

BLC *i* LETTER

มีที่ 16 ฉบับที่ 64/2562 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2562



Editor's Forum

- กัญชากับการรักษาโรค ตอนที่ 1

B-Customer

- ยุ่งพาหะนำโรคสำคัญ
- สารสกัดธรรมชาติกับ OFFICE SYNDROME

BLC Standard

- ผู้ประกันตนตรวจสอบสุขภาพได้ทุกโรงพยาบาล
- กองทุนเงินทดแทน สำหรับผู้ประกันตน

Health Care

- ดูแลสุขภาพหน้าผอนอย่างไรให้ไกลป่วย

Health Corner

- ทายจากหวัดด้วยสมุนไพรรักษา 4 อย่าง

BLC Knowledge

- กินอาหารเวฟบ่อยๆ เสี่ยงหรือไม่

B-Move

- กิจกรรม BLC

BANGKOK LAB & COSMETIC CO.,LTD

“ เราคือ ผู้ผลิตและวิจัยผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพชั้นนำ ”

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	พิลพทุธาร
	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	เพ็ชรเมื่อดแต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐานการจัดการอาชีวอนามัย และความปลอดภัย คณะกรรมการระบบมาตรฐานแรงงานไทย	
	คุณเนาวรัตน์	พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- กัญชากับการรักษาโรค ตอนที่ 1

B-Customer 4

- ยุงพาหะนำโรคสำคัญ
- สารสกัดธรรมชาติกับ OFFICE SYNDROME

BLC Standard 6

- ผู้ประกันตนตรวจสุขภาพได้ทุกโรงพยาบาล
- กองทุนเงินทดแทน สำหรับผู้ประกันตน

Health Care 8

- ดูแลสุขภาพหน้าผอนอย่างไรให้ไกลป่วย

Health Corner 9

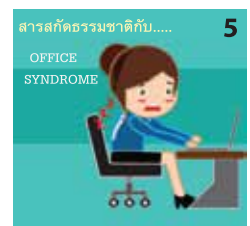
- หายจากหวัดด้วยสมุนไพรในครัว 4 อย่าง

BLC Knowledge 10

- กินอาหารเวฟบ่อยๆ เสี่ยงหรือไม่

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านคะ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ในหลายพื้นที่เริ่มเย็นลงและบางพื้นที่ยังมีฝนตกอย่างต่อเนื่อง ส่วนในช่วงกลางวันก็มีอากาศร้อนอบอ้าว ประกอบกับความชื้นและความหนาวเย็นจะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ที่มักมีจำนวนผู้ป่วยมากขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงนี้

ในการป้องกันโรคในฤดูฝน ทำได้โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค โดยเฉพาะเด็กกับผู้สูงอายุควรดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูง หนาวเย็น จะทำให้ร่างกายที่มีระดับภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าคนวัยอื่น ๆ อยู่แล้ว ต่ำลงไปอีก จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคทางเดินหายใจได้ง่าย ควรดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้ม รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่และช่วยปกป้องคนที่คุณรักไม่ให้ติดเชื้อหวัดใหญ่ได้คะ



กัญชา

กับการรักษาโรค ตอนที่ 1

กัญชา เป็นพืชในวงศ์ Cannabidaceae มี 3 สายพันธุ์ที่พบบ่อยคือ *Cannabis sativa*, *Cannabis indica* และ *Cannabis ruderalis* สำหรับสายพันธุ์ที่พบมากในประเทศไทยจะเป็นสายพันธุ์ *Cannabis sativa* ซึ่งสามารถเจริญเติบโตได้ดีในลักษณะอากาศแบบร้อนชื้น

