



BLC *i* LETTER

ปีที่ 19 ฉบับที่ 75/2565 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2565

Editor's Forum

- ประสิทธิภาพวัคซีนสลับรูปแบบต่างๆ

B - Customer

- ยิงล้างมือก็ยิงแห้ง ทำอย่างไรดี?
- แพ็กข้าวสาลีสวยแถมให้ผิวสวย

BLC Standard

- การรับรองห้องปฏิบัติการตามระบบงานแบบ Single platform (4AB)
- GDP TO DO LIST

Health Care

- แพทย์เตือน อุจจาระร่วงเฉียบพลันโรคที่ควรระวังในช่วงฤดูฝน

Health Corner

- 10 ยาสามัญประจำบ้าน ไม่รู้ถือว่าพลาด

BLC Knowledge

- 10 วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

B - Move

- ทิศกฤษฎ 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	พิสพุฑรา
	น.สพ.ปรีชญา	วีระชาติวิรัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดพิงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแตง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP) ระบบมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยของอาหาร (ISO 22000) คุณเนาวรัตน์ พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมชาติ	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum	3
• ประสิทธิภาพวัคซีนรูปแบบต่างๆ	
B-Customer	4
• ยิ่งล้างมือก็ยิ่งแสบ ทำอย่างไรดี?	
• แพ็กข้าวสาลีสวยแถมให้แพรวสวย	
BLC Standard	6
• การรับรองห้องปฏิบัติการตามระบบงานแบบ Single platform (4AB)	
• GDP TO DO LIST	
Health Care	8
• แพทย์เตือน อุจจาระร่วงเฉียบพลันโรครศศิลป์ระวังในช่วงฤดูฝน	
Health Corner	9
• 10 ยาสามัญประจำบ้าน ไม่รู้ถือว่าพลาด	
BLC Knowledge	10
• 10 วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	

4  ยิ่งล้าง มือก็ยิ่งแสบ ทำอย่างไรดี ?	5  ผักข้าว สาลี แถมให้แพรวสวย
8  อุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรครศศิลป์ในช่วงฤดูฝน	10 วิธีปฏิบัติ เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน ไม่เครียด งานสำเร็จ มีความสุข



บรรณาธิการ

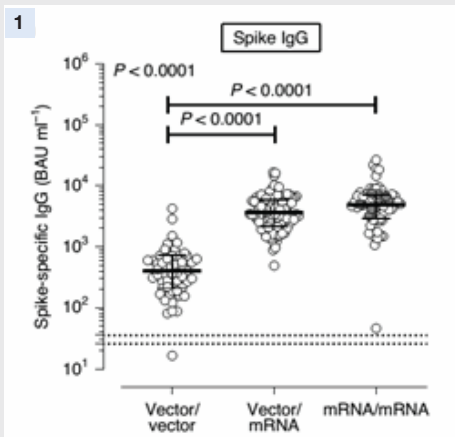
สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i Letter ทุกท่าน: ถึงแม้ว่าช่วงนี้หลายๆ คนอาจรู้สึกถึงความเหนื่อยล้า เนื่องมาจากปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เราในปัจจุบัน ทำให้เริ่มไม่มีความสุขไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว การงาน การเงิน หรือธุรกิจต่างๆ เพราะความรู้สึกไม่ดีเยี่ยมมีกันทุกคน เพราะคุณไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง แม้กับคนรักคนใกล้ชิดคนในครอบครัวก็ตาม การปล่อยวางความรู้สึกไม่ดีอาจทำได้ง่าย ๆ วิธีนี้จะช่วยให้คุณสงบและปล่อยวางได้ หรือคุณอาจจะใช้การคิดบวกเพื่อแทนที่การคิดลบซึ่งทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นและปล่อยวางไปในที่สุด หรือคุณอาจจะไม่มีเงินในบัญชีเป็นหลักล้าน แต่คุณก็รู้สึกถึงความร่ำรวยได้ เพราะว่าคุณไม่ได้เป็นหนี้ และไม่ได้เครียดเรื่องการเงิน เนื่องจากคุณรู้จักวางแผนการเงิน จนสามารถบริหารการเงินและความสุขได้ ความร่ำรวยมีเงินมหาศาล ไม่ได้บอกว่าประสบความสำเร็จในชีวิตหากแต่ละคืนคุณนอนไม่หลับเพราะมีแต่เรื่องเครียด จะดีแค่ไหนที่คุณรู้สึกมีความสุขกับการใช้ชีวิตโดยไม่กดดันแถมให้ความสุขทุกครั้งที่คุณต้องการ



