

BLC *i* LETTER

ปีที่ 15 ฉบับที่ 58/2561 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2561

B-MOVE
HEALTH CORNER
BLC KNOWLEDGE
B-CUSTOMER
HEALTH CARE
BLC STANDARD
EDITOR'S FORUM



BANGKOK LAB & COSMETIC

HAPPY NEW YEAR
2018

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.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรีชญา	วีระชาติอวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬฑูมิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลีปพันธ์
กองบรรณาธิการ สนับสนุนวิชาการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 9001	
	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 22000	
	คุณเกลินี	จินเจนกิจ (จป.วิชาชีพ)
	คุณเดิบทโต	จวงเจิม(พยาบาลวิชาชีพ)
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

- ว่างนางคำ กับภาวะชะลอวัย

B-Customer 4

- โรคกระเพาะ และโรคกรดไหลย้อน
- คอลลาเจนชนิดที่ 2 กับภาวะข้อเสื่อม

BLC Standard 6

- โชเดียม...ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม
- การทำให้มาตรฐานการปฏิบัติมีประสิทธิภาพ

Health Care 8

- วันโรค โรคภัยระดับประเทศ

Health Corner 9

- ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ

BLC Knowledge 10

- วิธีล้างผักง่ายๆ

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่าน BLC i LETTER ฉบับต้อนรับปี 2018 ยังคงเต็มไปด้วยเรื่องราวของสุขภาพ และสาระน่ารู้ต่างๆ ถ้าพูดถึงเรื่องของสุขภาพแล้วในปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาใช้กันเป็นจำนวนมาก และหลากหลายรูปแบบมากขึ้นไม่ว่าจะใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย ยารักษาโรค หรือเครื่องสำอาง จึงมีการผลักดันให้สมุนไพรไทยกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถสร้างเศรษฐกิจให้ประเทศได้อย่างยั่งยืน ให้เป็นที่ยอมรับและสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทย พร้อมเปิดมุมมองให้เห็นถึงการพัฒนางานภูมิปัญญา องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทยสู่ยุค 4.0 เพื่อให้นานาชาติยอมรับ เชื้อมัน และสนับสนุนผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยมากขึ้น

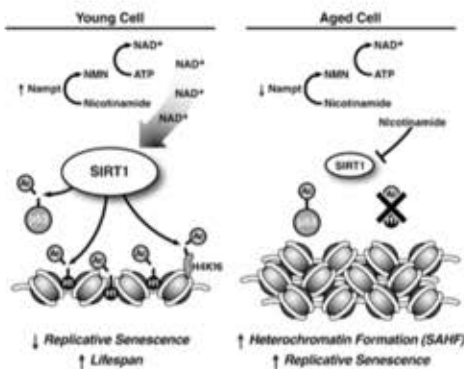
เราบริษัทฯ ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ มีนโยบายที่จะพัฒนาธุรกิจให้มีความมั่นคง จึงได้ยกระดับงานวิจัยโดยมีศูนย์วิจัยเป็นของเราเอง (BLC Research Center) เพื่อให้สามารถพัฒนาเทคโนโลยีและผลิตภัณฑ์ของตัวเองได้ ร่วมกับการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากหน่วยงานที่ทรงภูมิปัญญาโดยมุ่งเน้นการบูรณาการภูมิปัญญาไทย วิจัยผลิตภัณฑ์สมุนไพรโดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและให้คุณประโยชน์ ตลอดจนความพึงพอใจสูงสุดแก่ผู้บริโภค

ว่านนางคำ (wild turmeric) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma aromatic* Salisb. เป็นพืชในวงศ์ขิง มีเหง้าขนาดใหญ่ สีเหลือง มีกลิ่นหอมเย็น ประทับใจจึงตั้งชื่อว่า *aromatica* ซึ่งมาจาก *aromatic* ที่แปลว่ามีกลิ่นหอม ดอกช่อแยกจากต้น ริวประดับสีเขียวอ่อน ส่วนปลายสีชมพู กลีบดอกสีขาวแกมชมพู คล้ายดอกกระเจียว กระจายพันธุ์ในเอเชีย

โบราณใช้ว่านนางคำผสมแปรงทาหน้า น้ำปรุงประพินผิว เครื่องสำอาง สำหรับผิว และผม ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน รังแค สิว ฝ้า จุดด่างดำ ทำให้ผิวหน้าดูอ่อนกว่าวัย จากรายงานของ Srivastava และคณะ 2009¹, Jarikasem และคณะ 2005² พบสารพฤกษเคมีหลายตัว เช่น camphor, 1,8 cineole, isoborneol, borneol, curcumene, xanthorrhizol, ar-curcumene และน้ำมันหอมระเหย มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ด้านอักเสบ และสารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย



ว่านนางคำ



ภาพแสดงการสร้าง SIRT1 ที่มีมากในเซลล์ที่อายุน้อย จึงทำให้เซลล์มีเอิบแฉียง และกระจ่ายโต แต่ SIRT1 มีน้อยในเซลล์ที่ชราจึงทำให้เซลล์เหี่ยวหมองคล้ำ ทยายกร้าน³