ลักษณะการใช้กัญชาในอดีตมี 2 ลักษณะตามชื่อเรียกคือ การใช้ผงแห้งของใบและดอกมาบดเป็นบหรี่สูบ ซึ่งชาวเม็กซิกันเรียกว่ามาริวานา (Marijuana) และการใช้ยางจากต้นมาเผาไฟและสูดดมตามภาษาอาหรับ ที่เรียกว่าแฮชอิช (Hashish) จากประวัติศาสตร์พบว่าการใช้กัญชาเพื่อรักษาโรคนั้นเริ่มขึ้นในประเทศจีนเมื่อ 2600 ปีก่อนคริสตกาล (BC) จักรพรรดิเสินหนิงของจีน (Shun Nung; 2737 ปีก่อนคริสตกาล) ซึ่งเป็นผู้ค้นพบวิธีการชงชาและการต้มชา เป็นผู้อธิบายสรรพคุณทางยาของพืชกัญชาในตำรายาสุนไพวจีนเป็นครั้งแรก และริเริ่มให้มีการเพาะปลูกพืชกัญชาเพื่อใช้เป็นยารักษาโรคนับจากนั้นเป็นต้นมา



ภาพจาก : <https://images.theconversation.com/files/233891/original/file-20180628-06153-12f36f6.jpg?ixlib=rb-1.1.0&q=45&auto=format&w=754&h=clp>

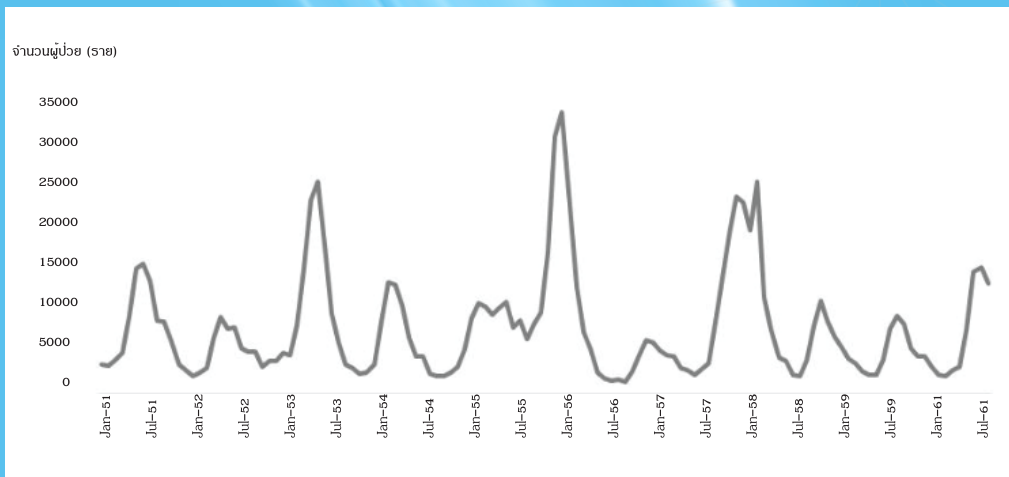
การปลูกกัญชาได้ขยายไปในประเทศเพื่อนบ้านในแถบเอเชีย และประเทศอินเดีย จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1839 (พ.ศ. 2382) นายแพทย์ชาวอังกฤษ (William O'Shaughnessy) ซึ่งขณะนั้นกำลังปฏิบัติงานอยู่ในประเทศอินเดียได้ทำการทดลอง และค้นพบว่ากัญชานั้นมีสรรพคุณทางการแพทย์ สามารถใช้ระงับอาการปวด เพิ่มความอยากอาหาร ลดการอาเจียน คลายกล้ามเนื้อ และลดอาการชักได้ โดยได้ดีพิมพ์ผลงานวิจัยนี้ ในวารสารทางยาในสมัยนั้นและได้มีการใช้กัญชาเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์กันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศอังกฤษและในกลุ่มประเทศตะวันตก ตลอดจนมีการซื้อขายกัญชาในร้านยาทั่วไปได้โดยไม่ผิดกฎหมาย มีการบรรจุสรรพคุณทางยาของสารสกัดจากกัญชา และยาทิงเจอร์ใน British Pharmacopoeia และ United States Pharmacopoeia มีการบันทึกในประวัติศาสตร์ด้วยว่า แพทย์มีการสั่งจ่ายกัญชาเพื่อใช้ลดอาการปวดประจำเดือนแก่พระราชินีวิกตอเรีย ของประเทศอังกฤษ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1937 (พ.ศ. 2480) ในประเทศอเมริกา ได้มีการรายงานว่าการใช้กัญชามีผลทำให้ผู้ใช้ขาดสติ เกิดอาการประสาทหลอน และก่อให้เกิดอาชญากรรมขึ้นได้จึงมีการถอนกัญชาออกจาก United States Pharmacopoeia และยกเลิกการใช้กัญชาในการรักษาโรค มีการห้ามใช้กัญชาในการรักษาโรคในอังกฤษและยุโรปในตั้งแต่ในปี ค.ศ. 1971 (พ.ศ. 2514) เป็นต้นมา ในประเทศไทยกัญชาถูกจัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 แต่ได้มีการประกาศพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษฉบับใหม่ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ในวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ซึ่งอนุญาตให้สามารถนำมาใช้ในกรณีจำเป็นเพื่อประโยชน์ของทางราชการ การแพทย์ การรักษาผู้ป่วย หรือ การศึกษาวิจัยและพัฒนาการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ได้

