

BLC *i* LETTER

ปีที่ 19 ฉบับที่ 76/2565
ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2565

Editor's Forum

- PDPA คืออะไร เกี่ยวข้องอะไรกับชีวิตเรา

B - Customer

- เปรียบเทียบกับการรักษาโรคกระเพาะอาหาร
- กระชายดำสมุนไพร สลายพุง

BLC Standard

- ระบบมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001-2563)
- โรคฝีดาษลิง (Monkeypox)

Health Care

- Telework ทัศนคติการทำงานของคนยุคใหม่

Health Corner

- ขมิ้นชัน

BLC Knowledge

- ปรับพฤติกรรมสุขภาพป้องกันภาวะ Long covid

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	พิลพพุอาว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดมิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดเต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.นรินทร์	บูรณปริชา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001-2563) ระบบมาตรฐานการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (ISO 45001) คุณเดวิด จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ชำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum	3
• PDPA คืออะไร เกี่ยวข้องอะไรกับชีวิตเรา	
B-Customer	4
• เปรียบเทียบการรักษาโรคเพราะอาหาร	
• กระชายดำสมุนไพร สลายพุง	
BLC Standard	6
• ระบบมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001-2563)	
• โรคฝีดาษลิง (Monkeypox)	
Health Care	8
• Telework ทัศนคติการทำงานของคนยุคใหม่	
Health Corner	9
• ขมิ้นชัน	
BLC Knowledge	10
• ปรับพฤติกรรมสุขภาพป้องกันภาวะ Long covid	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	10

4

เป้าน้อย
กับการรักษาโรคเพราะอาหาร

5

กระชายดำ
สมุนไพร สลายพุง

8

Telework

10

ปรับพฤติกรรมสุขภาพ
ป้องกันภาวะ
Long COVID



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC I Letter ทุกท่านค่ะ ช่วงนี้เราได้เริ่มกลับมาใช้ชีวิตปกติกันแล้ว แต่เป็นรูปแบบการใช้ชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สิ่งที่เรียกว่า “ความปกติใหม่” หรือ “New Normal” ชีวิตที่ต้องใส่หน้ากากทุกครั้งเวลาออกนอกบ้าน การทำความสะอาดฆ่าเชื้อตลอดเวลา การทำงานจะเป็นแบบ Work From Home มากขึ้น ซึ่งบริษัทหลายๆ แห่ง เพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันในช่วงฟื้นตัวและในระยะยาว มีแนวโน้มพิจารณาปรับลดพื้นที่ออฟฟิศลงเพื่อลดต้นทุน อีกทั้งผู้บริโภคได้เห็นความสะดวกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการซื้อของหรือการจ้างงานทุกอย่างผ่าน Application บนมือถือ ความจำเป็นที่ ต้องไปห้างสรรพสินค้าเพื่อซื้อของหรือทำธุรกรรมการเงินก็จะลดลง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ทำให้เราได้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนโครงสร้างธุรกิจมีการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้หุ่นยนต์ในการผลิต การจัดเก็บและบริหารข้อมูลบน Cloud การใช้ AI ออกแบบและบริหารระบบ Supply Chain ของบริษัท ทำให้ธุรกิจให้ความสำคัญเรื่องลดต้นทุน เพิ่มประสิทธิภาพ และลดหรือบริหารความเสี่ยงที่ไม่คาดคิด การใช้หุ่นยนต์แทนมนุษย์อาจจะประหยัดต้นทุนได้เนื่องจากราคาปัจจุบันที่ถูกลงมากและไม่จำเป็นต้องปิดโรงงานหากคนงานสักคนติดโรคระบาด

เราหวังว่ามุมมองเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้อ่านทุกท่าน เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมต่อแนวโน้มที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของโลกและสามารถปรับตัวได้ทัน่วงที เพื่อเตรียมใจกับรูปแบบการใช้ชีวิตที่อาจจะเปลี่ยนไป หรือเพื่อปรับกลยุทธ์การลงทุน ระบุระดับความเสี่ยงที่อาจกระทบการลงทุน

PDPA คืออะไร เกี่ยวข้องอะไรกับชีวิตเรา

PDPA คืออะไร?