งานวิจัยพบว่า สารสกัดจากว่านนางคำเพิ่มสาร Sirtuin 1(SIRT1) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการชะลอวัย ซึ่ง SIRT1 สร้างในเซลล์ที่อ่อนเยาว์มากกว่าเซลล์ที่ชรา ยับยั้ง NF-κB ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ และยับยั้งแบคทีเรีย ว่านนางคำ=จึงมีฤทธิ์ในการต้านความเสื่อม การอักเสบของเซลล์และฆ่าเชื้อ จึงเหมาะแก่การนำมาใช้ในเครื่องสำอางช่วยคงความอ่อนเยาว์

พบว่าสารสกัดจากว่านนางคำตั้งแต่ความเข้มข้นที่ 7760 ไมโครกรัมสามารถยับยั้งเชื้อ *Staphylococcus aureus* และ *Streptococcus* sp. ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผิวอักเสบ สิว หนอง นอกจากนั้นยังยับยั้งเชื้อแบคทีเรียได้อีกหลายชนิด⁴

Organism tested	Inhibition zone diameter (mm)*					Control	
	7660	15320	30640	61280	76600	Antibiotic	Solvent
<i>Staphylococcus aureus</i> ATCC 25923	9	10	14	16	18	21 (cef)	-
<i>S. aureus</i> clinical isolate	9	11	12	15	16	18 (cef)	-
<i>Staphylococcus epidermidis</i>	-	9	12	14	16	23 (van)	-
<i>Enterococcus faecalis</i> ATCC 29212	9	11	14	15	18	20 (van)	-
MRSA NCTC 10442	10	11	13	16	18	19 (cef)	-
MRSA clinical isolate	9	10	12	13	15	17 (cef)	-
<i>Streptococcus</i> sp.	10	12	15	16	17	34 (amp)	-
<i>Pseudomonas</i> sp. ATCC 27853	-	-	-	-	-	27 (cefo)	-
<i>E. coli</i> ATCC 25922	-	-	-	-	-	30 (cefo)	-
<i>Klebsiella</i> sp. Clinical isolate	-	-	-	-	-	29 (cefo)	-

*Is average of triplicates, MRSA=multi-drug resistant streptococcus aureus, ATCC 25922, 25923, 27853, 29212 and NCTC 10442 are standard strains. Positive controls cef is cefazolin, van is vancomycin, amp is ampicillin and cefo is ceftazidime, - is no inhibition.

ตารางแสดงประสิทธิภาพการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียของสารสกัดว่านนางคำ เส้นผ่านศูนย์กลางบริเวณที่ยับยั้ง (มิลลิเมตร) ที่ความเข้มข้น 7760, 15320, 61280, 76600 ไมโครกรัมต่อจาน เทียบกับยาปฏิชีวนะ

อ้างอิง

1. Srivastava, M., et al. 2009. Volatile constituents of essential oil of *Curcuma aromatica* salisb.NPAU: 5(2): 40-4.
2. Jarikasem, S., et al. 2005. Essential Oils from Three *Curcuma* Species Collected in Thailand. ISHS Acta Horticulturae 675: III WOCMAP Congress on Medicinal and Aromatic Plants - Volume 1: Bioprospecting and Ethnopharmacology.
3. Yu, A. and Dang, W. 2017. Regulation of stem cell aging by SIRT1 – Linking metabolic signaling to epigenetic modifications. Mol Cell Endocrinol. 455(5): 75-82.
4. Revathi, S. and Malathy, N. S., 2013. Antibacterial Activity of Rhizome of *Curcuma aromatica* and Partial Purification of Active Compounds. Indian J Pharm Sci. 75(6): 732-5.

“โรคกระเพาะ” และ

“โรคกรดไหลย้อน” ความเหมือนที่แตกต่าง...

“โรคกระเพาะ” และ “โรคกรดไหลย้อน” เป็นสองโรคเรื้อรังที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่าเป็นโรคเดียวกัน ด้วยอาการที่คล้ายคลึงกันและตำแหน่งของอาการที่ใกล้เคียงกัน แต่ที่แท้จริงแล้วสองโรคไม่ใช่โรคเดียวกัน จึงควรเรียนรู้ และแยกความแตกต่าง เพื่อการรักษาที่ตรงจุด

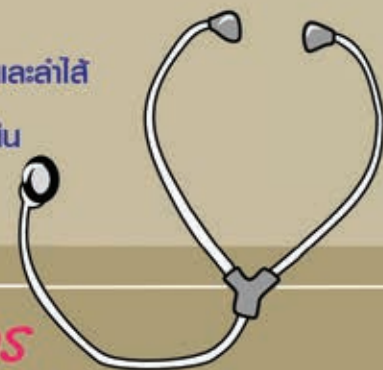
สังเกตให้ดี...สองโรคนี้อาการต่างกัน!!

