



Bangkok Lab & Cosmetic



BLC LETTER

ปีที่ 22 ฉบับที่ 86/2568 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2568

EDITOR'S FORUM

- โรคกรดไหลย้อน

B-CUSTOMER

- สันเก๋اءแตก
- ดูแลสุขภาพองค์รวมๆ

BLC STANDARD

- ระบบมาตรฐานแรงงานไทยฯ
- โรคไทรอยด์

HEALTH CARE

- โรคและภัยสุขภาพที่ควรระวังในฤดูหนาว

HEALTH CORNER

- รู้จักเบาหวาน และ 8 อาการควรระวัง

BLC KNOWLEDGE

- เทรนด์ฮิตกับต้นคั้งไผ่บ้าน

B-MOVE

- กิจกรรม BLC



**Trusted Solutions
for Lifelong
Well – Being**



BLC*i* LETTER

เฉพาะผู้ประกอบการโรคศิลป์

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

📍 48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแขงเลา ตำบลน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

☎ 0-3271-9900

☎ 0-3271-9917

📧 @bangkoklab

✉ marketing@bangkoklab.net

📘 bangkoklab.blc

🌐 www.bangkoklab.net
www.bangkoklab.co.th

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิสพุทธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพฒิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ดิเรก	ธนจิราวัฒน์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศ์ธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพ็ชรเมตตา
	ดร.ภญ.นรินทร์	บุรณปรีชา
บรรณาธิการวิชาการ กองบรรณาธิการ สนับสนุนวิชาการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 45001	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐานแรงงานไทย มรท.8001	
	คุณเตโชโต	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์

QUALITY MEANS VALUE OF LIFE

คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม

เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล

บูรณาการภูมิปัญญาไทย

สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

CONTENTS

EDITOR'S FORUM

3

- โรคกรดไหลย้อน

B-CUSTOMER

4

- สิ้นเก่าแตก
- ดูแลสุขภาพองค์รวมฯ

BLC STANDARD

6

- ระบบมาตรฐานแรงงานไทยฯ
- โรคโอดกร

HEALTH CARE

8

- โรคและภัยสุขภาพที่ควรระวังในฤดูหนาว

HEALTH CORNER

9

- รู้จักเบาหวาน และ 8 อาการควรระวัง

BLC KNOWLEDGE

10

- เทรนด์ฮิตกับดับคังโซมิน

B-MOVE

11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 86 ประจำปี 2025 ในปีที่ผ่านมาเราจะเผชิญกับสภาพอากาศแปรปรวน ซึ่งในอนาคตข้างหน้าอาจเกิดความรุนแรงขึ้นอีกหากเราไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ให้มาก ทั้งนี้บริษัทฯจึงตระหนักถึงความสำคัญของภาวะโลกร้อน และการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GREENHOUSE GAS หรือ GHG) ในปัจจุบัน ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2) ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (CLIMATE CHANGE) อุณหภูมิของพื้นผิวโลก รวมถึงภัยพิบัติทางธรรมชาติต่าง ๆ ทั้งนี้ บริษัทฯได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่อาจตามมาในอนาคต เนื่องจากการดำเนินธุรกิจของบริษัทฯนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการปล่อยก๊าซเรือนกระจก บริษัทฯ จึงได้กำหนดนโยบายความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เรื่อง การปล่อยก๊าซเรือนกระจก (CARBON FOOTPRINT)ขึ้น นอกจากนี้บริษัทฯยังได้กำหนดกลยุทธ์ในการบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจกโดยใช้พลังงานทดแทน รวมถึงกำหนดเป้าหมายด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 5% จากปี 2566 ต่อน้ำหนักผลิตภัณฑ์สู่ CARBON NEUTRAL และเข้าสู่ NET ZERO ในปี 2593 (2050) , ลดการจัดการขยะโดยวิธีฝังกลบให้เป็นศูนย์ ตั้งแต่ปี 2568 , ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าของโรงงานผลิตจากภายนอก เปลี่ยนมาใช้พลังงานจาก SOLAR FARM ไม่น้อยกว่า 50% ของการใช้พลังงานทั้งหมด ภายในปี 2570 และไม่มีซื้อร่องเรียนด้านสิ่งแวดล้อมจากชุมชนรอบข้าง

