

BLC *i* LETTER

ปีที่ 13 ฉบับที่ 53/2559 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2559

Editor's Forum

เตยทะเล

B-Customer

โคโตะซานจากพิษกับการควบคุมน้ำหนัก
โรครางไทรยื้อ

BLC Standard

แนวคิดปรัชญาพลังงาน (ISO 50001)
ขยะอิเล็กทรอนิกส์คืออะไร? (ISO 14001)

Health Corner

14 เทคนิค “กินบุฟฟต์” อิ่มได้ไม่เสียสุขภาพ
พลาซีไทยดั่งโกลดถึงขั้นปุ่บ แล้วประโชนคืออะไร

BLC Knowledge

ดู! เสขุภาพในหน้าหนาว กับมาตรฐาน 555

B-Move

กิจกรรม BLC

Health Care

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่?



Quality means value of life



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.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพิตพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ	ลัปป์พันธ์
	คุณเกลินี	จินเจเนกิก (จป.วิชาชีพ)
	คุณเนาวรัตน์	พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)
กองบรรณาธิการ	ฝ่ายธุรการ	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐานการจัดการพลังงาน	
	คณะกรรมการมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อม	
	ฝ่ายธุรการ	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum	3
• เดยทะเล	
B-Customer	4
• โคโตะซานจากพิษกับการควบคุมน้ำหนัก	
• โรคกรดไหลย้อน	
BLC Standard	6
• แนวคิดประหยัดพลังงาน (ISO 50001)	
• ขยะอิเล็กทรอนิกส์คืออะไร? (ISO 14001)	
Health Corner	8
• 14 เทคนิค “กินบุฟเฟต์” อิ่มได้ไม่เสียสุขภาพ	
• ผักซีไทยดั่งไกลถึงญี่ปุ่น แล้วประโยชน์คืออะไร	
BLC Knowledge	10
• ดูแลสุขภาพในหน้าหนาว กับมาตรการ 555	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	
Health Care	12
• คุณเป็นโรคซึมเศร้า..หรือไม่?	



สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ BLC i Letter สารคดี ที่นำมาฝากทุกท่านในฉบับนี้ ยังคงเต็มไปด้วยเรื่องราวที่มีประโยชน์อีกเช่นเคย เริ่มต้นกันด้วยเรื่องของเดยทะเล สมุนไพรในไทย ในคอลัมภ์ Editor's Forum และสำหรับท่านใดที่มีปัญหาเรื่องการควบคุมน้ำหนัก และโรคกรดไหลย้อน หากคำตอบได้ในคอลัมภ์ B-Customer จากนั้นมาต่อกันที่คอลัมภ์ BLC Standard กับแนวความคิดการประหยัดพลังงาน และขยะอิเล็กทรอนิกส์คืออะไร และมาต่อกันที่คอลัมภ์ Health Corner 14 เทคนิคกินบุฟเฟต์ อิ่มได้ไม่เสียสุขภาพ และกระแสผักซีไทยมีประโยชน์มากมาย ดังไกลถึงญี่ปุ่น จากนั้นมาต่อกันที่ ดูแลสุขภาพในหน้าหนาวกับมาตรการ 555 ในคอลัมภ์ BLC Knowledge และมาต่อกิจกรรมดีๆ ของ BLC ในคอลัมภ์ B-Move จากนั้นมาต่อกันที่ โรคซึมเศร้า ในคอลัมภ์ Health Care

ช่วงนี้เริ่มเข้าปลายฝนต้นหนาวแล้ว อย่าลืมหักสุขภาพกันด้วยนะค่ะ และมาพบกับเรื่องราวสารคดี แบบนี้ ได้ใหม่ ใน BLC i Letter ฉบับหน้าค่ะ



เตยทะเล



เตยทะเล ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus odorifer* (Forssk.) Kuntze
(ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Pandanus odoratissimus* L.f.)

ชื่ออื่น ๆ ลำเจียก ปะหนั้น (ภาษาอินโดนีเซีย) ลำจวน การะเกด ดอกกาบ

ตั้งร้อยกรองในบทละครเรื่องอิเหนา พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยกล่าวถึงปะหนั้นตั้งแต่ช่วงแรกของเรื่อง เมื่อท้าวดาหาไปใช้แก่นันที่เขาวิไลศมาหระ บุษบาคิดจะทำบุหร่งรำไปเพื่อถวายเป็นเพลยาเย็นให้นางกำนัลสาวศรีเก็บดอกไม้มาถวาย แต่ขาดดอกปะหนั้น นางยุบลค่อมทาสาชวนเพื่อนทาสออกไปหาดอกปะหนั้นแล้วหลงทางอยู่คนเดียว ได้พบกับอิเหนา อิเหนาสอบถามจนได้ความจริงไปเที่ยวหาดอกปะหนั้น พบดอกปะหนั้นที่ริมธาร จึงเก็บมาใช้ชะชาเขียนสารถึงบุษบามีความว่า