อาการปวดท้องที่ชี้ว่าเป็น “โรคกระเพาะ” หรือ “โรคแผลในกระเพาะอาหาร” ผู้ป่วยจะมีอาการปวดจุกแน่นใต้ลิ้นปี่เหมือนสะดือ ปวดได้หลายโครงชาย และมักเป็นๆ หายๆ โดยจะสัมพันธ์กับมื้ออาหาร คืออาจปวดก่อนหรือหลังกินอาหาร

ในขณะที่ “โรคกรดไหลย้อน” มักจะเกิดอาการหลังมื้ออาหาร 30-60 นาที หรือหลังกินอาหารแล้วล้มตัวลงนอนราบ นั่งอึด ค้างตัวลงต่ำ มักมีอาการมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์และอาการเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง แต่ครั้งมักปวดอยู่นาน 2 ชั่วโมง ผู้ป่วยจะรู้สึกแสบร้อนบริเวณหน้าอกหรือลิ้นปี่ เรอบ่อย และรู้สึกเหมือนมีน้ำรสขมหรือรสเปรี้ยวไหลย้อนขึ้นมาทางปาก



- บรรเทาอาการแสบร้อนทรวงอก เนื่องจากกรดไหลย้อน
- ลดกรด
- เคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้
- ลดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่น



แนวทางการรักษาเบื้องต้นของโรคกระเพาะอาหาร และ โรคกรดไหลย้อน

การรับประทานยา เช่น ยาเคลือบกระเพาะอาหารรักษาแผล ยาลดกรด ร่วมกับการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อให้การรักษาให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ได้แก่

- ดื่มน้ำหนักตัวไม่ใ้หนักหรืออ้วนเกินไป
- ควรรับประทานอาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเมื่อเย็นปริมาณมาก และไม่ควรรอนทันทีหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรืออาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด อาหารไขมันสูง ช็อกโกแลต
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- ไม่ใส่เสื้อผ้ารัดรูปหรือรัดเข็มขัดแน่นจนเกินไป
- พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เรียบเรียงโดย : คุณกนกนภา เนติสัตยาภิบาล
 ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ(ส่วนสำนักงาน) บริษัท บีซีพี(ประเทศไทย)จำกัด

คอลลาเจนชนิดที่ 2 (Collagen Type II)

กับภาวะข้อเสื่อม

คอลลาเจน คือ โปรตีนในร่างกายที่ทำหน้าที่หลากหลายตามบริเวณที่พบ เช่น สร้างความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้ผิวหนัง ด้านรื้อรอยในชั้นผิวและเพิ่มความแข็งแรงของผนังหลอดเลือด เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกตาและเลนส์ตา เป็นโครงหลักของกระดูกให้แคลเซียมยึดเกาะเป็นส่วนประกอบสำคัญของ หม เอ็น รวมถึงเส้นเอ็นและกระดูกอ่อนที่เชื่อมกับกระดูก ซึ่งคอลลาเจนที่พบในเนื้อเยื่อแต่ละประเภทจะเป็นคอลลาเจนต่างชนิดกันตามตาราง

ชนิดของคอลลาเจน	บริเวณที่พบ
คอลลาเจน Type 1	พบที่ผิวหนัง ที่เจริญเต็มที่ กระดูกเอ็น และอวัยวะภายใน
คอลลาเจน Type 2	พบที่กระดูกอ่อน เช่นกระดูกอ่อนผิวข้อ หมอนรองกระดูกสันหลัง
คอลลาเจน Type 3	พบที่ผิวหนังที่เริ่มมีการสร้างใหม่เช่น ผิวหนังที่เป็นแผล หลอดเลือด
คอลลาเจน Type 4	พบที่เยื่อหุ้มเซลล์
คอลลาเจน Type 5 และ 6	พบได้ทั่ว ๆ ไป

คอลลาเจนชนิดที่ 2 เป็นคอลลาเจนที่พบมากในกระดูกอ่อนและข้อ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของส่วนประกอบที่อยู่ในข้อ โดยกระตุ้นให้มีการสังเคราะห์เซลล์ใหม่เพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มระดับของกรดไฮยาลูรอนิก (Hyaluronic acid)

คอลลาเจนชนิดที่ 2 จะมียูนิทประกอบของ **มิวโคโพลีแซคคาไรด์ (Muco-polysaccharide or Glycoaminoglycan)** ซึ่งสารนี้จะประกอบไปด้วย **กรดไฮยาลูรอนิก และ คอนดรอยติน (Chondroitin sulfate)** ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์กระดูกอ่อนและน้ำหล่อเลี้ยงข้อ ในขณะที่คอลลาเจนชนิดอื่นๆพบเพียงแคโปรตีนเท่านั้น

ผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อม เกิดจากกระดูกอ่อนที่อยู่ปลายข้อมีความแข็งแรงลดลง จนทำให้เกิดการเสียดสีระหว่างกระดูกอ่อนสองฝั่งและเกิดการเจ็บปวด ซึ่งหากทิ้งไว้นานอาจเป็นโรคข้อเสื่อมได้