ดังนั้นจึงไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าทุกธุรกิจล้วนมีส่วนในการทำให้โลกไม่มากนักน้อย เราต้องจัดการการใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้คุ้มค่าที่สุดและทำให้ผลเสียจากการดำเนินธุรกิจส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

โรคกรดไหลย้อน



โรคกรดไหลย้อน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณลำคอ แสบอก หรือจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ และอาจมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย สาเหตุหลักของโรคนี้เกิดจากความผิดปกติในการทำหน้าที่ของหูรูดหลอดอาหารส่วนล่าง (Lower esophageal sphincter, LES) โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคกรดไหลย้อน ได้แก่ ภาวะอ้วน เบาหวาน รวมถึงพฤติกรรม การบริโภค และการปฏิบัติตน เช่น การรับประทานอาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันสูง ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ การนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร ความเครียด หรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่น เป็นต้น



acidic food



alcohol

การรักษาโรคกรดไหลย้อนในเบื้องต้นทำได้โดยการปรับพฤติกรรม การบริโภค ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารในแต่ละมื้อมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และควรปฏิบัติควบคู่กับการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ เว้นระยะเวลานอนให้ห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ควบคุม น้ำหนักตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เครียด และไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่น จนเกินไป เป็นต้น

หากปรับพฤติกรรม การบริโภค และพฤติกรรม การใช้ชีวิตแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น อาจพิจารณาใช้ยาในการรักษาโรคกรดไหลย้อน ซึ่งยาที่นิยมใช้และได้ผลในการรักษาได้แก่ ยาในกลุ่ม Proton Pump Inhibitors (PPIs) เช่น Omeprazole, Rabeprazole, Pantoprazole ในบางกรณีอาจใช้ยาช่วยเพิ่มการบีบตัวของทางเดินอาหาร เช่น Domperidone, Metoclopramide ร่วมด้วย หากการใช้ยาไม่ได้ผลหรือมีอาการแทรกซ้อนอาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัดซ่อมแซมหูรูด



healthy diet



medications

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บุรณปริชา ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC

อ้างอิง

เกิร์ด-โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal reflux disease, GERD)

โดย รศ.ดร.สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพโดย : <https://www.freepik.com>



ส้นเท้า แตก

ใกล้ช่วงหน้าหนาวแล้ว พอปลายฝนต้นหนาว ปัญหาที่พบบ่อยๆที่กวใจหลายๆ คน คงหนีไม่พ้นปัญหา ส้นเท้าแตก ก่อนอื่นเรามารู้จักกันก่อนว่า ส้นเท้าแตกคืออะไร สาเหตุมาจากอะไร และมีวิธีดูแลจัดการปัญหานี้อย่างไร? เพื่อที่จะให้เท้าสวยๆ เรียบเนียน อยู่กับเราได้นานๆตลอดช่วงหน้าหนาวนี้

"ส้นเท้าแตก" เป็นภาวะที่เกิดรอยแยกหรือรอยแตกในผิวหนังกำพร้าบริเวณส้นเท้า เกิดจากภาวะผิวขาดน้ำและอาจเกิดร่วมกับภาวะเคราตินมากเกินไป ในช่วงแรกรอยแตกของผิวหนังเหล่านี้จะเกิดเพียงเล็กน้อยแต่เมื่อปล่อยทิ้งไว้ บริเวณเท้าซึ่งเป็นบริเวณที่ได้รับความกดดันและการเสียดสีจากการเดินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลทำให้รอยแตกลึกขึ้นจนถึงชั้นผิวหนังแท้ เริ่มมีเลือดออก รอยแตกดังกล่าวทำให้ผิวหนังหนาตัวขึ้น เกิดเป็นแผลพุพอง และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้



สาเหตุของเท้าแตก

เราต้องรู้ก่อนว่าอาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. โรคประจำตัว เช่น โรคอ้วน และโรคเบาหวาน จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดรอยแตกบริเวณส้นเท้า



2. พฤติกรรมการใช้ชีวิต มีหลายพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอาการส้นเท้าแตกตามมา เช่น ต้มน้ำไม่เพียงพอ อาบน้ำอุ่น หรือชอบแช่น้ำร้อนนานๆ ชอบเดินเท้าเปล่า สวมรองเท้าไม่พอดีกับขนาดเท้า พื้นรองเท้าแข็งจนเกินไป ก็ส่งผลให้ส้นเท้าแตกได้



3. สภาพแวดล้อมภายนอก เช่น สภาพอากาศที่หนาวเย็นเกินไป หรือแห้งมาก



หนึ่งในวิธีการดูแลปัญหาเท้า คือ ใช้ผลิตภัณฑ์ Philo Soft plus ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เท้าชนิดครีม สูตรเข้มข้นสำหรับเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังที่แห้งและแตกเป็นประจำ เช่น ส้นเท้า ฝ่าเท้า หัวเข่า และข้อศอก เนื้อครีมซึมซาบเข้าสู่บริเวณผิวหนังที่แห้งและหายากขึ้นได้เป็นอย่างดี ทำให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวกลับนุ่ม เนียนเรียบ ลดรอยด้านของผิวหนัง

ขอบคุณข้อมูลจาก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ. บุญธิดา มระกุล ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

และ <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/foot-health>

ผู้เรียบเรียง : ภก.กฤตย์ วงศ์เยาวรัตน์

ภาพโดย : <https://www.freepik.com>

ดูแลสุขภาพองค์รวม

เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและพักผ่อนได้เต็มที่ ด้วยพลังจากสารสกัดธรรมชาติ

คุณเคยรู้สึกไหมว่าร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเตือน แต่เรากลับละเลยมันไป ?

พลังจาก 4
สารสกัดธรรมชาติ
เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ความเหนื่อยล้าสะสม การนอนไม่หลับ ภูมิคุ้มกันที่เริ่มอ่อนแอ หรือความเครียดที่สะสมจนรบกวนจิตใจ ล้วนเป็นผลกระทบจากการที่เรามองข้ามสุขภาพของตัวเอง โดยเฉพาะเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หากไม่รีบจัดการตั้งแต่วันนี้ ปัญหาเล็กๆ เหล่านี้อาจลุกลามจนกลายเป็นความเจ็บป่วยที่ยากจะรักษา

การดูแลสุขภาพด้วยสารอาหารจากธรรมชาติที่ได้รับการวิจัยและยืนยันถึงประโยชน์ คือหนึ่งในวิธีที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายและฟื้นฟูพลังชีวิตได้อย่างปลอดภัย



1. สารสกัดกระชายดำ (Black Ginger Extract): ฟื้นฟูพลังงานจากรากลึกของธรรมชาติ กระชายดำ หรือ "โสมไทย" ถูกใช้เป็นยาสมุนไพรมาอย่างยาวนานในภูมิภาคเอเชีย มีสารพฤกษเคมีสำคัญอย่าง Methoxyflavone ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ส่งเสริมการทำงานของหัวใจ และเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย งานวิจัยจาก *Journal of Ethnopharmacology* พบว่ากระชายดำมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและลดความเหนื่อยล้าในกลุ่มผู้สูงอายุ (1) นอกจากนี้ กระชายดำยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าในชีวิตประจำวัน

2. คาโมมายล์ (Chamomile): ปลดล็อกความเครียด สู่การนอนหลับที่ลึกขึ้น

คาโมมายล์เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์สงบประสาทและช่วยผ่อนคลายความเครียด โดยสาร Apigenin ในคาโมมายล์สามารถจับกับตัวรับในสมองที่ช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมการนอนหลับ งานวิจัยจาก *Molecular Medicine Reports* แสดงให้เห็นว่าคาโมมายล์ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับในผู้ที่มีภาวะนอนไม่หลับเรื้อรัง (2) การนอนหลับที่ดีไม่เพียงช่วยให้ร่างกายฟื้นฟู แต่ยังส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและสมองให้ทำงานได้อย่างเต็มที่

3. แอล-กลูตาามีน (L-Glutamine): เสริมระบบลำไส้ เพื่อภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

