

# BLC LETTER

มีที่ 15 ฉบับที่ 61/2561 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2561



## Editor's Forum

- องค์ประกอบในเวชสำอางเพื่อลดรอยต่างด้า

## B-Customer

- สิวเป็นได้ง่าย รักษาให้หายก็ไม่ยาก
- โคโคซาน กับการดูแลสุขภาพ

## BLC Standard

- ขยะพลาสติกวิกฤตสิ่งแวดล้อมโลก
- 5 วิธีประหยัดพลังงานภายในบ้าน

## Health Care

- โรคไขเลือดออก

## BLC Knowledge

- ลดเค็ม พฤติกรรมสำคัญช่วยลดโรคเรื้อย

## Health Corner

- เปลี่ยนรองเท้าแก็งรองเท้า ได้จริงหรือ

## B-Move

- กิจกรรม BLC



เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสมेटิค 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	พิลพุฑรา
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฑาพัฒน์พงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพ็ชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 14001	
	คณะกรรมการประหยัดพลังงาน (ISO 50001)	
	คุณเดวิด	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

**Editor's Forum 3**

- องค์ประกอบในเวชสำอางเพื่อลดรอยด่างดำ

**B-Customer 4**

- สิวเป็นได้ง่าย รักษาให้หายก็ไม่ยาก
- โคโคซาน กับ การดูแลสุขภาพ

**BLC Standard 6**

- ขยะพลาสติกวิกฤตสิ่งแวดล้อมโลก
- 5 วิธีประหยัดพลังงานภายในบ้าน

**Health Care 8**

- โรคไขเลือดออก

**Health Corner 9**

- เปลี่ยนรองเท้าแก้วรองเท้า ได้จริงหรือ

**BLC Knowledge 10**

- ลดเค็ม พุทธิกรรมสำคัญช่วยลดโรคภัย

**B-Move 11**

- กิจกรรม BLC



**บรรณาธิการ**

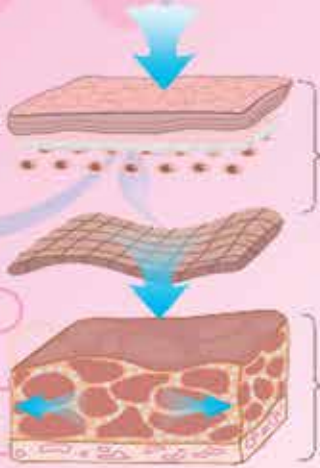
สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ พบกับฉบับปิดท้ายปี 2018 กับเรื่องราวดีๆ ที่นำมาฝากกันเช่นเคย โดยเฉพาะเรื่องการดูแลสุขภาพ เพราะปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่มักจะมุ่งเน้นแต่การทำงาน ท่วมเวลาให้กับการทำงานเสียหมด และใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียดจนบางครั้งจะละเลยที่จะใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วย ถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อกันเลยทีเดียว ดังนั้นถ้าคุณไม่อยากจะถึงกับเข้าโรงพยาบาล ก็ควรเริ่มหันมาดูแลสุขภาพโดยเริ่มต้นจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม และออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อร่างกายเราได้รับสารอาหารครบถ้วน จะทำให้ร่างกายกลับมาแข็งแรง และส่งผลไปถึงสภาพจิตใจอารมณ์ พร้อมทั้งจะสุขภาพต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญยังห่างไกลจากโรคร้ายแรงต่างๆ

BLC i LETTER ฉบับนี้จึงนำเรื่องราวทางด้านวิชาการ และคำแนะนำด้านสุขภาพจากนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับคุณผู้อ่าน และที่สำคัญอย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ

## องค์ประกอบในเวชสำอางเพื่อลดรอยด่างดำ Cosmeceutical ingredients for Hyperpigmentation

ปัจจุบันมีการใช้เวชสำอางกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะเวชสำอางที่ใช้เพื่อลดรอยด่างดำ กระ สิวไม่สม่ำเสมอ เพิ่มผิวขาวให้กับใบหน้าหรือร่างกาย โดยมีการนำสารที่มีฤทธิ์ในการลดการสร้างเมลานินมาใส่ไว้ในเครื่องสำอาง วันนี้เราจะพามารู้จักองค์ประกอบในเครื่องสำอางที่มีการนำมาใช้กันครับ

จะเห็นได้ว่ามีสารหลายชนิดที่นำมาใช้ในการลดรอยด่างดำ ผู้บริโภคควรเลือกใช้ให้เหมาะสมโดยศึกษาข้อมูลจากฉลากเครื่องสำอาง ซึ่งจะมีการระบุส่วนประกอบไว้อย่างชัดเจนโดยหากเครื่องสำอางนั้นประกอบด้วยสารที่มีกลไกหลายๆ กลุ่มอยู่ด้วยกัน จะช่วยทำให้สามารถลดรอยด่างดำได้ประสิทธิผลยิ่งขึ้น



