

BLC *i* LETTER

ปีที่ 13 ฉบับที่ 50/2559 ประจำเดือนมกราคม – มีนาคม 2559

Editor's Forum

- เพ็ชรสังฆาต สมุนไพรรักษาโรคกระดูกเสื่อม

B-Customer

- สันเท้าแตก ดูแลไม่ยาก
- สารสกัดจากสมุนไพรบรรเทาปวด

BLC Standard

- 8 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะพนักงาน
- ความแตกต่างระหว่าง HACCP และ ISO 22000

Health Corner

- ภาวะติดเชื้ในกระแสเลือด
- โรคไข้เลือดออก

BLC Knowledge

- กินอาหารกล่องโฟมอันตราย

B-Move

- กิจกรรม BLC

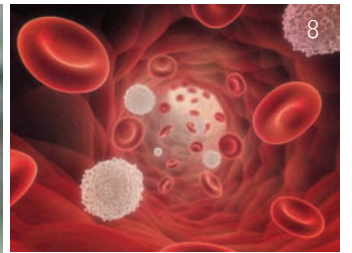
Health Care

- โรคสะกดเงิน

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.co.th>
 e-mail : blc@bangkoklab.co.th
 Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรีชญา	วีระชาติวิชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศ์ธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	สัปปพันธ์
	คุณเกลินี	จินเจนกิจ (จบ.วิชาชีพ)
	คุณแก้วตา	ปานสุวรรณ (พยาบาลวิชาชีพ)
กองบรรณาธิการ	ฝ่ายธุรการ	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 9001	
	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 22000	
	ฝ่ายธุรการ	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	ตุนจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม	เป็นธุรกิจธรรมภิบาล
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย	สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

Editor's Forum	3
• เพ็ชรสังฆาต สมุนไพรคุณภาพโรคกระดูกเสื่อม	
B-Customer	4
• สันเท้าแตก ดูแลไม่ยาก	
• สารสกัดจากสมุนไพรบรรเทาปวด	
BLC Standard	6
• 8 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะพนักงาน	
• ความแตกต่างระหว่าง HACCP และ ISO 22000	
Health Corner	8
• ภาวะติดเชื่อในกระแสเลือด	
• โรคไข้เลือดออก	
BLC Knowledge	10
• กินอาหารกล่องโฟมอันตราย	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	
Health Care	12
• โรคสะกิดเงิน	



บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่ 2559 คุณผู้อ่านทุกท่านคะ BLC i Letter สารระติฯ ที่นำมาฝากทุกท่านในปีใหม่นี้ ยังคงเต็มไปด้วยเรื่องราวที่มีประโยชน์อีกเช่นเคย เริ่มต้นกันด้วยสมุนไพรไทยคุณภาพโรคกระดูกเสื่อม ในคอลัมน์ Editor's Forum และสำหรับท่านใดที่มีปัญหาเรื่องสันเท้าแตก เรามีวิธีการดูแลมาฝากคะ และมาต่อกันที่สารสกัดจากสมุนไพรบรรเทาปวด ในคอลัมน์ B-Customer จากนั้นมาต่อกันที่คอลัมน์ BLC Standard กับ 8 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะพนักงาน และความแตกต่างระหว่าง HACCP และ ISO 9001 และมาต่อกันที่คอลัมน์ Health Corner ภาวะติดเชื่อในกระแสเลือด และโรคไข้เลือดออก จากนั้นมาต่อกันที่การกินอาหารกล่องโฟมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในคอลัมน์ BLC Knowledge และมาดูกิจกรรมดีๆ ของ BLC ในคอลัมน์ B-Move จากนั้นมาต่อกันน้องใหม่โรคกลุ่ม NCDs “สะกิดเงิน” ในคอลัมน์ Health Care

ปีใหม่แล้ว ขอให้ทุกท่านมีความสุขกายใจที่แข็งแรง พร้อมกับมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ตลอดปี 2559 และมาพบกับเรื่องราวสารระติฯ แบบนี้ได้ใหม่ ใน BLC i Letter ฉบับหน้าคะ

เพชรสังฆาต สมุนไพรรักษาโรคกระดูกเสื่อม กระดูกพรุน

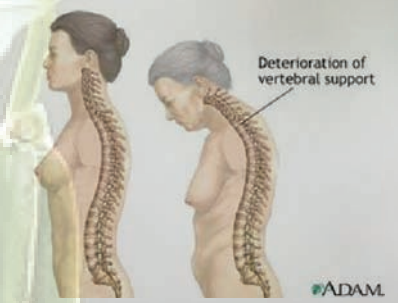


เพชรสังฆาตมีชื่อวิทยาศาสตร์ “*Cissus quadrangularis* L.” คำว่า Cissus มาจากภาษากรีกว่า

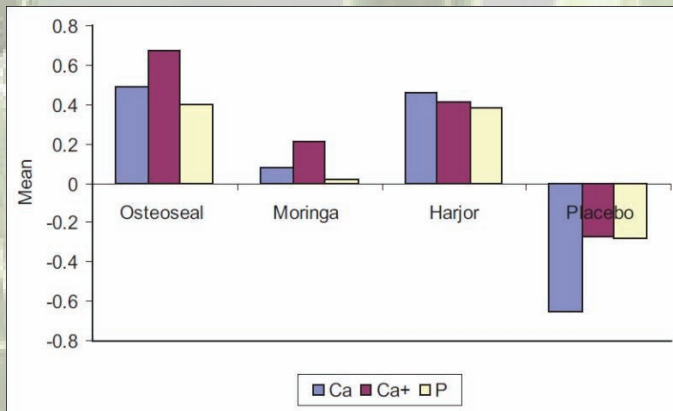
“kissos” หมายความว่า ไม้เลื้อย เถา เพชรสังฆาตยังมีอีกชื่อว่า สามร้อยต่อ เพราะเอกลักษณ์ของเถาเพชรสังฆาตที่มีลักษณะเป็นข้อ ๆ ต่อกันคล้ายสายโซ่ยาวสีเขียว และยังหมายถึงจำนวนกระดูก 300 ชิ้นตามพระคัมภีร์โรคนิทาน ซึ่งใช้รักษาโรคกระดูก

กระดูกประกอบด้วยธาตุแคลเซียมเป็นส่วนใหญ่กว่า 99% ซึ่งร่างกายสะสมแคลเซียมจากอาหารเพื่อสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยอายุ 14 ปี ในหญิงและ 16 ปี ในชายร่างกายจะสะสมแคลเซียมสูงที่สุด และจะสะสมต่อไปเรื่อย ๆ จนอายุ 30 ปี จากนั้นจะค่อย ๆ เสื่อมลงโดยจะสูญเสียมวลกระดูกไปประมาณปีละ 0.5-1% โดยเฉพาะในหญิงที่หมดประจำเดือนจึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน และในผู้สูงอายุการเสื่อมของกระดูกส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของกระดูก เช่น กระดูกสันหลังทรุดทำให้หลังค่อม