การใช้คอลลาเจนชนิดที่ 2 จะช่วยซ่อมแซมเซลล์กระดูกอ่อนปลายข้อและเพิ่มระดับกรดไฮยาลูรอนิกซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำเลี้ยงข้อและยับยั้งการสลายของน้ำเลี้ยงข้อ จากผลการศึกษาพบว่าการรับประทานคอลลาเจนชนิดที่ 2 เป็นระยะเวลา 3 เดือน ทำให้ช่วยลดอาการปวดข้อ ข้อยึดและทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ



นอกเหนือจากนั้นคอลลาเจนชนิดที่ 2 ยังมี polyphenol ที่มีฤทธิ์เป็น anti-oxidant สูงกว่าคอลลาเจนทั่วไปซึ่งช่วยต่อต้านกระบวนการอักเสบและการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่อาจเป็นสาเหตุของรื้อร่อยอีกด้วยคอลลาเจนชนิดที่ 2 เหมาะกับใคร

- ☞ ผู้ที่มีปัญหาข้อติด ข้อมีเสียงดังเวลาเคลื่อนไหว
- ☞ ผู้ที่มีการบาดเจ็บบริเวณเส้นเอ็น ข้อ บ่อยๆ เช่น นักกีฬา
- ☞ ผู้ที่มีอาการปวดข้อจากภาวะต่างๆ
- ☞ ผู้ที่ปวดข้อจากการใช้งานหนัก
- ☞ ผู้ที่ต้องการบำรุงข้อให้มีสุขภาพดี



1. Jansen J, Blom H, Christensen and Christensen Studies on Cartilage Metabolism in OA. Online in: Under Review Patients Especially Omega-3 Fatty Acids. International Journal of Rheumatology. 2011;2011:969612. doi:10.1155/2011/969612.
 2. Gilman AZ, Jorgensen J, Park J, Stokes JL, Christensen A. Effect of the novel low molecular weight hydrolyzed chicken joint cartilage extract, BioCell Collagen, on improving knee-related quality of life in patients with osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2012 Apr 25;20(4):406-15. doi: 10.1016/j.joca.2012.04.010.
 3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3282811/>
 4. Tang Y, Sun W, Wu YJ, Chang Y, Wang JG, Sheng LL, Wu W. Cluster type II collagen induced immune tolerance of joint subtype of rat. In: International Journal of Rheumatology. 2011;2011:969612. doi: 10.1155/2011/969612. Epub 2011 Oct 28.

ถึงแม้จะมีการณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักด้านสุขภาพออกมาให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง เช่นเรื่องต่างๆ โกลด์สตาร์ของผู้บริโภคเอง ทั้งการลดกิน “หวาน มัน เค็ม” ที่ถึงแม้จะรู้ดีอยู่แล้วว่าสิ่งเหล่านี้หากได้รับในปริมาณมากเกินไปก็ย่อมส่งผลต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย แต่น้อยคนนักที่จะยอมหลีกเลี่ยง เพราะด้วยความอร่อย หรือแม้แต่ความสะดวกในการเลือกซื้อ ซึ่งเมื่อสะสมนานเข้า ก็จะกลายเป็นนิสัยจรรยาที่ค่อยๆ คืบคลานมาทำร้ายสุขภาพเราได้ในที่สุด

“โซเดียม” เป็นอีกหนึ่งส่วนผสมที่มักแฝงตัวมากับอาหารหลากหลายรูปแบบ ซึ่งโซเดียมมีประโยชน์ต่อระบบทำงานของร่างกายหลายอย่าง เช่นช่วยปรับสมดุลของเหลวและเกลือแร่ในร่างกาย, ช่วยให้การส่งกระแสไฟฟ้าไปตามเส้นประสาททำงานได้เป็นปกติ, ช่วยการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อและช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ แต่หากกินมากเกินไปโซเดียมก็จะทำลายร่างกายได้เช่นเดียวกัน

จากข้อมูลการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือ ของประชากรไทย ในปี 2550 โดยกรมอนามัยร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคสูงถึง 4,351.7 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกกำหนดถึง 2 เท่า (ปริมาณแนะนำ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน) นอกจากนี้การสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ที่ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชากรไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า ค่าเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียมอยู่ที่ 3,264 มิลลิกรัมต่อวัน แสดงให้เห็นว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูงกว่าความต้องการต่อวัน

โซเดียมทำลายสุขภาพได้อย่างไร

เมื่อกินอาหารที่มีรสเค็มโซเดียมจะเข้าสู่ร่างกายและปนเปื้อนในเลือด ทำให้เลือดเสียสมดุล หลอดเลือดจึงพยายามดูดน้ำเข้ามาเจือจางโซเดียม จนทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น และหากกินเค็มมากเกินไปเรื่อยๆ โรคเรื้อรังต่างๆ ได้รอคิวถามหาอย่างแน่นอน