“ ใต้น้บุรงปะหนั้นหนันใจ กุณไยลิตจิตด้วยนะชา
เป็นอักษรทุกกัณฐมาดา แล่อกัณฐินมายังศรี
ครันถึงจึงเข้าไปใกล้ แล่อสังจอกไม้ให้ทำสิ
เองเร่งเอาไปจงดี ออย่าให้จิดที่ลัญญาไฉ
แม้ไม่มีใครถามว่าไฉไหนมา เองอย่าบอกลงแถลงไซ
อำเพาะสังแต่องคักรโท แล่อเร่งหลีกออกไปเสยให้พ่น ”

ลักษณะของเตยทะเล

เตยทะเลมีถิ่นกำเนิดตามชายทะเลเขตร้อน เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 6 เมตร มีรากอากาศขนาดใหญ่งอกออกจากลำต้นใบเดี่ยว สีเขียว ยาว ขอบใบมีหนามขนาดใหญ่แหลมคมคล้ายสับประรด เรียงสลับ ดอกช่อ สีออกเหลืองน้ำตาล มีใบประดับหุ้มช่อดอก ดอกแยกเพศคนละต้น ต้นที่มีดอกเพศผู้จะเรียกว่า “ลำเจียก” ส่วนต้นที่มีดอกเพศเมียจะเรียกว่า “เตยทะเล” ผลเป็นผลรวมคล้ายสับประรด ผลสุกสีส้ม ออกผลได้ตลอดทั้งปี

สรรพคุณของเตยทะเล

ช่อดอกเพศผู้จัดอยู่ในตำรับยาเกสรทั้งเก้า ใช้ปรุงเป็นยาหอม และยาบำรุงหัวใจ รากมีรสเย็นและหวานเล็กน้อย แก้พิษโลหิต แก้พิษไข้ แก้พิษเสมหะ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว รักษาหนองใน แก้มดกัด ระบุว่ามีกลิ่นเหม็น แก้โรคเบาหวาน ใช้สันนิบาต (Parkinson's disease) และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง



อ้างอิง

1. Sitepu, E. C., et al., 2016. Neuroprotective effect of ethanolic extract of *Pandanus odoratissimus* Ln. in Paraquat mice model of Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*. 22: e187.
2. Jong, T.-T., and Chau, S.-W., 1998. Antioxidative Activities of constituents Isolated from *Pandanus odoratissimus*. *Phytochemistry*. 49: 2145-8.

ไคโตซานจากพืชกับการควบคุมน้ำหนัก (Non-animal chitosan and weight control)

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเกิดจากการที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่างๆของร่างกายเกินปกติ อาจเนื่องมาจากร่างกายได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ จึงมีการสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งนอกจากจะทำให้เสียบุคลิกภาพแล้วยังเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆที่ส่งผลถึงสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกระดูกและข้อ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจในกรณีที่เป็นโรคอ้วนได้ผ่านวิธีการลดความอ้วนด้วยตนเองแล้วแต่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ ซึ่งไคโตซานจากพืช (Non-animal chitosan) จัดเป็นสารไบโอโพลีเมอร์จากพืช มีคุณสมบัติในการดักจับไขมันได้มากกว่าน้ำหนักตัวมันเองถึง 800 เท่า อีกทั้งยังสามารถช่วยควบคุมระดับ LDL Cholesterol ได้ โดยมีการรับรองจาก EFSA : European Food Safety Authority ไคโตซานจากพืช(Non-animal chitosan)ช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร??

เมื่อไคโตซานจากพืชเข้าสู่ร่างกายจะละลายในกระเพาะอาหารที่มีสภาวะเป็นกรดและเข้าจับตัวกับกรดไขมัน และเมื่อผ่านเข้าสู่ลำไส้เล็ก ที่มีสภาวะเป็นกรดน้อยลงจะกลายเป็นเจลที่มีคุณสมบัติจับตัวกับไขมันและน้ำดี (ทำให้ไขมันไม่ถูกย่อยและดูดซึม) ส่งผลให้ไขมันถูกขับออกจากร่างกายตามธรรมชาติ

เนื่องจากไคโตซานจากพืชมีขนาดโมเลกุลที่เล็กและละลายได้เร็วกว่าไคโตซานจากสัตว์จึงทำให้มันสามารถจับกับไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า อีกทั้งยังออกฤทธิ์ได้เร็วกว่าโดยรับประทานก่อนอาหารเพียง 10 นาที ไม่จำเป็นต้องทานก่อนมื้ออาหาร 30 นาทีเหมือนในผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักอื่นๆ มีความปลอดภัยต่อร่างกาย เนื่องจากไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและถูกขับออกจากร่างกายอย่างธรรมชาติ เหมาะกับผู้ที่แพ้อาหารทะเลและผู้ทานมังสวิรัต

อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักและรักษาโรคอ้วนที่ได้ผลดีที่สุดนั้นต้องประกอบด้วย การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรม ผลิตภัณฑ์ไคโตซานจากพืชสามารถนำมาใช้เพียงเพื่อเสริมวิธีการดังกล่าวเท่านั้น ผู้ใช้ควรมีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมด้วย เพื่อให้ได้ประสิทธิผลในการควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูลโดย

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0025.pdf>
สุรัตน์ โคมินทร์ และ ดรณิวัลย์ วิศวกรรมจิตร. Critical review of current and new options of obesity management: choosing the right option for the right patient. ใน: สุรกิจ นาชีวะสุวรรณ, บุญมา จินดาวิจักขณ์ และ สุวัฒน์ จุฬวัฒน์ พล, บรรณาธิการ. Advances in pharmacotherapeutics and pharmacy practice. กรุงเทพมหานคร: สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล; พศ. 2548: หน้า 50-57.

เรียบเรียงข้อมูล

ภก. ศิระ ธนจิราวัฒน์
ภญ. กณิศา คนยัง

ปล่อยไว้ไม่ดีแน่... ถ้าคุณเป็นโรคกรดไหลย้อน

หากเป็นเมื่อหลายปีก่อน หลายคนอาจทำหน้าสงสัยเมื่อพูดถึงเรื่องกรดไหลย้อน หรือ Gastro-esophageal Reflux Disease (GERD) แต่ปัจจุบันโรคดังกล่าวเริ่มเป็นที่คุ้นเคยมากขึ้น สาเหตุก็มาจากจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้นนั่นเอง



สาเหตุและอาการ

โรคกรดไหลย้อน เกิดจากการที่กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาทางหลอดอาหาร อันเนื่องมาจากกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายหลอดอาหาร (LES) ซึ่งทำหน้าที่ป้องกันการไหลย้อน เกิดการทำงานที่ผิดปกติ เช่น ปิดไม่สนิทหรือเปิดบ่อยเกินไปไปภาวะเช่นนี้เป็นผลให้เกิดอาการที่เรียกกันว่า Heartburn นั่นคือความรู้สึกจุกแน่น ปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกไปจนถึงลิ้นปี่ รู้สึกเปรี้ยวหรือขมในคอ โดยอาจมีอาการเวียนหัวและคลื่นไส้ร่วมด้วย ทั้งนี้อาการดังกล่าวอาจเกิดได้จากหลายกรณี ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารมื้อใหญ่เกินไป รับประทานอาหารทอดหรือมันมาก รับประทานอาหารรสจัด ทานอาหารแล้วเข้านอนทันที และดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ผู้ที่สูบบุหรี่ อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นโรคหอบหืด โรคอ้วน หรือมีความเครียด ก็มีโอกาสดังกล่าวเช่นกัน

อาการเหล่านี้บ่งบอกว่าคุณจำเป็นต้องไปพบแพทย์

- มีอาการปวดร้อนในหน้าอกมากกว่า 2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
- กลืนอาหารลำบาก กลืนแล้วเจ็บ รู้สึกว่ามีก้อนหรืออาหารติดอยู่ในลำคอ
- คลื่นไส้อาเจียน หากอาการหนักอาจอาเจียนเป็นเลือด หรือ อาเจียนมีสีดำ
- รับประทานยาลดกรดแล้วยังไม่ดีขึ้น
- เจ็บหน้าอก กราม แขน และขา ลมหายใจขาดห้วง ซิฟจรไม่ปกติ

ปรับพฤติกรรมก่อนจะสาย การหลีกเลี่ยงโรคกรดไหลย้อนนั้นทำได้ไม่ยาก เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน-อยู่เสียใหม่ เพราะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคโดยตรงทั้งเรื่องของปริมาณอาหารที่รับประทาน และชนิดของอาหาร การลดน้ำหนักจึงเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถต่อกับโรคกรดไหลย้อนอย่างได้ผล นอกจากนี้การรับประทานอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง งดสูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่คับเกินไป ก็อาจช่วยไม่ให้อาการ Heartburn พัฒนาไปเป็นโรคกรดไหลย้อนได้