PDPA (Personal Data Protection Act B.E. 2562) พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 คือกฎหมายซึ่งมีขึ้นเพื่อกำหนดหลักเกณฑ์ กลไก หรือมาตรการกำกับดูแลเกี่ยวกับการให้ความคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อห้ามใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลโดยไม่ได้รับความยินยอม

ผู้รับผิดชอบ/หน้าที่

ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล = เก็บ รวบรวม ใช้ หรือเปิดเผย มี มาตรการดูแลความปลอดภัยที่เหมาะสมและทบทวนสม่ำเสมอ

ผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล = เก็บ ใช้ เปิดเผย ประมวลผลตาม คำสั่งของผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล

เจ้าหน้าที่คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล = ประสานงาน ตรวจสอบ ให้ คำแนะนำและดูแลด้านความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลโดยเฉพาะ

อย่าลืม!!!

- ★ เก็บข้อมูลส่วนบุคคลเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
- ★ แจ้งให้เจ้าของข้อมูลทราบถึงวัตถุประสงค์ก่อนมีการเก็บ รวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
- ★ หากมีการเปลี่ยนแปลงวัตถุประสงค์ต้องแจ้งหรือขอความยินยอม จากเจ้าของข้อมูลทราบทุกครั้ง
- ★ ขอความยินยอมจากเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล ในกรณีที่ไม่ได้ รับ การยกเว้นจากกฎหมาย
- ★ บันทึกกิจกรรมที่มีการเก็บ รวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูล ส่วน บุคคล
- ★ อ่านและทำความเข้าใจ นโยบาย เรื่อง การคุ้มครองข้อมูล ส่วน บุคคล และ ประกาศความเป็นส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานของ ตน

ข้อมูลส่วนบุคคลมีอะไรบ้าง



1. ชื่อ - นามสกุล 
2. เลขประจำตัวประชาชน
3. ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ 
4. อีเมล
5. ข้อมูลทางการเงิน 
6. เชื้อชาติ 
7. ศาสนา 
8. พฤติกรรมทางเพศ
9. ประวัติอาชญากรรม 
10. ข้อมูลสุขภาพ 

สิทธิของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล

- ♥ สิทธิเพิกถอนความยินยอม
- ♥ สิทธิในการขอเข้าถึงและขอรับสำเนาข้อมูลส่วนบุคคล
- ♥ สิทธิในการขอรับและขอให้โอนหรือส่งข้อมูลส่วนบุคคล
- ♥ สิทธิในการคัดค้านการเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
- ♥ สิทธิในการร้องขอให้ลบข้อมูลส่วนบุคคล
- ♥ สิทธิในการขอให้ระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล
- ♥ สิทธิในการขอให้แก้ไขข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการข้อมูลส่วนบุคคล



เปล้าน้อย

กับการรักษาโรคกระเพาะอาหาร



โรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า โรคกระเพาะนั้น เป็นโรคที่เกิดในระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่เร่งรีบของคนในยุคนี้ ทำให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ถือเป็นสาเหตุสำคัญลำดับต้นๆ ที่ทำให้คนเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ทั้งนี้ในปัจจุบันพบว่าอาจมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้นั้นมากถึง 80% เลยทีเดียว แต่ถึงแม้ว่าจะจะเป็นโรคที่ไม่รุนแรง แต่ก็มีหลายคนที่ไม่ยอมรับการวินิจฉัยพัฒนากลายเป็นโรคเรื้อรังและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ บางรายอาจถึงขั้นพัฒนากลายเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้เลยทีเดียว

ในปัจจุบันมียารักษาโรคกระเพาะออกมามากหลายชนิด รวมถึงตำรับยาสมุนไพร หนึ่งในนั้นซึ่งได้รับการยอมรับและมีผลการศึกษาวินิจฉัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพต่อการรักษาโรคกระเพาะอาหาร ก็คือ เปล้าน้อย เปล้าน้อย เป็นพืชสมุนไพรที่มีการใช้ในตำรายาไทยมายาวนาน

เปล้าน้อยสามารถนำมาทำเป็นยาได้เกือบทุกส่วนไม่ว่าจะเป็น เปลือก ใบ ดอก ราก และแก่น ซึ่งให้สรรพคุณที่แตกต่างกันไป ในปี 1978 นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นได้ค้นพบสารสำคัญในเปล้าน้อยของไทยได้สำเร็จ ได้แก่ สารเปลานโทล (Plautol) ซึ่งในเวลาต่อมาพบว่าสารดังกล่าวมีรายงานฤทธิ์ในการรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และได้รับการพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบันในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารในที่สุด ทั้งนี้มีรายงานพบว่าแหล่งของเปล้าน้อยในแต่ละพื้นที่นั้นให้ปริมาณสารสำคัญที่แตกต่างกันมาก โดยเบื้องต้นเราสามารถตรวจสอบปริมาณสารในวัตถุดิบด้วยการใช้ TLC densitometry ได้