แอล-กลูตาามีนเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันและการซ่อมแซมเซลล์ โดยเฉพาะเซลล์ในลำไส้ที่ทำหน้าที่เป็นแนวป้องกันเชื้อโรค งานวิจัยจาก *Nutrition Journal* พบว่าแอล-กลูตาามีนช่วยลดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารและเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหาร (3) นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความทนทานของร่างกาย ลดอาการเมื่อยล้าหลังออกกำลังกาย และช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

4. แอล-ธีอะนีน (L-Theanine): สมดุลของพลังงานและความสงบ

แอล-ธีอะนีน สารสกัดที่พบในชาเขียว เป็นตัวช่วยที่สมบูรณ์แบบในการเพิ่มสมาธิและความจำ โดยไม่ทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย งานวิจัยใน *Journal of Functional Foods* แสดงให้เห็นว่าแอล-ธีอะนีนช่วยเพิ่มการผลิต **คลื่นอัลฟาในสมอง** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายและการเพิ่มสมาธิ (4) นอกจากนี้ ยังช่วยลดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ในร่างกาย ทำให้รู้สึกสงบและพร้อมรับมือกับทุกความท้าทายในชีวิต

เสริมสุขภาพให้ครบทุกมิติ ด้วยการดูแลตั้งแต่วินาที

การปล่อยให้ร่างกายอ่อนแอสะสมโดยไม่มีการดูแล ก็เหมือนการสะสมปัญหาที่รอวันปะทุ ย่อรายให้สายเกินแก้! ผลลัพธ์ที่ผสมผสานสารสกัดจาก กระชายดำ คาโมมายล์ แอล-กลูตาามีน และแอล-ธีอะนีน คือคำตอบของการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจ เปลี่ยนความกลัว...ให้เป็นพลังในการดูแลตัวเอง แล้วเริ่มต้นชีวิตที่สมบูรณ์แบบตั้งแต่วินาทีนี้

อ้างอิง

1. Chuthaputti, A., & Ngernsaengsaruy, C. (2017). Black Ginger and Its Role in Traditional Medicine. *Journal of Ethnopharmacology*.
2. Srivastava, J. K., et al. (2010). Chamomile: A Herbal Medicine of the Past with Bright Future. *Molecular Medicine Reports*.
3. Ziegler, T. R., et al. (2011). Glutamine Supplementation in the Critically Ill: A Clinical Perspective. *Nutrition Journal*.
4. Kimura, K., et al. (2007). L-Theanine Reduces Psychological and Physiological Stress Responses. *Journal of Functional Foods*.

ภาพโดย : www.canva.com

เรียบเรียงโดย : ภก.ดิเรก ธนจิรวัฒน์

ระบบมาตรฐานแรงงานไทยกับความรับผิดชอบต่อสังคมด้านแรงงานของธุรกิจ

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ปฏิบัติตามระบบมาตรฐานแรงงานไทย เพื่อให้การประกอบธุรกิจคำนึงถึงข้อกำหนดมาตรฐานแรงงานไทย ข้อกำหนดตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องและความรับผิดชอบต่อผู้บริหารต่อพนักงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในด้านมาตรฐานแรงงานไทยเป็นสำคัญ โดยได้รับการรับรองระบบมาตรฐานแรงงานไทย อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 17 ปี (ตั้งแต่ปี 2550 จนถึงปัจจุบัน) ซึ่งล่าสุดผ่านการตรวจประเมินเพื่อต่ออายุการรับรองระบบ มรท.8001:2563 ระดับสมบูรณ์ เมื่อวันที่ 4-5 กันยายน 2567 จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด และได้รับใบรับรองมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม 2567 – 15 ตุลาคม 2570



