BLC i LETTER

ปีที่ 16 ฉบับที่ 63/2562 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2562

Editor's Forum

- ชาเขียว

B-Customer

- หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด
- คอลลาเจน ชนิด UCII ดีกับข้ออย่างไร

BLC Standard

- A practical approach to deviation/OOS management
- The New ISO/IEC 17025 : 2017

Health Care

- ประกาศเตือน 4 โรค 3 ภัยอันตราย

Health Corner

- 5 วิธีดูแลผิวหน้าร้อน

BLC Knowledge

- เราแกะยาออกจากแคปซูลได้หรือไม่

B-Move

- กิจกรรม BLC

BLC i LETTER
เฉพาะผู้ประกอบโรคศิลป์

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค 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	พิสพหุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุฒิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิติกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพ็ชรเม็ดเต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	สัปปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐานการผลิตที่ดี GMP	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO/IEC1 17025	
	คุณเติบโต	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข

ปรัชญา
Quality means value of life
คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์
เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม บูรณาการภูมิปัญญาไทย
เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

CONTENTS
BLC i LETTER

Editor's Forum 3
- ชาเขียว

B-Customer 4
- หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด
- คอลลาเจน ชนิด UCII ดีกับข้ออย่างไร

BLC Standard 6
- A practical approach to deviation/OOS management
- The New ISO/IEC 17025 : 2017

Health Care 8
- ประกาศเตือน 4 โรค 3 ภัยอันตราย

Health Corner 9
- 5 วิธีดูแลผิวหน้าร้อน

BLC Knowledge 10
- เราแกะยาออกจากแคปซูลได้หรือไม่

B-Move 11
- กิจกรรม BLC

บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ ช่วงนี้ประเทศไทยจะมีสภาพอากาศร้อนไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทารก ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้ที่ชอบออกกำลังกายหรือต้องทำงานกลางแจ้ง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรืออาการต่าง ๆ ของโรคประจำตัวกำเริบขึ้นมาได้ ซึ่งบางครั้งตัวเลขบนเทอร์โมมิเตอร์ก็ไม่สามารถบอกความร้อนที่แท้จริงได้ แต่ต้องดูความชื้นในอากาศควบคู่กันไปด้วย เนื่องจากร่างกายจะระบายความร้อนได้ไม่ดี เมื่อความชื้นในอากาศสูง เช่น หากอุณหภูมิที่อ่านได้คือ 29 C° แต่ความชื้นในอากาศเป็นศูนย์ จะทำให้รู้สึกว่าอุณหภูมิอยู่ที่ 26 C° แต่ถ้าอุณหภูมิที่อ่านได้คือ 29 C° และมีความชื้นในอากาศ 80 เปอร์เซ็นต์ จะทำให้รู้สึกว่าอุณหภูมิอยู่ที่ 36 C° เป็นต้นค่ะ ฉะนั้นวิธีรับมือเมื่อเผชิญกับอากาศร้อน ดื่มน้ำมาก ๆ โดยไม่จำเป็นต้องรอจนกระทั่งรู้สึกกระหาย หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เพราะสารเหล่านี้จะขจัดน้ำออกจากร่างกายได้มากกว่าปกติ สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศร้อน ปกป้องผิวจากแดดร้อน ก่อนออกจากบ้านควรทาครีมกันแดด ที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป หลีกเลี่ยงแดดที่ร้อนจัด โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางวันที่มีแดดจ้า เพียงเท่านี้เราก็ปรับตัวกับสภาพอากาศร้อนๆ แบบนี้ได้แล้วค่ะ

ชาเขียว green tea

ชา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Camellia sinensis* ถิ่นกำเนิดในประเทศจีน มีการใช้เป็นเครื่องดื่มมาหลายร้อยปี และแพร่ไปญี่ปุ่น อังกฤษ อินเดีย จนเป็นที่นิยมทั่วโลก นอกจากจะนำมาใช้เป็นเครื่องดื่มแล้ว ยังนำมาประกอบอาหาร และเครื่องสำอาง ในท้องตลาดมีชาหลายชนิด เช่น ชาขาว ชาเขียว ชาอูหลง ชาแดง ชาดำ ชาเหลือง ทราบหรือไม่ว่า ชาทั้งหลายนี้มาจากต้นชาเดียวกัน เพียงแต่กระบวนการผลิตต่างกัน