ประสิทธิภาพวัคซีนสลับรูปแบบต่าง ๆ

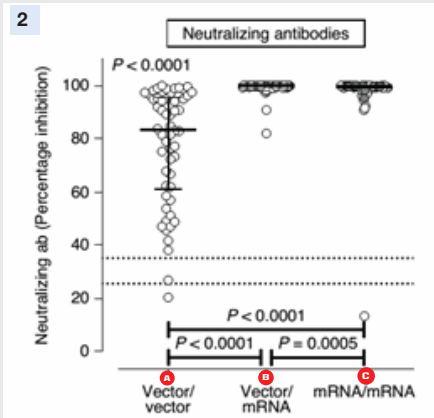
ปลายปี 2564 วัคซีนชนิด mRNA ได้เริ่มเข้ามาในประเทศไทยทำให้เป็นที่สนใจของประชาชน ที่เคยได้รับวัคซีนชนิดพาหะว่าควรจะรับวัคซีนชนิดใดจึงจะมีประสิทธิภาพสูง และมีความปลอดภัย

การฉีดวัคซีนสลับได้รับการแนะนำในประเทศเยอรมนี ผลการวิจัยพบกลุ่มฉีดวัคซีนชนิดพาหะได้แก่ ยีห้อแอสตราเซนเนกา แล้วกระตุ้นด้วยวัคซีน mRNA ได้แก่ ยีห้อไฟเซอร์ หรือ โมเดอร์นา มีระดับภูมิคุ้มกันสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับแอสตราเซนเนกา 2 เข็ม เฉลี่ยราว 10 เท่า และกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ใกล้เคียงกับกลุ่มฉีดวัคซีน mRNA 2 เข็ม¹ **ดังแสดงในภาพที่ 1**



ภาพที่ 1 Spike IgG

ภาพที่ 1 แสดงระดับภูมิคุ้มกันชนิด IgG ที่เกิดจากวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิดพาหะ วัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA และ วัคซีนชนิด mRNA แล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA¹ และยังพบอีกว่า ระดับภูมิคุ้มกันชนิดสร้างฤทธิ์ในกลุ่มฉีดวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีน mRNA มีระดับภูมิคุ้มกันเฉลี่ย 100 % เท่ากับกลุ่มฉีดวัคซีน mRNA 2 เข็ม ซึ่งสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับวัคซีนชนิดพาหะ 2 เข็มที่มีระดับภูมิคุ้มกันเฉลี่ยประมาณ 83 %¹ **ดังแสดงในภาพที่ 2**

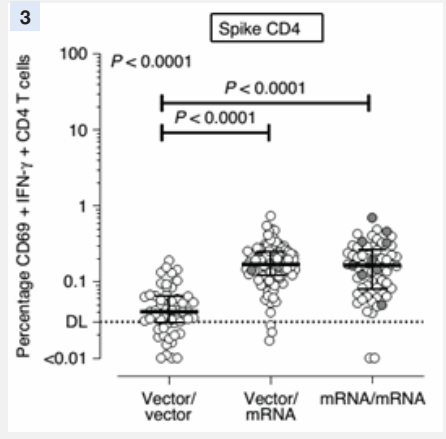


ภาพที่ 2 Neutralizing antibodies

ภาพที่ 2 แสดงระดับภูมิคุ้มกันชนิดสร้างฤทธิ์ Neutralizing antibodies ที่เกิดจากวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิดพาหะ วัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA และ วัคซีนชนิด mRNA แล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA¹

เรียบเรียงโดย : ดร.เริงฤทธิ์ สัมพันธ์
นักวิทยาศาสตร์อาวุโส

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ระดับภูมิคุ้มกันชนิด CD4 ในกลุ่มฉีดวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีน mRNA มีระดับภูมิคุ้มกันเฉลี่ยใกล้เคียงกับกลุ่มฉีดวัคซีน mRNA 2 เข็ม ซึ่งสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับวัคซีนชนิดพาหะ 2 เข็ม¹ **ดังแสดงในภาพที่ 3**



ภาพที่ 3 Spike CD4

ภาพที่ 3 แสดงระดับภูมิคุ้มกันชนิด CD4 ที่เกิดจากวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิดพาหะ วัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA และ วัคซีนชนิด mRNA แล้วกระตุ้นด้วยวัคซีนชนิด mRNA¹