จากรายงานการศึกษา พบว่าฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของเปลานโทล (Plautol) ในการรักษาโรคกระเพาะอาหารมีทั้งสิ้น 4 กลไก ได้แก่

1. กระตุ้นการสังเคราะห์เยื่อบุกระเพาะอาหาร
2. ยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อ *Helicobacter pylori* พบว่าสารเปลานโทล มีฤทธิ์เพิ่มความสามารถในการผ่านของ liposomal membrane ของผนังเซลล์ของ *Helicobacter pylori* ทำให้เชื้อตายได้
3. ยับยั้งสารอักเสบที่ผลิตจากเชื้อ *Helicobacter pylori* พบว่าสารเปลานโทล มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งสาร IL-8 ซึ่งบ่งชี้ถึงการอักเสบของเชื้อ *Helicobacter pylori* และสามารถยับยั้งได้เพิ่มมากขึ้นเมื่อเพิ่มความเข้มข้น
4. เพิ่มอัตราการหายของแผล โดยออกฤทธิ์ลดบริเวณที่เกิดบาดแผล และป้องกันการดำเนินไปของแผลในกระเพาะอาหาร



จากข้อมูลและหลักฐานการศึกษาในปัจจุบันพบว่าสารเปลานโทลมีข้อบ่งชี้ทางคลินิก ดังนี้

1. การรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหารจากการติดเชื้อ *Helicobacter pylori* ทั้งในผู้ป่วยปกติและผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ได้รับการฟอกไตเมื่อให้ร่วมกับยา Lansoprazole และ Amoxicillin ชนิดรับประทาน
2. การรักษาภาวะ hypergastrinemia ซึ่งเป็นสภาวะที่ร่างกายมีปริมาณแกสตริน (Gastrin) สูงขึ้นในกระแสเลือดในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วย Omeprazole เป็นระยะเวลานาน โดยรับประทานสารเปลานโทล 240 mg ต่อวันร่วมกับ Omeprazole 20 mg เป็นเวลาต่อเนื่อง 6-8 สัปดาห์
3. การยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนแกสตริน ซึ่งแกสตรินจะส่งผลให้มีปริมาณกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น โดยให้สารเปลานโทล 320 mg ร่วมกับยา Ranitidine ทางหลอดเลือดดำ



อย่างไรก็ดี แม้จะเป็นสมุนไพร และมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง ก็อาจพบอาการไม่พึงประสงค์ที่ได้ จากรายงานในมนุษย์พบว่ามีอาการต่อไปนี้ อาการท้องเสียระดับรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน และการติดเชื้อราที่ผิวหนัง และมีรายงานการเปลี่ยนแปลงการทำงานของตับและไต และปริมาณเกล็ดเลือดสูงขึ้นในหนูทดลองได้

เรียบเรียงโดย ภญ. ศิวกานต์ ผลเกิด

References

ตรีชัย, ธ., & สรจนก, ว. (2564, ตุลาคม 5). สารเปลานโทลจากเปล้าน้อยกับการรักษาโรคกระเพาะอาหาร. Retrieved from

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์: https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=1100



กระชายดำ

สมุนไพรรสลาวยุง

กระชายดำ , Thai black ginger หรือ, Thai ginseng ⁽¹⁾ เป็นสมุนไพรมีชื่อมานาน เป็นสมุนไพรรสลาวยุงชนิดหนึ่งซึ่งเชื่อกันว่า มีสรรพคุณช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ สรรพคุณในตำรายาไทยของกระชายดำ ระบุว่า เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกาม เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

จากการวิเคราะห์ส่วนประกอบของกระชายดำนั้น พบว่ามีส่วนประกอบที่เป็นประโยชน์ที่หลากหลาย เช่น น้ำมันหอมระเหย สารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) กลุ่มฟลาโวน (flavones) กลุ่มสารแอนโทไซยานิน (antho-cyanins) และสารประกอบฟีนอลิก (phenolic compounds) อื่นๆ ⁽²⁾

สมุนไพรรสลาวยุง ยังมีสรรพคุณที่พิสูจน์ได้ในการลดไขมันอีกด้วย โดยในการศึกษาในชาวญี่ปุ่นที่น้ำหนักตัวเกิน (BMI>25) ที่มีอายุอยู่ในช่วง 20-65 ปี พบว่าการรับประทานสารสกัดจากกระชายดำ ช่วยลดไขมันบริเวณช่องท้อง (ไขมันในช่องท้องและไขมันใต้ผิวหนังบริเวณช่องท้อง) ได้ภายใน 12 สัปดาห์ โดยนอกเหนือจากช่วยลดไขมันหน้าท้องแล้ว การทดลองดังกล่าวยังช่วยลดไขมันและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดอีกด้วย โดยปราศจากผลข้างเคียงทั้งในด้านร่างกาย ค่าผลเลือด หรือ ผลการวิเคราะห์ปัสสาวะต่างๆ ⁽³⁾