เพชรสังฆาตเป็นสมุนไพรที่ใช้บำรุงกระดูกมาตั้งแต่สมัยโบราณ ในพระคัมภีร์สรรพลักษณะสรรพคุณ และมหาพิภคที่มีมาตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยากล่าวถึงสรรพคุณของเพชรสังฆาตไว้ว่า “เพชรสังฆาต” แก้กักเสียด แก้กบิต แก้กปวดในข้อในกระดูก ชอบแก้ลมทั้งปวงแล” ตำราแพทย์แผนโบราณสาขาเภสัชกรรมกรงประกอบโรคศิลปะ กระทรวงสาธารณสุขกล่าวว่า “เพชรสังฆาต” มีสรรพคุณแก้กระดูกแตก หัก ชัน ขับลมในลำไส้ แก้กิดลีดวงทวารหนัก



วิทยาศาสตร์ปัจจุบันทำการวิจัยภูมิปัญญาโบราณพบว่า เพชรสังฆาตช่วยรักษากระดูกได้ โดยเพิ่มแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัสซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมไปสร้างกระดูก และต้านการอักเสบที่พบบนเนื้อเยื่อเกี่ยวกับกระดูกและข้ออักเสบ เพราะในเพชรสังฆาตมีแคลเซียมสูงมาก มีสารอนาโบลิก สเตียรอยด์ (Anabolic steroids) เร่งปฏิกิริยาการสสมานกระดูกที่แตกหักโดยกระตุ้นการสร้างเซลล์กระดูก (Osteoblast) และช่วยให้มีการสร้างสารมิวโคโพลีแซคคาไรด์ (Mucopolysaccharides) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการสสมานกระดูก และสารคอลลาเจนในเพชรสังฆาตจะจับตัวกับผลึกแคลเซียมฟอสเฟตเป็นกระดูกแข็งและมีความยืดหยุ่น



การทดสอบทางคลินิกของ Singh และคณะพบว่า เพชรสังฆาต (Harjor) เพิ่มแคลเซียม แคลเซียมไอออน และฟอสฟอรัสได้มากเมื่อเทียบกับมะรุม (Moringa) และยาหลอก (Placebo)

วิธีใช้ เนื่องจากแคลเซียมในเพชรสังฆาตอยู่ในรูปแคลเซียมออกซาเลต (Calcium Oxalate) ซึ่งระคายเคืองเนื้อเยื่อ หากรับประทานโดยตรงจะก่อให้เกิดการระคายเคือง และก่อให้เกิดนิ่วได้ ดังนั้นต้องทำการสกัด และเตรียมให้อยู่ในรูปแบบเม็ดที่แตกตัวที่ลำไส้ใหญ่เพื่อจะได้ดูดซึมโดยตรง ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง

อ้างอิง

Singh, V., et al., 2011. Clinical evaluation of *Cissus quadrangularis* and *Moringa oleifera* and osteoseal as osteogenic agents in mandibular fracture. *Natl J Maxillofac Surg.* 2: 132-6.

เรียบเรียงโดย ดร.เจษฎาธิ์ สัมปพันธ์ ผู้จัดการวิจัย2 ศูนย์วิจัยBLC

ส้นเท้าแตก...ดูแลไม่ยาก

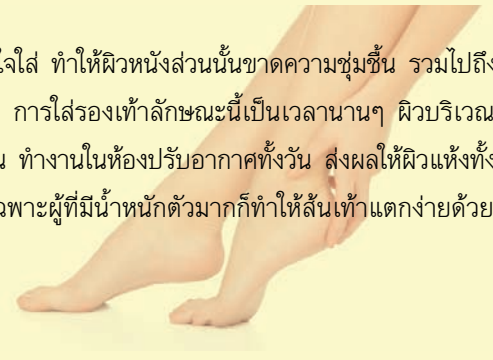
ส้นเท้าแตก เป็นปัญหาที่เราไม่ควรมองข้าม เนื่องจากรอยแตกที่เกิดขึ้น นอกจากจะสร้างความเจ็บจนเดินไม่ค่อยถนัดแล้ว ยังเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย ปัญหาส้นเท้าแตกนั้นสามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในกลุ่มหญิงวัยกลางคนและหญิงสูงอายุ โดยบทความของรศ.บัญญัติ สุขศรีงาม คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ระบุว่า “ปัญหาส้นเท้าแตกของผู้หญิงส่วนมากจะพบในวัยกลางคนจนถึงสูงอายุ โดยผู้หญิงเหล่านี้ร้อยละ 40 จะมีปัญหาส้นเท้าแตกหรือหายากบ้าง ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย กล่าวคือ ในขณะที่มีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ของผิวหนังบริเวณส้นเท้าโดยเริ่มมีรูพรุนและมีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้ไม่สามารถรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังบริเวณนี้ไว้ได้”

โดยปัญหาส้นเท้าแตกนั้นสามารถเกิดได้จากสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น การขาดการบำรุงและเอาใจใส่ ทำให้ผิวหนังส่วนนั้นขาดความชุ่มชื้น รวมไปถึงลักษณะรองเท้าที่สวมใส่ โดยเฉพาะรองเท้าแตะคิบบ รองเท้าสาน รองเท้าเปิดส้น หรือแม้แต่เท้าเปล่า การใส่รองเท้าลักษณะนี้เป็นเวลานานๆ ผิวบริเวณส้นเท้าจะค่อยๆ แข็งและหนาขึ้น ต่อมาทำให้แห้งและแตกในที่สุด นอกจากนี้ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม เช่น ทำงานในห้องปรับอากาศทั้งวัน ส่งผลให้ผิวแห้งทั้งตัวรวมถึงเท้าด้วย หรือเท้าที่สัมผัสน้ำบ่อยๆ แขน้ำนานๆ การยืนเป็นเวลานานๆ บนพื้นแข็ง โดยเฉพาะผู้ที่มิน้ำหนักตัวมากก็ทำให้ส้นเท้าแตกง่ายด้วย

เคล็ดลับในการดูแลรักษาส้นเท้าแตก...