ประกอบกับผลการเก็บข้อมูลในประชากรประเทศสวีเดนจำนวน 3,445,061 คน ที่ฉีดวัคซีนสลับในรูปแบบต่าง ๆ มีผลแสดงในตารางที่ 1²

ตารางที่ 1 แสดงประสิทธิภาพของวัคซีน ² (Fully adjusted vaccine effectiveness) *	
ตารางวัคซีน	ประสิทธิภาพของวัคซีน (%)
AstraZeneca 2 + AstraZeneca 2	50 % (41 - 58)
AstraZeneca 2 + Pfizer	67 % (59 - 73)
AstraZeneca 2 + Moderna	79 % (62 - 88)
Pfizer + Pfizer	78 % (78 - 79)
Moderna + Moderna	87 % (84 - 88)

* Adjusted for age , sex , baseline date for vaccination , home maker service , place of birth , education and diagnoses.

ผลการศึกษานี้ สนับสนุนข้อมูลก่อนหน้านี้ที่ศึกษาคล้ายกันว่า การฉีดวัคซีนชนิดพาหะแล้วกระตุ้นด้วยวัคซีน mRNA มีระดับภูมิคุ้มกันสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับวัคซีนชนิดพาหะ 2 เข็ม ยิ่งไปกว่านั้น ในด้านความปลอดภัยมีอุบัติการณ์ในการเกิดลิ่มเลือดต่ำมาก²



ยิ่งล้าง มือก็ยิ่งแห้ง

ทำอย่างไรดี ?

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจก่อนว่า ทำไมการล้างมือบ่อยถึงทำให้มือแห้ง

เนื่องจากการล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่และน้ำ รวมถึงผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ทำให้โครงสร้างของโปรตีนและไขมันสำคัญที่ปกคลุมชั้นนอกสุดของหนังกำพร้า (Stratum corneum) ถูกชะล้างออกไป ซึ่งเปรียบเสมือนการสูญเสียเกราะปกป้องผิวชั้นนอกออกไปด้วย ทำให้เกิดการสูญเสียของน้ำในชั้นผิวหนัง ผิวจึงแห้งลอก มือหายบกร้าน นอกจากนี้ถ้าใช้ล้างมือก็มีผลทำให้ผิวแห้งโดยการชะล้างน้ำมันธรรมชาติของผิวหนังออกไปด้วยเช่นกัน **ทริคในการล้างมือป้องกันเชื้อโรคและไม่ทำให้มือแห้ง**



ใช้สบู่ที่มีสารให้ความชุ่มชื้น



ไม่ล้างมือด้วยน้ำอุ่นจัด



ซับมือให้แห้ง



ทาครีม

หนึ่งในวิถี New normal ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 คือ การที่ต้องล้างมือบ่อยๆ เมื่อออกนอกบ้าน ทำให้เจลแอลกอฮอล์ และสบู่กลายเป็นไอเทมที่ขาดไม่ได้ในการป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อ แต่พอล้างมือบ่อยๆเข้า หลายคนก็ประสบกับปัญหา มือแห้งหายบ ขาดความชุ่มชื้นมากขึ้น วันนี้เราจึงมีทริคในการล้างมือป้องกันเชื้อโรค พร้อมทั้งดูแลให้มือชุ่มชื้นไปพร้อมกันมาฝากค่ะ

เลือกใช้สบู่ที่มีสารให้ความชุ่มชื้น

ควรเลือกสบู่ที่มี pH ใกล้เคียงกับผิว ไม่เป็นด่างจนเกินไปและมีส่วนผสมของสารให้ความชุ่มชื้น ซึ่งจะช่วยป้องกันอาการมือแห้งหรือลอกได้

ไม่ล้างมือด้วยน้ำอุ่นจัด

เนื่องจากน้ำอุณหภูมิสูงจะชะล้างไขมันตามธรรมชาติที่อยู่บนผิวหนังออกไปมากขึ้น ทำให้ผิวยิ่งแห้งลอก ซึ่งองค์การอนามัยโลก แนะนำให้ล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนาหรือจุลินทรีย์สกปรกที่ติดตามมือ หากไม่สามารถล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก็สามารถใส่เจลแอลกอฮอล์ในการล้างมือแทนได้ แต่ควรมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 70% ขึ้นไป