กลไกในการลดรอยด่างดำส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนสสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนสเช่น อาร์บูติน (Arbutin) และกรดโคจิก (Kojic acid) ลดการสร้างและเพิ่มการทำลายเอนไซม์ไทโรซิเนสกลุ่มที่ 2 ยับยั้งการส่งผ่านเมลานินโซมไปยังเซลล์ผิวหนัง เช่น โนอะซีนาไมด์ หรือวิตามินบี 3 และกลุ่มที่ทำหน้าที่ เป็นสารต้านการเกิดออกซิเดชัน เช่นวิตามิน ซี และวิตามิน อี เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการนำสารสกัดจากธรรมชาติมาใช้อีกด้วย เช่น สารสกัดจากว่านหางจระเข้ สารสกัดจากผักชีลาว สารสกัดจากปอสา สารสกัดจากชะเอม เป็นต้น

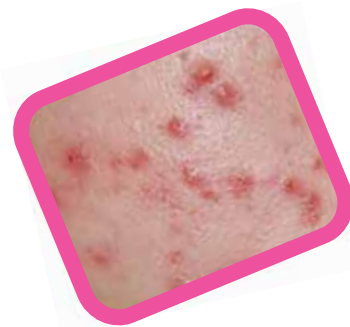
เรียบเรียงโดย : ภก.วงศธร งามเอนก ผู้จัดการส่วนห้องปฏิบัติการ บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติค จำกัด

ที่มาข้อมูล :

1. Rashmi S., Pooja A. and K Vijay G., Cosmeceutical for Hyperpigmentation : What is Available?, J. Cutan Aesthet Surg. 2013 Jan-Mar; 6(1), 4-11.
2. Jung W.S., Kyoung C.P., Current clinical use of depigmenting agent, Dermatologica Sinica, 32(2014), 205-210.

# สิว

เป็นได้ง่าย รักษาให้หายก็ไม่ยาก



**สิว** คือ การอักเสบของรูขุมขนและต่อมไขมัน (sebaceous gland) ซึ่งเกิดจากการที่ไขมัน (sebum) ที่สร้างออกมาจากรูขุมขนไม่สามารถระบายออกจากรูขุมขนได้ จึงทำให้เกิดการอุดตันเกิดขึ้น กลายเป็นสิวนั้นเอง ซึ่งสิวนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท หลักๆ คือ สิวอุดตัน (comedone) กับ สิวอักเสบ (inflammatory acne) โดยสิวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไข้ไปพบแพทย์ผิวหนังหรือเภสัชกรที่ร้านขายยา เนื่องจากว่าการเป็นสิวสามารถทำให้เกิดรอยแผลเป็น หรือหลุมสิบบนใบหน้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อลักษณะของผู้ที่เป็น ซึ่งส่งผลให้เกิดการสูญเสียความมั่นใจได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดี หากเรามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการรักษาสิวและยาที่ใช้ในการรักษาสิว โดยยาที่ใช้ในการรักษาสิวมียาหลายชนิด ซึ่งตัวอย่างยาที่พบได้มากตามร้านขายยา มีดังนี้

**1. Benzoyl Peroxide :** มีฤทธิ์ในการรักษาสิวอักเสบ และมีฤทธิ์ในการละลายหัวสิวได้ โดยรูปแบบที่อาจพบได้ในร้านยา ได้แก่ เจล, น้ำ และครีม โดยวิธีใช้ คือทาบางๆทั่วใบหน้าก่อนล้างหน้าประมาณ 15-20 นาที โดยหลีกเลี่ยงการทาบริเวณผิวหนังบอบบาง ได้แก่ ริมฝีปาก ขอบตาและขอบจมูก แล้วจึงล้างออก

**2. Clindamycin :** เป็นยาฆ่าเชื้อที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดสิว เพราะฉะนั้นจึงใช้ได้เฉพาะกับสิวอักเสบเท่านั้น โดยรูปแบบที่พบได้ในร้านยา ได้แก่ เจล และน้ำ สำหรับวิธีใช้ คือแต้มบริเวณที่เป็นสิวอักเสบ วันละ 2-3 ครั้ง

**3. Tretinoin :** มีฤทธิ์ผลัดเซลล์ผิว ช่วยลดการเกิดสิวอุดตัน แต่ข้อควรระวังคือในช่วงแรกจะทำให้เกิดสิวจนเยอะกว่าเดิม เพราะฉะนั้นอาจจะต้องใช้ต่อเนื่องจนกว่าจะเริ่มเห็นผล นอกจากนี้ ข้อห้ามใช้ที่สำคัญคือ ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดยวิธีใช้ ได้แก่ ทาบางๆก่อนนอน และนอกจากนี้จะต้องใช้กันแดดร่วมด้วย



# โคโตซานกับการดูแลสุขภาพ ตอนที่ 2

แนวโน้มของคนไทยในปัจจุบันมีการมองหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพมากขึ้นซึ่งหนึ่งในทางเลือกนั้นคืออาหารเสริมจากโคโตซาน ซึ่งในฉบับที่แล้ว เราได้ทราบการทำงานของโคโตซานในการดักจับไขมันไปแล้ว ฉบับนี้เราจะมาดูประโยชน์และประสิทธิภาพของโคโตซานจากงานวิจัยต่างๆ ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