โรคเรื้อรังต่างๆ ที่ว่ามีอะไรบ้าง

เริ่มด้วยโรคความดันโลหิตสูง โดยปกติแล้วร่างกายของเราจะขับโซเดียมออกจากไต แต่ถ้ามีมากเกินไป ขับยังไม่หมด ไตก็จะทำงานหนักจนเกิดอาการเสื่อม ทำให้ขับโซเดียมได้น้อยลง โนทีสุดท้ายก็จะเป็นความดันโลหิตสูงถาวร ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 10 ล้านคน”



เมื่อความดันโลหิตสูงจะส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ เป็นลำดับโดยเฉพาะไตที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นจนเป็นไตวายเรื้อรัง “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคไต 7 ล้านคน” ที่ร้ายแรงกว่านั้นคือ ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เดินเร็วขึ้นและหากปริมาณของเหลวในร่างกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตัน และเสี่ยงที่หัวใจจะวายหัวใจขาดเลือด ไปจนถึงเส้นเลือดในสมองแตกทำให้เสียชีวิต หรือกลายเป็น อัมพฤกษ์ - อัมพาต ได้ในที่สุด “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต 5 แสนคน”

นอกจากนี้ยังอาจเกิดโรคต่างๆ ที่คาดไม่ถึงด้วย เช่น โรคกระดูกพรุนเพราะเมื่อร่างกายได้รับโซเดียมก็จะขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้นโดยขับเอาแคลเซียมออกมาด้วย ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมจนเกิดกระดูกเสื่อมในที่สุด

อีกทั้งยังทำให้เกิดโรคเมื่งเรื้อรังเพราะอาหาร เพราะการกินโซเดียมมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักเพราะอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหารและเกิดเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้ ส่วนคนที่เป็โรคหอบหืดอยู่แล้วนั้นการกิน โซเดียมมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

โซเดียมอยู่ที่ไหนบ้าง

โซเดียมมีอยู่ทั้งในอาหารธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักและผลไม้ทุกชนิด ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง อาหารแปรรูป เช่น ไข่กรอบ หมูยอ ลูกชิ้น ปลาเค็ม อาหารกระป๋องโซเดียมแฝง จากผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียม เช่น ผงชูรส ชุปก้อน ผงปรุงรสต่างๆ และผงฟูซึ่งอยู่ในขนมปัง พาย ซาลาเปา เค้ก โดนัท รวมถึงสารกันบูดในอาหารสำเร็จรูปต่างๆ

ทำอย่างไรถึงจะลดโซเดียม

หากต้องปรุงอาหารเองควรลดปริมาณเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย ผงชูรส และควรตรวจก่อนปรุงรสทุกครั้งหากกินข้าวนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และไม่ควรชดน้ำแกงหรือน้ำซุ้จนหมด เพราะโซเดียมจากเครื่องปรุงรสต่างๆ ส่วนใหญ่จะละลายอยู่ในน้ำแกงหรือน้ำซุ้ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง-แช่หมัก อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว และควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งแล้วเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุด นอกจากนั้นควรลดการกินขนมหวานที่มีโซเดียมแฝง กินโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้มากกว่าที่คิด ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้ 10% ลดปัญหาหลอดเลือดอุดตันลง 13% ยืดอายุไตและไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคร้ายอื่นๆ อีกด้วยเรื่องต่างๆ โกลด์สตาร์แค่ลดการกินเค็มลงสักนิด และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถลดภัยร้ายที่จะเกิดกับร่างกายได้อย่างมหัศจรรย์

มีประสิทธิภาพ



เพื่อให้องค์กรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรจำเป็นต้องซึบงและบริหารกิจกรรมที่เชื่อมโยงกันจำนวนมาก ซึ่งทำให้เอกสารระบบการบริหารงาน อาจเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทั้งหมดขององค์กรหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมบางส่วน ตัวอย่างเช่น ข้อกำหนดที่ระบุขึ้นอยู่กับลักษณะของผลิตภัณฑ์ กระบวนการ ข้อกำหนดตามสัญญาภาวะเยียบที่บังคับใช้ หรือตัวองค์กรเอง

เพื่อการรับรอง ข้อกำหนดและเนื้อหาของเอกสารระบบการบริหารงานต้องสอดคล้องกับมาตรฐานที่นำมาใช้ การจัดทำและคงไว้ซึ่งเอกสารที่จำเป็น เพื่อให้มั่นใจว่าระบบการบริหารงานมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับความต้องการเฉพาะขององค์กร การจัดทำระบบเอกสารในมาตรฐานระบบการบริหารงาน จึงเป็นส่วนสำคัญและจำเป็น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำให้มาตรฐานการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ มีดังต่อไปนี้