ซับมือให้แห้งหลังล้างมือ

โดยปกติแล้ว เชื้อโรคจะสามารถแพร่กระจายได้ดีกว่าบนมือที่เปียก จึงควรใช้กระดาษเช็ดมือชนิดใช้แล้วทิ้งหรือใช้ผ้าขนหนูที่สะอาดค่อยๆซับน้ำออกจากมือให้แห้งทันทีหลังล้างมือ และไม่ควรถูมือด้วยการขัดถูอย่างแรงจนเกินไป หรือใช้ผ้าขนหนูเช็ดมือที่มีเนื้อผ้าหยาบเกินไป รวมถึงไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือปะปนกับผู้อื่น

ทาครีมให้ความชุ่มชื้นทันที

หลังล้างมือให้รีบทาครีมบำรุงให้ความชุ่มชื้นทันที จะช่วยป้องกันมือแห้งหรือมือลอกได้ โดยเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารให้ความชุ่มชื้นจากธรรมชาติ เช่น วิตามินอี, โจโจ้บาออยล์, ว่านหางจระเข้ โดยเฉพาะผู้ที่มีสภาพผิวแห้งหรือต้องทำงานในห้องแอร์ น้ำที่อยู่บนผิวหนังจะดูดความชุ่มชื้นจากผิวชั้นในและระเหยออกไปในอากาศจนทำให้ผิวแห้งมากขึ้น การทาครีมบำรุงผิวจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นของผิวโดยช่วยกักเก็บน้ำไว้ในผิว ทำให้เกราะป้องกันผิวแข็งแรง และผิวเนียนนุ่มขึ้น แนะนำให้ทาครีมบำรุงทุกครั้งหลังล้างมือ หรือทุกครั้งที่อยู่สีกว่ามือแห้ง

ที่มา :

1. มือก็ต้องล้าง ยิ่งล้างก็ยิ่งแห้งแตก ควรทำอย่างไรดี, ญ.ม.ภุชสุตา ตันตาศณี แพทย์ศูนย์ผิวหนังและความงาม โรงพยาบาล พญาไท 3, บทความสุขภาพ (วันที่เผยแพร่ : 30 มิ.ย. 63)

2. เคล็ดลับป้องกันมือแห้งจากการล้างมือบ่อย

<https://www.pobpad.com/เคล็ดลับป้องกันมือแห้ง> (วันที่สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565)

เรียบเรียงโดย : ญญ.จิรารัตน์ ศรีสวัสดิการ



ฟักข้าว

สีสวย

แถมผิวสวย



หากพูดถึงฟักข้าว หลายคนอาจนึกถึงผลไม้สีส้มสด ให้สีส้มสวยงาม หรือหากใครเคยมีโอกาสไปประเทศเวียดนาม จะเห็นข้าวสีส้มสวย ที่หุงมาจากน้ำฟักข้าว

ฟักข้าวเป็นไม้เลื้อยที่สามารถกินได้ตั้งแต่ยอดอ่อนไปจนถึงผลแก่ ฟักข้าวมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น เช่น ผักข้าว ขี้กาเครือ หรือแก๊ก สิ่งที่น่าสนใจในฟักข้าวมากกว่าสีส้มสวยคือประโยชน์ในด้านยาและ คุณค่าทางโภชนาการซึ่งจำแนกจากส่วนต่างๆ อาทิ ใบ ใช้ถอนพิษ ตำพอกแก้ปวดหลัง เมล็ด ใช้บำรุงปอด แก้อ่อนน้ำดีอุดตัน และแก้วัณโรค เนื้อในเมล็ดมีคุณสมบัติยับยั้งการสร้างโปรตีนภายในเซลล์โดยเฉพาะเซลล์มะเร็ง ราก ใช้รับประทานช่วยขับเสมหะ ดับพิษไข้หรือใช้รักษาอาการขาดวิตามินเอ⁽¹⁾

ในส่วนของประโยชน์ด้านความสวยงาม สารสกัดจากเยื่อหุ้มเมล็ด อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนและกรดไขมัน และวิตามินอี ที่เป็นประโยชน์ มีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแด้นท์มากกว่าวิตามินซีถึง 2 เท่าและแอนติไทรอกซิเนสที่ช่วยลดการสร้างเม็ดสีและทำให้ผิวกระจ่างใสมากกว่าวิตามินอีถึง 2 เท่า รวมถึงมีส่วนประกอบของไลโคปีน ซึ่งช่วยลดเลือนริ้วรอย ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและปกป้องผิวจากรังสียูวี