ในระหว่างที่อาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรก ผิวหนังได้สัมผัสน้ำจนนุ่มตัวแล้ว ให้ใช้หินที่ใช้สำหรับขัดขัดขัดโคลค่อย ๆ ถูส้นเท้าที่หนาตัวขึ้นกว่าปกติ โดยทำอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง หลังอาบน้ำเสร็จควรทาครีม ให้ความชุ่มชื้น จากนั้นนวดที่ส้นเท้าและฝ่าเท้าจนเนื้อครีมซึมซาบเข้าไป โดยเลือกใช้ครีมที่มีส่วนผสมของสารที่ลอกเซลล์ผิวชั้นนอกที่ตายแล้วออก เพื่อให้สารที่ให้ความชุ่มชื้นสามารถซึมเข้าสู่ผิวภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หมั่นบำรุงผิวหนังที่ส้นเท้าให้ชุ่มชื้นโดยการทาโลชั่นหรือครีมบำรุงเป็นประจำ ก็จะทำให้ผิวหนังไม่แตกแห้ง และจะค่อยๆ กลับมาเนียนนุ่มเหมือนเดิมหลีกเลี่ยงการสวมใส่รองเท้าส้นเปิด เลือกกรองเท้าที่มีการบุพื้นภายในที่นุ่ม สวมใส่ถุงเท้าหรือรองเท้ามัลลอลงสำหรับใส่ในบ้าน เมื่อต้องเดินบนพื้นเย็นๆ เป็นประจำ รู้แบบนี้แล้ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปดูแลอาการส้นเท้าแตกกันดูได้ เพียงแค่วิธีง่าย ๆ แต่รับรองว่าสาว ๆ จะห่างไกลจากส้นเท้าแตกแน่นอนเลยคะ



พอกันที

ส้นเท้าแตก “ ผิวหยาบแห้งด้าน ”

Philosoft Plus อุดมไปด้วยสารสำคัญที่ทำหน้าที่ 3 ประการ เสริมประสิทธิภาพในการลดผิวที่แห้งแตก

Urea (ยูเรีย) - สารช่วยอุ้มความชุ่มชื้นให้กับผิว

Salicylic acid (ซาลิซิลิก แอสิด) - สารช่วยลดความหยาบกร้านของผิว

Vitamin E (วิตามินอี) สารช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น

Philosoft Plus ... เห็นผลเด่นชัดเรื่องส้นเท้าแตก



สารสกัดจากสมุนไพรบรรเทาปวด



ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีภูมิปัญญาในการรักษาสุขภาพมาช้านาน ทำให้มีสมุนไพรไว้รักษาโรคได้หลากหลาย อาการปวดเมื่อยก็เป็นอาการหนึ่งที่สามารถเลือกใช้สมุนไพรเพื่อใช้รักษาและบรรเทาอาการปวด โดยสารสกัดจากสมุนไพรที่นิยมใช้บรรเทาอาการปวดมีดังนี้

1. สารสกัดจากพริก



มีสารสำคัญที่เรียกว่าแคปไซซิน มีฤทธิ์ร้อน บรรเทาอาการปวด โดยนิยมใช้กับอาการปวดเรื้อรังต่างๆ เช่น ข้อเข่าเสื่อม หรือปวดที่เท้าเนื่องจากปลายประสาทอักเสบ

2. สารสกัดจากเกล็ดสระแหน่



หรือเมนทอล เป็นสารสกัดสมุนไพรที่ให้ฤทธิ์เย็นมักถูกผสมในยาต้ม หรือลูกอม เพื่อให้มีความรู้สึกเย็นสดชื่น รวมถึงผสมในยาทาต่างๆ เพื่อบรรเทาอาการปวด

3. สารสกัดจากกานพลู



ในสมัยก่อน คนไทยมักนำกานพลูมาใช้เป็นยาระงับอาการปวดฟัน สารสกัดจากกานพลูหรือ Clove oil ถูกใช้ผสมในตำรับยาทาบรรเทาปวดต่างๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด

4. สารสกัดจากไพล



ไพลมักถูกใช้ในตำรับยาบรรเทาปวดหลายตำรับและมักถูกใช้ในสเปาเพื่อช่วยทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สารสกัดจากไพล มีสารที่ช่วยลดอาการปวดและอักเสบรวมถึงอาการฟกช้ำบวม จึงเป็นพืชสมุนไพรที่ได้มีการใช้ในการบรรเทาอาการปวดกันอย่างแพร่หลาย

5. สารกลุ่มน้ำมันระกำ



หรือสารสกัดจากพืชกลุ่ม Wintergreen เป็นสมุนไพรแก้ปวดที่ให้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และให้ความรู้สึกอุ่นสบายเมื่อกา น้ำมันระกำมักเป็นส่วนประกอบหลักที่ใช้ในยากลุ่มทาถูประเภทต่างๆ ซึ่งโดยมากคือพบในรูปของยาหม่องสมุนไพร

สารสกัดต่างๆ จากสมุนไพรธรรมชาติบางชนิดมีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวด ซึ่งปัจจุบันได้มีการทำให้อยู่ในรูปสารสกัดและผสมให้เป็นสูตรตำรับต่างๆ เพื่อให้เกิดความสะดวกแก่การใช้มากขึ้น ยาทาบรรเทาปวดหลายประเภทได้ผสมสารสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติมากกว่า 1 ชนิด เพื่อให้ออกฤทธิ์บรรเทาปวดได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี สารสกัดจากธรรมชาติมักมีความคงตัวต่ำ ดังนั้นจึงควรเลือกสารสกัดจากสมุนไพร หรือยาทาบรรเทาปวดที่มาจากผู้ผลิตที่มีมาตรฐานและได้รับการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ

ที่มา : <http://www.doctor.or.th/article/detail/1759>

<http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/sinflame.html>

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-clip-info.php?id=16>

เรียบเรียงข้อมูล : ภก.ดิระ ธนจิราวัฒน์

ภญ.สุพรรณิ นันธิราภกร

8 ขั้นตอนการพัฒนาทักษะพนักงาน



การพัฒนาทักษะพนักงานผ่านการอบรมเป็นเรื่องใหญ่ และพัฒนาเรื่องนี้ต้องเป็นขั้นเป็นตอน การสร้างคนย่อมต้องใช้เวลา ไม่สามารถฝึกฝนสร้างคนให้เป็นไปตามต้องการได้ภายในวันเดียว ดังนั้นท่านไม่อาจฝันธรรมชาติได้ ท่านต้องรู้เป้าหมายที่ท่านต้องการจะไปให้ถึง ต้องกำหนดเป้าหมาย ให้นิยามเป้าหมายว่าพนักงานที่ดี มีทักษะสูงเป็นอย่างไร และต้องรู้ว่าตอนนี้พนักงานท่านที่มีอยู่มากมายนั้นอยู่ตรงไหน ห่างหรือใกล้เป้าหมาย เพื่อที่ท่านจะได้กำหนดแผนงาน วิธีการ ทรัพยากร รวมถึงกรอบเวลาได้ถูกต้อง

1. ขั้นตอนนี้เป็นปกติของโรงงานทั่วไป ทุกๆ โรงงานมีผู้เชี่ยวชาญที่มีทักษะความรู้เฉพาะในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งความรู้ทักษะนั้นมิได้แบ่งปันให้ผู้อื่น ผู้เชี่ยวชาญคิดว่าการแบ่งปันความรู้ เป็นผลเสียต่อความสำคัญในงานไป ในขณะที่เดียวกันผู้จัดการในพื้นที่ก็คิดว่าเป็นเรื่องปกติที่เป็นเช่นนี้