1. โคโตซานสามารถลดความสามารถในการย่อยไขมันและสามารถดักจับไขมันและขับออกทางอุจจาระ และจะทำงานได้ดีเมื่อรับประทานร่วมกับ Ascorbic acid หรือวิตามินซี<sup>(1)</sup>
2. ปัจจุบันมีการสกัดโคโตซานจากกลุ่ม Fungus (สิ่งมีชีวิตกลุ่มเห็ดรา) ซึ่งสกัดได้จาก *Aspergillus niger* ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปว่า ความปลอดภัยในการใช้ (GRAS: Generally Recognized as Safe)<sup>(2)</sup>
3. มีข้อมูลการทดสอบทางคลินิก พบว่าการใช้โคโตซานในกลุ่มทดสอบติดต่อกันเป็นเวลา 90 วัน สามารถลดค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ได้ถึง 10 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใส่ยาหลอกได้อย่างมีนัยสำคัญ<sup>(3)</sup> โดยค่าดัชนีมวลกายดังกล่าวหาได้จาก การใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วย ส่วนสูงที่วัดเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย โดยค่าปกติของคนเอเชียสามารถเทียบได้จากตาราง

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกและค่าจุดตัดของประชากรเอเชีย

กลุ่ม	ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.เมตร)	
	เกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998)	เกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย
น้ำหนักน้อย	< 18.5	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.99	18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน	≥ 25	≥ 23
pre-obese	25 - 29.99	เสี่ยง (at risk) 23 - 24.99
อ้วนระดับ 1	30 - < 34.99	25 - 29.99
อ้วนระดับ 2	35 - < 39.99	≥ 30
อ้วนระดับ 3	≥ 40.00	-

ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/>

4. นอกเหนือจากการลดค่าดัชนีมวลกาย การใช้โคโตซานในกลุ่มทดลองดังกล่าวสามารถลดค่าน้ำตาลสะสม (HbA1c : Hemoglobin A1c) ที่ใช้วินิจฉัยและติดตามการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่มีค่าน้ำตาลสะสมสูง<sup>(3)</sup>

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มจะดูแลสุขภาพมากขึ้น ประกอบกับการเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้รวดเร็วและง่ายดาย ทำให้มีการนำเสนอขายผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะทางช่องทางออนไลน์ แต่ในบางผลิตภัณฑ์มีการอวดอ้างสรรพคุณต่างๆ โดยผลิตภัณฑ์นั้นไม่มีมาตรฐานเพียงพอ อาจทำให้ไม่ได้ผลในการดูแลสุขภาพและอาจเกิดอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ได้ ดังนั้นผู้บริโภคควรตรวจสอบผลิตภัณฑ์ให้ดีกว่าที่จะเลือกซื้อโดยดูจากฉลากของผลิตภัณฑ์ต้องมีเลขสารบบอาหารที่ได้รับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายที่ชัดเจน เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและความปลอดภัย



ที่มา:

1. Osamu Kanauchi, Keiji Deuchi, Youji Imasato & Eiichi Kobayashi. Increasing Effect of a Chitosan and Ascorbic Acid Mixture on Fecal Dietary Fat Excretion, Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 58:9, 1617-1620(1994).
2. <https://www.nutraingredients.com/Product-innovations/GRAS-status-received-for-fungal-chitosan-KiOnutrim-Cs-R-and-beta-glucan-KiOnutrim-R-Protect> . (วันที่สืบค้น 14 มิถุนายน พ.ศ. 2560)
3. VR Trivedi, MC Saia, A. Deschamps, V. Maquet, RB Shah, PH Zinzuwadia & JV Trivedi. Single-Blind, Placebo Controlled Randomised Clinical Study of Chitosan for Body weight Reduction, Nutrition Journal. 15:3(2016).

เรียบเรียงโดย : ภก.ศิระ ธนจิราวัฒน์, ภญ.ภนิดา คนยัง

# ขยะพลาสติกวิกฤตสิ่งแวดล้อมโลก

ใน 20 ปีที่ผ่านมาประเทศไทยมีการใช้ถุงพลาสติกหูหิ้ว จำนวน 45,000 ล้านใบต่อปี โฟมบรรจุอาหารเกือบ 7,000 ล้านใบต่อปี แก้วพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว ประมาณ 10,000 ล้านใบต่อปี นอกจากนี้ประเทศไทยยังได้ถูกจัดให้อยู่ในลำดับที่ 6 ของประเทศที่มีขยะพลาสติกในทะเลมากที่สุดในโลก ดังนั้นเรื่องขยะพลาสติกจึงกลายเป็นวิกฤตสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมในระดับนานาชาติที่ทุกคนต้องตระหนักรู้และหาทางจัดการให้หมดไป<sup>(1)</sup>

ทั่วโลกเริ่มตระหนักถึงการจัดการกับปัญหาขยะพลาสติก ดังเห็นได้จากนโยบายต่างๆ จากหลายประเทศ ตัวอย่างเช่น