ไม่ผ่านกระบวนการหมัก	ผ่านกระบวนการหมักบางส่วน	ผ่านกระบวนการหมักอย่างสมบูรณ์

ชาเขียวเป็นชาที่ไม่ผ่านการหมัก จึงยังคงสี กลิ่น รสของชาแท้ไว้ และมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูง ส่วนชาชนิดอื่น ๆ จะมีระยะเวลาการแปรรูปใบชาต่างกันอย่างชาอูหลงมีขั้นการหมักบางส่วน ชาดำมีขั้นการหมักที่สมบูรณ์ จากสีที่เขียวก็เปลี่ยนไปเป็นสีน้ำตาลเข้มกลิ่นและรสก็เปลี่ยนไป

ในใบชามีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด สารที่มีฤทธิ์สูงและโดดเด่นเป็นกลุ่มแคทเทชิน[1] นอกจากนั้นชายังมีสารคาเฟอีนสูง โดยมีในใบอ่อนมากกว่าใบแก่ จากการวิเคราะห์ปริมาณคาเฟอีนในใบชาของ ผศ.ดร.สัณห์ ละอองศรี และคณะจากโครงการหลวงวิจัยชา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พบว่าใบชาสดสายพันธุ์ต่าง ๆ มีคาเฟอีนไม่ต่างกันทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 95% ชาจีน ชาญี่ปุ่น และชาอัสสัม มีค่า 0.54, 0.41 และ 0.40 มิลลิกรัม/กรัม ตามลำดับ[2]

คาเฟอีนเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์สูงกว่าวิตามินซี โดยออกฤทธิ์ในกลไก hydroxyl radical, peroxyl radical และ singlet oxygen คาเฟอีนช่วยยืดอายุของฮอร์โมนในร่างกายให้ออกฤทธิ์ได้นานขึ้น และช่วยดูดซึมสารออกฤทธิ์อื่นเข้าสู่เซลล์ เช่น ช่วยในการดูดซึมสารเออร์โกทามีนที่ใช้ในยารักษาไมเกรน เพราะคาเฟอีนสามารถละลายได้ทั้งในน้ำและน้ำมัน ช่วยลดการยับยั้งสารสื่อประสาทผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบ[3] ส่งผลให้ลดการล้าของเซลล์ กล้ามเนื้อ และหลอดเลือด[4,5] จึงมีการนำสารสกัดจากชามาใช้ในเครื่องสำอาง ช่วยลดความอ่อนล้าของผิว และริ้วรอย และยังช่วยผลักสารบำรุงอื่น ๆ เข้าสู่เซลล์ผิว

เรียบเรียงโดย : ดร.เจิงฤทธิ์ สัปปพันธ์ นักวิทยาศาสตร์ชาอาวุโส บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติค จำกัด

เอกสารอ้างอิง :
1. Hara, Y. 2001. Green tea– health benefits and Applications. New York, NY: Marcel dekker, Inc.
2. ผศ.ดร.สัณห์ ละอองศรี และคณะ คาเฟอีนในยอดชาสด และผลิตภัณฑ์ชา. การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 41: สาขาพืช สาขาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร. 2546
3. Caffeine. DrugBank. University of Alberta. 16 September 2013.
4. Pesta, D. H., et al. 2013. The effects of caffeine, nicotine, ethanol, and tetrahydrocannabinol on exercise performance. *Nutr Metab.* 10(1): 71.
5. Conger, S. A., et al. 2011. Does caffeine added to carbohydrate provide additional ergogenic benefit for endurance?. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 21(1): 71-84.

หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด

ความรู้สึกเมื่อนึกถึงโรคกระเพาะอาหาร คือ อาการปวดแสบ เสียด จุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ ทั้งเวลาก่อนรับประทานอาหารและหลังรับประทานอาหาร คนโดยทั่วไปจึงมักสรุปกันเองว่าถ้ามีอาการ “หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด” เป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอย่างแน่นอน

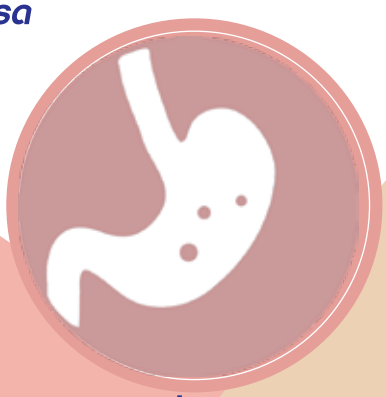
สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร

เกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่กระตุ้นให้มีการหลั่งกรดหรือน้ำย่อยมากขึ้นในกระเพาะอาหารมาก ทำให้ระคายเคืองและทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร ร่วมกับเยื่อบุกระเพาะอาหารมีความต้านทานกรดได้ลดลง จนส่งผลเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หากไม่ทำการรักษาอาจมีภาวะแทรกซ้อนเลือดออกในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เป็นแผลทะลุ เป็นต้น

อาการของโรคกระเพาะอาหาร

โดยมากมักมีอาการปวดท้อง จะเป็นๆหายๆเรื้อรังบริเวณใต้ลิ้นปี่ เวลาปวดมักจะสัมพันธ์กับมื้ออาหาร เช่น ก่อนหรือหลังอาหาร จะมีอาการปวดแสบ จุกแน่น อาจมีอาการคลื่นไส้ เรอเปรี้ยว กรณีที่มีแผลบริเวณ ลำไส้เล็กส่วนต้นมักมีอาการปวดท้อง หลังอาหารประมาณ 1-3 ชั่วโมง หรือขณะท้องว่าง จะปวดมากขึ้นในช่วงบ่าย เย็น ตอนดึก

อาการจะดีขึ้นทันทีหลังรับประทานอาหาร ดื่มนม รับประทานยาลดกรด



อย่างไรก็ตาม ความผิดปกติในกระเพาะอาหารที่เกิดจากกรดนั้น ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องมีอาการปวดท้องเสมอไป ผู้ป่วยหลายรายมาเพราะอาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระดำ ซึ่งเป็นผลมาจากแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากกรดเกิน หรือมีอาการแสบร้อนทรวงอกเนื่องจากกรดไหลย้อนทำให้หลอดอาหารอักเสบหรือไอเพราะอักเสบขึ้นมาถึงคอ

การรักษาและการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร

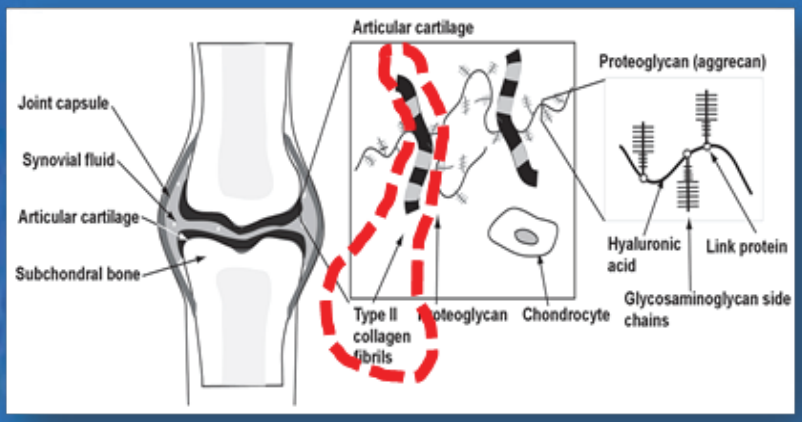
- รับประทานยาลดกรดร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต
- รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อในปริมาณที่ไม่มากเกินไป
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ของหมักดอง
- งดบุหรี่ แอลกอฮอล์ ชา กาแฟหรือเครื่องดื่มกาเฟอีน น้ำอัดลม
- ทุกครั้งที่รับประทานอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียด
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาสเตียรอยด์ และปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้
- หลีกเลี่ยงความเครียด ความกังวล พักผ่อนให้เพียงพอ

ที่มา:
1. https://www.phyathai.com/article_detail.php?id=1697 (วันที่สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562)
2. http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/121_49_1.pdf (วันที่สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562)
3. https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/better-digestive-health/abdominal-pain-and-dyspepsia (วันที่สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562)

เรียบเรียงโดย: ภญ.จิรารัตน์ ศรีสวัสดิยากร

คอลลาเจนชนิด UCII ดีกับข้อเข่าอย่างไร

คอลลาเจน ชนิด UCII (Undenatured type II Collagen) คือ คอลลาเจนชนิดที่ 2 สกัดมาจากกระดูกอกไก่ (sternum) มีโครงสร้างที่สมบูรณ์ไม่ถูกความร้อนหรือเอนไซม์ทำลายโครงสร้าง จึงสามารถใช้ในปริมาณที่น้อยกว่าคอลลาเจนประเภทอื่น โดยโครงสร้างของคอลลาเจนชนิด UCII จะช่วยลดการทำลายกระดูกอ่อนจาก T-cell ในร่างกาย[1] นอกเหนือจากนั้น คอลลาเจนชนิดที่ 2 ยังเป็นคอลลาเจนที่เป็นส่วนประกอบของกระดูกอ่อน ดังรูป