การรักษา

ปัจจุบันตามแนวทางการรักษาทั่วไป มาตรฐานในการรักษายังคงเป็นยาในกลุ่ม PPIs (Proton pump inhibitors) เช่น Omeprazole หากแต่ยาในกลุ่มนี้ ออกฤทธิ์ในการบรรเทาอาการแสบร้อนกลางอกได้ช้า (ระยะเวลาที่เริ่มออกฤทธิ์หลังรับประทานยา 2-3 ชั่วโมง) จึงทำให้กลุ่มยาลดกรด (Antacid) เข้ามามีบทบาทในการบรรเทาอาการแสบร้อนกลางอกได้อย่างรวดเร็ว (ระยะเวลาที่เริ่มออกฤทธิ์หลังรับประทานยาน้อยกว่า 5 นาที) โดยสามารถออกฤทธิ์ในการสะเทินกรด (จาก Aluminium hydroxide และ Magnesium hydroxide) และช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่น จาก Simethicone ซึ่งมีขายตามร้านขายยาทั่วไป นอกจากนี้ ปัจจุบันยังมียาน้ำลดกรดบรรจุซองที่สะดวกในการพกพา สามารถรับประทานได้ทันทีเมื่อมีอาการแสบร้อนทรวงอก เหมาะกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน



เริ่มต้นเมื่อไร?



ในปี พ.ศ.2547 บริษัท บางกอกเอนีป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้เข้าร่วมโครงการจัดการพลังงานแบบสมบูรณ์เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการใช้พลังงานสำหรับอุตสาหกรรม (Total Energy Management : เรียกย่อๆ ว่า TEM1) เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์โครงการภายในองค์กร และการสร้างทีมอนุรักษ์พลังงานเพื่อจัดทำแผน แนวทางการอนุรักษ์พลังงานภายในโรงงาน และเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการด้านพลังงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ท่านผู้อำนวยการบริษัท ได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานขึ้น เรียกว่า คณะกรรมการโครงการประหยัดพลังงาน เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 และมีการกำหนดนโยบายพลังงานโดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจด้านเทคนิค และทัศนคติในการประหยัดพลังงานในหมู่พนักงาน
- ลดการใช้พลังงานลง 10%

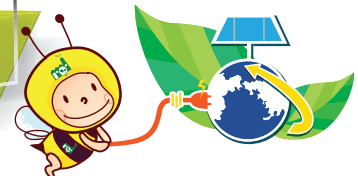
ระยะเวลา 10 กว่าปี ที่บริษัทฯ ได้มีความมุ่งมั่นในการประหยัดพลังงาน โดยมีการส่งเสริมให้พนักงานมีจิตสำนึกการประหยัดพลังงาน ในหน่วยงานของตนเอง มีการสนับสนุนงบประมาณ อุปกรณ์ เครื่องมือ สำหรับใช้ในการปรับเปลี่ยนและปรับปรุงประสิทธิภาพเพื่อการอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งในปัจจุบันได้มีการยกระดับการจัดการพลังงานเข้าสู่ระบบมาตรฐาน ISO 50001 (Energy Management System : EnMS)

ISO 50001 ก็คือมาตรฐานสากลที่ออกมาเพื่อให้กับองค์กรที่มีการบริหารจัดการ ด้านการอนุรักษ์พลังงาน โดยเฉพาะพลังงาน 3 ส่วนหลักทั้ง ไฟฟ้า, น้ำมันและก๊าซธรรมชาติ ซึ่งพลังงานเหล่านี้สามารถช่วยลดต้นทุนในหลายๆ ด้านลงได้

จะเห็นได้ว่าการดำเนินการ ISO 50001 จะเน้นไปที่เรื่องของการจัดการด้านการอนุรักษ์พลังงานเป็นหลัก นอกจากนี้กระทรวงพลังงานโดยกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) ในช่วงที่ผ่านมา ได้ออกกฎหมายอาคารและโรงงานควบคุม ซึ่งกฎหมายดังกล่าวบังคับให้อาคารและโรงงานที่มีการใช้หม้อแปลงไฟฟ้าขนาด 1,000 กิโลวัตต์ขึ้นไปเป็นอาคารและโรงงานควบคุม และต้องมีผู้รับผิดชอบด้านพลังงาน และได้มีการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวกับการจัดการพลังงานไว้ในนโยบายบริษัท ข้อที่ 9 โดยมีรายละเอียดดังนี้



อนุรักษ์พลังงาน โดยจัดสรรทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อเพิ่มสมรรถนะการใช้พลังงาน



- ควบคุมต้นทุนพลังงาน
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- ลด energy intensity (อัตราส่วนของปริมาณพลังงานที่ใช้ต่อผลของกิจกรรม)
- ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
- พัฒนาการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง
- เกิดความร่วมมือของคนในองค์กร



ระบบมาตรฐานการจัดการพลังงาน
ENERGY MANAGEMENT SYSTEMS



ขยะอิเล็กทรอนิกส์คืออะไร?