ข้อมูลโดย : ดร. ภญ. นภาพิพย์ รื่นระเจ็งศักดิ์ ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ที่มา : <https://bit.ly/2MsEJ3y>



ยุง เป็นแมลงดูดเลือดชนิดหนึ่ง การกัดของยุงทำให้เกิดอาการระคายเคือง ผื่นแพ้ คันเป็นแผล นอกจากนี้ยุงยังเป็นพาหะนำโรคที่สำคัญหลายโรค ได้แก่ ไข้เลือดออก ไข้ซิกา ไข้ปวดข้อยุงลายหรือชิคุนกุนยา ไข้เหลือง ไข้มาลาเรีย ไข้สมองอักเสบ ไข้เวสต์ไนล์ โรคพลาเรียหรือเท้าช้าง ดังนั้นยุงจึงเป็นพาหะที่สำคัญของโรคหลายชนิด ในแต่ละปีทั่วโลก มีผู้ป่วยที่เกิดจากยุงจำนวนหลายล้านคนและตายหลายแสนคน¹

เมื่อเข้าสู่ช่วงหน้าฝน อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องระวังและไม่ควรมองข้ามก็คือ การแพร่ระบาดของเชื้อโรคต่างๆ ที่มี “ยุง” เป็นพาหะนั้นเอง โรคระบาดที่ต้องระวังเป็นอันดับต้นๆ คงหนีไม่พ้นโรคไข้เลือดออกซึ่งมียุงลายเป็นพาหะ² โดยจากสถานการณ์โดยรวมของโรคไข้เลือดออก ปีพ.ศ. 2561 พบว่าเป็นปีที่มีการระบาดทั่วทุกภาคของประเทศไทย ซึ่งมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยสูงขึ้นและเกินกว่าค่ามัธยฐาน 5 ปีย้อนหลัง โดยในเดือนมิถุนายน กรกฎาคมและสิงหาคม พบผู้ป่วยเกินกว่าค่ามัธยฐาน 5 ปีย้อนหลัง ร้อยละ 86, 65 และ 20 ตามลำดับ³



จำนวนผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกรายเดือนประเทศไทย ปี2551-2561

(ข้อมูล ณ วันที่ 17 ตุลาคม 2561)

ที่มา : รายงานพยากรณ์โรคไข้เลือดออก ปีพ.ศ. 2562 กรมควบคุมโรค

โดยในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคจากยุงโดยเฉพาะผู้ป่วยด้วยโรคเหล่านี้จึงต้องพักผ่อนให้เพียงพอดื่มน้ำมากๆ และพบแพทย์เพื่อทำการรักษาตามอาการ⁴

เตรียมตัวรับมือกับยุงอย่างไรดี?

หากสามารถป้องกันยุงได้ จึงเป็นอีกทางที่จะปลอดภัยจากอันตรายที่อาจเกิดจากโรคที่อาจเกิดได้ ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจคือ การใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดและป้องกันยุงที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อการปกป้องในทุกๆวัน



Suitable for daily uses

- DEET 30%
- สำหรับปกป้องในทุกๆวัน
- บุคคลที่มีแนวโน้มที่ จะถูกแมลงกัดง่าย
- กลิ่นสะเดาที่หอม ไร้ฝ้าย
- มาใน 2 Double caplock
- บรรจุ 100 ml.