มีงานวิจัยพบว่า ครีมบำรุงผิวที่ผสมสารสกัดจากฟักข้าว ช่วยลดเลือนริ้วรอย ช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้นและนุ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ ภายหลังจากการใช้ใน 8 สัปดาห์ โดยที่ไม่มีผลข้างเคียงด้านการระคายเคือง⁽²⁾ ด้วยประสิทธิภาพในการลดเลือนริ้วรอยดังกล่าว ฟักข้าวจึงเป็นส่วนประกอบที่น่าสนใจในการนำมาผสมกับผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและเวชสำอางต่างๆ ที่ต้องการเห็นผลเรื่องการลดเลือนริ้วรอยในปัจจุบัน

เรียบเรียงโดย ญญ.สุพรรณิ วิวัฒน์ตระกูล

เอกสารอ้างอิง

1. วิเชษฐ์ ลีลามานิตย์. ฟักข้าว. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/223> (วันที่สืบค้น 1 มีนาคม พ.ศ. 2565)
2. Leevutinun P, Krisadaphong P, Petsom A. Clinical evaluation of Gac extract (*Momordica cochinchinensis*) in an antiwrinkle cream formulation. *J Cosmet Sci.* 2015 May-Jun;66(3):175-87





การรับรองห้องปฏิบัติการ ตามระบบงานแบบ Single platform (4AB)

4 หน่วยรับรองระบบงาน จาก 4 กระทรวงพนักกำลังหน่วยรับรองระบบงานไทย ตอบสนอง
ผู้ใช้บริการด้วยเครือข่าย Single platform

หน่วยรับรองระบบงาน (Accreditation Body: AB) ของประเทศไทยที่อยู่ภายใต้ การดำเนินงานของ 4 กระทรวง ได้แก่

สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) กระทรวงอุตสาหกรรม

กรมวิทยาศาสตร์บริการ (วศ.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (วพ.) กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พนักกำลังเสริมสร้างประสิทธิภาพ ด้านการเพิ่มผลิตภาพ การมาตรฐานและนวัตกรรมเพื่อสร้างความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ยกระดับมาตรฐานสินค้าและบริการ แก้ไขปัญหาความซ้ำซ้อนและขาดการประสานงานหน่วยงานจับมือเซ็น MOU ลงนามข้อตกลงความร่วมมือการรับรองระบบงานในประเทศไทยแบบเครือข่าย (Single platform) เป็นรูปธรรมนำระบบการรับรองแบบอิเล็กทรอนิกส์เข้ามาใช้พัฒนาบริหารจัดการและพัฒนาผู้ตรวจประเมินให้ได้มาตรฐานเดียวกัน

การลงนามความร่วมมือในครั้งนี้ เป็นการสร้างความเข้มแข็งของหน่วยรับรองระบบงานของประเทศไทยในรูปแบบเครือข่าย Single platform ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ เสริมสร้างศักยภาพของห้องปฏิบัติการทดสอบห้องปฏิบัติการสอบเทียบ หน่วยตรวจ หน่วยรับรองหน่วยผลิตวัสดุอ้างอิง หน่วยทดสอบความชำนาญห้องปฏิบัติการให้ได้เป็นไปตามมาตรฐานสากล

การบูรณาการทำงานในรูปแบบเครือข่าย (Single platform) จะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการตรวจสอบและรับรอง มีการใช้ทรัพยากรร่วมกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้งลดขั้นตอนการทำงานและเพิ่มความสะดวกรวดเร็วในการรับรองระบบงาน โดยภายใต้โครงสร้างการบริหารงานในรูปแบบเครือข่าย (Single platform) มีการแต่งตั้งคณะกรรมการบริหาร (Executive Committee) โดยมีหัวหน้าส่วนราชการทั้ง 4 หน่วยงานเป็นประธานร่วม และผู้แทนจาก AB ทั้ง 4 แห่ง ร่วมเป็นคณะกรรมการ และแต่งตั้งคณะทำงานย่อยเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานต่อไป

ห้องปฏิบัติการบริษัท บางกอกแอสลิป แอนด์ คอสเมติก จำกัด
ได้รับการรับรองความสามารถในการทดสอบยา เครื่องสำอาง
และเครื่องมือแพทย์ ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017
มาตั้งแต่ปี 2019 จนถึงปัจจุบัน