1

วัตถุประสงค์

พื้นฐานของมาตรฐานการปฏิบัติ (SOP, work manual, WI, etc) คือการกำจัดการใช้ดุลยพินิจส่วนตัวที่ไม่จำเป็น เพื่อให้วัตถุประสงค์ของกิจกรรมบรรลุผลตามเจตนา โดยกำหนด เกณฑ์ วิธีการ แนวทาง สำหรับการตัดสินใจ กระทำการต่างๆ ด้วยเหตุผลนี้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารระดับสูง ผู้รับผิดชอบการจัดทำเอกสารเป็นบุคคลที่ทำให้มาตรฐานการปฏิบัติงานมีประโยชน์กับองค์กร การขาดความร่วมมือย่อมสร้างปัญหาให้เกิดได้หากผู้บริหารระดับสูงไม่สนับสนุน การเปลี่ยนความคิดกับองค์กรในเรื่องนี้อาจไม่ใช่ง่ายนัก ซึ่งเป็นจุดอ่อนอย่างยิ่งสำหรับการบริหารมาตรฐานการปฏิบัติงาน

การส่งเสริมให้มีการนำมาตรฐานการปฏิบัติงาน(SOP, work manual, WI, etc) ไปใช้ ตลอดจนชักนำให้พนักงานทั้งหมดเข้ามามีส่วนร่วมจึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องได้รับการส่งเสริมจากผู้บริหารระดับสูง ซึ่งผู้บริหารระดับสูงและทีมงานบริหารควรกำหนด สิ่งที่ต้องกระทำตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน ก่อนเริ่มการจัดทำมาตรฐาน หรือปรับปรุงมาตรฐานใดๆ

2

ผู้รับผิดชอบในการจัดทำ

ความรู้ความสามารถของผู้จัดทำเอกสารมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะต้องเกี่ยวข้องกับการจัดทำและการนำมาตรฐานการปฏิบัติงานใหม่ไปสู่การปฏิบัติ ผู้จัดทำเอกสารจึงต้องมี อำนาจ หน้าที่ ความสามารถที่จำเป็นซึ่งอาจรวมถึงการจัดการข้อโต้แย้ง เพราะระหว่างการทำ อาจมีข้อโต้แย้งในเรื่อง เอกสารยาวๆ ไม่อยากให้มีการกำหนดจุดควบคุม การประชุมที่ขาดประสิทธิภาพ รวมถึงการไม่เห็นด้วยและขัดขืนในการปฏิบัติตามมาตรฐานที่ได้จัดทำในขั้นสุดท้าย

3

เรื่องของสื่ออิเล็กทรอนิกส์

เอกสารระบบการบริหารใดก็ได้ ซึ่งข้อได้เปรียบของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น บุคลากรเข้าถึงข้อมูลที่ทันสมัยได้ตลอดเวลา การเข้าถึงและการเปลี่ยนแปลงถูกกำหนดและควบคุมได้ง่าย การแจกจ่ายทำได้ทันทีและควบคุมได้ง่าย การเข้าถึงเอกสารจากที่ห่างไกลสามารถทำได้ การนำเอกสารที่เลิกใช้งานออกจากระบบได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ ข้อเสียของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คือยากต่อการเข้าถึงสำหรับพนักงานบางระดับ จึงจำเป็นต้องพิจารณากระบวนการสื่อสารมาตรฐานการปฏิบัติงาน ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

4

ทีมงาน/คณะกรรมการ

เอกสารเป็นเพียงเศษกระดาษถ้าขาดการเห็นร่วมในมาตรฐานการปฏิบัติงานที่กำหนด เพราะหากไม่เห็นร่วมก็จะไม่นำไปปฏิบัติ ดังนั้นเทคนิคเพื่อให้มีการนำไปใช้ในวงกว้างสำหรับผู้ใช้อเอกสารจึงสำคัญ การสื่อสารให้สัญญาณให้ทุกคนตระหนักและให้ร่วมมือและต้องปฏิบัติตามมาตรฐานการปฏิบัติงานจึงเป็นส่วนสำคัญ

5

มีบันทึก

ทีมงานมาตรฐานการปฏิบัติงานที่ขาดการเชื่อมโยง ขาดการส่งเสริมจากผู้บริหารระดับสูง จะเป็นทีมงานที่ทำงานอย่างยากลำบาก ทำให้พนักงานจากส่วนงานต่างๆไม่ให้ความร่วมมือ การกำหนดอำนาจ หน้าที่ ความรับผิดชอบของทีมงานให้ชัดเจนควรได้รับการพิจารณาเห็นควรและประกาศโดยผู้บริหารระดับสูง

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 9001



วัณโรค โรคร้ายระดับประเทศ



วัณโรคอีกหนึ่งโรคร้ายที่เป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญอีกโรคหนึ่งในสังคมไทย เกิดจากเชื้อ “ไมโคแบคทีเรีย” ที่มีคุณสมบัติทนทานต่อสภาพแวดล้อม สามารถแพร่กระจายและติดต่อได้ทางลมหายใจ การติดเชื้อวัณโรคส่วนใหญ่ มักเกิดขึ้นที่ปอด ที่เราเรียกคุ้นเคยกันว่า วัณโรคปอด เพราะเชื้อวัณโรคสู่ระบบทางเดินหายใจและเข้าสู่ปอดเป็นหลัก