บริษัทได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และปฏิบัติต่อแรงงาน อย่างเป็นธรรม อันเป็นปัจจัยที่จะช่วยเพิ่มมูลค่าของบริษัท และเสริมสร้างความสามารถในการแข่งขันและการเจริญเติบโตของบริษัทในอนาคต โดยบริษัทเคารพและปฏิบัติตามกฎหมายและจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ บริษัทได้กำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- เคารพสิทธิของพนักงาน ตามหลักสิทธิมนุษยชนและปฏิบัติตามกฎหมายแรงงาน
- จัดให้มีกระบวนการจ้างงาน และเงื่อนไขการจ้างงานที่เป็นธรรม รวมถึงการกำหนดค่าตอบแทน และการพิจารณาผลงานความดีความชอบภายใต้กระบวนการการประเมินผลการปฏิบัติงานที่เป็นธรรม
- ส่งเสริมการพัฒนาพนักงาน โดยจัดให้มีการอบรม สัมมนา ฝึกอบรม รวมถึงปลูกฝังทัศนคติที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม และการทำงานเป็นทีมแก่พนักงาน
- จัดให้มีสวัสดิการด้านต่าง ๆ สำหรับพนักงานตามที่กฎหมายกำหนด
- ดำเนินการให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย และมีสุขอนามัยในสถานที่ทำงานที่ดี
- สนับสนุนและส่งเสริมให้พนักงานสามารถแสดงความคิดเห็น ร้องทุกข์ หรือรายงานที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติหรือการทุจริตในองค์กร และการกระทำที่ไม่ถูกต้องในบริษัท รวมถึงให้การคุ้มครองพนักงานที่เกี่ยวข้อง



บริษัทให้ความสำคัญกับการเคารพสิทธิมนุษยชน โดยมีความต้องการที่จะสร้างความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทั้งภายในและภายนอกไม่ละเมิดสิทธิขั้นพื้นฐาน และไม่เลือกปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ภาษา สีผิว เพศ อายุ การศึกษา สภาวะทางร่างกาย หรือสถานะทางสังคม ซึ่งรวมถึงการจัดให้มีการดูแลไม่ให้ธุรกิจของบริษัทเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับการละเมิดสิทธิมนุษยชนทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ ยังมีกลไกการคุ้มครองและเยียวยา โดยเปิดโอกาสให้พนักงาน ชุมชน และสังคม มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และช่องทางในการร้องทุกข์หรือร้องเรียนสำหรับผู้ได้รับความเสียหายจากการถูกละเมิดสิทธิ อันเกิดจากการดำเนินธุรกิจของบริษัท และดำเนินการแก้ไขและเยียวยาตามสมควร ทั้งนี้เพื่อให้การเคารพสิทธิมนุษยชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ บริษัทได้ดำเนินการสร้างองค์ความรู้ด้านสิทธิมนุษยชนและปลูกจิตสำนึกให้บุคลากรของบริษัทปฏิบัติตามหลักสิทธิมนุษยชน

ข้อมูลโดย คณะกรรมการมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001)

ภาพโดย : <https://www.freepik.com>

โรคไทรน



“โรคไทรน” ติดตอโดยการ ไอ จาม รดกันโดยตรง พบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี หรือ ทารกตั้งแต่นั้นแรก



อาการ

มีอาการคล้ายเป็นหวัด ไอแห้งๆ ยาวนานกว่า 10 วัน ต่อมาจะมีอาการไถ่ๆ ติดตอกัน 5-10 ครั้ง ตามด้วยการหายใจเข้าอย่างแรงจนเกิดเสียงวูบ ตาแดง มีน้ำมูก เด็กเล็กอาจหายใจไม่ทันจนหน้าเขียวได้

การรักษา

- พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่น
- ล้วงหน้ากากอนามัย เมื่อไอหรือจาม
- หลีกเลี้ยงการไปในที่ชุมชน
- หลีกเลี้ยงสาเหตุที่ทำให้ไถ่มากขึ้น เช่น การออกแรง ฝุ่นละอองๆ
- หากไอติดตอกันเกิน 10 วัน หรือ ไถ่ติดกันเป็นชุด ควรรีบไปพบแพทย์

การป้องกัน

ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไทรน ในเด็ก อายุไม่น้อยกว่า 6 ปี จำนวน 4-5 ครั้ง

- ครั้งที่ 1 เริ่มเมื่ออายุ 2 เดือน
- ครั้งที่ 2 เมื่ออายุ 4 เดือน
- ครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 6 เดือน
- ครั้งที่ 4 เมื่ออายุ 18 เดือน
- ครั้งที่ 5 ฉีดวัคซีนกระตุ้นเมื่ออายุ 4 ปี

“รับบริการฉีดวัคซีนไทรน ได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน”

ข้อมูลโดย : ระบบมาตรฐานการจัดการด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ISO 45001