JUNCO-30
ดอง 30% ดัน 30%

เพื่อการปกป้องที่มากกว่า



For better protection

- DEET 95%
- ผู้ที่ต้องเดินทาง / พงษ์เที่ยวในป่า
- อยู่ในแหล่งที่ของยุงหรือมีเสียง สัตว์กวนๆ, พาก, กิ่งสูง
- ผู้ที่ถือว่าการปกป้องเป็นสิ่งพิเศษ
- กลิ่นสะเดาที่หอม ไร้ฝ้าย
- มาใน 2 Double caplock
- บรรจุ 60 ml.

JUNCO-Ex95
ดอง 95% ดัน 95%

เน้นใจด้วยฟอแม **Double caplock** และมาตรฐานการผลิตจากโรงงานยา

สปรอยป้องกันยุง แลหาคา ได้ **ยาวนาน 7 ชั่วโมง**

Mosquito and leech repellent spray, up to 7 hours



ที่มา :

1. หนังสือ, ยุงร้ายกว่าเสือ. <http://nih.dmsc.moph.go.th/login/filedata/Mosquitoes.pdf>. (วันที่สืบค้น 16 พฤษภาคม พ.ศ.2562)
2. บทความสุขภาพ, เจ้าหน้าที่เผย เฝ้าระวังโรคไข้เลือดออก. <http://www.siphospital.com/th/news/article2/share/53>. (วันที่สืบค้น 16 พฤษภาคม พ.ศ.2562)
3. รายงาน, พยากรณ์โรคไข้เลือดออก ปี 2562. <https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor/6f4922f45568161a8cdf4ad2299f8d23/files/Dangue/Prophecy/2562.pdf>. (วันที่สืบค้น 16 พฤษภาคม พ.ศ.2562)
4. วารสาร, ประกันภัยโรคร้ายจากยุง. <http://bangkokinsurance.com/media/bknews/BKNEWS-2019-01.pdf>. (วันที่สืบค้น 16 พฤษภาคม พ.ศ.2562)

เรียบเรียงโดย : กณ.พิชญาน์ ใจชื่น



สารสกัดธรรมชาติกับ OFFICE SYNDROME

ปัจจุบันประเทศไทยมีคนทำงานที่ป่วยด้วย **โรคออฟฟิศซินโดรม** หรือโรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานเพิ่มขึ้นมาก หน่วยวิจัยการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน ได้ทำวิจัยและพบว่าในปี 2556 มีผู้ที่ทำงานในสำนักงานมากกว่า 7.7 ล้านคน มีอาการออฟฟิศซินโดรม ที่พบมากที่สุดคือ อาการปวดคอและบ่า(ร้อยละ 42) รองลงมาคือหลังบั่นเอว และหลังส่วนบน ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการป่วยเป็นโรคนี้ มีมูลค่ามากถึง 48,069 ล้านบาทต่อปี เนื่องจากการทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ และผู้ที่รับภาระมากที่สุดในความสูญเสียนี้คือนายจ้างในภาคธุรกิจ⁽¹⁾

การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม หลังจากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยแล้วแพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตัวเอง การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด การนวดแผนไทย การฝังเข็ม หรือการใช้ยา โดยทางเลือกในการใช้ยาบรรเทาอาการปวดอาจแบ่งได้เป็น 3 แบบคือ ยาฉีด ยาชนิดรับประทานและยาทา ซึ่งปัจจุบันการใช้ยาทาเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดี เนื่องจากนำส่งยาไปจุดที่มีพยาธิสภาพโดยตรง ออกฤทธิ์เร็ว และ ผลข้างเคียงต่ำ

ปัจจุบันยาทาแก้ปวดมีสูตรที่มีส่วนผสมจากสารสกัดจากธรรมชาติหลายชนิดซึ่งทำหน้าที่บรรเทาอาการปวด ซึ่งสารสกัดที่น่าสนใจ มีดังนี้

