่ยนไลฟ์สไตล์: <https://techsauce.co/tech-and-biz/5-trend-go-green> วันที่ค้นข้อมูล 31/08/2022

3. Hanachan. (2565). GO GREEN Together เปิดโลก Green Tech อัปเดตเทรนด์รักษ์โลก 2022 : <https://www.mangozero.com/go-green-together/#> วันที่ค้นข้อมูล 31/08/2022

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>

10 วิธี “ประหยัดไฟ”

ลดค่าใช้จ่ายแบบง่ายๆ..บ้านไหนก็ทำได้

Energy



กรมพัฒนาพลังงานทดแทนฯเปิด 10 วิธีประหยัดไฟง่ายๆช่วงค่าไฟแพง บ้านไหนก็ทำได้ จ่ายค่าไฟฟ้าน้อยลง 10 % สำหรับ 10 วิธีที่ช่วยประหยัดไฟง่ายๆ ทำได้ดังนี้



เครื่องปรับอากาศ

ให้เพิ่มอุณหภูมิ 1 องศา ตั้งเวลาปิดก่อนตื่นนอน 15-30 นาที ล้างเครื่องปรับอากาศ 2 ครั้งต่อปี ประหยัดได้ 290 บาท คิดเป็น 6%



เครื่องทำน้ำอุ่น

ปิดน้ำร้อนตอนฟอกสบู่ เปิดเท่าที่จำเป็น ประหยัดได้ 119 บาท คิดเป็น 2.5%



กระติกน้ำร้อนไฟฟ้า

ต้มน้ำเท่าที่ใช้ ถอดปลั๊กหลังใช้เสร็จ ประหยัดได้ 25 บาท คิดเป็น 0.5%



หม้อหุงข้าว เตาไมโครเวฟ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์

ถอดปลั๊กหลังเลิกใช้งาน ประหยัดได้ 11 บาท คิดเป็น 0.2%



ตู้เย็น

ไม่เปิดตู้เย็นนาน บ่อยเกินไป ไม่แช่ของแน่นตู้ ประหยัดได้ 19 บาท คิดเป็น 0.4%



พัดลมไฟฟ้า

ปรับลดระดับสปีด 1 ระดับ ถอดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน ประหยัดได้ 18 บาท คิดเป็น 0.4%



หลอดไฟฟ้าส่องสว่าง แอลอีดี

ปิดดวงที่ไม่จำเป็น 5% ประหยัดได้ 11 บาท คิดเป็น 0.2%



เตารีดไฟฟ้า

ถอดปลั๊กออกก่อนรีดเสร็จ 2 นาที ใช้ความร้อนที่เหลืออยู่



ปั้มน้ำ

ใช้น้ำอย่างประหยัดอย่างน้อย 10% ลดการทำงานปั้มน้ำ



เครื่องซักผ้า

รวมผ้าซักครั้งละหลายๆ ตามขนาดของเครื่อง กั้งเตารีดไฟฟ้า ปั้มน้ำ และเครื่องใช้ไฟฟ้า ประหยัดได้ 11 บาท คิดเป็น 0.2%

ข้อมูลโดย : ระบบมาตรฐานการจัดการพลังงาน

แหล่งที่มา : กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน เรื่อง 10 วิธีประหยัดไฟลดค่าใช้จ่ายแบบง่ายๆ บ้านไหนก็ทำได้

ที่มารูปภาพ : <https://th.pngtree.com/>

โรคไข้เลือดออก

สาเหตุ : เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกีที่มีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค



เนื่องจากช่วงนี้เป็นฤดูฝน มีการระบาดของโรคไข้เลือดออกกันมาก จึงอยากให้ทุกคนได้เฝ้าระวังตนเอง และบุคคลใกล้ชิดให้ห่างจากโรคได้ หรือเมื่อเป็นแล้ว สามารถสังเกตอาการและดูแลรักษาป้องกันโรคนี้อย่างปลอดภัย