ที่มา : กรมควบคุมโรค สืบค้นวันที่ 21 พ.ย. 2567

ภาพโดย : <https://www.freepik.com>



โรคและภัยสุขภาพ ที่ควรระวังในฤดูหนาว

ภัยสุขภาพ

การเสียชีวิต เนื่องจากภาวะอากาศหนาว โดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันเนื่องจากเครื่องห่มกันหนาวไม่เพียงพอ

โรคติดต่อ ระบบทางเดินหายใจ

โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ พบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะมีอาการรุนแรงในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมีโรคประจำตัว สามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

โรคติดต่ออื่นๆ

โรคหัด เกิดจากการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจากการไอ จาม ของผู้ป่วย อาการป่วยคล้ายไข้หวัด มีผื่นนูนแดงขึ้น ติดกันเป็นปื้นๆ สามารถป้องกันได้ โดยต้องฉีดวัคซีนเข็มแรกตอนอายุ 9-12 เดือน เข็มสองตอนอายุ 1 ปีครึ่ง

โรคติดต่อ ทางเดินอาหารและน้ำ

โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง ขึ้นไปใน 1 วัน อาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย สามารถป้องกันได้โดยการดูแลสุขภาพ ดื่มน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด

เรียบเรียงโดย : คุณเดบิโด จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)

ข้อมูลโดย : กรมควบคุมโรค

แหล่งที่มา : สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี

https://www.ddc.moph.go.th/odpc4/journal_detail.php?publish=11936&deptcode=odpc4 (สืบค้นเมื่อ 23/11/2024)

ภาพโดย : www.canva.com

รู้จักเบาหวาน

และ 8 อาการควรระวัง



โรคเบาหวาน (Diabetes) คือโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอร่วมกับการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพทำให้พบระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

ชนิดของโรคเบาหวาน

เบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะขาดอินซูลิน

เบาหวานชนิดที่ 2

เกิดจากภาวะการลดลงของการสร้างอินซูลินร่วมกับภาวะดื้ออินซูลิน เป็นเบาหวานชนิดที่เจอได้มากที่สุด

เบาหวานจากสาเหตุจำเพาะอื่นๆ

เช่น โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง โรคผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางชนิด หรือการรับประทานยาที่มีสารสเตียรอยด์

เบาหวานขณะตั้งครรภ์

เบาหวานชนิดนี้เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และหายไปได้หลังคลอดบุตร แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคต

อาการเริ่มต้นของโรคเบาหวาน



ดื่มน้ำบ่อย กระหายน้ำมาก



ปัสสาวะบ่อย ปริมาณมาก



หิวบ่อย กินจุ กว่าเดิม



น้ำหนักลด โดยไม่ทราบสาเหตุ



อ่อนเพลีย



สายตาวัดมัว



ชาปลายมือปลายเท้า



แผลหายช้า

หากมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน เพื่อรับการรักษา ไปพร้อม ๆ กับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแต่เนิ่น ๆ ซึ่งจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของอาการแทรกซ้อนระยะยาว เช่น ไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่อาจตามมาได้

เทรนด์ฮิตกับ ตับ คั่งไขมัน

สาเหตุ

ตับคั่งไขมัน เป็นภาวะที่ตับมีไขมันสะสมอยู่ ซึ่งหากไม่ได้ควบคุม หรือได้รับการรักษา อาจนำไปสู่ภาวะตับอักเสบ ตับแข็ง และมะเร็งตับได้

รับประทานอาหารไขมันสูง
อาหารรสหวาน น้ำหวาน



ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
และปริมาณมาก



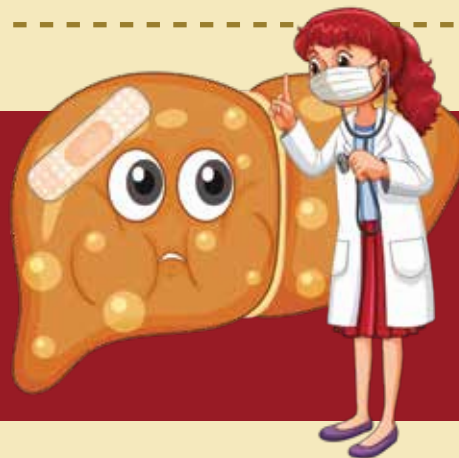
การรับประทานยา อาหารเสริม
หรือสมุนไพรต่อเนื่องนาน ๆ
โดยไม่จำเป็น