ภาพจำลองส่วนประกอบของกระดูกข้อเข่าและกระดูกอ่อน[2]

จากคุณสมบัติดังกล่าวจึงมีการนำคอลลาเจนชนิด UCII มาใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับผู้มีปัญหาปวดข้อจากสาเหตุต่างๆ เช่นออกกำลังกาย หรือ กลุ่มผู้ป่วยข้อเสื่อม โดยจากการทดลองการให้อาสาสมัครรับประทานคอลลาเจนชนิด UCII ขนาดวันละ 40 mg พบว่าช่วยลดอาการปวดข้อจากการออกกำลังกายหลังจากรับประทาน 120 วัน[1] และพบว่าประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการของภาวะโรคข้อเสื่อมได้อย่างมีนัยสำคัญหลังจากรับประทาน 90 วัน โดยพิจารณาจากอาการแสดงต่างๆของผู้ที่เจ็บป่วยโรคข้อเสื่อม[3]นอกเหนือจาก คอลลาเจนชนิด UCII ที่มีการใช้ในโรคข้อเสื่อม ยังมี คอลลาเจน เปปไทด์ ไฮโดรไลเซท ชนิดที่ 2 (Collagen peptide hydrolysated type 2) ที่มีข้อมูลว่ามีประสิทธิภาพลดอาการปวดจากโรคข้อเสื่อมได้อย่างมีนัยสำคัญหลังการรับประทาน 70 วัน[4] ซึ่งระยะเวลาในการออกฤทธิ์เร็วกว่า ปัจจุบันจึงมีผู้ผลิตหลายรายนำส่วนประกอบดังกล่าว มาผสมกับคอลลาเจนชนิด UCII ผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับดูแลข้อเข่า

ที่มา:

1. Prabhoo R, Billa G. Undenatured collagen type II for the treatment of osteoarthritis: a review. *Int J Res Orthop* 2018; 4:684-9.
2. Kirsten M, et al. The role of glucosamine and chondroitin sulfate in treatment for and prevention of osteoarthritis in animals. *Vet Med Today*: Reference Point 2005; 226: 1085
3. Crowley C, et al. Safety and efficacy of undenatured type II collagen in the treatment of osteoarthritis of the knee: a clinical trial. *Int J Med Sci.* 2009;6(6):312-21.
4. Chauss G, et al. Effect of the novel low molecular weight hydrolyzed chicken sternal cartilage extract, BioCell Collagen, on improving osteoarthritis-related symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J. Agric. Food Chem.*, 2012, 60 (16), pp 4096-4101

ผู้เรียบเรียง : ภญ.สุพรรณี นันธิราภากร, ภญ.ภณิดา คนยัง

A practical approach to deviation / OOS management

ระบบการผลิตยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพและการควบคุมคุณภาพที่ดีต้องปฏิบัติหรือดำเนินการภายใต้ข้อกำหนด GMP และการบริหารระบบคุณภาพ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีคุณภาพตามกำหนด ปลอดภัยต่อผู้บริโภค ผู้ผลิตจึงต้องพัฒนากระบวนการผลิตและควบคุมคุณภาพให้เหมาะสม ถูกต้อง และนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (consistency)

แต่ในการดำเนินการบางครั้งมีความเบี่ยงเบน (deviation) จากวิธีการปฏิบัติที่ผ่านการอนุมัติแล้ว (approved procedure) หรือมาตรฐานที่กำหนดไว้ (established standard) และในการตรวจสอบหรือทดสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ผลที่ได้อาจไม่ผ่านข้อกำหนด (out of specification = OOS) ในกรณีที่เกิดความเบี่ยงเบน หรือผลไม่ผ่านข้อกำหนด ผู้ผลิตจะต้องมีระบบการจัดการกับความเบี่ยงเบน และผลที่ไม่ผ่านข้อกำหนดที่เกิดขึ้น ตามหลักการระบบคุณภาพและ GMP จะต้องดำเนินการแก้ไข (correction) เพื่อให้เข้าสู่ภาวะปกติหรือไม่ให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพในกระบวนการถัดไป และดำเนินการสืบสวนหาสาเหตุ (root cause analysis) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำขึ้นอีก (recurrent) ได้แก่กระบวนการ corrective action ระบบคุณภาพที่ดีมุ่งเน้นการป้องกันไม่ให้เกิดความเบี่ยงเบน โดยพิจารณาจากความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่อาจให้ก่อเกิดความเบี่ยงเบนขึ้น ได้แก่ ระบบ preventive action การจัดการกับความเบี่ยงเบนที่เกิดขึ้นมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจกระบวนการและวิธีการปฏิบัติ เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงกับผู้บริโภคที่ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพและไม่ปลอดภัย ส่วนในด้านธุรกิจความเบี่ยงเบนหรือความล้มเหลวจากระบบทำให้เกิดผลกระทบต่อต้นทุนและอาจจะก่อให้เกิดความเสียหายที่รุนแรงต่อองค์กร