อาการ



ไข้ขึ้นสูง
เฉียบพลัน



มีจุดสีแดง
ตามผิวหนัง



มักกดเจ็บชาย
ซีกโครงขา



คลื่นไส้ อาเจียน
เบื่ออาหาร

การดูแลรักษา



ใช้ยาลดไข้
ห้ามใช้ยาแอสไพริน



ดื่มน้ำมากๆ
หรือดื่มน้ำเกลือแร่

ถ้ามีอาการปวดท้อง
กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
ให้รีบนำส่ง รพ. ทันที



การป้องกัน



ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง ใช้ทรายอะเบท
กำจัดลูกน้ำ หรือ ปิดฝาให้สนิท

นอนในมุ้ง
และทายากันยุง
เพื่อป้องกันยุงกัด



หากมีอาการน่าสงสัย
ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ภาพโดย : 1. <https://health.mthai.com/knowledge/12506.html>

2. <https://psub.psu.ac.th/?p=3816>

3. https://www.facebook.com/470988516420706/posts/1391080601078155/?_rdr

ที่มา : https://www.facebook.com/470988516420706/posts/1391080601078155/?_rdr

สืบค้นเมื่อ : 07/09/2022

เรียบเรียงโดย : คุณเนาวรัตน์ พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)

ยา

ต่างกันอย่างไร?



ยาก่อนอาหาร

ควรรับประทานในช่วงที่ท้องว่าง ซึ่งก็คือก่อนรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 30 นาที

เหตุผลที่ต้องรับประทานยาก่อนอาหาร

- ยาอาจถูกทำลายและประสิทธิภาพลดลงในสภาวะกรดที่กระเพาะอาหารหลังออกมาหลังมื้ออาหาร เช่น ยา omeprazole
- อาหารอาจส่งผลให้ลดการดูดซึมของยาเข้าสู่ร่างกาย เช่น ยา norfloxacin levothyroxine
- ยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร ยาลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน รวมทั้งยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลินจะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีก่อน ที่จะออกฤทธิ์ เช่น domperidone metoclopramide และยากลุ่ม Sulfonylureas

หากลืมรับประทานยา

ให้รับประทานยาประมาณ 2 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหารเช้า แต่ยาที่ต้องรับประทานในมื้อถัดไปอยู่แล้ว ให้รับประทานยาก่อนอาหารมื้อถัดไปแทนได้เลย ต้องรับประทานยาซ้ำ และไม่ต้องเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า ในมื้อต่อไป

ยาพร้อมอาหาร

ให้รับประทานยาพร้อมอาหารคำแรก

เหตุผลที่ต้องรับประทานยาพร้อมอาหาร

- ยาบางชนิดมีคุณสมบัติหรือการออกฤทธิ์เฉพาะ ออกฤทธิ์ยับยั้งการสลายตัวของอาหารจำพวกแป้งไปเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวจึงต้องรับประทานเมื่อมีแป้งในทางเดินอาหาร เช่น ยา acarbose
- ยาที่มีคุณสมบัติระคายเคืองทางเดินอาหาร

หากลืมรับประทานยา

ให้รับประทานพร้อมอาหารมื้อถัดไป โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า

ยาหลังอาหาร

ควรรับประทานยาหลังอาหารทันทีและไม่ควรนานเกิน 15 นาที หลังรับประทานอาหารเช้า

เหตุผลที่ต้องรับประทานยาหลังอาหาร

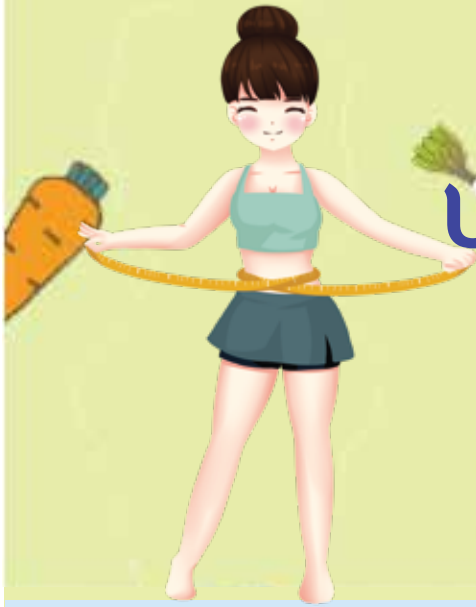
- ยาที่มีคุณสมบัติ ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้คลื่นไส้ อาเจียนการรับประทานยาพร้อมหรือหลังรับประทานอาหารเช้าจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ตัวอย่างยา เช่น metformin และ ยากลุ่ม NSAIDs
- ยาบางชนิดต้องการกรดในกระเพาะอาหารช่วยในการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งกรดในกระเพาะอาหารจะหลั่งสูงสุดในระหว่างที่รับประทานอาหารเช้า ตัวอย่างยา เช่น ketoconazole cefditoren และ pivoxil