1. **สารสกัดจากพริก** มีสารออกฤทธิ์ชื่อ Capsaicin มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดต่างๆ เช่น ปวดปลายประสาท ปวดกล้ามเนื้อและข้อ รวมถึงอาการปวดจากการผ่าตัดเต้านม เป็นต้นให้ความรู้สึกร้อนบริเวณที่ทา หากเป็นความเข้มข้นสูงจะแนะนำให้ใช้กับยาชาเพื่อบรรเทาอาการปวดแล้วร้อนจากการทาเจลพริก⁽²⁾

2. **น้ำมันระกำ** หรือที่รู้จักในชื่อของ methyl salicylate เป็นสารที่สกัดได้จากพืชกลุ่มwintergreen เป็นส่วนประกอบหลักของยาบรรเทาอาการปวดหลายประเภท เช่นยาหม่อง ยาทาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อต่างๆ⁽³⁾

3. **กานพลู** ในอดีตกานพลูตากแห้งถูกใช้ลดฟันบรเทาอาการปวดฟัน ซึ่งปัจจุบันมีการสกัดน้ำมันกานพลูหรือ Clove oil มาเพื่อใช้ผสมในสูตรยาบรรเทาอาการปวด

4. **เกิลีตัสระแห่น** หรือ menthol เป็นสารที่ให้ความเย็นและบรรเทาอาการปวดได้ รวมถึงยังถูกใช้เป็นสารที่ให้ความเย็นสดชื่นในผลิตภัณฑ์ประเภทต่างๆ เช่น ลูกอม และยาอม เป็นต้น



ยาทาแก้ปวดหลายๆสูตรมักจะนำเอาส่วนผสมของน้ำมันระกำ กานพลู เกิลีตัสระแห่นมาเป็นส่วนประกอบ แต่ปัจจุบันมีการนำเอาสารสกัดจากพริกมาผสมอยู่ในสูตรยาดังกล่าวในอัตราส่วนที่พอเหมาะจึงสามารถทาจนปวดได้โดยไม่ทำให้เกิดอาการปวดแสบร้อนและบรรเทาอาการปวดได้ ซึ่งเหมาะกับการทาแก้ปวดบรรเทาอาการปวดของ office syndrome ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่าไหล่ และหลังได้เป็นอย่างดี

ที่มา:
 1.รศ.ดร.ประวิตร เจนวรรณกุล. ออฟฟิศซินโดรมโรคประจำยุคไอที ฉบับวันที่: 5/12/2016 : <https://www.chula.ac.th/cuinside/5383/>. (วันที่สืบค้น 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2562)
 2.วารสารฉวี จรรยาประดิษฐ์. แคปไซซิน(capsaicin) จากพริก ระงับปวดที่ผิวหนัง. <http://www.medplant.mahidol.ac.th/publish/newsletter/arc/251-03.pdf>
 3.สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.สอบถามเกี่ยวกับสมุนไพร.กระดานถาม-ตอบ (ออนไลน์). <http://www.medplant.mahidol.ac.th/user/reply.asp?id=7238> (วันที่สืบค้น 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2562)
 4.กานพลู' สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/syzygium.html>. (วันที่สืบค้น 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2562)
 5.Pergolizzi JV Jr, Taylor R Jr, LeQuang J-A, Raffa RB for the NEMA Research Group. The role and mechanism of action of menthol in topical analgesic products. J Clin Pharm Ther. 2018;43:331-319.

ผู้เรียบเรียง : ฤๅญ.สุพรรณิ นันธิราภากร

ประกันตนตรวจสุขภาพได้ทุกคน. ที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



รู้หึ้ย?... สำนักงานประกันสังคม
ได้เพิ่มสิทธิให้ผู้ประกันตนด้านการส่งเสริมสุขภาพ
และป้องกันโรค เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
ณ สถานพยาบาลที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