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการมาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP) บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติค จำกัด
ที่มา : สมาคมเภสัชกรอุตสาหการ TIPA เรื่อง A practical approach to deviation/OOS management. การประชุมวิชาการสมาคมเภสัชกรอุตสาหการ (ประเทศไทย) ครั้งที่ 1/2562, 12-13 กุมภาพันธ์ 2562.

QUALITY

The New ISO/IEC 17025:2017

มาตรฐานว่าด้วยความสามารถของห้องปฏิบัติการฉบับใหม่

ISO/IEC 17025-General requirements for the competence of testing and calibration laboratories เป็นข้อกำหนดทั่วไปว่าด้วยความสามารถห้องปฏิบัติการ โดยมาตรฐาน ISO/IEC 17025 นี้ เป็นมาตรฐานระดับสากลที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั่วโลก สามารถนำมาใช้ได้กับทุกองค์กรที่มีการดำเนินกิจกรรมด้านการทดสอบและการสอบเทียบ ผลการทดสอบหรือสอบเทียบจากห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 จะเป็นที่ยอมรับโดยทันทีโดยไม่จำเป็นต้องมีการทดสอบซ้ำอีก

มาตรฐาน ISO/IEC 17025 เริ่มใช้ในปี คศ. 1999 โดยในขณะนั้น ISO/IEC 17025:1999 มีการดำเนินการด้านระบบบริหารงานคุณภาพสอดคล้องกับ ISO 9000 : 1994 ซึ่งเป็นมาตรฐานข้อกำหนดระบบบริหารงานคุณภาพอีกฉบับหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับมากในระดับสากล ต่อมาเมื่อ ISO 9000 : 1994 ได้รับการปรับปรุงและประกาศฉบับใหม่เป็น ISO 9001 : 2000 และเพื่อให้ข้อกำหนดในมาตรฐานทั้งสองยังสอดคล้องกัน จึงมีการทบทวนปรับปรุง ISO/IEC 17025 : 1999 ด้วยและได้ประกาศใช้ฉบับใหม่เป็น ISO/IEC 17025 : 2005 และไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกจนถึงปี พ.ศ. 2560

ล่าสุดภายใต้การทำงานของคณะกรรมการด้านการรับรองระบบงานของ ISO (ISO Committee on conformity assessment หรือ ISO/CASCO) ได้ประกาศใช้มาตรฐาน ISO/IEC 17025 ฉบับใหม่เป็น ISO/IEC 17025:2017 โดยมาตรฐานฉบับใหม่มีการเปลี่ยนแปลงหลักๆ ดังนี้

1. ขอบข่ายของมาตรฐานถูกปรับให้ครอบคลุมกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรมของห้องปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้ การทดสอบ สอบเทียบและการชักตัวอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับการทดสอบหรือสอบเทียบ
2. มีการปรับเปลี่ยนข้อกำหนดให้สอดคล้องกับมาตรฐานด้านระบบบริหารงานคุณภาพหลายมาตรฐาน อาทิ ISO 9001:2015 (ข้อกำหนดระบบบริหารงานคุณภาพ) ISO 15189 : 2012 (ข้อกำหนดระบบบริหารจัดการห้องปฏิบัติการทางการแพทย์) and ISO/IEC 17021-1 : 2015 (ข้อกำหนดระบบงานหน่วยรับรองสำหรับหน่วยตรวจประเมินและรับรองระบบการจัดการ)
3. มาตรฐานได้ให้ความสำคัญอย่างมากกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศยุคปัจจุบันรวมถึงการใช้ระบบคอมพิวเตอร์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เข้ามามีผลกับการบันทึกข้อมูลและการรายงานผลของห้องปฏิบัติการ
4. มีการเพิ่มหัวข้อใหม่ด้านการบริหารความเสี่ยง (risk-based thinking)
5. โครงสร้างเอกสารถูกปรับใหม่ทั้งหมดเพื่อให้สอดคล้องกับโครงสร้างปัจจุบันที่กำหนดโดย ISO มาตรฐานอื่นๆ ที่ ISO/CASCO ดูแลการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ข้อกำหนดด้านการบริหารงานคุณภาพและข้อกำหนดด้านวิชาการเดิมใน ISO/IEC 17025 : 2005 ถูกปรับเป็นข้อกำหนดทั่วไป ข้อกำหนดด้านโครงสร้าง ข้อกำหนดด้านทรัพยากร ข้อกำหนดด้านกระบวนการ และ ข้อกำหนดด้านระบบการบริหาร