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO/IEC 17025





GDP TO DO LIST

สืบเนื่องจากประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการกระจายยาแผนปัจจุบัน พ.ศ.2564 ซึ่งมีผลบังคับใช้ 1 มกราคม พ.ศ. 2565 ให้ผู้รับอนุญาตผลิตยาแผนปัจจุบัน หรือผู้รับอนุญาตนำเข้าหรือส่งยาแผนปัจจุบัน เข้ามาในราชอาณาจักร ดำเนินการกระจายยาตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการกระจายยา แผนปัจจุบัน พ.ศ.2564 ซึ่งสำหรับผู้รับอนุญาตผลิตยาแผนปัจจุบัน หรือผู้รับอนุญาตนำเข้าหรือส่งยาแผนปัจจุบัน ซึ่งได้รับการจัดระดับความเสี่ยงอยู่ในระดับ ปานกลาง จะต้องทำการตรวจ GDP โดยการพิจารณาเอกสาร Document Verification โดย ยื่นเอกสารผ่านระบบ GDP E-Inspection และระบบ Drug Dropbox โดยมีขั้นตอนดังนี้

1

ลงทะเบียน / ขอเปิดสิทธิ์

- ลงทะเบียน OpenID (กรณีไม่เคยลงทะเบียน)
- ขอเปิดสิทธิ์ระบบสารสนเทศ ของ อย.
- ลงทะเบียน GDP e-Inspection (เฉพาะผู้นำส่งฯ)

เอกสารเปิดใช้สิทธิ์ฯ



Link: shorturl.asia/EAIxy

Register
GDP e-Inspection



Link: shorturl.asia/rp2vY

2

ยื่นแบบคำขอให้ตรวจประเมินผ่าน

ระบบ GDP e-Inspection (เฉพาะผู้นำส่งฯ)

- ใช้จากระบบ Drug Dropbox (เฉพาะผู้นำส่งฯ)
- เพิ่มแบบคำขอตรวจประเมินในระบบฯ
- Submit เอกสารที่เกี่ยวข้องของผ่านระบบฯ
 - แบบคำขอให้ตรวจประเมิน GDP (F-D3-87)
 - Check list รายการเอกสาร (SD-D3-7)
(กรณีตรวจโดยพิจารณาเอกสาร)

check list รายการเอกสาร



Link: shorturl.asia/DHNnd

3

รับทราบวันตรวจ/ชำระเงิน (ถ้ามี)

- รับทราบวันตรวจประเมิน
- ชำระเงิน+ส่งหลักฐานการชำระเงินในระบบฯ
*กรณีไม่ต้องชำระเงินให้อัปโหลดรูปใบอนุญาตแทน

s:UU GDP e-Inspection



Link: <https://gdpdruginspection.fda.moph.go.th>

4

รับการตรวจประเมิน GDP

- ตรวจประเมิน ณ สถานที่/พิจารณาเอกสาร
- รับทราบข้อบกพร่อง/ข้อสังเกตในระบบฯ
- จัดส่งแผนการแก้ไข/ป้องกันผ่านระบบฯ

GDP e-Inspection

พบข้อจัดการว่าเกินเกณฑ์การขยายผลปัจจุบัน



5

รับทราบสรุปผลการตรวจประเมิน

- รับทราบสรุปผลการตรวจประเมิน
- ยื่นขอรับ GDP Certificate (กรณีตรวจ ณ สถานที่)
- รอรับหนังสือ GDP Clearance letter



6

ติดตามข่าวสาร

- เว็บไซต์ กองยา (กลุ่มกำกับดูแลห้องสมุดตลาด)
- LINE Open chat
- e-mail : gdpdrugfda@gmail.com

เว็บไซต์ กองยา



Link: shorturl.asia/8E5nT

LINE OPENCHAT



Link: shorturl.asia/IKN9r

แพทย์เตือน

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน

โรคที่ควรระวังในช่วงฤดูฝน



ช่วงฤดูฝนทำให้มีอากาศชื้นในอากาศมาก
เชื้อโรคเจริญเติบโตและแพร่เชื้อได้ดี ทำให้อาหารและน้ำดื่ม
มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคเพิ่มขึ้น
ทำให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหารได้ง่าย
โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน



ควรปฏิบัติ

- ▶ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและหลังเข้าสุขาทุกครั้ง
- ▶ ดื่มน้ำสะอาด
- ▶ รับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ๆ
- ▶ การบริโภคผัก ผลไม้สด ควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
- ▶ ถังขยะควรมีฝาปิดมิดชิด และควรกำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

การป้องกัน



ไม่ควรปฏิบัติ



- ▶ ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและหลังเข้าสุขาทุกครั้ง
- ▶ ใช้สุขาไม่ถูกสุขลักษณะ
- ▶ รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
- ▶ วางอาหารไว้โดยไม่มีการชงปิดคลุม
- ▶ หมักหมมขยะมูลฝอย จนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

อาการ



หากผู้ป่วยมีอาการ
ไข้ขึ้นสูง อาเจียนมาก ถ่ายเหลวเกิน 2 วัน
ควรพบแพทย์ทันที
ไม่ควรทาน
ยาหยุดถ่าย
จะทำให้เชื้อโรคตกค้างในร่างกาย

การดูแลผู้ป่วย

เด็ก ทานอาหารเหลวบดย่อยๆ
วัยทั่วไป / ผู้สูงอายุ
ทานอาหารที่อ่อนและย่อยง่าย

“ ดื่มน้ำละลายผงน้ำตาลกลีโอร่า ”



10 ยาสามัญประจำเที่ยว ไม่รู้ถือว่าพลาด



นยุคยาวทั้งที จะเดินทางไปเที่ยวที่ไหน ต้องเตรียมตัวเองในพร้อม เมื่อเที่ยวได้ก็ต้องดูแลรักษาสุขภาพและป้องกัน โดย
 อย่ำลิมพกพนักากอนามัษ เจลหรือสปรังแอลกอฮอล์ นะคะ เพราะนากินีการตดกไม่ได้ได้ดาด รวมทั้งยังต้องรักษาระะะน่ำงกันตลอด
 ทริบกันดลัษ เรามาเตรียมยาสามัญประจำเที่ยว 10 อย่ำง ที่ต้องพกไว้เป็นอาวุธติดกายกันคะ

ยาโรคประจำตัว เป็นยาสำคัญที่จะลัมิไม่ได้
 เพราะต้องกินต่อเนื่อง จึงต้องพกติดตัวและเตรียม
 ในลัจำนวนที่เพียงพอตลอดทริบ



พาราเซตามอล กินแต่ละครั้งต้องไม่เกิน
 10 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อครั้ง
 เช่น น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ควรกินครั้งละไม่เกิน
 500 มิลลิกรัม และกินแต่ละครั้งต้องห่างกันไม่ต่ำกว่า
 4 ชั่วโมง ข้อควรระวังต้องไม่กินเกินขนาดที่แนะนำ

ยาแก้แพ้ มีทั้งชนิดกินและข่งและกินแล้ว
 ไม่ข่ง ที่สำคัญคือ ไม่แนะนำในกินยาแก้แพ้
 ร่วมกันกับเด็ร็องตีมแอลกอฮอล์ หรือ
 กลุ่มยาระับประสาท

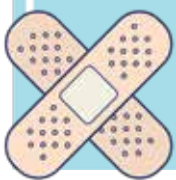


ยาแก้เมา เมาเร็ว เมาเด็ร็องบิน เป็นยาใน
 กลุ่มเด็ชวกัน กินแล้วมีผลทำในข่งนอน
 ด้ตฤประะะงค่างงยาเพื่อลดอาการมินตีระะะ โดย
 ต้องกินก่อนเริ่มกิจกรรมหรือการเดินทางประะะมาณ
 เด็ร็ขั้ไม่ง

ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
 เป็นลักษณะยาข่งกันค้อ ถ่านกั่มมันตันหรือถ่านชาร์คค้อล ซึ่งต้อง
 กินห่างจากขงชนิดอื่นข่งน่อง 2 ขั้ไม่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการ
 ดุดขั้ขงชนิดอื่นลดลง ส่วนข่งไออาร์เอส ค้อข่งเกล็อแร้ขดเชะ
 ปริมาณน้ำและเกล็อแร้ที่สูญเสียไป การใช้ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
 มักใช้ตามอาการและต้องดูค่านะน่ำงข่ง ขงชนิดต้องได้ขั้
 ในลัเอ็ชดกอนกลัษ