“ขยะอิเล็กทรอนิกส์” (Electronic Waste หรือ E-waste) คือ เครื่องใช้ไฟฟ้า และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่หมดอายุการใช้งานหรือไม่ต้องการใช้งานอีกต่อไป สหภาพยุโรปได้จัดทำระเบียบที่เรียกว่า Waste Electrical and Electronic Equipment หรือ WEEE คือ ระเบียบปฏิบัติว่าด้วยเศษเหลือทิ้งของผลิตภัณฑ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ กำหนดหลักการให้ผู้ผลิต (ครอบคลุมทั้งผู้ผลิตสินค้าและผู้นำเข้า) จะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุการใช้งานแล้วโดยได้กำหนดขอบเขตของสินค้าไว้เป็น 10 ประเภท



1. เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในครัวเรือนขนาดใหญ่ เช่น ตู้เย็น เครื่องทำความเย็น เครื่องซักผ้า เครื่องล้างจาน ฯลฯ
2. เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในครัวเรือนขนาดเล็ก เช่น เครื่องดูดฝุ่น เตารีด เครื่องปั่น ขนมอบึง มิกโคโนไฟฟ้า ฯลฯ
3. อุปกรณ์ไอที เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก เครื่องสแกน เครื่องโทรสาร โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ
4. เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับผู้บริโภค เช่น วิทยุ โทรทัศน์ กล้อง เครื่องบันทึกวีดีโอ เครื่องดนตรีที่ใช้ไฟฟ้า ฯลฯ
5. อุปกรณ์ให้แสงสว่าง เช่น หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ ฯลฯ
6. อุปกรณ์เครื่องมือการแพทย์
7. เครื่องมือวัดหรือควบคุมต่าง ๆ เช่น เครื่องควบคุมอุณหภูมิ ฯลฯ
8. ของเล่น เช่น เกมสับอย ของเล่นที่ใช้ไฟฟ้า ฯลฯ
9. เครื่องมือไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ เช่น สว่าน เลื่อยไฟฟ้า ฯลฯ
10. เครื่องจำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ เช่น เครื่องจำหน่ายเครื่องดื่ม ฯลฯ



นอกจากปัญหาจากเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในเชิงปริมาณที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแล้ว ยังมีปัญหาจากสารอันตรายซึ่งพบในชิ้นส่วนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ด้วย เช่น ตะกั่ว แคดเมียมปรอท ฯลฯ หากชิ้นส่วนเหล่านี้ได้รับการจัดการที่ไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดการรั่วไหลของสารอันตรายสู่สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน รวมทั้งส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศทั้งในระยะสั้นและระยะยาวอีกด้วย

14 เทคนิค

“กินบุฟเฟ่ต์” อิ่มได้ไม่เสียสุขภาพ

“อาหารบุฟเฟ่ต์” ปัจจุบันมีราคาตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักพัน มีกระแสวิษณุนิยมเพิ่มขึ้นจนบางร้านต้องรอคิวกว่าชั่วโมงเพื่อเข้ารับประทาน เหตุนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า “บุฟเฟ่ต์” ได้เข้ามาเป็นวัฒนธรรมการบริโภคของสังคมไทยไปแล้ว ด้วยตัวเลือกที่หลากหลายสามารถกินได้แบบไม่อั้น “อาหารบุฟเฟ่ต์” จึงกลายเป็นอาหารยอดนิยมของกลุ่มคนทำงาน ออฟฟิศ นักรีวิว นักศึกษา โดยการกินบุฟเฟ่ต์ส่วนใหญ่มักจะมีจุดประสงค์ถึงความคุ้มค่าโดยจะพยายามกินอาหารปริมาณมาก หรือเลือกกินอาหาร ราคาแพง เพื่อให้คุ้มค่ากับราคา **วันนี้เรามีคำแนะนำดีๆ ที่จะทำให้ทุกครั้งที่คุณกินบุฟเฟ่ต์ “อิ่ม คุ้มค่า ไม่เสียสุขภาพ”**

1. กินน้อย ก่อนกินมากจำไว้ให้ขึ้นใจเลยว่า “การอดอาหารเพื่อจะไปกินบุฟเฟ่ต์กับเพื่อนๆ ให้คุ้มกันนั้นไม่คุ้มอย่างที่คิด” เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญพลังงานลงแล้ว เรายังอาจรู้สึกหิวมากเกินไปตอนไปกินบุฟเฟ่ต์

ดังนั้นควรเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลงก่อนไปกินบุฟเฟ่ต์สัก 1 วัน หรือ 1-2 มื้อ (ถ้าหิวมากจนอดใจไม่ไหว ก็ควรกินผลไม้หรือดื่มนมไขมันต่ำ และตามด้วยน้ำเปล่ารองท้อง) แต่ถ้ามีเหตุให้ต้องไปกินแบบไม่ทันได้เตรียมตัว ก็ควรลดอาหารในวันหลังจากนั้นให้น้อยลง