การตรวจร่างกายตามระบบ	อายุ	ความถี่
<input type="checkbox"/> การคัดกรองการได้ยิน Finger Rub Test	15 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
<input type="checkbox"/> การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข	30 - 39 ปี	ตรวจทุก 3 ปี
	40 - 54 ปี	ตรวจทุกปี
	55 ปีขึ้นไป	ตรวจตามความเหมาะสม หรือมีความเสี่ยง
<input type="checkbox"/> การตรวจตาโดยความดูแลของจักษุแพทย์	40 - 54 ปี	ตรวจ 1 ครั้ง
	55 ปีขึ้นไป	ตรวจทุก 1 - 2 ปี
<input type="checkbox"/> การตรวจสายตาด้วย Snellen eye Chart	55 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
การตรวจทางห้องปฏิบัติการ		
<input type="checkbox"/> ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC	18 - 54 ปี	ตรวจ 1 ครั้ง
	55 - 70 ปี	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
<input type="checkbox"/> บีสสาวะ UA	55 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
การตรวจสารเคมีในเลือด		
<input type="checkbox"/> น้ำตาลในเลือด FBS	35 - 54 ปี	ตรวจทุก 3 ปี
	55 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
<input type="checkbox"/> การทำงานของไต Cr	55 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
<input type="checkbox"/> ไขมันในเส้นเลือดชนิด Total & HDL cholesterol	20 ปีขึ้นไป	ตรวจทุก 5 ปี
การตรวจอื่นๆ		
<input type="checkbox"/> เชื้อไวรัสตับอักเสบบี HBsAg	สำหรับผู้เกิดก่อน พ.ศ.2535	ตรวจ 1 ครั้ง
<input type="checkbox"/> มะเร็งปากมดลูก หรือ Pap Smear	30 - 54 ปี	ตรวจทุก 3 ปี
	55 ปีขึ้นไป	ตรวจตามความเหมาะสม หรือมีความเสี่ยง
<input type="checkbox"/> มะเร็งปากมดลูกวิธี Via	30 - 54 ปี	ตรวจทุก 5 ปี
	55 ปีขึ้นไป	แนะนำให้ตรวจ Pap smear
<input type="checkbox"/> เลือดในอุจจาระ FOBT	50 ปีขึ้นไป	ตรวจ 1 ครั้ง / ปี
<input type="checkbox"/> Chest X-ray	15 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง

สามารถตรวจสอบข้อมูลสถานพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพได้ที่ www.sso.go.th
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สปส.พื้นที่/จังหวัด/สาขา ทุกแห่งทั่วประเทศ

รู้จักไหม?

กองทุนเงินทดแทน สำหรับผู้ประกันตน



**ลูกจ้างจะได้รับ
เงินทดแทนจาก
กองทุนเงินทดแทน
ในกรณีใดบ้าง?**



ค่าทดแทนกรณีตายหรือสูญหาย



ค่าทดแทนกรณีลูกจ้างไม่สามารถทำงานได้ติดต่อกันเกิน 3 วันจากการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย



ค่าทดแทนกรณีทุพพลภาพ



ค่าทดแทนกรณีสูญเสียอวัยวะบางส่วนหรือร่างกาย

มนุษย์เงินเดือนทุกคนคงรู้ว่าในจำนวนเงินส่งประกันสังคมที่เราส่งเป็นประจำทุกเดือนนั้น ครึ่งหนึ่งเป็นเงินจากรายได้เราเอง อีกครึ่งหนึ่งเป็นเงินจากนายจ้างที่นำส่งสมทบ บางคนอาจสงสัยว่าเงินจำนวนนั้นได้ถูกนำมามอบสิทธิประโยชน์ใดให้ผู้ประกันตน คำตอบคือ กองทุนเงินทดแทนนั่นเอง โดยกองทุนเงินทดแทน มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นกองทุนในการจ่ายเงินทดแทนนายจ้างให้แก่ลูกจ้างซึ่งประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือตายเนื่องจากการทำงาน หรือโรคซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานให้แก่นายจ้าง ซึ่งตามกฎหมายแรงงานกำหนดว่า นายจ้างที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป มีหน้าที่ขึ้นทะเบียนภายใน 30 วันและมีหน้าที่ต้องจ่ายเงินสมทบกองทุน แต่ไม่รวมถึงลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับงานบ้านอันมิได้มีการประกอบธุรกิจรวมอยู่ด้วย