ยาแก้ปวดต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์
 ขาดลายกลั่มเนื้อ เป็นยาข่งข่งบรรเทาอาการปวด อักเสะ
 ดิงกลั่มเนื้อด้ดี ควรระวังเรื่องการระะะคายเด็องกระะะอาหาร
 จึงต้องกินหลังอาหารทันทีและดื่มน้ำตามมาก ๆ

ชุดยาทำแผลสด เช่น เบทาดีน น้ำเกล็อ
 แอลกอฮอล์ล้างแผล พลาสเตอร์ยาปิดแผล ล่ำลั
 ค้ำก้อช ควรมีติดกระะะไว้



โลชั่นกันข่ง ขัจจุบันจะมีชนิดสปรัง
 โลชั่น ค้ำเบ็ชก แ่นแะะ สามารถเล็อกใช้
 ตามความข่ง ทั้งสขดกและปลอดกัขักด้ข่ง

ยาแต้มสิข ยาแต้มสิขมีได้ใช้เพื่อคความ
 มั่นใจในทุกเด็ร็ที่เส็งขขดเตอร์ลัษ สำรับใน
 ด้ขั้เป็นสิขข่ง



เจลหรือสปรังแอลกอฮอล์
 และนนักากอนามัษ ค้อเป็นข่งสำคัญ
 ประจำตัวที่จะขาดไม่ได้โดย
 ในขุดนี้ เป็นสิ่งที่จะต้อง
 นึกถึงและมีสำรองด้ทุกเด็ร็
 ที่กัวแก้ออกจากบ้าน



10

วิถีภูมิคุ้มกัน

เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

ไม่เครียด
งานสำเร็จ
มีความสุข



ออกกำลังกาย

อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน
หรืออาทิตย์ละ 3 วัน



พักผ่อนหย่อนใจ

หามุมสงบๆสบายๆนั่งพัก
ถ้านั่งทำงานทั้งวันควรเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง
หลังเลิกงานหากิจกรรมที่ชอบทำ



ใช้คำพูดที่ชวนฟัง

ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี
ในการทำงาน



จัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

ตั้งสติ ไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น คิดถึงพลัง
พลเสียที่จะตามมา



สร้างสัมพันธภาพที่ดี

กับเพื่อนร่วมงาน ยิ้มแย้ม
แจ่มใส เอื้อเฟื้อเฟื่องฟู
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



รู้จักบริหารเวลา

แบ่งเวลาอย่างเหมาะสม
เช่น ทำงานที่สำคัญหรือเร่งด่วนก่อน
แล้วจึงทำงานอื่นภายหลัง



แสดงความคิดเห็น

ในทางสร้างสรรค์ กลับบอกความต้องการ
ของตนเอง ตามสิทธิ์ที่ควรจะได้รับ
และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน



สร้างความเข้มแข็ง

ทางจิตใจให้ตนเอง
ให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง
เมื่อทำอะไรสำเร็จ



รู้จักเก็บออม

ฝึกให้เป็นนิสัย การมีเงินออม
จะทำให้มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ



รู้จักแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี

หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา
และแก้ที่ต้นเหตุ อย่างแก้ปัญหาด้วย
อารมณ์ หรือขอรับการปรึกษา
ทางโทรศัพท์ที่สายด่วนสุขภาพจิต
1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ตรุษจีน 2565

เทศกาล ตรุษจีน 2565

วันจันทร์ที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2565 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้บวงสรวงศาลพระพรหม และไหว้เจ้าที่ เนื่องในเทศกาลตรุษจีนประจำปี 2565 ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทฯ และพนักงาน



งานวันสหกรณ์ แห่งชาติราชบุรี 2565

สหกรณ์ออมทรัพย์ ซีแอลซี จำกัด เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงานวันสหกรณ์แห่งชาติราชบุรี ประจำปี 2565 เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2565 ณ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูราชบุรี จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี



VS

III

THAI HERITAGE



ลด
รอย
สิว



ผิว
ชุ่ม
ชื้น



ลด
ริ้ว
รอย



ผิว
กระ
ชับ



ลด
กรดไหล
ย้อน

SKINCARE & DIETARY SUPPLEMENT

รับสมัครตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการ @VSIIITHAILAND 063-234-3344



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

OEM

เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เราความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



•วิจัยและพัฒนา •ขึ้นทะเบียน •ออกแบบ •ผลิต •แม่แบบบรรจุ •วิเคราะห์และตรวจสอบ •บริการจัดส่ง