2. ให้ทำการจัดทำแผนการผลิตประจำเดือนและเครื่องวัดให้เสร็จตามกำหนดการที่ได้วางแผนไว้เมื่อต้นเดือนผู้จัดการจะเริ่มตระหนักถึงผลกระทบและเดือดร้อนในเรื่องที่พนักงานได้ลาป่วย ขาดงาน ซึ่งผู้จัดการต้องเป็นผู้รับผิดชอบ

3. ทำการประชุมเพื่อทำการปรับปรุง โดยใช้โครงการอบรมเพื่อเพิ่มทักษะผู้จัดการทราบว่าพนักงานต้องใช้เวลาในการฝึกฝนทักษะใหม่และการเรียนรู้ การเรียนรู้จะเป็นการเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะในกลุ่มงานของตน พนักงานจะเริ่มมีทัศนคติในการเรียนรู้และเป็นผู้สอนงาน

4. เริ่มทำการอบรมเพื่อเพิ่มทักษะ ในขั้นตอนนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเอาใจใส่และให้โอกาสพนักงานในการเรียนรู้ พร้อมตีชมให้กำลังใจ การติดย่ำประกาศในความคืบหน้าของการเพิ่มทักษะแต่ละคนเป็นเรื่องที่สำคัญสร้างความรู้สึกในการแข่งขันการบรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนนี้พนักงานทั้งหมด ในโรงงานตื่นตัวในการเรียนรู้และมีทักษะในงานใหม่ พนักงานมีความภูมิใจในการได้รับมอบหมายให้เป็นผู้สอนงานในสิ่งที่ตนชำนาญ

5. ให้ทำการฝึกพนักงานจนกว่าจะได้ระดับทักษะ ในขั้นนี้สามารถทำงานได้อย่างน้อย 2 คนต่อหนึ่งงาน

6. ในขั้นตอนนี้พนักงานจะเริ่มเรียนรู้งานทั้งหมดในส่วนของตน แต่ในงานจำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกทักษะในการทำงานเป็นอย่างมาก เพื่อให้งานมีคุณภาพและความเร็วในการทำงานที่ต้องการ ซึ่งบางครั้งอาจต้องใช้เวลาหลายปี ให้เริ่มปรับปรุง jig fixture เพื่อให้สามารถทำงานนั้นได้ง่ายขึ้นจัดทำมาตรฐานในการทำงาน One -Page standard (WI) เพื่อให้พนักงานสามารถเรียนรู้และปฏิบัติงานได้ง่าย

7. เมื่อได้ทำการฝึกทักษะมาระยะหนึ่ง พนักงานจะเริ่มคุ้นเคยในการสอนงานของตนให้กับผู้อื่น และเริ่มเรียนรู้งานซึ่งกันและกัน ผู้เชี่ยวชาญในงานนั้นๆ ต้องทำงานในหน้าที่นั้นต่อไป เพื่อให้สายการผลิตยังคงสมรรถนะดังเดิม ในขั้นตอนนี้จะสามารถทำงาน หมุนงาน เพื่อให้สอดคล้องกับคำสั่งผลิตหรือการเปลี่ยนแปลงในระบบการผลิตได้ง่ายและเริ่มคุ้นเคยในการเปลี่ยนแปลง

8. เมื่อพนักงานได้มีทักษะข้ามสายงาน ณถึงระดับที่ต้องการหรือระดับสูงในงานที่กำหนด โรงงานจะมีความสามารถในการผลิตที่สูงขึ้น เนื่องจากพนักงานมี multi skill นั้นเอง มากกว่านั้นพนักงานจะมีความเข้าใจในปัญหาการผลิตในแต่ละขั้นตอน และจะสามารถป้องกันปัญหาคุณภาพได้



ความแตกต่างระหว่าง HACCP และ ISO 22000

เป็นระบบประกันความปลอดภัยของอาหารในทุกขั้นตอนของกระบวนการทั้งหมด นับตั้งแต่การผลิตวัตถุดิบจนถึงการค้าปลีก

มาตรฐานของกลุ่มอุตสาหกรรมอาหาร

HACCP เป็นระบบป้องกันการเกิดอันตรายทางด้านสุขอนามัยอาหารที่พัฒนาขึ้นโดยประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นการค้นหาขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการผลิต แล้วควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วน ISO 22000 เป็นระบบการจัดการด้านความปลอดภัยของอาหาร (FSMS) ซึ่งใช้ระบบการจัดการด้านคุณภาพ ISO 9001 เป็นพื้นฐาน และนำแนวคิดของ HACCP ที่ใช้กันอยู่มารวมเข้าเป็นมาตรฐานกลุ่ม โดยมาตรฐานกลุ่ม คือ มาตรฐานที่มีการเพิ่มข้อกำหนดเฉพาะด้านของอุตสาหกรรมนั้น ๆ ในระบบ ISO 9001ก็ได้มีการพัฒนามาตรฐานกลุ่มในหลายประเภท เช่น มาตรฐานสำหรับอุตสาหกรรมยานยนต์ ISO/TS1 6949 มาตรฐานทางการแพทย์ ISO13485 เป็นต้น ดังนั้น การประกันคุณภาพผลิตภัณฑ์ของบริษัทจึงไม่สามารถใช้ ISO 9001 เพียงอย่างเดียวได้ แต่จำเป็นต้องมีข้อกำหนดเฉพาะของแต่ละอุตสาหกรรมด้วย เพื่อให้สามารถผลิตผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับข้อกำหนดพิเศษของอุตสาหกรรมนั้น ๆ ได้

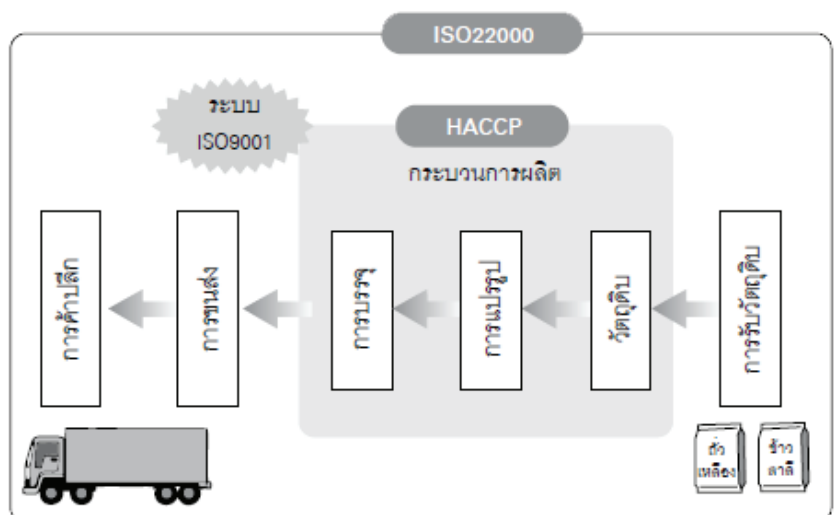


ขยายขอบเขตของธุรกิจที่เป็นเป้าหมาย



HACCP เป็นมาตรฐานที่ใช้ในแวดวงอุตสาหกรรมอาหารเท่านั้นแต่ระบบ ISO 22000 ต้องการให้นำมาตรฐานนี้ไปใช้กับอุตสาหกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับวงจรอาหาร ที่เรียกว่า ห่วงโซ่อาหารด้วย ได้แก่ ผู้ผลิตอาหารสัตว์ เกษตรกรและชาวประมง ผู้ผลิตวัตถุดิบหลัก ผู้แปรรูปอาหารผู้บรรจุ การจัดเก็บและขนส่ง จนถึงผู้ค้าปลีก เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นบุคคล ในวงจอาหารที่มีการระบุไว้ใน ISO 22000 ทั้งสิ้น การประกาศใช้มาตรฐานสากลฉบับนี้จึงมีความสำคัญมาก เพราะหากไม่มีการประกันความปลอดภัยของอาหารในทุกขั้นตอนหรือทุกกระบวนการ ตั้งแต่การเพาะปลูก การเพาะเลี้ยง การแปรรูป การบรรจุ การขนส่ง จนกระทั่งถึงมือผู้บริโภคก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