หากลืมรับประทานยา

- สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้ไม่เกิน 15 นาที
- หากเกิน 15 นาทีแล้ว ควรรับประทานยาหลังอาหารในมื้อถัดไป โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาหรือรับประทานอาหารเช้าก่อนรับประทานยา

4 เพิ่ม 4 ลด

ปลดตัวเองออกจาก ความอ้วน



เพิ่ม

กิจกรรมทางกาย
ให้มากขึ้น



เพิ่ม

การนอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ
เฉลี่ย 7-8 ชั่วโมง



เพิ่ม

การดื่มน้ำให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



เพิ่ม

การกินผัก ผลไม้
ตามรหัสสุขภาพ 2:1:1



ลด

เนือยนิ่ง



ลด

อาหารและเครื่องดื่ม
ที่หวาน มัน เค็ม (โซเดียม)



ลด

การดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ลด

ปริมาณอาหารที่
กินในแต่ละมื้อ
ให้เหมาะสม



กิจกรรม BLC

1 อบรมพนักงาน (สร้างทีมงาน) ประจำปี 2022

เมื่อวันเสาร์ที่ 27 สิงหาคม 2565 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดอบรมพนักงาน (สร้างทีมงาน) ประจำปี 2022 โดยการแบ่งทีมเข้าฐานกิจกรรมความรู้ของระบบบริหารงานของบริษัทจำนวน 12 ฐาน ได้แก่ GMDP, ISO 22000, ISO 9001, ISO/IEC 17025, ISO 14001, ISO 50001, ISO 45001, มรท.8001, QCC, 5ส., TO BE NUMBER ONE และ CSR ณ บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด



2 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ศึกษาดูงาน

เมื่อวันอังคารที่ 23 สิงหาคม 2565 คณะอาจารย์และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 แผนการเรียนแพทย์ สาธารณสุข โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ เข้าศึกษาดูงานในส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัยBLC



3 บางกอกดรักเยี่ยมชมโรงงาน

ในวันพฤหัสบดีที่ 11 สิงหาคม 2565 ภค.ต๊ะ ธนจิราวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท บางกอกดรัก จำกัด นำคณะเจ้าหน้าที่ เข้าเยี่ยมชมในส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด



4 บริจาคโลหิตเพื่อเพื่อนมนุษย์

วันศุกร์ที่ 5 สิงหาคม 2565 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรม “บริจาคโลหิตเพื่อเพื่อนมนุษย์” เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕ โดยมีเจ้าหน้าที่และพนักงาน เข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



5 โรงเรียนภัทรเวชสยามการแพทย์แพทยไทย ศึกษาดูงาน

ในวันศุกร์ ที่ 22 กรกฎาคม 2565 ภค.ต๊ะ ธนจิราวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท บางกอกดรัก จำกัด นำคณะเจ้าหน้าที่และนักศึกษาจากโรงเรียนภัทรเวชสยามการแพทย์แพทยไทย เข้าศึกษาดูงานในส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด





ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

OEM

เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เราความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



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

โรคฮิต

ในวัยทำงาน

ดูแลสุขภาพให้ดี เพราะชีวิตคุณต้องไปต่อ

KEEP HEALTH GOING

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม @VS11THAILAND 063-234-3344

VS III

คามิน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

กินง่าย สบายท้อง

เหมาะกับวัยทำงาน
ทานอาหารไม่ตรงเวลา
ลดแสบร้อนกลางอก

1 กล่อง | บรรจุ 14 ซอง

COMING SOON