2. ‘ลุกเดิน’ วอร์มอัพ ก่อนหรือหลังกินบุฟเฟ่ต์ “การเดิน” เป็นกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุดๆ ฉะนั้นจะลุกขึ้นมาเดินเพิ่มขึ้น 20-30 นาที ประมาณ 5-7 วัน ก่อนหรือหลังไปกินบุฟเฟ่ต์ ย่อมไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินความสามารถ

3. เลือกว่าก็สำคัญควรใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ควรใส่ชุดหลวมๆ เพราะเราอาจเพลิดเพลินกับอาหารจนกินเกินได้ง่ายๆ

4. ไกลไว้ดีกว่าใกล้ การเลือกที่นั่งไกลจากซุ้มอาหาร ช่วยให้เราได้เพิ่มการใช้พลังงานทุกครั้งที่เราเดินมาดัก

5. สำรวจร้านเตรียมรับมือ ซึ่งเดินสำรวจอาหารทั้งหมดให้เรียบร้อยเพื่อที่จะได้วางแผนการรับประทานที่พอเหมาะได้ถูกว่าควรเลือกเอาอะไรใส่ปากบ้าง และไม่ต้องเจอกับสถานการณ์ประเภท “อิ่มแล้ว แต่เพิ่งเดินมาเห็น” แถมยังได้เดินเพิ่มก้าวอีกเล็กน้อยด้วย

6. งานเล็กช่วยได้ การหยิบงานเล็กใส่อาหารเหมือนไม่ทำอะไรช่วยอะไรเท่าไร แต่เรื่องนี้มีการศึกษามาแล้วและพบว่าการลดขนาดงานลง 2 นิ้ว ช่วยให้เรากินอาหารลดลงถึงร้อยละ 22



7. สลัดมาจานแรก ควรเลือกตักสลัด (น้ำสลัดน้อยๆ) เป็นจานแรก

8. ไม่ติดมัน ไม่เอาน้ำผัด ควรเลือกกินเนื้อสัตว์ประเภทต้มหรือนึ่ง ถ้าบั้งย่างก็ไม่เอาแบบไหม้เกรียม ส่วนพวกเนื้อติดมัน น้ำผัด และซุบแป็ง ซุบไข่ทอดนี่อยู่ให้ห่างไว้

9. ตักเมื่อสิ้นโต๊ะ การมีน้ำใจถือเป็นสิ่งดี แต่การตักเผื่อคนอื่นเวลากินบุฟเฟ่ต์นั้น อาจทำให้มีอาหารสิ้นโต๊ะ ควรตักอาหารแต่ละชนิดไม่เกิน 1-2 ช้อน และตักทีละจานก็พอแล้ว

10. ผ้าเช็ดปากเตือนสติ แต่เอาผ้าเช็ดปากมาวางไว้บนตัก เราก็สามารถรู้ตัวทุกครั้งเวลาที่ลุกไปตักอาหาร และจะได้บังคับตัวเองไม่ให้ลุกจนเพลิน

11. สนทนาละความสนใจ มากินบุฟเฟ่ต์ทั้งทีจะเน้นกินอย่างเดียวก็คงกระไรอยู่ ควรหันไปพูดคุยกับเพื่อนร่วมโต๊ะให้มากขึ้นจะได้ช่วยดึงความสนใจของเราออกจากอาหารและกินอาหารได้น้อยลง

12. น้ำเปล่าดีที่สุด น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลมก็ล้วนเป็นเครื่องดื่มเพิ่มแคลอรีทั้งนั้น เพราะฉะนั้นหันมาดื่มน้ำเปล่าดีกว่า

13. ตัดทิ้งแอลกอฮอล์ การดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะทำให้เรามีภาวะขาดน้ำแล้ว ยังกระตุ้นให้เราดื่มน้ำหรือกินอาหารเพิ่มขึ้น ฉะนั้นนั้นเมินได้ก็เมินเถอะ

14. โปรตีนระวังไขมันแอบแฝง หลีกเลี่ยงไขมันแอบแฝงซึ่งซ่อนอยู่ในเนย น้ำสลัด (ไม่ว่าจะเป็น น้ำใสหรือน้ำข้น) รวมถึงเกลือแอบแฝงที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ต่างๆ (ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ) หรือกระทั่งครีม ทุบทุบ และน้ำจิ้มเอง ก็ควรจิ้มให้น้อยที่สุด