**สวีเดน** ประเทศผู้นำด้านการบริหารจัดการขยะและการผลิตพลังงานจากขยะ สามารถจัดการกับขยะได้หมดจนต้องนำเข้าขยะจากประเทศเพื่อนบ้าน มีระบบมัดจำค่าขวดพลาสติกซึ่งเก็บเงินค่าขวดหากไม่นำขวดไปคืน ณ จุดรับคืน จึงทำให้สวีเดนมีขวดพลาสติกที่รีไซเคิลได้ถึง 90% ของขวดพลาสติกทั้งหมด และสวีเดนกำลังริเริ่มระบบมัดจำถุงพลาสติก 0.5 โครนาสวีเดน (1.86 บาท) ต่อใบ โดยเมื่อผู้บริโภคนำถุงมาคืนก็จะได้รับเงินคืน เพื่อป้องกันการทิ้งถุงพลาสติกไปอย่างเสียเปล่า

**จีน** มีคำสั่งห้ามร้านค้าและห้างสรรพสินค้าจัดเตรียมถุงพลาสติกฟรี ที่มีขนาดบางกว่า 0.25 มิลลิเมตรให้กับลูกค้า ซึ่งทำให้จีนลดการใช้ถุงพลาสติกได้ถึง 40,000 ล้านใบ<sup>(2)</sup>

สำหรับรัฐบาลไทยก็มีโครงการรณรงค์ลดขยะและพลาสติก เช่น กิจกรรม “ทำความดีด้วยหัวใจ ลดรับ ลดให้ ลดใช้ถุงพลาสติก” โดยกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและมีส่วนร่วมในการลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติกหูหิ้วและโฟมในตลาดสดทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายที่จะลดการใช้ถุงพลาสติกหูหิ้วในตลาดสดลงร้อยละ 20 หรือ 3,600 ล้านใบ และลดการใช้กล่องโฟมบรรจุอาหารในตลาดสดลดลงร้อยละ 10 ภายในปี 2562<sup>(3)</sup>



กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศยกเลิกถุงพลาสติกสำหรับใส่ยาทุกหน่วยงานในสังกัด เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. เป็นต้นไป โดยขอความร่วมมือประชาชนที่มารับบริการนำถุงผ้ามาใส่ยา มาตรการนี้ จะช่วยลดการใช้ถุงพลาสติกของโรงพยาบาลในสังกัดกรมการแพทย์ถึง 9 ล้านใบต่อปี<sup>(4)</sup>

ส่วนภาคอุตสาหกรรมซึ่งมีการจับมือกับภาครัฐและประชาสังคม ได้มีการริเริ่ม “โครงการความร่วมมือภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาคประชาสังคม เพื่อจัดการพลาสติกและขยะอย่างยั่งยืน” ซึ่งมีเป้าหมายลดปริมาณขยะพลาสติกในทะเลไทยลงไม่ต่ำกว่า 50% ภายในปี 2570 ทั้งนี้ได้มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนรูปแบบการผลิตโดยใช้เทคโนโลยีพลาสติกที่จะช่วยให้ใช้พลาสติกในการผลิตน้อยลงหรือนำกลับมาใช้ซ้ำและรีไซเคิลได้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมการเกิด Circular Economy หรือ เศรษฐกิจหมุนเวียน จะให้ความสำคัญกับการจัดการของเสียจากการผลิตและบริโภค ด้วยการนำวัสดุที่ผ่านการผลิตและบริโภคแล้วเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่<sup>(5)</sup>

ทางบริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการลดปัญหาขยะพลาสติก จึงได้เริ่ม “โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์แยกถุงพลาสติก” โดยเป้าหมายโครงการให้พนักงานรับรู้และเข้าใจการแยกถุงพลาสติกที่ทิ้งในถังขยะสำหรับทิ้งเฉพาะถุงพลาสติกเท่านั้น โดยนำถุงพลาสติกที่แยกมาได้กลับมารีไซเคิล



## ลดใช้ถุงพลาสติก ลดปัญหาขยะและโลกร้อน

ที่มาจาก

1. บทความข่าว, “รัฐบาล”รณรงค์ลดถุงพลาสติกจากจุดจำหน่าย 21 ก.ค.นี้. <https://www.dailynews.co.th/politics/330033> (วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม พ.ศ. 2561)
2. บทความ, อนาคตพลาสติกคืออย่างไร? นโยบายจัดการขยะฉบับใหม่เป็นประโยชน์อย่างไร. <https://demonote.co/post/plastic-policy-in-other-country/202007> (วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม พ.ศ. 2561)
3. บทความข่าว, ชน. ลี้ลาชวน “ทำความดีด้วยหัวใจ ลดรับ ลดให้ ลดใช้ถุงพลาสติก”. <http://www.annaes.go.th/news/center/news/detail/21103> (วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม พ.ศ. 2561)
4. บทความข่าว, มาตรการใช้ถุงพลาสติกใหม่ใช้ปริมาณน้อยลงได้. <https://www.khaosod.co.th/bbc-thai/news/1172992> (วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม พ.ศ. 2561)
5. บทความ, 20 องค์การชั้นนำและภาคประชาสังคมเรียกร้อง. [http://www.wer.or.th/th/highlight\\_detail.php?event\\_id=193](http://www.wer.or.th/th/highlight_detail.php?event_id=193) (วันที่สืบค้น 15 สิงหาคม พ.ศ. 2561)