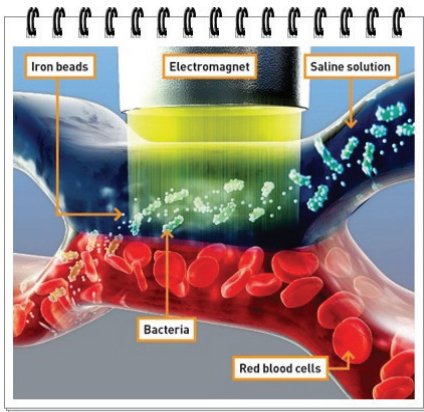
เนื่องจากมาตรฐานฉบับนี้ใช้ ISO 9001 เป็นพื้นฐาน จึงถือเป็นข้อดี เพราะมีทั้งมาตรฐานการบริหารองค์กร และในขณะเดียวกันก็มีการป้องกันการเกิดอันตรายในอาหารด้วย จึงสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ข้อมูลโดย : คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 22000

ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด

ปัจจุบันเรามากได้ยินข่าวการเสียชีวิตจากเหตุ “ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด” อยู่บ่อยครั้ง เกิดเป็นข้อสงสัยสำหรับใครหลายคนว่า ติดเชื้อในกระแสเลือดคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และสามารถป้องกันได้หรือไม่



ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด หมายถึง

การที่มีเชื้อก่อโรคในกระแสเลือดซึ่งสามารถตรวจพบได้ด้วยวิธีการเพาะเชื้อ หรือวิธีการพิเศษต่างๆ เช่น เทคนิคทางโมเลกุล โดยทั่วไปร่างกายเกิดการติดเชื้อขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว เชื้อก่อโรคนั้นหลุดเข้าสู่กระแสเลือด ก่อให้เกิดการอักเสบติดเชื้อที่บริเวณส่วนอื่นของร่างกายหรือทั่วทั้งร่างกาย หากเชื้อมีความรุนแรงมาก อาจพัฒนา

ไปสู่ภาวะช็อก และการทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ ล้มเหลว มีอันตรายถึงชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างทันที่ เชื้อดังกล่าวได้แก่ จุลชีพต่าง ๆ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ซึ่งการติดเชื้อทุกส่วนของร่างกายสามารถทำให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดได้ทั้งสิ้น

ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การพบเชื้อในกระแสเลือดกับการติดเชื้อในกระแสเลือดนั้นไม่เหมือนกัน กล่าวคืออาจมีการตรวจพบเชื้อในกระแสเลือด แต่กลับเชื้อมิได้ก่อให้เกิดโรคหรืออาการผิดปกติใดๆ อย่างนี้ไม่นับว่าติดเชื้อในกระแสเลือด ในภาวะปกติร่างกายจะมีกลไกการปราบเชื้อที่ปะปนอยู่ในกระแสเลือดอยู่แล้ว การติดเชื้อในกระแสเลือดจึงไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ในคนปกติที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แต่มักพบภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดในผู้ที่มีภูมิต้านทานต่ำ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย หรือเชื้อมีความสามารถที่จะหลบหลีกการทำลายเชื้อโรคของร่างกายได้

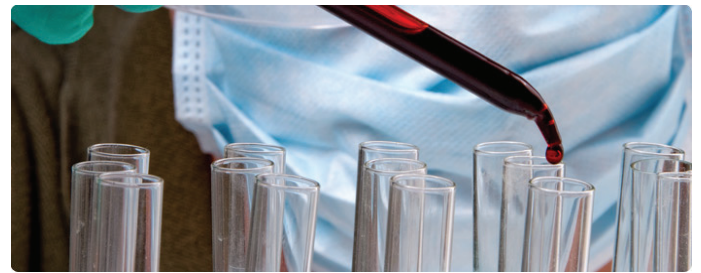


ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด

> **ความเจ็บป่วย** ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ภูมิต้านทานต่ำ ไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคตับแข็ง เนื่องจากตับจะเป็นตัวกรองเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย เมื่อตับไม่สามารถทำงานได้ เชื้อโรคจึงสามารถผ่านเข้าไปในกระแสเลือดได้ง่ายขึ้น ผู้ที่ถูกตัดม้ามก็มีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดได้ง่ายกว่าคนทั่วไปเช่นกัน

> **การทำหัตถการต่างๆ** เช่น การสวนทวาร หรือการเสียบสายสวนปัสสาวะ ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น สำหรับผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานต่ำ ระบบภูมิคุ้มกันอาจไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคได้หมด จึงเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดขึ้น ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องการใส่เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆ เข้าไปในร่างกายให้มาก เช่น ถ้าจำเป็นต้องให้น้ำเกลือเข้าหลอดเลือดดำผ่านทางสายยาง ก็ไม่ควรเสียบเข็มคาหลอดเลือดดำไว้นานเกิน 3-4 วันต่อครั้ง

> **สาเหตุอื่นๆ** เช่น การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในผู้เสพยาเสพติด ซึ่งนอกจากจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคผ่านทางเข็มฉีดยาแล้ว ในสารเสพติดยังมีเศษสิ่งสกปรกจำนวนมาก และอาจเกิดตะกอนหากละลายน้ำไม่ดี เมื่อตะกอนเหล่านี้เข้าสู่กระแสเลือดอาจไปอุดตันส่วนใดส่วนหนึ่งของหัวใจและปอด เกิดเป็นแผลและเมื่อมีเชื้อโรคไปจับที่แผลก็สามารถก่อให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีประเด็นของการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดได้ เพราะเชื้อโรคนานาอย่างความสามารถสูงสามารถเจาะผ่านเยื่อบุลำไส้เข้าไปในกระแสเลือดได้