ซึ่งจากอีกการทดลองหนึ่งได้ทำการทดสอบในชายวัย 21-29 ปี พบว่าการรับประทานสารสกัดกระชายดำ ช่วยเพิ่มค่าการเผาผลาญพลังงานของร่างกายได้หลังจากรับประทานสารสกัดจากกระชายดำไปเพียงแค่ 1 ครั้ง ⁽⁴⁾

กระชายดำ จึงเป็นสมุนไพรมีการนำมาใช้เพื่อดูแลรูปร่างแบบปลอดภัยที่น่าสนใจ โดยปัจจุบันได้มีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมกระชายดำสำหรับลดน้ำหนักใน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และไทย

ผู้เรียบเรียง กญ.สุพธสสณ วิวัฒน์ตะนุลา
แหล่งอ้างอิง

1. Wikipedia, the free encyclopedia. Kaempferia parviflora. https://en.wikipedia.org/wiki/Kaempferia_parviflora. (วันที่สืบค้น 17 มิถุนายน พ.ศ. 2565)
2. อธิญา ศรีบุศราศิม. กระชายดำกับสมรรถภาพทางเพศชาย. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/374/กระชายดำ/> (วันที่สืบค้น 17 มิถุนายน พ.ศ. 2565)
3. Yoshino S, Awa R, Miyake Y, Fukuhara I, Sato H, Ashino T, Tomita S, Kuwahara H. Daily intake of Kaempferia parviflora extract decreases abdominal fat in overweight and preobese subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study. Diabetes Metab Syndr Obes. 2018;11:447-458
4. Matsushita M, Yoneshiro T, Aita S, Kamiya T, Kusaba N, Yamaguchi K, Takagaki K, Kameya T, Sugie H, Saito M. Kaempferia parviflora extract increases whole-body energy expenditure in humans: roles of brown adipose tissue. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015;61(1):79-83

ภาพโดย : <https://www.facebook.com/thaincd/photos/a.405306979572951/2116656561771309/?type=3>

ระบบมาตรฐานแรงงานไทย

(มรท. 8001-2563)



บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

การรับรองระบบมาตรฐาน

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้รับการรับรองระบบมาตรฐานแรงงานไทยในระดับสมบูรณ์ ซึ่งบริษัทได้รับการตรวจประเมินเพื่อต่ออายุการรับรองระบบและปรับโอนมาตรฐานจากข้อกำหนดเดิม มรท. 8001:2553 เป็นข้อกำหนดใหม่ มรท. 8001:2563 โดยมีอายุการรับรอง 3 ปี ตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม 2021 - 15 ตุลาคม 2024

ข้อกำหนดเก่า VERSION มรท.8001-2553

- 5.1 ข้อกำหนดทั่วไป
- 5.2 ระบบการจัดการ
- 5.3 การใช้แรงงานบังคับ
- 5.4 ค่าตอบแทนการทำงาน
- 5.5 ชั่วโมงการทำงาน
- 5.6 การเลือกปฏิบัติ
- 5.7 วินัยและการลงโทษ
- 5.8 การใช้แรงงานเด็ก
- 5.9 การใช้แรงงานหญิง
- 5.10 เสรีภาพในการสมาคมและการร่วมเจรจาต่อรอง
- 5.11 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- 5.12 สวัสดิการ

ข้อกำหนดใหม่ VERSION มรท.8001-2563

- 4.1 ข้อกำหนดทั่วไป
- 4.2 ระบบการจัดการ
- 4.3 การบังคับใช้แรงงาน
- 4.4 ค่าตอบแทนการทำงาน
- 4.5 ชั่วโมงการทำงานและเวลาพัก
- 4.6 วันหยุดและวันลา
- 4.7 การเลือกปฏิบัติ
- 4.8 วินัยและการลงโทษ
- 4.9 การล่วงเกินทางเพศและการใช้ความรุนแรง
- 4.10 การใช้แรงงานเด็ก
- 4.11 การใช้แรงงานหญิง
- 4.12 เสรีภาพในการสมาคมและการร่วมเจรจาต่อรอง
- 4.13 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- 4.14 สวัสดิการแรงงาน