## 5 วิธีประหยัดพลังงานภายในบ้าน อย่างชาญฉลาด ช่วยลดภาวะโลกร้อน



### พลังงานแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

พลังงานที่ใช้แล้วหมด หรือพลังงานสิ้นเปลือง



น้ำมัน



ถ่านหิน



ก๊าซธรรมชาติ

พลังงานที่ใช้ไม่หมด หรือพลังงานหมุนเวียน



น้ำ



แสงอาทิตย์



มวลชีวภาพ

ปัจจุบันนี้ บ้านเมืองมีความทันสมัยมากขึ้น การพัฒนาทางเทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ทำให้พวกเราได้รับความสะดวกสบายไม่ว่า การเดินทาง การค้นหาข้อมูล การติดต่อสื่อสาร หรือวิถีการดำเนินชีวิต ต่างก็พึ่งพาทรัพยากรทางธรรมชาติและพลังงานที่มนุษย์สร้างขึ้นเมื่อความเจริญเข้าถึงทุกคนต่างก็พากันใช้พลังงานกันอย่างสิ้นเปลือง ซึ่งพลังงานและทรัพยากรบางอย่างที่ใช้ไปก็ไม่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้อีก

ดังนั้น พวกเราควรประหยัดพลังงานและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุดโดยเฉพาะพลังงานไฟฟ้ามีความจำเป็นกับพวกเราทุกทั้งเวลาตื่นนอนและเวลานอน พวกเรามักใช้กันอย่างสิ้นเปลืองบางทีเราก็ไม่รู้ตัว เราจึงมีวิธีประหยัดพลังงานไฟฟ้าที่ใครๆก็สามารถปฏิบัติได้มาฝาก

### วิธีประหยัดพลังงานอย่างชาญฉลาด



#### ปิดไฟเมื่อไม่อยู่

เริ่มจากการปิดไฟในห้องที่ไม่มีคนอยู่  
และปิดปลั๊กไฟเมื่อเลิกใช้งาน ปฏิบัติจนเป็นนิสัย  
เมื่อออกจากห้องให้ปิดไฟทุกครั้ง



#### เปิดแอร์ 25 องศา

สำหรับการใช้เครื่องปรับอากาศ ควรเปิดแอร์  
ที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส ถ้ารู้สึกว่  
อากาศในห้องร้อน ให้เปิดพัดลมช่วยระบาย  
อากาศแทนการเร่งแอร์ให้ต่ำสุด

#### อาบน้ำเย็น แทนน้ำอุ่น

งดใช้เครื่องทำน้ำอุ่น แล้วยหันมาอาบน้ำเย็นบ้าง  
การอาบน้ำเย็นจะทำให้คุณรู้สึกสดชื่น แล้วยัง  
ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้นมากขึ้น

#### อากาศดีเปิดแอร์ ปิดพัดลม

ในหน้าหนาวหรือช่วงฝนตก วันนั้นอากาศจะไม่ร้อนมาก  
เราอาจงดเปิดแอร์แล้วหันมาเปิดพัดลม หรือหน้าต่าง  
ทิ้งไว้ก็จะได้รับบรรยากาศไปอีกแบบ แถมยังช่วยประหยัด  
ค่าไฟไปได้เยอะมากอีกด้วย

#### ฟ้าไม่มาก...ชั๊กมือแทนเครื่อง

ถ้าปริมาณฟ้าไม่มากให้ชั๊กมือแทนใช้เครื่องชั๊กฟ้า  
หากต้องชั๊กฟ้าด้วยเครื่องชั๊กฟ้า ควรชั๊กด้วยน้ำปกติเพราะมีบางรุ่นให้  
เราเลือกใช้น้ำอุ่นหรือน้ำร้อนถ้าเสื่อฟ้าชั๊กเราไม่ได้สกปรกอะไรมากมาย  
เราใช้น้ำธรรมดาชั๊กก็เพียงพอแล้ว

สำหรับวิธีประหยัดพลังงานง่ายๆ เหล่านี้ อยากให้ทุกคนได้ลองนำไปปฏิบัติและปรับใช้กันตามความสะดวก เพื่อโลกของเราจะได้มีพื้นที่สีเขียวมากขึ้น และเงินในกระเป๋าของคุณจะไม่พร่องไปกับค่าไฟอีกด้วย



# โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกที่พบในประเทศไทย เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue Virus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค เกิดได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเชื้อไวรัสมี 4 ชนิด พู่ที่เคຍป่วยแล้วก็สามารถติดเชื้อซ้ำได้ ถ้าได้รับเชื้อต่างชนิดกัน



อาการแสดงที่บ่งชี้ว่า อาจจะเป็นโรคไข้เลือดออก และควรรีบพบแพทย์



“ มีไข้สูง 39-40 องศาเซลเซียส ต่อเนื่องเกิน 3 วัน ปวดเมื่อย ตามกล้ามเนื้อ ข้อไม่โอ ไม่มีน้ำมูก ”