ผักชีไทย ตังโกล ตังปุ่น

แล้วประโยชน์คืออะไร

ผักชีที่กำลังฮิตในประเทศญี่ปุ่นในขณะนี้คือ ผักชีไทยที่มีชื่อว่า Coriander, Cilantro, Chinese parsley ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coriandrum sativum* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี หรือเทียน (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE) ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ได้แก่ ผักหอม (นครพนม), ยาแย้ (กระบี่), ผักหอมป้อม ผักหอมผอม (ภาคเหนือ), ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ผักชีไทย จริง ๆ แล้วไม่ใช่พืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย แต่มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน อินเดีย และเอเชียตะวันตก ถือได้ว่าเป็นเครื่องเทศที่มีการใช้กันมาอย่างยาวนาน มีหลักฐานการปลูกในประเทศอียิปต์นานกว่า 3,500 ปี คำว่า “Coriander” มาจากภาษากรีก “Koris” แปลว่า bug ทั้งนี้เนื่องจากกลิ่นของลูกผักชีมีกลิ่นเฉพาะคล้าย bed bug สำหรับประเทศที่ปลูกและส่งออกผักชีคือ ประเทศอินเดีย และเม็กซิโก ส่วนแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ในประเทศไทยได้แก่ จังหวัดราชบุรี นครปฐม และกรุงเทพมหานคร ผักชีเป็นพืชผักที่สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูหนาว เพราะจะทำให้ผักชีโตเร็ว ผักชีเป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในการนำมาใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม น่ารับประทานมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารของประเทศแถบ Latin America, the Middle East, ประเทศจีน และประเทศไทย นอกจากนี้ผักชียังมีคุณสมบัติต่อร่างกายอีกมากมาย คนไทยรู้จักนำผักชีทุกส่วนมาใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร และเป็นยารักษาโรค หรือเป็นน้ำกระสายยา นอกจากนี้ผักชีและน้ำมันหอมระเหยจากลูกผักชีมีการนำมาใช้ในภาคอุตสาหกรรมเป็นยา สารแต่งกลิ่นยาสูบ เครื่องสำอางและสบู่



สรรพคุณตามภูมิปัญญา

ทุกส่วนของผักชีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนใบ ทั้งต้น ผล หรือราก

ส่วนใบ ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการไอ แก้หวัด แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการวิงเวียนศีรษะ แก้อาการอาหารเป็นพิษ ลดระดับน้ำตาลในเลือด

ส่วนผล ช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น ช่วยละลายเสมหะ แก้อาการปวดฟัน ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร กระตุ้นต่อมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ เพิ่มน้ำดีให้มากขึ้น ช่วยรักษาอาการปวดท้อง ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือดช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออก

ทั้งต้น ช่วยขับเหงื่อ ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออก ช่วยแก้เด็กเป็นผื่นแดง ไฟลามทุ่ง ช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น

ส่วนราก ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ดำอืดแดง รักษาเหือดหิด อีสุกอีใส

ข้อควรระวัง

ควรระวังในคนที่แพ้ประวัติแพ้พืชวงศ์ผักชี (Apiaceae) หรือคนที่แพ้ประวัติแพ้ คื่นช่าย (Celery), ยี่ห่วย (Caraway), เทียนข้าวเปลือก (Fennel), เทียนลัดตบुक (Anise), กระเทียม, หอมใหญ่ อาการแพ้ที่พบได้ คือ ผื่นแพ้สัมผัส (Contact dermatitis) และทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดดซึ่งมีผลที่จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง, เยื่อบุจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้ (Rhinoconjunctivitis), และหลอดลมเกร็งตัว (Bronchospasm)

จะเห็นได้ว่าผักชีที่มีการซื้อขายกันมาก ๆ ในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากทุกส่วนของผักชีมีคุณสมบัติต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นผักที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ปกป้องตับ ไต และสมอง นอกจากนี้ยังมีผลลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด และลดไขมันในเลือด แต่การรับประทานในปริมาณมากก็จะก่อให้เกิดโทษ มีผลก่อกลายพันธุ์ ทำให้ทารกวิรูป และเป็นพิษต่อดับและสมอง ผักชีอาจจะก่อการแพ้ทั้งผื่นแพ้ ทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดด เยื่อบุจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้ และหอบหืดได้ ฉะนั้นการรับประทานผักชีควรรับประทานในขนาดพอเหมาะ ตามภูมิปัญญาที่ได้ใช้กันต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานานและมีความปลอดภัย นอกจากนี้ควรจะต้องหยิบผักชีให้ถูกชนิด เพื่อความปลอดภัยในการใช้

ที่มา : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/>

ข้อมูลโดย : รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. นพมาศ สุนทรเจริญนท์

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงเวลาเข้าสู่ฤดูหนาว จากสภาวะอากาศหนาวอาจส่งผลให้เกิดโรคภัยต่างๆ แทรกซ้อนได้ง่าย โดยเฉพาะใน 3 กลุ่มเสี่ยง คือ

1. กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
 2. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
 3. กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต และโรคโลหิตจาง เป็นต้น
- เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคร้าย จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนปฏิบัติตาม 3 มาตรการ คือ **รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด** โดยใช้หลัก 555 ได้แก่ 5 เตรียม 5 ระวัง และ 5 สะอาด ดังนี้