สาระสำคัญของข้อกำหนดที่มีการเปลี่ยนแปลง

ข้อกำหนดที่ 4.1 ข้อกำหนดทั่วไปของมาตรฐานแรงงานไทย มีการเขียนเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ใช้เป็นแนวปฏิบัติทั่วไป มีการเจาะจงให้สามารถนำข้อกำหนด และข้อกำหนดภายใต้ประยุกต์ใช้งานได้ง่ายขึ้น โดยให้รวบรวม ซึ่งกฎหมายแรงงาน และกฎหมายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 และข้อปรับปรุงเพิ่มเติม, พระราชบัญญัติแรงงานสัมพันธ์ พ.ศ. 2518, พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ. 2551, พระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 และข้อปรับปรุงเพิ่มเติม พระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 และระเบียบกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานที่เกี่ยวข้อง พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 พระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 พระราชบัญญัติจัดหางานและคุ้มครองคนหางาน พ.ศ. 2528 เป็นต้น ส่งผลให้สถานประกอบการต้องดำเนินการตามที่กฎหมายกำหนด

ข้อกำหนดที่ 4.5 มุ่งเน้นการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านชั่วโมงการทำงานและเวลาพัก เป็นที่ชัดเจนขึ้น โดยมีการระบุว่าเป็นการคงไว้ซึ่งสิทธิของลูกจ้างในการทำงานล่วงเวลาและการทำงานในวันหยุด และจัดให้มีหลักฐานแสดงความยินยอมของลูกจ้าง รวมถึง การจัดให้มีเวลาพักระหว่างการทำงาน และเวลาพักก่อนการทำงานล่วงเวลา ไม่น้อยกว่าที่กฎหมายได้กำหนดไว้

ข้อกำหนดที่ 4.6 แยกข้อกำหนดออกมาใหม่เป็นเฉพาะด้านวันหยุดและวันลา การให้ความสำคัญกับการจัดให้ลูกจ้างมีสิทธิลาไม่น้อยกว่าที่กฎหมายกำหนดไว้ รวมถึงการปรับปรุงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการจัดให้ลูกจ้างมีวันหยุดประจำปี วันหยุดตามประเพณี และวันหยุดพักผ่อนประจำปี ไม่น้อยกว่าที่กฎหมายที่เกี่ยวข้องได้กำหนดไว้

ข้อกำหนดที่ 4.9 เพิ่มเติมข้อกำหนดใหม่ด้านการล่วงเกินทางเพศและการใช้ความรุนแรง มีการให้ความสำคัญกับการจัดการความเสี่ยง และการป้องกัน โดยข้อกำหนดใหม่นี้ จะเน้นที่การทำความเข้าใจ และจัดการกับความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และส่งผลกระทบต่อลูกจ้าง โดยให้จัดทำมาตรการป้องกันการล่วงเกินทางเพศ และยุติการใช้ความรุนแรงในสถานประกอบการ

ข้อกำหนดที่ 4.11 เพิ่มเติมการคุ้มครองแรงงานและการใช้แรงงานหญิง มุ่งเน้นการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการคุ้มครองแรงงานหญิง ผ่านการจัดให้ลูกจ้างหญิงมีครรภ์ หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร ทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัย และปลอดภัยต่อการมีครรภ์ หรือ การให้นมบุตร รวมถึงการอนุญาตให้ลูกจ้างหญิงพัก เพื่อเก็บน้ำนมในช่วงให้นมบุตรโดยให้นับเป็นเวลาทำงาน และการไม่เลิกจ้าง ลดตำแหน่ง หรือ ลดสิทธิประโยชน์ เพราะเหตุจากการมีครรภ์

ข้อกำหนดที่ 4.13 การควบคุมความปลอดภัยในการทำงาน โดยสถานประกอบการจะต้องกำหนดแนวทางการควบคุมความปลอดภัยในการทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และสุขภาพขณะ โดยพิจารณาถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการประกาศให้ลูกจ้างทราบเรื่องสิทธิในการปฏิเสธการทำงานที่ไม่มีมาตรการด้านความปลอดภัยในการทำงาน

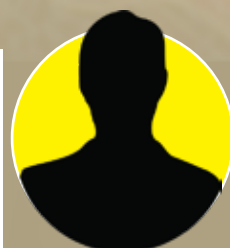
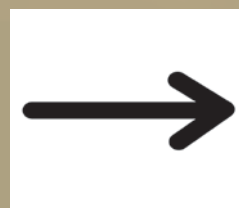
ข้อกำหนดที่ 4.14 การส่งเสริมด้านสวัสดิการแรงงาน ในมาตรฐานใหม่จะมีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อหาอย่างมีนัยสำคัญ และมีการเพิ่มคำว่า “สวัสดิการแรงงาน” แทนเข้าไป ส่งผลมีการให้ความสำคัญกับการจัดให้ลูกจ้างได้รับสิทธิประโยชน์เกี่ยวกับการประกันสังคม และจัดให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมอาชีพ และสวัสดิการแรงงาน เพื่อคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีต่อไป