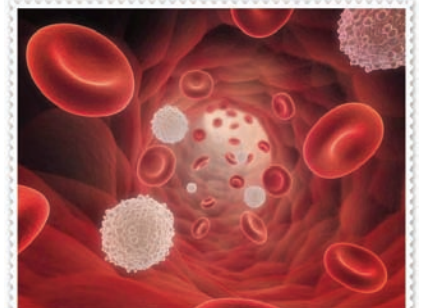
อาการแสดง

เมื่อเกิดการติดเชื้อในกระแสเลือด ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการติดเชื้อ เรียกว่า เป็นกลุ่มอาการตอบสนองต่อการอักเสบทั่วร่างกาย (Systemic inflammatory response syndrome; SIRS) ยกตัวอย่าง เช่น

- มีไข้สูงเกิน 38.3 องศาเซลเซียส บางรายอาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย
- ชีพจรเต้นเร็วเกิน 90 ครั้งต่อนาทีในผู้ใหญ่
- หายใจเร็วเกิน 24 ครั้งต่อนาที ในผู้ใหญ่
- เม็ดเลือดขาวเพิ่มจำนวนมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีอาการจำเพาะที่เกิดบริเวณอวัยวะที่ติดเชื้อ เช่น อาการปัสสาวะแสบขัด แสดงว่าอาจมีการติดเชื้อที่ระบบขับปัสสาวะ หรือมีอาการไอเจ็บหน้าอก อาจหมายถึงการติดเชื้อที่ปอด เป็นต้น

การติดเชื้อในกระแสเลือดสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ซึ่งพื้นฐานการป้องกันที่ดีคือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ หรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคนานาอย่าง นอกจากนี้ยังควรหมั่นสังเกตร่างกายของตนเองให้ดี หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดปกติที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที อย่าชะล่าใจเพราะทุกนาทีที่ผ่านไป อาจหมายถึงความเสียดชีวิตที่เพิ่มขึ้น



ที่มา : www.healthtodaythailand.com

ข้อมูลโดย : ศ.นพ.อมร สิลารักษ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อและยาด้านจุลชีพ

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก คือ โรคติดเชื้อซึ่งมีสาเหตุมาจาก ไวรัสเดงกี (Dengue virus) อาการของโรคนี้อาจคล้ายคลึงกับโรคไข้หวัดในช่วงแรก จึงทำให้ผู้ป่วยเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ว่าตนเป็นเพียงโรคไข้หวัด และทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องในทันที โรคไข้เลือดออกมีอาการและความรุนแรงของโรคหลายระดับ ตั้งแต่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อยไปจนถึงเกิดภาวะช็อก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต

ไวรัสเดงกีที่เป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออกสามารถมีชีวิตรอดและเพิ่มจำนวนภายในตัวของยุงลาย ยุงลายจึงเป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก และกล่าวได้ว่าโรคไข้เลือดออกติดต่อจากคนสู่คน ยุงลายที่เป็นพาหะนี้มีชื่อว่า *Aedes aegypti* ยุงชนิดนี้ออกหากินเวลากลางวัน ยุงจะกัดและดูดเลือดที่มีเชื้อไวรัสเดงกีจากผู้ที่กำลังป่วยเป็นไข้เลือดออก เมื่อยุงลายไปกัดคนใหม่ ก็จะถ่ายทอดเชื้อให้กับคนที่ถูกยุงกัดต่อไป ช่วงอายุของคนที่พบว่าป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกมากที่สุด คือ 10-14 ปี รองลงมาคือ 15-24 ปี และ 5-9 ปี ตามลำดับ ส่วนช่วงอายุ 0-4 ปี และมากกว่า 25 ปี จนถึง 65 ปี เป็นช่วงอายุที่พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจำนวนน้อยที่สุด



อาการ

โรคนี้อาจคล้ายคลึงกับโรคไข้หวัด กล่าวคือ มีอาการไข้ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แต่แตกต่างกันที่ ไข้จะสูงกว่ามาก โดยอาจมีไข้สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ผู้ป่วยจะมีหน้าแดง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อค่อนข้างมากกว่า หากทำการทดสอบโดยการรัดต้นแขนด้วยสายรัด (Tourniquet test) จะพบจุดเลือดออก ผู้ป่วยอาจมีเลือดออกผิดปกติ เช่น เลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน หรืออาการเลือดออกผิดปกติอื่นๆ และในบางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ อาจพบอาการซึมเหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้องโดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะลดลง อาจถึงกับช็อกและเสียชีวิตได้ โดยอาการนำของภาวะช็อกมักเริ่มจากการมีไข้ลดลง ดังนั้นหากพบว่าผู้ป่วยเริ่มมีไข้ลดลงตามด้วยอาการดังที่กล่าวมา ควรรีบแจ้งแพทย์หรือนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

การรักษา

เนื่องจากยังไม่มีการพัฒนา ยาฆ่าเชื้อไวรัสเดงกี การรักษาโรคนี้นจึงเป็นการรักษาตามอาการเป็นสำคัญ กล่าวคือมีการใช้ยาลดไข้ เช็ดตัวและการป้องกันภาวะช็อก ยาลดไข้ที่ใช้มี



เพียงชนิดเดียว คือ ยาพาราเซตามอล (paracetamol) ส่วนแอสไพรินและไอบูโพรเฟนเป็นยาลดไข้เช่นกัน แต่ยาทั้งสองชนิดนี้ห้ามนำมาใช้ในโรคไข้เลือดออก เนื่องจากยาทั้งสองชนิดนี้จะยิ่งส่งเสริมการเกิดภาวะเลือดออกผิดปกติจนอาจเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้



ในส่วนการป้องกันภาวะช็อกนั้นทำได้โดยการชดเชยน้ำให้ร่างกาย เพื่อไม่ให้ปริมาตรเลือดลดต่ำลงจนทำให้ความดันโลหิตตก แพทย์จะพิจารณาให้สารน้ำตามความรุนแรงของอาการ

โดยอาจให้ผู้ป่วยดื่มเพียงสารละลายเกลือแร่ โอ อาร์ เอส หรือผู้ป่วยบางรายอาจได้รับน้ำเกลือเข้าทางหลอดเลือดดำ

ในกรณีที่ผู้ป่วยเกิดภาวะเลือดออกผิดปกติจนเกิดภาวะเสียเลือดอาจต้องได้รับเลือดเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามจะต้องเฝ้าระวังภาวะช็อกดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น เนื่องจากภาวะนี้มีความอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

การป้องกัน

แม้ว่าในปัจจุบันกำลังมีการพัฒนาวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสเดงกี แต่ก็ยังไม่มียาที่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสเดงกีได้ ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดของโรคไข้เลือดออก ในปัจจุบันนี้ คือการป้องกันไม่ให้ตนเป็นโรคโดยการควบคุมยุงลายให้มีจำนวนลดลงซึ่งทำได้โดยการควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลายและการกำจัดยุงลาย ทั้งลูกน้ำและตัวเต็มวัย และป้องกันไม่ให้ยุงลายกัด