ดูแลสุขภาพในหน้าหนาว กับมาตรการ 555

5 รู้เตรียม-5 รู้ระวัง-5 รู้สะอาด

“รู้เตรียม” คือ รู้จักเตรียมตัวเองให้พร้อมก่อนเข้าสู่ฤดูหนาวประกอบด้วย 5 สิ่งควรเตรียม ได้แก่

1. เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
2. เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น
3. เตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว
4. เตรียมฟังข้อมูลข่าวสาร เรื่องการประกาศภัยหนาว
5. เตรียมตัว โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเสี่ยงควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี



“รู้ระวัง” คือ รู้จักระวังสิ่งที่อยู่รอบตัวที่อาจก่อให้เกิดโรคและภัยสุขภาพ ประกอบด้วย 5 สิ่งควรระวัง ได้แก่

1. ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ
2. ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น
3. ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาท ทำให้มีอาการง่วงซึมเร็ว และอาจหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้
4. ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก เพราะอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้
5. ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อต้มตุ๋นที่ระเหยไอระเหยอันตราย

“รู้สะอาด” คือ รู้จักรักษาความสะอาดในตัวเอง 5 สิ่งควรสะอาด ได้แก่

1. ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
2. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย
3. ล้างมือให้สะอาด
4. มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ





ถวายเทียน จำนำพรรษา

ในวันเสาร์ที่ 16 กรกฎาคม 2559 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมทำบุญถวายเทียนจำนำพรรษา, หลอดไฟ, ผ้าอาบน้ำฝน และเครื่องสังฆทาน ฯลฯ แต่พระภิกษุสงฆ์ ณ วัดห้วยไม้เต็ง ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา



กิจกรรม บริจาค โลหิต

กิจกรรมบริจาคโลหิต เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 11 สิงหาคม 2559 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ประจำปี 2559 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2559 โดยมีพนักงานเข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



ToBe Number One



รับรางวัล เกียรติยศ

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้รับพระราชทาน ถ้วยรางวัลเกียรติยศ จากทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ประเภทชมรม To Be Number One ในสถานประกอบการ ต้นแบบระดับเงินระดับประเทศ เมื่อวันที่ 14-15 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา ณ ศูนย์การประชุมอิมแพคฟอรั่ม เมืองทองธานี

เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2559 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด นำโดย ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ได้เข้ารับรางวัลเกียรติยศ สถานประกอบการกิจการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน 10 ปี ติดต่อกัน(พ.ศ.2550-2559) ณ อิมแพคเมืองทองธานี



รางวัลผลิตภัณฑ์ ยาสมุนไพรดีเด่น แห่งชาติ ครั้งที่ 13

ในวันพฤหัสบดีที่ 1 กันยายน 2559 ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงานบริษัทบางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด รับรางวัลนายกรัฐมนตรี Prime Minister Herb Award (PMHA) ประเภทผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรดีเด่น โดย ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์ ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 13 ณ ห้องประชุมฟินิกซ์ 1-6 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี



ฝึกซ้อมดับเพลิง และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ ประจำปี 2559

เมื่อวันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2559 ที่ผ่านมา บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ฝึกซ้อมดับเพลิงและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ ประจำปี 2559 เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของแผนป้องกันและระงับอัคคีภัย และปฏิบัติให้สอดคล้องตามกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัย พ.ศ.2555

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่?



สาเหตุ

โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด มีสาเหตุจากหลายปัจจัย ทั้งด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมทั้งปัจจัยทางชีวภาพ

มีอาการดังต่อไปนี้ 5 อาการหรือมากกว่านี้

1 มีอารมณ์ซึมเศร้า

2 ความสนใจในกิจกรรมต่าง
แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก

3 น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก
เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก

4 นอนไม่หลับ
หรือหลับมากเกินไป



5 กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข
หรือเชื่องช้าลง

6 อ่อนเพลีย
ไร้เรี่ยวแรง

7 รู้สึกตนเองไร้ค่า

8 สมาธิลดลง ใจลอย
หรือลังเลใจไปหมด

9 คิดเรื่องการตาย
คิดอยากตาย

- ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ
- ต้องมีอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นๆ หายๆ เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่

รักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างไร?



รักษาด้วยยา



รักษาด้วยไฟฟ้า



เปลี่ยนความคิด



เปลี่ยนพฤติกรรม

โรคซึมเศร้า สามารถรักษา
ให้หายได้ หากสงสัยว่าเป็น
ควรรีบพบแพทย์



ข้อมูลโดย : ศ.นพ.มานิช ทล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาริบัติ, กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงข้อมูล : นางแก้วตา ปานสุวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