นอกจากนี้ลูกจ้างยังได้สิทธิได้รับเงินทดแทนภายหลังการสิ้นสภาพการเป็นลูกจ้าง ในกรณีที่การเจ็บป่วยเกิดขึ้นภายหลังการสิ้นสภาพการเป็นลูกจ้าง สามารถให้นายจ้างยื่นคำร้องขอรับเงินทดแทนภายใน 2 ปี นับแต่วันที่ทราบการเจ็บป่วยได้อีกด้วย อีกหนึ่งสิทธิประโยชน์ที่ผู้ประกันตนได้รับจากประกันสังคม

หากใครมีข้อสงสัยเกี่ยวกับกองทุนทดแทน สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์สำนักงานประกันสังคม www.sso.go.th หรือโทรสอบถามสายด่วนโดยตรงได้ที่เบอร์ 1506

ที่มา : www.sso.go.th

ข้อมูลโดย คณะกรรมการมาตรฐานการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

ดูแลสุขภาพ

หน้าฝน 5 วิธีดูแลสุขภาพอย่างไรให้ไกลป่วย



ฤดูมรสุมแบบนี้คนไทยต้องลุยฝนไปทำงานเกือบทุกวัน แคมบางเวลาแดดจาก็มาเยือนอย่างไม่น่าเชื่อเลย เจอทั้งแดดและฝนแบบนี้ ทอนแนะนำ 5 วิธีดูแลสุขภาพในฤดูฝนอย่างต่างๆ ที่ทุกคนก็ทำตามได้ดังนี้

1. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอกจากช่วยให้เราสดชื่นในตอนเช้าแล้ว ยังช่วยขจัดของเสียในร่างกายด้วย ที่สำคัญ การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง สุขภาพแย่ เป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น



2. ออกกำลังกายให้เหงื่อออก เพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

เชื่อว่าหน้าฝนแบบนี้ทำให้ทุกคนออกกำลังกายกันน้อยลง เพราะสถานที่และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย ฉะนั้น ควรหาเวลาออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในบ้าน เช่น วิดพื้น กระโดดตบ หรือยืนแกว่งแขน

3. กินอาหารที่สร้างความอบอุ่นให้ร่างกายอย่างสมุนไพรสุขภาพดีเผ็ดร้อน

อากาศเย็นในช่วงฝนตก ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรสุขภาพดีเผ็ดร้อน เช่น พริก ชিং ข่า ตะไคร้ กระเพรา และพริกไทย



4. เพิ่มวิตามินซีสกัด โดยการรับประทานผลไม้หรือวิตามินซีแบบเม็ด

อาหารที่มีวิตามินซีสูงช่วยบำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง พร้อมสู้กับเชื้อโรคที่มาเยือนยามร่างกายอ่อนแอ รับประทานผักและผลไม้ที่สุกแล้ว หรือ วิตามินสำเร็จรูปทดแทน



5. ล้างเท้าทุกครั้งหลังจากลุยฝน เพื่อป้องกันเชื้อราและโรคฉี่หนู

หลังฝนตกย่อมมีน้ำท่วมและน้ำขังตามมา การเดินลุยน้ำระหว่างการเดินทางนี้ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะในน้ำขังอุดมด้วยแบคทีเรีย และเชื้อโรคมากมาย ฉะนั้น เมื่อถึงบ้านต้องทำความสะอาดด้วยสบู่ทันที เพื่อป้องกันเชื้อรา และโรคฉี่หนู





หายจาก“หวัด”ด้วย สมุนไพรในครัว 4 อย่าง

เมื่ออากาศเย็นขึ้น มีใครบ้างที่จะไม่ป่วยเป็นหวัด คงยากที่จะหลีกเลี่ยงได้จริงมัย และเมื่อเป็นหวัดแล้วก็ย่อมมีทั้งอาการคัดจมูก น้ำมูกไหลตามมาสร้างความรำคาญใจตลอดทั้งวัน ใครเจออาการนี้บ่อยๆ เรามาแก้ด้วยสมุนไพรกันดีกว่า มาดูกันว่าสมุนไพรแก้คัดจมูก ลดน้ำมูกให้แห้งได้มีอะไรบ้าง