เนื่องจาก ISO/IEC 17025: 2017 ได้ประกาศใช้แล้ว เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2560 ซึ่งตามข้อกำหนดของ ILAC (International Laboratory Accreditation Cooperation) กำหนด transition period (ระยะเวลาการเปลี่ยนถ่าย) 3 ปีนับจาก วันประกาศใช้มาตรฐาน

โดยห้องปฏิบัติการ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค จำกัด ได้รับการตรวจประเมินความสามารถของห้องปฏิบัติการตาม ISO/IEC 17025: 2017 ฉบับใหม่ จากสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการ ไปเมื่อวันที่ 6-7 ธันวาคม 2561

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO/IEC 17025
บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค จำกัด

โรคเกิดจากภาวะอากาศร้อน

ผู้ที่ต้องตากแดดหรืออยู่ในอากาศร้อน ทำให้สูญเสียเหงื่อจำนวนมาก อาจจะทำให้เป็นโรคจากภาวะอากาศร้อน

อาการโรคมีอยู่ 2 รูปแบบ

แบบอ่อนๆ

เวลาอยู่กลางแดดนานๆ จะรู้สึกอ่อนเพลีย เป็นลม แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ หากได้นั่งพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเท ห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ดื่มน้ำเย็น หรือเช็ดตัว อาการก็จะดีขึ้น

แบบรุนแรง

ตัวร้อนจัด เหงื่อไม่ออก คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เป็นลม บางรายอาจถึงชีวิตได้ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากอาการแบบอ่อนๆ แต่ไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง หรือบางครั้งอาจเกิดขึ้นเองโดยตรงก็ได้

การรักษาอาการ

- หากมีอาการร้อนในร่างกาย คลื่นไส้ เวียนศีรษะ มีเหงื่อออกผิดสังเกต มีอาการงง พูดช้าลง เลอะเลือน การเคลื่อนไหวช้าลง ควรพาผู้ป่วยไปพักในที่ร่มทันที
- เปิดเครื่องปรับอากาศ และใช้น้ำเย็นเช็ดตัว เนื่องจากอาการในช่วงนี้จะนำไปสู่อาการแบบรุนแรงอย่างรวดเร็ว
- จัดท่านอนของผู้ป่วยให้เท้ายกสูงกว่าศีรษะ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้
- หากไม่รู้สึกตัวให้จับนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง ระวังอย่าให้มีอะไรอยู่ในปากและอย่าให้ผู้ป่วยจิบน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้นให้รับนำตัวส่งโรงพยาบาล

การป้องกัน

เมื่ออยู่กลางแดด สวมเสื้อแขนยาว ใส่หมวก ใส่แว่นตากันแสงแดด หากมีอาการเหงื่อออกมากเวียนศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ควรรีบหลบเข้าไปในที่ร่มทันที ดื่มน้ำมากๆ เมื่อรู้สึกร้อนกระหายน้ำ

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ข้อมูลโดย : นายเดิบโด จวงเจิม พยาบาลวิชาชีพ
ที่มา : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.riskcomthai.org

ในช่วง**หน้าร้อน**แบบนี้ หลายท่านโดยเฉพาะท่านสุภาพสตรีคงมีความกังวลใจเรื่องของการดูแลผิวในช่วงหน้าร้อนเป็นธรรมดา เพราะแสงแดดในหน้าร้อนนี้เป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิด ปัญหาริ้วรอยหมองคล้ำ หน้าดำ สิว และจุดด่างดำตามมาอีกต่างหาก วันนี้เราจึงได้นำเทคนิคการดูแลผิวให้พร้อมสวยในหน้าร้อนมาฝากกันค่ะ

5 วิธี ดูแลผิว หน้าร้อน

1. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 8-10 แก้ว/วันเนื่องจากการดื่มน้ำสะอาดให้มากพอคือ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวของคนเรา รวมทั้งเป็นการชดเชยน้ำในร่างกายบางส่วนที่ต้องเสียไปกับเหงื่อในหน้าร้อนด้วย

2. ทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากหน้าร้อนเป็นฤดูกาลที่มีความเข้มข้นของรังสียูวีมากเป็นพิเศษ ทั้งยูวีเอและยูวีบี ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นตัวการก่อให้เกิดริ้วรอย และความหมองคล้ำให้กับผิวทั้งสิ้น โดยสำหรับผู้ที่โดนแดดเป็นประจำควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่าตั้งแต่ SPF 30 ขึ้นไป และค่า PA (ค่าแสดงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ) อย่างน้อย ++ ค่ะ

3. หากจำเป็นต้องออกไปเผชิญกับอากาศร้อนภายนอก เมื่อกลับถึงบ้านควรล้างหน้าทันทีด้วยน้ำเย็น ซึ่งนอกจากจะช่วยสมานผิวแล้ว น้ำเย็นยังจะช่วยฟื้นฟูผิวให้กลับชุ่มชื้นและให้ความรู้สึกสดชื่นอีกด้วย

4. เลือกเครื่องสำอางประเภทเนื้อครีมหรือโลชั่น ที่ซึมซาบลงสู่ผิวอย่างรวดเร็วและไม่ทิ้งให้เกิดคราบหรือความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดปัญหาสิวอักเสบจากการอุดตันของเครื่องสำอาง โดยเฉพาะตัวครีมรองพื้น นั่นเอง

5. สิ่งสุดท้ายคือ การทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส สงบและผ่อนคลาย เพราะถ้าเราอารมณ์ดีมีความสุข ผิวของเราก็มีความสุข แต่ถ้าเราโกรธ หงุดหงิด และเครียดอยู่ละก็ ตีนกา และริ้วรอยที่ไม่พึงปรารถนาก็จะตามมาอย่างง่ายดาย

เห็นไหมคะว่า ไม่ยากเลย เพียงปฏิบัติตาม 5 ข้อง่ายๆแค่นี้ เราก็พร้อมที่จะมีผิว สวยใส สู้ลมร้อนอย่างมั่นใจ

ที่มา: https://healthymax.net (สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2562)

เรา แกะยา ออกจาก แคปซูล ได้หรือไม่?

ยาเม็ดแคปซูลเป็นรูปแบบยาที่พบเห็นได้ทั่วไปตามท้องตลาด และเชื่อว่าหลาย ๆ คนคงเคยใช้ยาในรูปแบบนี้มาแล้วและอาจมีคนถามว่าเราสามารถแกะผงยาออกจากแคปซูลได้หรือไม่ ซึ่งการที่จะตอบคำถามนี้ได้เราก็ต้องรู้ก่อนว่าเปลือกแคปซูลของยาแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันอย่างไร

ชนิดของเปลือกแคปซูล

1. เปลือกแคปซูลชนิดที่มีผลต่อการปลดปล่อยตัวยา เปลือกของแคปซูลเหล่านี้ถูกออกแบบมาให้ทำหน้าที่ควบคุมการปลดปล่อยตัวยา การแกะยาออกจากแคปซูลชนิดนี้อาจทำให้ได้ยาในขนาดที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้ไม่ได้รับผลการรักษาตามต้องการหรืออาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงจากยามากขึ้น ตัวอย่างเช่น ยาแคปซูลป้องกันการแข็งตัวของเลือดดาบิกาแทรน (Dabigatran) ตัวแคปซูลทำหน้าที่ควบคุมให้ยาค่อย ๆ ถูกปลดปล่อยออกมา การแกะยาออกจากเปลือกแคปซูลชนิดนี้จะทำให้ได้รับยาในปริมาณที่มากกว่าปกติ ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดภาวะเลือดออกมากผิดปกติได้

2. เปลือกแคปซูลชนิดที่ไม่มีผลต่อการปลดปล่อยตัวยา ตัวเปลือกไม่มีผลต่อการปลดปล่อยยา แต่ควรพิจารณาลักษณะของยาที่บรรจุภายในด้วยว่าเราสามารถแกะยาออกจากเปลือกแคปซูลได้หรือไม่