โรคประจำตัว เช่น โรคอ้วน เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
ไวรัสตับอักเสบซี

อาการ

ระยะเริ่มต้นมักไม่แสดงอาการ การดำเนินโรคจะค่อยเป็นค่อยไป
เมื่อเป็นมากขึ้นจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายจากภาวะตับอักเสบ
หากไม่รับรักษา อาจนำไปสู่ตับแข็ง และมะเร็งตับได้



รักษาได้หรือไม่ และดูแลตัวเองอย่างไร?

- ▶ ควบคุม หรือลดปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงที่พบร่วมด้วยให้ดี
- ▶ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน เช่น ลด หรืองดการดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง
- ▶ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- ▶ หลีกเลี่ยงการใช้ยา อาหารเสริม หรือสมุนไพรที่เกินความจำเป็น
- ▶ ในผู้ที่มีตับอักเสบร่วมด้วย หรือกรณีได้รับยา ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และติดตามอาการตามนัดหมายสม่ำเสมอ



<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/popular-trends-with-fat-liver/> (วันที่สืบค้น 25 พ.ย.2567)

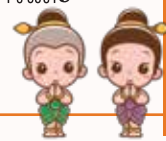
ภาพโดย : <https://www.freepik.com/>

กิจกรรม BLC

Activity



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคล ซึ่งจะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีบวงสรวงศาลพระพรหม พิธีทางสงฆ์ ในวันเสาร์ที่ 30 พฤศจิกายน 2567 เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน



ทำบุญ
ปีใหม่ชัยมงคล



"บริจาคโลหิต...ดีต่อใจ ดีต่อสุขภาพ! บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 4 จังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิตประจำปี 2567 ครั้งที่ 3 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ต่อไป" โดยมีพนักงานเข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก เมื่อวันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมา



บริจาคโลหิต



เมื่อวันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ที่ผ่านมา บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้ทำการฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2567 เพื่อเตรียมความพร้อมป้องกันและรับมือกับอัคคีภัยที่อาจเกิดขึ้นได้

ฝึกซ้อมอพยพหนี
ไฟประจำปี 2567



เมื่อวันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมา คณะกรรมการความรับผิดชอบต่อสังคม CSR ร่วมกับเทศบาลตำบลหินกองเข้าร่วมจัด “โครงการสอนการใช้ยาให้กับชุมชน ประจำปี 2567” (ครั้งที่ 2) โดยทางบริษัทขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคมสู่ความยั่งยืนผ่านกิจกรรม CSR ให้แก่ชุมชน ณ เทศบาลตำบลหินกอง อ.เมือง จ.ราชบุรี



สอนการใช้ยา
ให้กับชุมชน

ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

ผลิตสินค้า



BLC
Bangkok Lab & Cosmetic

OEM

เราคือผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย
ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากร
ที่มีองค์ความรู้ และประสบการณ์สูง
เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้
ผลิตภัณฑ์ที่ทรงคุณค่าและมีคุณภาพประโยชน์
แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE

ระบบมาตรฐานสากล

ด้วยประสบการณ์ในการผลิตกว่า 30 ปี มีโรงงานมาตรฐานสากลระดับโลก

GMP, ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO 22000, TFS 9001, ตามเกณฑ์ของหน่วยงานราชการ

เพื่อให้ง่ายต่อการประกอบธุรกิจ และความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ในกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน



• 5Sระบบ : พนักงาน • ใ้ชนะ : พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน • พนักงาน



✦ เครื่องสำอาง
✦ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



Bangkok Lab & Cosmetic
032-719900
BLC | Integrated Thai Wisdom
To International Standards

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



ทำไม? กรดไขมันอ่อน ชอบมาตอนนอน



seamless luxury for the ultimate beauty

VS III



VSIII THAILAND

www.vsiithailand.com

Facebook : vsiithailand.official

Instagram : vsiithailand.official

Line : @vsiithailand

Mobile : 083-234-3344

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND

VSIII THAILAND