โรคฝีดาษลิง

(monkeypox)

ติดจากสัตว์สู่คน
เลือด สารคัดหลั่ง ตุ่มหนองของสัตว์



พบมากในแถบแอฟริกากลางและแอฟริกาตะวันตก
พบผู้ป่วยในประเทศนอกเขตแอฟริกา
เช่น สหรัฐอเมริกา อิสราเอล สิงคโปร์
และสหราชอาณาจักร



วัคซีนไข้ทรพิษ
ป้องกันได้ \approx 85%
ส่วนใหญ่หายจากโรคเองได้
อาการรุนแรงมักพบในเด็ก

ป้องกันตนเอง

- 1 เสี่ยงสัมผัสโดยตรง เลือด สารคัดหลั่ง ตุ่มหนองของสัตว์
- 2 กินเนื้อสัตว์ปรุงสุก
- 3 หมั่นล้างมือบ่อยๆ
- 4 ไม่ควรนำสัตว์ป่ามาเลี้ยง

Telework

เทรนด์การทำงาน ของคนยุคใหม่

หมายถึง

การทำงานนอกสถานที่ผ่านการสื่อสารยุคดิจิทัล

โดยใช้เทคโนโลยี เช่น แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟน ฯลฯ



ข้อดี



สามารถทำงานได้
ทุกสถานที่



ไม่เครียดจาก
ความกดดันในที่ทำงาน



ทำงานมีความสุข มีสมาธิ
ครอบครัวผูกพันกันมากขึ้น



สามารถจัดสรรเวลา
ออกกำลังกายและเลือก
อาหารที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น

ข้อเสีย



เกิดค่าใช้จ่ายจากอุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก



ความเครียดจากการ
ปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยี



เกิดอาการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ ปวดตา



ท่าทางการทำงาน
ที่ไม่ถูกต้อง เกิดปัญหา
กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

วิธีการดูแลสุขภาพ



ออกกำลังกาย ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อเป็นประจำ
เพื่อผ่อนคลาย



ปรับสภาพแวดล้อม
ปรับท่าทางการทำงานเพื่อ
ลดอาการออฟฟิศซินโดรม



สร้างความสมดุลของ
เวลาทำงานและเวลาพักผ่อน



พักสายตาจากหน้าจอ
ใช้หลักการ 20-20-20
ทำงาน 20 นาที พักสายตา 20 วินาที
มองไกลออกไป 20 ฟุต (6 เมตร)

“ขมิ้นชัน”

(*Curcuma longa* L.)

เป็นพืชสมุนไพรที่มีประวัติการใช้มาอย่างยาวนานในทางการแพทย์แผนไทยมีการใช้ผงขมิ้นละลายน้ำทาแก้มโรคผิวหนังผื่นคัน กลากเชื้อโรคทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิดรับประทานขมิ้นชันเพื่อเป็นยาคุมธาตุ ใช้แห้งสตรับประทานแก้ท้องร่วง หรือรับประทานขมิ้นชันเพื่อรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก⁽¹⁾ รวมทั้งมีการใช้ทางเครื่องสำอางเพื่อบำรุงผิว ด้วยคุณสมบัติที่โดดเด่นด้านการต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบของสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoids) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบมากในขมิ้นชัน

ข้อจำกัดสำคัญในการออกฤทธิ์ของขมิ้นชันคือคุณสมบัติการละลายน้ำของสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ ซึ่งสามารถละลายน้ำได้เพียงเล็กน้อย ทำให้ต้องรับประทานขมิ้นชันในปริมาณมากเพื่อให้ได้สารสำคัญเพียงพอสำหรับการออกฤทธิ์ในการรักษาโรค ปัจจุบันมีการพัฒนาสารสกัดขมิ้นชันให้มีคุณสมบัติในการละลายที่ดีขึ้น ทั้งการใช้เทคนิคโซลิด ดิสเพอร์ชัน (Solid Dispersion) หรือการเตรียมในรูปแบบสารประกอบเชิงซ้อน (Complex) ซึ่งพบว่านอกจากจะช่วยลดปริมาณการรับประทานสารสกัดขมิ้นชันต่อวันแล้วยังช่วยให้ประสิทธิภาพในการออกฤทธิ์ของสารสกัดขมิ้นชันสูงขึ้นอีกด้วย