- ภายในบรรจุเม็ดเพลเลต (Pellets) ซึ่งเม็ดเพลเลตคือ อนุภาคยาขนาดเล็กหลายอนุภาคมาอยู่รวมกันและเม็ดเพลเลตนี้สามารถถูกออกแบบให้ควบคุมการปลดปล่อยยาได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ยามอร์ฟีน (Morphine) แคปซูลบางชนิดหรือ ยาลดกรดโอมีพลาโซล (Omeprazole) เราสามารถแกะยาออกจากเปลือกแคปซูลได้ แต่ห้ามบดหรือทำให้เม็ดเพลเลตแตก
- ภายในบรรจุผงยา เนื่องจากบรรจุยาในลักษณะของผง จึงมีโอกาสที่ผงยาจะตกค้างในเปลือกแคปซูล เมื่อแกะยาออกจากเปลือกอาจส่งผลให้ได้รับยาน้อยกว่าปกติได้
- ภายในบรรจุผงยาที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้สัมผัส ผงยาบางชนิดหากแกะออกจากเปลือกแคปซูลแล้วมีการฟุ้งกระจายและผู้ใช้สัมผัสกับผงยาโดยตรงอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น เป็นสารก่อมะเร็ง หรือมีพิษต่อระบบสืบพันธุ์ได้

แม้ว่าจะเป็นยารูปแบบแคปซูลเหมือนกัน บางชนิดแกะผงยาออกจากเปลือกแคปซูลได้ บางชนิดแกะออกจากเปลือกแคปซูลไม่ได้ การรับประทานยาแคปซูลโดยการกลืนทั้งเม็ดจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด แต่หากมีความจำเป็น ไม่สามารถกลืนแคปซูลยาได้ จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ควรตัดสินใจแกะแคปซูลยาด้วยตนเอง

ที่มา : https://med.mahidol.ac.th/atrama/issue032/rama-rdu.ภญ.นันทพร เล็กพิทยาภญ.เบญญาภา เพชรปวรรักษ์งานเภสัชกรรมคลินิก ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2562)

กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2562

กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำ ปี 2562 โดยภายในงานได้มีซุ้มอาหาร, เกมส์ ,มุมสนุกวิทยาศาสตร์ ลานสนุก, และกิจกรรมการละเล่นต่างๆ ให้กับลูกหลานของพนักงาน และเด็กๆ ในชุมชนใกล้เคียง ได้ร่วมสนุกกันพร้อมลุ้นรับของรางวัลมากมาย....

เยี่ยมชมดูงาน

คณะเจ้าหน้าที่จากวิสาหกิจชุมชนทิพย์เกสร จังหวัดสุพรรณบุรี ได้เข้าศึกษาดูงาน ในส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และสวนสมุนไพร

นายแพทย์ณรงค์ เห็นประเสริฐแท้ นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ได้นำนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลราชบุรีเข้าศึกษาดูงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย จากการทำงาน ในส่วนการผลิตส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC

คุณโสมมาลา ขันติวงศ์ ผู้บริหารบริษัท ใสสะอาดการยา จำกัด ได้นำคณะจากโรงหมอไชยะบุรี และโรงหมอเชียงขวางจากประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัยBLC

จัดนิทรรศการ

งาน วันนักประดิษฐ์ ประจำปี 2562 ภายใต้แนวคิด "สิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม เพื่อความก้าวไกลของประเทศไทย" ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค จำกัด ร่วมจัดบูทนิทรรศการงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 16 "สมุนไพรนวัตไทย อนาคตไทย" ณ เมืองทองธานี

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค จำกัด นำโดย ภก. ศุภชัย ลาชโรจน์ ผู้อำนวยการโรงงาน ได้รับเกียรติเข้าร่วมจัดบูทนิทรรศการสารสกัดจากสมุนไพรไทยในงาน CPhI South East Asia 2019 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ผู้ผลิตสินค้า OEM

✓ สมุนไพร ✓ เครื่องสำอาง ✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

our service

ONE STOP SERVICE

ไม่หยุดนิ่ง	วิจัยและพัฒนา
ไม่ยุ่งยาก	บริการขึ้นทะเบียน
สะดวก	บริการออกแบบ
เชี่ยวชาญ	บริการผลิต
หลากหลาย	บริการแบ่งบรรจุ
มั่นใจคุณภาพ	วิเคราะห์และตรวจสอบ
รวดเร็ว	บริการจัดส่ง

www.bangkoklab.net

marketing@bangkoklab.net (+66) 0 3271 9900 (+66) 0 3271 9917

VS III (วีเอส ทรี) นวัตกรรมบำรุงผิวจากธรรมชาติ
แบรนด์จากบริษัทผู้ผลิตโดยตรง
การันตีเรื่องคุณภาพที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิต

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

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