“ ปวดศีรษะ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ”

“ มีจุด ผื่น ขึ้นตามลำตัว แขน ขา หรือถ่ายอุจจาระดำ ”

“ ปวด หรือ กดเจ็บบริเวณใต้ ซอกโครงขา ”

### ผู้ที่มีอาการรุนแรง

- มีภาวะช็อก ในช่วงไข้ลด ทร้อสับทร้อสาย มือเท้าเย็น ชีพจรเบาเร็ว
- ในรายที่รุนแรง อาจมีภาวะ ไตวาย

### การดูแลเบื้องต้น เมื่อมีอาการเริ่มต้น

ในช่วงแรกที่มิใช่ มีคตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบความผิดปกติ ถ้ามีไข้ รับประทานยาลดไข้ พาราเซตามอน ห้ามรับประทานยาในกลุ่มเอสไพริน พยายามดื่มน้ำมากๆ หรือดื่มน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า ถ้ามีอาการปวดท้อง มือเท้าเย็น ทร้อสับทร้อสาย ชันลง ในช่วงไข้ลง ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

### หลักการป้องกัน การเกิดโรคไข้เลือดออก

ใช้หลักการ 3 ก (3 เก็บ)

- เก็บขั้วน้ำ** เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งเพื่อไม่ให้ยุงลายเกาะพัก
- เก็บขยะ** เก็บขยะ เศษภาชนะ ที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายได้
- เก็บน้ำ** เก็บน้ำ ปิดให้มิดชิด ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้ ให้ปล่อยน้ำทิ้ง หรือเปลี่ยนน้ำเป็นประจำทุกสัปดาห์ ใช้โลชั่นทาหรือยากันยุง ป้องกันไม่ให้ยุงกัด

## ความเข้าใจเกี่ยวกับยุงลาย



**ความเข้าใจ**  
**ยุงลาย**

✓ วางไข่ในภาชนะน้ำใส นิ่ง

✗ วางไข่ในภาชนะน้ำขุ่น หรือระบายน้ำ

**ความเข้าใจ**  
**ยุงลาย**

✓ ชอบกัดในเวลากลางวัน

✗ ชอบกัดเวลากลางคืน

**ความเข้าใจ**  
**ยุงลาย**

✓ ฝนสามารถกัดยุงในภาชนะที่แห้ง

✗ ฝนสามารถกัดยุงในภาชนะที่เปียก

**ความเข้าใจ**  
**ยุงลาย**

✓ ปิดกั้นได้ ด้วยมือคุณ

✗ รอให้เจ้าหน้าที่มาจัดการ



# เปลี่ยนรองเท้า

## แก้รองเท้า

## ได้จริงหรือ?

ก่อนอื่นต้องทราบก่อนว่ารองเท้าคืออะไร

**รองเท้า** (plantar fascia) คือเอ็นที่วิ่งอยู่ที่ฝ่าเท้าจากกระดูกสันเท้าแผ่ไปยังนิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว ซึ่งทำหน้าที่ให้อุ้งเท้าขณะเดินลงน้ำหนัก เมื่อรองเท้าเกิดรอย โครซึ่งมักรู้จักกันในชื่อ รองเท้าอักเสบ (plantar fasciitis) ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบริเวณสันเท้า ซึ่งเป็นบริเวณจุดเกาะของเอ็นรองเท้ากับกระดูกสันเท้า โดยอาการปวดมักจะเกิดขึ้นในก้าวแรกๆ ของการเดิน หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือหลังจากนั่งนานๆ อาการปวดจะหายไปเมื่อเดินไปสักระยะหนึ่ง โดยอาจจะมีการปวดอีกครั้งจากเดินต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ รองเท้าอักเสบมักเกิดในวัยกลางคน ซึ่งเอ็นรองเท้าจะเริ่มมีการเสื่อมสภาพ ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น น้ำหนักตัวมาก เบาหวาน หรือลักษณะงานที่ต้องยืนหรือเดินนานๆ รวมไปถึงรูปทรงเท้าที่ผิดปกติ เช่น เท้าแบน (pes planus) และอุ้งเท้าสูง (pes cavus) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการกระจายแรงกดที่กระทำต่อเอ็นรองเท้า เกิดการบาดเจ็บซ้ำและการเสื่อมสภาพของเอ็นรองเท้ามากขึ้น

อย่างไรก็ดี รองเท้าอักเสบ ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้โดยวิธีที่ไม่ต้องผ่าตัด โดยให้ฝึกการยืดหยุ่นเอ็นร้อยหวายและเอ็นรองเท้า การใช้ยาลดปวด การปรับเปลี่ยนปัจจัยกระตุ้นการบาดเจ็บต่อเอ็นรองเท้า เช่น การลดน้ำหนัก ก็มีผลช่วยย่นระยะเวลาการรักษาและช่วยลดโอกาสการกลับมาเป็นซ้ำได้ หากยังไม่ดีขึ้นอาจพิจารณาการรักษาด้วยคลื่นกระแทก (shock wave therapy) หรือการผ่าตัด

การเปลี่ยนรองเท้าช่วยแก้รองเท้าได้หรือไม่ ?