เทคนิคโซลิด ดิสเพอร์ชัน เป็นการนำพอลิเมอร์ (Polymer) ที่มีคุณสมบัติชอบน้ำ (Hydrophilic) มาสร้างเป็นสารประกอบเชิงซ้อนกับสารสกัดขมิ้นชันในรูปแบบหนึ่ง โดยสามารถเลือกใช้พอลิเมอร์ที่เหมาะสมตามความต้องการในการนำไปใช้งาน เช่น การเลือกใช้พอลิเมอร์ที่มีคุณสมบัติละลายได้ดีในสถานะที่เป็นกรด

เอกสารอ้างอิง

1. ฉวีวรรณ พงศ์สุนันท์ และคณะ. ผลของขมิ้นชันต่อการเปลี่ยนแปลงเยื่อบุผนังกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กไอดินมในผู้ป่วยแผลเปื่อยเป็ดโครายานเบื้องต้นในผู้ป่วย 10 ราย. วารสารเภสัชวิทยา. 2529; 8(3): 139-151.

2. Kerdusakundee N. et al., Development and evaluation of gastroretentive raft forming systems incorporating curcumin-Eudragit® EPO solid dispersions for gastric ulcer treatment. *European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics*. 2015; 94: 513-520.

3. Pengjam Y. et al., High water-soluble curcuminoids-rich extract regulates osreogenic differentiation of MC3T3-E1 cells: Involvement of Wnt/ β -catenin and BMP signaling pathway. *Chinese Herbal Medicines*. 2020; 13: 534-540.

ขอบคุณรูปภาพ : <https://yolo.in.th/wp-content/uploads/2020/12/tur-article-01-525-high.jpg>

เพื่อช่วยเพิ่มการละลายของสารสกัดขมิ้นชันในกระเพาะอาหาร เป็นต้น การเตรียมสารสกัดขมิ้นชันในรูปแบบโซลิด ดิสเพอร์ชันสามารถเพิ่มการละลายของสารสกัดขมิ้นชันได้สูงถึง 400-1,000 เท่าเมื่อทำการศึกษาประสิทธิภาพในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารในสัตว์ทดลองของสารสกัดขมิ้นชันโซลิด ดิสเพอร์ชันที่เตรียมในรูปแบบแพจเจล (Raft-forming System) เพื่อช่วยเพิ่มระยะเวลาการคงอยู่ในกระเพาะอาหาร พบว่าสารสกัดขมิ้นชันในรูปแบบข้างต้นมีประสิทธิภาพในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารสูงกว่ายา Lansoprazole อย่างมีนัยสำคัญ⁽²⁾ ทั้งในด้านการลด Ulcer Index และการเพิ่ม Healing Index และ Mucosal Regeneration Index ในสัตว์ทดลอง

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาประสิทธิภาพของสารประกอบเชิงซ้อนของสารสกัดขมิ้นชันในการเพิ่มการสร้างและลดการทำลายเซลล์กระดูก พบว่า สารประกอบเชิงซ้อนของสารสกัดขมิ้นชันสามารถป้องกันการทำลายเซลล์กระดูกและยับยั้งการสร้าง Osteoclast ซึ่งเป็นเซลล์ที่มีบทบาทในการทำลายกระดูกได้ ทั้งยังเพิ่ม Alkaline Phosphatase Activity ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่บ่งชี้ถึงการสร้างเซลล์กระดูก Osteoblast ในช่วงเริ่มต้น และสามารถเพิ่ม mRNA Expression ของ Transcription Factors ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเซลล์ Osteoblast ได้ นอกจากนี้เซลล์ที่ได้รับสารสกัดขมิ้นชันในรูปแบบดังกล่าวนี้มีการสะสมแคลเซียมในเซลล์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ⁽³⁾

จากข้อมูลการใช้สมุนไพรขมิ้นชันที่มีมาอย่างยาวนานรวมทั้งผลการศึกษาวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อปรับปรุงคุณภาพและประสิทธิภาพของสารสกัดขมิ้นชัน ทำให้สมุนไพรขมิ้นชันเป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศด้วยการส่งเสริมและต่อยอดภูมิปัญญาไทย

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บุรณปรีชา ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC



ปรับพฤติกรรมสุขภาพ ป้องกันภาวะ Long COVID

ผู้ป่วยกลุ่มอาการลองโควิด-19 หรือผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อแล้ว ควรหมั่นสังเกตอาการ และเฝ้าระวังภาวะลองโควิด ของตนเองอยู่เสมอ รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ผู้ป่วยควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยมีเคล็ดลับ 3 ข้อ ดังนี้