เมื่อไร...ก็ควรไปตรวจหาเชื้อวัณโรค

1. ผู้ที่มีอาการดังนี้



2. ผู้ที่อาศัยร่วมบ้านหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรคที่เสมหะพบเชื้อ โดยเฉพาะเด็กเล็ก
3. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต
4. ผู้ป่วยติดเชื้อ HIV, ผู้ป่วยติดเชื้อสารเสพติดชนิดฉีด, มีประวัติต้องขังในเรือนจำ



การป้องกันการติดเชื้อวัณโรค

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำและพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงบริเวณที่แออัด ผับ บาร์ ดิสโกเทค
3. ฝึกนิสัยปิดปากจมูก เวลาไอเสมอ หลีกเลี่ยงบุคคลที่ไอหรือจาม
4. ผู้ที่อยู่ในบ้านเดียวกับผู้ป่วยวัณโรค ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาวัณโรค
5. ในเด็กเล็กแรกเกิดถึง 1 ปี ควรได้รับวัคซีน บีซีจี เพื่อเพิ่มความต้านทานเชื้อวัณโรค



 สวมหน้ากากอนามัย
ในพื้นที่แออัด

 รีบมาพบแพทย์
เมื่อมีอาการข้างต้น

ที่มา : อณพประวัฒน์ จันทร์สุทธิ สาขาวิชาอายุรศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>
<https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/วัณโรค-โรคร้ายที่ยังคงเป็นปัญหาระดับโลก>
web.ku.ac.th/schoolnet/ine4/june22/pub5.html
samhealth.net/public_html/Disease/infectious/Tuberculosis/tuberculosis_prevention.html
ข้อมูลโดย : คุณเสกโชติ จวงเจิม พยาบาลวิชาชีพ



ประโยชน์ที่ได้รับ

จากการอ่าน หนังสือ

1. ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง

การอ่านหนังสือเป็นเหมือนกับการออกกำลังกายของสมอง ทำให้สมองของเราได้คิดและได้ทำงานตลอดเวลา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การกระตุ้นการทำงานของสมอง (Mental Stimulation) อย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอและป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์และช่วยพัฒนาเรื่องการจดจำได้ซึ่งทุกครั้งที่มีความทรงจำใหม่ๆ สมองก็จะเก็บข้อมูลเหล่านั้นไว้ และเรียกกลับมาเมื่อเราต้องการใช้งาน ยิ่งอ่านหนังสือมาก สมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจดจำก็จะได้ทำงานมาก



2. ความเครียดลดลงและจิตใจสงบมากขึ้น

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณจมอยู่กับ การอ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม ความเครียดจากงาน หรือปัญหาส่วนตัวต่าง ๆ ที่คุณเจอมาจะถูกลืมไปทันที คุณได้เข้าไปอยู่ในโลกอีกโลกหนึ่ง ขณะที่การได้อ่านบทความดี ๆ สักบทความ ก็จะทำให้คุณจดจ่ออยู่กับเวลาในขณะนั้นและลืมความกังวลต่างๆ ไป นอกจากนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายแล้ว การได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนา สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสงบอีกด้วย

3. ได้รับความรู้

ทุกครั้งที่คุณอ่านจะเป็นการเพิ่มเติมความรู้ให้กับคุณทั้งสิ้น ซึ่งคุณไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคุณอาจจะต้องนำความรู้เหล่านั้นออกมาใช้เมื่อไหร่ ยิ่งคุณมีความรู้มากแค่ไหน ก็จะยิ่งทำให้คุณได้เปรียบมากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและความท้าทายต่างๆ สิ่งของหรือเงินทอง อาจถูกขโมยไปได้ แต่ความรู้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเอาไปจากคุณได้



4. มีคลังคำศัพท์ที่มากขึ้น มีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น

ยิ่งคุณอ่านหนังสือมากเท่าไร คุณก็จะยังมีคลังคำศัพท์เพิ่มมากขึ้น และคำศัพท์เหล่านั้นก็จะถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คนที่มีความสามารถในการอ่านและพูด และมีความรู้ที่หลากหลาย มีความเป็นไปได้อย่างเจริญเติบโต ในหน้าที่การงานมากกว่าคนที่ไม่ค่อยรู้จักคำศัพท์และมีความรอบรู้ในเรื่องต่างๆ น้อย

5. มีทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์

คุณเคยอ่านหนังสือนิยายแนวสืบสวนสอบสวน แล้วคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเองก่อนที่จะอ่านหนังสือจบหรือไม่ การเก็บรายละเอียดต่างๆ ในเรื่องแล้ววิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือหาตัวคนร้ายได้ เป็นตัวอย่างหนึ่งของการใช้ทักษะด้านการคิดเชิงวิเคราะห์ การวิจารณ์นิยายในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวพล็อตเรื่อง คาแรคเตอร์ตัวละคร ความสั้นโหดของเนื้อเรื่อง รวมถึงการแสดงความคิดเห็นกับคนอื่นๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนั้นๆ ก็เป็นการช่วยพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ได้เช่นกัน

6. มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้มากขึ้น

ในโลกที่อินเทอร์เน็ตเข้ามามีส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของเราแบบทุกวันนี้ มีเรื่องต่างๆ มากมายที่ดึงดูดความสนใจของเราพร้อมกันในเวลาเดียว หลายคนสามารถทำงาน ดูโทรศัพท์มือถือ และพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานได้ภายในเวลาเพียงแค่ 5 นาที ซึ่งการทำพฤติกรรมแบบนี้ จะทำให้ความสามารถในการทำงานของเราลดลง และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ แต่เมื่อคุณได้อ่านหนังสือ ก่อนเริ่มทำงาน แล้วคุณจะพบว่ามันสามารถช่วยให้คุณมีสมาธิมากขึ้นเมื่อถึงเวลาทำงาน



7. ให้ความบันเทิง

หลายคนมีความสุขกับการได้อ่านหนังสือ แต่บางคนนั้นการไปยืมหนังสือมาจากห้องสมุดเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เพราะห้องสมุดมีหนังสือมากมายหลากหลายประเภทให้ ได้เลือกอ่านโดยไม่ต้องเสียเงินจำนวนมากในการซื้อ และห้องสมุดมักจะนำหนังสือใหม่ๆ เข้ามาเสมอ อย่างไรก็ตาม หากคุณไม่สะดวกในการที่จะไปห้องสมุด คุณก็สามารถอ่านหนังสือผ่านทางอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ได้ เพราะทุกวันนี้หนังสือหลายเล่มมีการทำออกมาในรูปแบบของ e-book หรือ PDF ที่สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี

ที่มา : www.jobthai.com



ล้างผักง่ายๆ

ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง

ผักนัว



ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่ได้รับประทานออก



ผักราก

ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่ได้รับประทานออก



เตรียมผักก่อนล้าง

ผักใบ



แกะกลีบ/คลี่ใบ
 ถ้ามีดินติดราก
 ให้เคาะออก

ผลไม้



ล้างทั้งผล

วิธีล้างด้วยน้ำไหล (ลดสารตกค้างได้ 25-65 %)

ล้างผัก



1 แช่ผักในน้ำ



2 นำมาใส่ตะกร้า / ตะแกรง
 เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ



3 ใช้มือช่วยถูใบ
 ประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

1 แบบเปลือกบาง
 เช่น องุ่น ชมพู

แช่น้ำแล้วล้าง
 ทั้งพวง/ผล



2 แบบเปลือก
 เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง



แช่น้ำแล้วล้าง
 โดยใช้มือถูที่

★ วิธีล้างนากต้องล้างในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟู
 หรือเบคกิ้งโซดา

- ใส 1/2 ช้อนโต๊ะ
 ต่อน้ำ 10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาที
 แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้
 90-95%

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใส 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที
 แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้
 60-84%



งานปีใหม่ชัยมงคลประจำปี 2561



ในวันเสาร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2560 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคลประจำปี 2561 ขึ้นเนื่องในโอกาสครบรอบ 24 ปี โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมบวงสรวงศาลพระพรหม เจ้าที่ ทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระเพล เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัท และพนักงาน



รางวัลเภสัชกรดีเด่นประจำปี 2560



เมื่อวันศุกร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2560 ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้รับรางวัลเภสัชกรดีเด่นประจำปี 2560 สาขาเภสัชกรรมอุตสาหกรรม ในการประชุมเภสัชกรรมแห่งชาติ ครั้งที่ 9 ณ ห้องแกรนด์ฮอลล์ 201 ชั้น 2 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ



โครงการจริงใจ...ให้เป็น ณ บ้านธารหทัย สวนผึ้ง จ.ราชบุรี

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับชมรม BLC To Be Number One จัดโครงการจริงใจ...ให้เป็น หนึ่งในโครงการตามยุทธศาสตร์ของชมรมทูบีวันเบอร์วัน โดยในปีนี้ได้นำสิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็น รวมถึงเลี้ยงอาหารกลางวัน และจัดกิจกรรมให้กับเด็ก ๆ ณ บ้านธารหทัย อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี ซึ่งเป็นบ้านที่ให้ความช่วยเหลือเด็กกำพร้า เด็กที่ขัดสน จากปัญหาสภาพครอบครัวแตกแยก ถูกทอดทิ้ง และเด็กที่มีอันตรายจากการล่องละเมิดทางเพศจากบุคคลในครอบครัว ในวันเสาร์ที่ 30 กันยายน 2560



ถ่ายทอดเทคโนโลยีผลงาน แผ่นแปะสารสกัดกระชายดำ



ภก.สุวิทย์ งามภูพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีผลงาน แผ่นแปะสารสกัดกระชายดำเป็นองค์ประกอบและกรรมวิธีการผลิต จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมี ดร.อรรรชกา สีนุญเรือง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นผู้ส่งมอบผลงานและเป็นประธานในพิธี ในวันศุกร์ที่ 22 กันยายน 2560 ณ ห้อง แกรนด์ ฮอลล์ 203 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