การเลือกรองเท้านั้น (ซึ่งอาจจะเป็นการยากในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีค่านิยมเรื่องความสวยงามของรองเท้า) ตามความเหมาะสมกับรูปทรงเท้าและกิจกรรมแต่ละชนิด โดยทั่วไปมักจะแนะนำผู้ป่วยรองเท้าอักเสบสวมรองเท้ากีฬาซึ่งมีพื้นรองเท้าด้านในที่นุ่มและพยุงอุ้งเท้าได้ดีพอสมควรร่วมกับพื้นด้านนอกรองเท้าที่มีการดูดซับแรงกระแทกที่ดีตามคุณภาพและราคาของรองเท้าแต่ละยี่ห้อ อย่างไรก็ตามในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของเท้ามากอาจสวมอุปกรณ์พยุงฝ่าเท้า เช่น ในผู้ป่วยที่มีภาวะเท้าแบน พิจารณาใส่อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้า (arch support) ส่วนในกรณีที่มีภาวะอุ้งเท้าสูงอาจใส่แผ่นรองเท้าที่เสริมด้านนอกของฝ่าเท้า (lateral forefoot wedge) อย่างไรก็ตามบางครั้งอาจมีความจำเป็นที่จะต้องใส่แผ่นรองเท้าชนิดตัดเฉพาะราย (custom made insole) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีความผิดปกติของเท้าที่มากเกินกว่าอุปกรณ์พยุงเท้าชนิดสำเร็จรูปจะช่วยให้



# ลดเค็ม พฤติกรรมสำคัญ ช่วยลดโรคร้ายอย่างได้ผล

พฤติกรรมมารับประทานอาหารของคนไทยอย่างหนึ่งที่มีผลเสียต่อร่างกาย คือการรับประทานรสเค็มที่มากเกินไปจนเกินไป ส่งผลให้มีสถิติของผู้ป่วยโรคต่างๆ มากขึ้น ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากการรับประทานรสเค็มจัด ทำให้ปัจจุบันมีการณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารโดยการลดเค็มเพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ปริมาณเกลือโซเดียมที่เจอในชีวิตประจำวัน**

เกลือ 1 ช้อนชา	= โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	= โซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ	= โซเดียม 690-1,420 มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ	= โซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ	= โซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
ซอสพอนางรม 1 ช้อนโต๊ะ	= โซเดียม 420-490 มิลลิกรัม



**ลดเค็ม...** เป็นพฤติกรรมสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างจริงจัง สามารถทำได้ง่ายและช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ได้หลายโรคด้วยกัน เนื่องจากปกติอาหารทั่วไปมักมีรสเค็มตั้งต้นอยู่แล้ว แต่พฤติกรรมคนไทยชอบเพิ่มรสเค็มเข้าไปอีก เช่น การเติมพริกน้ำปลา การจิ้มซอสหรือน้ำจิ้มที่มีส่วนผสมของเกลือ เป็นต้น ทำให้ร่างกายได้รับรสเค็มเป็นส่วนเกิน และทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา จากผลสำรวจพบว่าคนไทยมีการทานรสเค็มเกินความต้องการสูงถึง 2 เท่า

สำหรับพฤติกรรมการลดเค็มสามารถทำได้โดยลดการปรุงรสเค็มลงทีละน้อย เพราะถ้าหากลดทีละมากๆ จะทำให้รู้สึกไม่อร่อยและไม่อยากรับประทาน สุดท้ายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะไม่สัมฤทธิ์ผล ซึ่งโดยปกติลิ้นของคนเราจะมีการปรับตัว หากลดความเค็มลง 10% จะทำให้ลิ้นไม่สามารถจับรสชาติได้ จึงต้องค่อยๆ ลดความเค็มลงทีละน้อย เพื่อให้มีความสุขกับการบริโภคเหมือนเดิมและดีต่อสุขภาพ เริ่มต้นที่การไม่ปรุงเพิ่มหรือปรุงในปริมาณที่ลดลงก่อน

สำหรับเกลือซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญที่ทำให้ความเค็มและก่อให้เกิดโรคโดยเฉพาะโรคไต แต่ถึงอย่างนั้นในเกลือก็ยังมีโซเดียม ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยโซเดียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่เกี่ยวกับสมดุลน้ำของร่างกาย ซึ่งจะได้รับจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก ร่างกายไม่สามารถขาดโซเดียมได้ จึงยังต้องบริโภคเกลืออยู่ภายใต้การจำกัดในปริมาณที่เหมาะสม โดยไม่ควรทานเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา และถ้าหากเปลี่ยนเกลือเป็นน้ำปลาร่างกายก็ไม่ควรได้รับน้ำปลาเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน

**ปริมาณโซเดียมในอาหารชนิดต่างๆ**

ปลาเค็ม 100 กรัม	มีโซเดียมเฉลี่ย 5,327 มิลลิกรัม
ปลาร้า 100 กรัม	มีโซเดียมเฉลี่ย 6,016 มิลลิกรัม
ผักกาดดอง 1 กระป๋อง (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 1,720 มิลลิกรัม
โรตังสำหรับจุ่ม 1 ตัว (35 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 900 มิลลิกรัม
ลูกชิ้น 5 ลูก (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 640 มิลลิกรัม
แกงหนุ่ย 1 ไม้ (15 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 480 มิลลิกรัม
หมูยอ 4 ชิ้น (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 227 มิลลิกรัม
ไส้กรอกหมู 1 ลูก (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 204 มิลลิกรัม



นอกจากการลดปริมาณการปรุงเพิ่ม สิ่งที่ต้องมาคือการเลือกรับประทานอาหาร โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือโซเดียมมากเกินไป หรือรับประทานในปริมาณที่พอดี เพื่อไม่ให้เกิดความเค็มส่วนเกินในร่างกาย โรคที่สำคัญซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารรสเค็มจัดคือโรคไต แต่นอกจากนี้ก็มีโรคอื่นๆ ด้วยที่เกิดจากการรับประทานรสเค็มจัด อย่างเช่น โรคความดันโลหิต กลไกการเกิดโรคคือเมื่อร่างกายได้รับเกลือและเกิดการดื่มน้ำเข้ามาในกระแสเลือดทำให้หยาบตามวม

หากรับประทานติดต่อกันระยะยาวจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จึงเกิดโรคความดันโลหิตสูงในที่สุด และถ้าหากสูงมากๆ จะทำให้เป็นโรคหัวใจตามมา นอกจากนี้ก็ยังมีโรคอัมพาตที่มีการรับประทานรสเค็มจัดเป็นปัจจัยเสี่ยง รวมถึงโรคกระดูกพรุน เพราะการรับประทานเค็มจะทำให้แคลเซียมมาปอนอยู่ในปัสสาวะมากขึ้น ส่งผลให้กระดูกสูญเสียแคลเซียม และเกิดการเปราะบาง

ที่มา : <https://med.mahidol.ac.th/atrama/issue031/health-station> สืบค้นเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2561



ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ศิษย์เก่ารุ่นที่ 10 จากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับรางวัล “เพชรเกษมทิด” เนื่องในโอกาสครบรอบ 50 ปี ของการก่อตั้งคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในวันที่ 9 มิถุนายน 2561 ณ โรงแรมโกลเด้นทิวลิป ซอฟเฟอริน กรุงเทพฯ

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด จัดอบรมพนักงานประจำปี 2561 เรื่อง "การสร้างจิตสำนึก ด้านคุณภาพ" (Quality Awareness) ระหว่างวันที่ 29-30 มิถุนายน 2561 ณ โรงแรม ณ เวลา ราชบุรี



ระหว่างวันที่ 13-15 กรกฎาคม 2561 ชมรม BLC TO BE NUMBER ONE บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้เข้าร่วมการประกวดผลงานโครงการของชมรม TO BE NUMBER ONE ระดับประเทศ และสามารถรักษามาตรฐานพร้อมเป็นต้นแบบระดับทอง ณ ศูนย์การประชุม อิมแพค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 15 ระหว่างวันที่ 18-21 กรกฎาคม 2561 โดย พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีเปิดงาน ณ อาคารชาเลนเจอร์ 1-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี "ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยคุณภาพ ปี 2561" (Premium Product) จำนวน 4 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่

1. Vitara aloe vera gel
2. VS III skin illuminating essence
3. Arotika sport cream
4. Clenscar gel



ในวันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2561 ตัวแทนคณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมทำบุญถวายเทียนจำนำพรรษา, หลอดไฟ, ผ้าอาบน้ำฝน และเครื่องสังฆทาน ฯลฯ แด่พระภิกษุสงฆ์ ณ วัดหนองน้ำขุ่น ต.ห้วยไผ่ อ.เมือง จ.ราชบุรี เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 2 สิงหาคม 2561 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2561 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงานเข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



# ผู้ผลิตสินค้า OEM



our service

ONE STOP SERVICE



www.bangkoklab.net

ไม่หยุดนิ่ง

ไม่ยุ่งยาก

สะดวก

เชี่ยวชาญ

หลากหลาย

มั่นใจคุณภาพ

รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา

บริการขั้นกะเบียบ

บริการออกแบบ

บริการผลิต

บริการแบ่งบรรจุ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

บริการจัดส่ง



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

VS III (วีเอส ทรี) นวัตกรรมบำรุงผิวจากรธรรมชาติ  
แบรนด์จากบริษัทผู้ผลิตโดยตรง การันตีเรื่องคุณภาพ  
ที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิต

- ✓ รับสมัครตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ VS III
- ✓ ลงทุนเปิดบิลขั้นต่ำ 5,000 บาท
- ✓ ยอดขาย 30,000 บาท รับเทวทอง 1 กรัม 1 วงทันที

- ✓ สนใจผลิตภัณฑ์ และสมัครตัวแทนจำหน่าย
- ✓ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่
- ✓ Inbox Facebook : VSIIIthailand
- ✓ Line@ : VSIIIthailand
- ✓ Tel : 032-719900