1. นอนหลับพักผ่อนให้เหมาะสม โดยตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที หลีกเลี่ยงคาเฟอีน อาหารมีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน



2. พัฒนากล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ได้แก่ กล้ามเนื้อกะบังลม และกล้ามเนื้อยึดซี่โครง ด้วยการฝึกหายใจเข้าและออก โดยในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 5 วินาที ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ประมาณ 3 - 5 รอบ และระหว่างรอบให้พัก 30 - 60 วินาที จะช่วยเพิ่มความสามารถในการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการเหนื่อย หายใจลำบาก ช่วยขับเสมหะ และป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ โดยสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา รวมทั้งควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือคาร์ดิโอ ประมาณวันละ 30 - 60 นาที 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว รอบบ้าน ย่ำเท้าอยู่กับที่ การเดินแอโรบิก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ การไหลเวียนของเลือด การทำงานของหัวใจและปอด ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย



3. ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนสะบัก และลำตัวด้านข้าง เพราะเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่ช่วยขยายกะบังลมและซี่โครง ทำให้หายใจได้ดีขึ้น หากกล้ามเนื้อเหล่านี้มีการตึงตัว ยึดเกร็ง ทรวงอกจะไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ พื้นที่ในทรวงอกลดน้อยลง ทำให้สมรรถภาพ การทำงานของปอดลดลงได้

ดังนั้น ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดแขน โกงหลัง ชูแขนเอียงลำตัว และผสมมือที่ศีรษะ กางศอก แอนอก ยืดเหยียดในแต่ละท่าจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที ให้ปฏิบัติท่าละ 2 รอบ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ปอดแข็งแรง ทั้งนี้ การฝึกบริหารปอด ออกกำลังกายแบบแอโรบิก และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรทำเป็นประจำ เพื่อฟื้นฟูร่างกาย สร้างสุขภาพที่ดี

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th//Content/55890-ปรับพฤติกรรมสุขภาพ%20ป้องกันภาวะ%20Long%20COVID.html>
(วันที่สืบค้น 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2565)





เยี่ยมชมโรงงาน

ในวันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน 2565 คณะอาจารย์ และนักศึกษา จากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เข้าศึกษาดูงานในสายการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC



“โครงการ Back to School new normal style”

บริษัท บางกอกแกล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ดำเนินโครงการ BLC Back to School new normal style ส่งต่อความรู้ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา (covid-19) คณะทำงานได้เล็งเห็นถึงความสำคัญจึงจัดทำโครงการขึ้นเพื่อให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดต่อไวรัสโคโรนา (covid-19) ในช่วงเปิดภาคเรียนให้กับโรงเรียนในเขตตำบลน้ำพุ จำนวน 4 โรงเรียน คือโรงเรียนบ้าน ชฎาเจริญ โรงเรียนบ้านหนองนางแพรว โรงเรียนวัดหนองกระทุ่มและโรงเรียนวัดน้ำพุ โดยมุ่งหวังให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) และยังเป็นการมุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง เชื่อมโยงไปถึง ครอบครัวและชุมชนนอกจากนี้ยังมอบแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อเพื่อร่วมสู้ภัยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทั้งนี้ ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินงานตาม เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ข้อ 3 เรื่องการมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี สร้างหลักประกันว่า คนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย เมื่อวันที่ 26-27 พฤษภาคม 2565 ที่ผ่านมา

BLC CSR



“บริจาคเครื่องตอกเพื่อการศึกษ”

วันที่ 12 พฤษภาคม 2565 ที่ผ่านมา บริษัท บางกอกแกล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ที่ได้ส่งมอบ เครื่องตอก Rotary Tableting Machine Model ZP-19 พร้อมอุปกรณ์ เพื่อให้ทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนการวิจัยและบริการ





ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

OEM

เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



• วิจัยและพัฒนา • จีนทะเบียน • ออกแบบ • ผลิต • แบ่งบรรจุ • วิเคราะห์และตรวจสอบ • บริการจัดส่ง



โรคฮิต ในวัยทำงาน

ดูแลสุขภาพให้ดี

เพราะชีวิตคุณต้องไปต่อ



KEEP HEALTH GOING

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม [@VSIITHAILAND](#) 063-234-3344



คามิน กินง่าย สบายท้อง

เหมาะกับวัยทำงาน
ทานอาหารไม่ตรงเวลา
ลดแสบร้อนกลางอก



1 กล่อง | บรรจุ 14 ซอง

COMING SOON