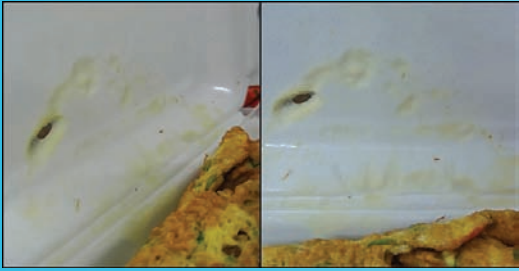
ที่มา : www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/102/โรคไข้เลือดออก

ข้อมูลโดย : เกษิษฐพร อึ้ง ภิรักษ์ บุญมาก ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
เอกสารอ้างอิง :

- Lacy CF, Armstrong LL, Goldman MP, Lance LL. Drug information handbook. 20th ed. Ohio: Lexi-Comp, Inc; 2011:27-9.
- Sunthomsaj N, Fun LW, Evangelista LF, et al. MIMS Thailand. 105th ed. Bangkok: TMS Thailand Ltd; 2006:118-33.
- World Health Organization. Dengue hemorrhagic fever: diagnosis, treatment, prevention and control. 1997:84. Available from: <http://www.who.int/csr/resources/publications/dengue/Denguepublication/en/>. Accessed May 10, 2012.
- World Health Organization Regional Office for South-East Asia. Guidelines for treatment of Dengue Fever/Dengue Hemorrhagic Fever in Small Hospitals, 1999:28. Available from: http://www.searo.who.int/linkfiles/dengue_guideline-dengue.pdf. Accessed May 10, 2012.
- กลุ่มโรคไข้เลือดออก สำนักโรคติดต่อภายในโดยแสง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการประเมินผลตามตัวชี้วัดงานป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกระดับจังหวัด ปี 2553. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: 2543:1-12.
- กลุ่มโรคไข้เลือดออก สำนักโรคติดต่อภายในโดยแสง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์โรคไข้เลือดออก พ.ศ. 2554. Available at: <http://dhd.dcc.moph.go.th/2554.htm>. Accessed June 5, 2012.
- คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. ไข้เลือดออก (Dengue Hemorrhagic Fever). Available at: <http://www.tn.mahidol.ac.th/tmhov/dengue.htm>. Accessed May 10, 2012.
- สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการวินิจฉัยและรักษาไข้เลือดออกในระดับโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สหเวชศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุขแห่งประเทศไทย จำกัด; 2548:8-33.
- พรวิภา โยธาวิชน. ผลิตภัณฑ์วัคซีนพิษที่ใช้น้ำลายคนเป็นเชื้อ. Available at: http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=66. Accessed May 16, 2012.

กินอาหารกล่องโฟม อันตราย

ภาชนะโฟม ทั้งที่อยู่ในรูปแบบของ กล่องข้าว แก้วน้ำ ถ้วยกาแฟ และถุงพลาสติก ที่ใช้บรรจุอาหาร ที่เรารับประทานกันเป็นประจำนั้น มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย ภาชนะโฟมบางประเภทจะมีค่าเตือนระบุไว้อย่างชัดเจนว่า “ไม่ควรนำมาใส่อาหาร หรือไม่ควรนำมาใส่ของร้อน” ส่วนถุงพลาสติกที่ใช้กันดาษดื่นตามท้องตลาดซึ่งมีมากมายหลายประเภท และแต่ละประเภทจะมีคุณลักษณะการใช้ที่แตกต่างกัน หากนำถุงพลาสติกมาใช้ผิดประเภทอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยมีผลทางการแพทย์พบว่า ทำให้เสี่ยงโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น อย่างที่บอกไว้แล้วว่า ส่วนประกอบของภาชนะโฟมมีสารพิษที่เป็นอันตราย ยิ่งรับประทานก็ยิ่งมีสารพิษสะสมในร่างกาย



ดังนั้น ในทุกปีโดยเฉพาะผู้ชายที่รับประทานเข้าไปมาก ๆ มีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ในขณะที่ผู้หญิงมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม ทั้งสองเพศมีโอกาสสูงที่จะเป็นมะเร็งตับและยังทำให้สมองมึนงง สมองเสื่อมง่าย หงุดหงิดง่าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ โดยเฉพาะบางร้านที่ใช้ถุงพลาสติกรองกล่องโฟมด้วย จะทำให้ได้รับสารก่อมะเร็งเพิ่มขึ้น 2 เท่า ถ้าถุงที่ใช้นั้นผิดประเภท หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารบรรจุในภาชนะโฟม ลูกมีโอกาสสมองเสื่อม อวัยวะบางส่วนพิการ และคนทั่วไปถ้ารับประทานอาหารบรรจุภาชนะโฟมทุกวัน อย่างน้อยวันละมือ ติดต่อกัน 10 ปี ก็จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งสูงกว่าคนปกติถึง 6 เท่า การใช้ภาชนะโฟมที่ไม่เหมาะสม เช่น นำชามโฟมไปใส่ถ้วยเต๋ยวที่ร้อนจัด หรือนำไปใส่อาหารที่เพิ่งทอดเสร็จใหม่ ๆ สารสไตรีนที่เป็นองค์ประกอบในภาชนะโฟมซึ่งจะละลายตัวได้ดีในน้ำมัน ก็จะผสมปนเปกับอาหารได้ง่าย หรือแม้กระทั่งมีการนำอาหารในกล่องโฟมไปอุ่นในเตาไมโครเวฟ ก็ยังเสี่ยงต่ออันตรายขึ้นไปอีกเรื่อง ให้ผลิตภัณฑ์พลาสติกเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก ซึ่งต้องแสดงคำเตือน “ห้ามใช้บรรจุของร้อน” และ “ไม่ควรใช้บรรจุอาหารที่กำลังร้อนจัด โดยเฉพาะอาหารทอดด้วยน้ำมัน” สำหรับผลิตภัณฑ์พลาสติกที่ทนความร้อนได้ไม่เกิน 95 องศาเซลเซียส



“แม้จะมีกฎหมายที่ควบคุมได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่สามารถควบคุมการใช้กล่องโฟมบรรจุอาหารอย่างถูกสุขลักษณะได้ แนะนำให้ผู้บริโภคตระหนักและเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ภาชนะโฟมเหล่านี้”

ควรเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ในภาชนะที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ชานอ้อย หรือมันสำปะหลัง ซึ่งปัจจุบันมีผลิตรายอย่างแพร่หลายด้วยราคาที่จับต้องได้ หรือภาชนะไบโอ ซึ่งสามารถทนต่ออาหารที่มีอุณหภูมิสูง ๆ ได้ ปลอดภัยต่อมะเร็ง และไม่มีผลกระทบต่อระบบประสาท และระบบฮอร์โมน

นอกจากนั้นยังสามารถย่อยสลายได้ภายใน 45 วัน และยังเป็นการลดโลกร้อนได้ด้วย หรือจะใช้ปิ่นโตแทนจะดีที่สุด



พิธีประกาศเกียรติคุณ “บุคคลคุณภาพแห่งปี 2015”

ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณ “บุคคลตัวอย่างในภาคธุรกิจของใช้ส่วนตัวและเวชภัณฑ์” จาก ฑพณฑลเอก พิจิตร กุลละวาทินิชย์ องคมนตรี โดยมูลนิธิสภากาชาดไทยและเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (มสทท.) ได้ยกย่องให้เป็น “บุคคลคุณภาพแห่งปี 2015” ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและอุทิศตนทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติในด้านต่างๆ หอประชุมใหญ่ ศูนย์ประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2558 ที่ผ่านมา



พิธีลงนามอนุญาตใช้สิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา ม.สงขลานครินทร์

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมพิธีลงนามอนุญาตใช้สิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา ร่วมกับ รศ.ดร.ภญ.ฤดีกร วิวัฒน์ปฐพี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เกี่ยวกับระบบนำสารชนิดกึ่งของแข็งที่มีส่วนผสมเป็นสารประกอบละลายน้ำยากในรูปแบบโซลิดดิสเพอร์ชัน สูตรกึ่งของแข็งที่มีส่วนผสมเป็นเคอคูมินในรูปแบบโซลิดดิสเพอร์ชัน และผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการเตรียมโดยใช้สูตรดังกล่าว ในงานมหกรรมนวัตกรรมภาคใต้ 2015 ณ ห้องหาดใหญ่ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล หาดใหญ่ จ.สงขลา เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2558 ที่ผ่านมา

ปีใหม่ช่วยมงคล ประจำปี 2559



ในวันเสาร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2558 ที่ผ่านมา เนื่องในโอกาสครบรอบ 22 ปี บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด จัดงานปีใหม่ช่วยมงคล ประจำปี 2559 ขึ้น โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงานร่วมบวงสรวงศาลพระพรหม เจ้าที่ และทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระเพล เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทและพนักงาน

“สะเก็ดเงิน” น้องใหม่โรคกลุ่ม NCDs



ในบรรดาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเอ็นซีดี (NCDs : Non-Communicable diseases) เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล เช่น โรคเบาหวาน ความดัน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ภาวะอ้วนลงพุง มะเร็ง ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในคนไทยถึง 73% ต่อปี

ล่าสุดเมื่อปี 2557 “โรคสะเก็ดเงิน” ก็ถูกบรรจุเข้ามาอยู่ในกลุ่มโรคดังกล่าวเช่นเดียวกัน นพ.จักรพงษ์ ชุณหเสวี อาจารย์แพทย์เฉพาะทางด้านโรคผิวหนัง สถาบันโรคผิวหนัง ระบุว่า โรคสะเก็ดเงิน แม้จะพบเป็นอันดับที่ 5 บรรดาโรคผิวหนังทั้งหมด แต่กลับเป็นโรคอันดับ 1 ที่ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งที่ผ่านมามีการพูดถึงตัวโรคนี้น้อยกว่าสร้างความเจ็บปวดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะถึงแม้จะไม่ใช่โรคติดต่อ แต่ก็ยังดูเหมือนสังคมไม่ให้การยอมรับเท่าที่ควร ทั้งนี้เป็นเพราะความไม่เข้าใจในตัวโรค ดังนั้นจึงต้องย้ำกันอีกครั้ง ชัด ๆ ว่า “สะเก็ดเงิน” ไม่ใช่โรคติดต่อ จึงไม่สามารถติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ในอดีตไม่สามารถระบุได้ว่าโรคนี้นั้นเกิดจากสาเหตุอะไร แต่ปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัย และสามารถสนับสนุนข้อมูลการเกิดโรคอย่างน้อย ๆ คือ 2 ปัจจัยหลัก คือ ความผิดปกติทางพันธุกรรมที่แฝงอยู่ และสิ่งแวดล้อมบางอย่าง เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคลักษณะทางพันธุกรรม คือ ผู้ป่วยสะเก็ดเงินจะมียีนสะเก็ดเงินแฝงอยู่ในร่างกาย ซึ่งสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้โดยตรง มีโอกาสเกิดโรคในคนอายุต่ำกว่า 40 ปีลงมา

“โรคสะเก็ดเงินจะมีลักษณะเป็นผื่นแดง หนา สีเงินมันวาว ซึ่งเป็นความแตกต่างจากคนที่เป็นผื่นธรรมดา โรคนี้นั้นส่วนใหญ่มักเกิดที่ข้อศอก เข่า ศีรษะ ลำตัว เวลาขีดถูแล้วอาจจะเป็นแผล เลือดออกซิบ ๆ รวมถึงเกิดขึ้นได้ที่บริเวณเล็บด้วยและถ้าพบโรคนี้อาจเกิดในคนอายุน้อย ๆ อย่างที่ผ่านมาพบในอายุเพียง 19 ปี เป็นไปได้มากกว่าเกิดจากพันธุกรรม”

ส่วนสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมบางอย่าง เช่น ความเครียด การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป การทานยาบางชนิด การติดเชื้อ การเป็นแผลที่ผิวหนัง รวมถึงการบาดเจ็บที่ผิวหนัง ฯลฯ สาเหตุเหล่านี้จะสามารถก่อโรคได้ทั้งในคนปกติ และคนที่มียีนของโรคสะเก็ดเงินแฝงอยู่ ในกรณีหลังนั้น ความเสี่ยงเหล่านี้ จะกลายเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดโรคเร็วขึ้น อีกทั้งยังกระตุ้นให้โรคมีความรุนแรงอีกด้วย ดังนั้นการควบคุม ป้องกันโรค สามารถทำได้ด้วยการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก งดเหล้า-บุหรี่ และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม นพ.จักรพงษ์ ยังบอกอีกว่า ปัจจุบันสะเก็ดเงินไม่ใช่แค่ความผิดปกติทางผิวหนังอย่างเดียวอีกต่อไป เพราะมีรายงานการวิจัยพบว่าผู้ป่วยสะเก็ดเงิน มีโอกาสเกิดภาวะอ้วนลงพุงได้มากกว่าประชากรทั่วไป โดยที่ยังหาคำอธิบายไม่ได้ อยู่ระหว่างหาสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้อ้วนลงพุง



แต่ทั้งนี้ก็เป็นที่น่าทึ่งกันว่า ภาวะอ้วนลงพุงเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลทำให้ผู้ป่วยสะเก็ดเงินเสี่ยงที่จะเกิดโรคเหล่านี้กันมาก ตลอดจนการอักเสบของผิวหนังที่มากขึ้นยังเพิ่มภาวะความพิการจากข้ออักเสบด้วย จากข้อมูลข้างต้นจึงเป็นคำอธิบายว่าทำไมสังคมสุขภาพโลกถึงจัดให้โรค “สะเก็ดเงิน” อยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่กระทรวงสาธารณสุขต้องหันมาให้ความสำคัญกันมากขึ้น



ที่มา : www.thaihealth.or.th

ข้อมูลโดย : นางแก้วตา ปานสุวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