1.หอมแดง

ให้นำหอมแดง 1 หัวเลือกมาปอกเปลือก แล้วกินพร้อมอาหารเป็นประจำทุกวันสรรพคุณจากหอมแดงจะช่วยทั้งป้องกันหวัด และบรรเทาอาการคัดจมูกลงได้ แต่หากพบว่ายังไม่หายดีก็ให้ใช้หอมแดงเล็กจำนวนประมาณ 4-5 หัวมาทุบพอแตก นำไปต้มกับน้ำสะอาด 1 ลิตรให้เดือด แล้วเทน้ำใส่ชามใบใหญ่ ก้มหน้าลงไปให้ห่างจากชามแค่พอประมาณ คลุมศีรษะด้วยผ้าขนหนู แล้วสูดไอระเหยจากน้ำหอมแดงประมาณ 5-10 นาที วิธีนี้จะทำให้คุณรู้สึกโล่งจมูกมากขึ้น

2.ตะไคร้

ทุบต้นตะไคร้ 3-4 ต้นให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตรให้เดือด แล้วยกลง รินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน เพราะตะไคร้ก็เป็นสมุนไพรแก้คัดจมูก ที่ได้ผลดีเช่นกัน แถมยังช่วยแก้อาการน้ำมูกไหลจากหวัดได้อีกด้วย

3.ขิง

ให้นำขิงแก่ 1 แง่ง มาหั่นเป็นแว่นบางจากนั้นนำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตร โดยต้มประมาณ 5 นาที แล้วตักเอาขิงออก เอาแต่น้ำขิงมาดื่มขณะอุ่นๆ โดยดื่ม ครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลางวันและเย็น น้ำขิงจะช่วยลดน้ำมูกลงได้

4.กระเทียม

กระเทียม สมุนไพรกลิ่นฉุนที่หลายคนรังเกียจ แต่กลับเป็นสมุนไพรแก้คัดจมูกที่ช่วยได้ผลดีเช่นกัน เพียงนำกระเทียมมาใช้ประกอบอาหารตามเมนูทั่วไป ก็จะช่วยลดอาการคัดจมูกได้หรืออาจจะกินสดๆ ครั้งละ 7 กลีบ พร้อมอาหารเป็นประจำทุกวันจนอาการดีขึ้นก็ได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ควรกินกระเทียม ตอนท้องว่างเด็ดขาด เพราะอาจระคายเคืองกระเพาะอาหารได้

เป็นอย่างไรกันบ้าง กับสมุนไพรแก้คัดจมูก ช่วยลดน้ำมูกให้แห้งได้ ใครไม่ป่วย พึงยาแก้หวัดให้ช่วงนอน ก็สามารถใช้สมุนไพรเหล่านี้ช่วยบรรเทาอาการได้



ที่มา : <https://www.tnews.co.th/contents/382734>

เรียบเรียงโดย : สุริยวงศ์ หิริญเดโช (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2562)

กินอาหารเวฟบ่อยๆ เสี่ยงหรือไม่?

60°C

ด้วยรูปแบบชีวิตทันสมัยของคนรุ่นใหม่ อะไรๆ ก็เร่งรีบสะดวกรวดเร็วไปเสียหมด ไม่เว้นแม้แต่การรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่มักนิยมบริโภคเป็น “อาหารจานด่วน” ที่สะดวกเหมาะสมกับชั่วโมงเร่งรีบ ทำให้อาหารเวฟ หรืออาหารที่ต้องทำการอุ่นจากไมโครเวฟนับว่าเป็นอะไรที่ตอบใจยกยได้ตรงความต้องการของคนที่มีเวลาน้อย

แต่ทั้งนี้คำถามที่มีจิวมืออยู่ว่าเมื่อเราจะต้องบริโภคอาหารที่อุ่นจากไมโครเวฟบ่อย ๆ แล้ว จะเสี่ยงอันตรายจริงหรือไม่? อาหารที่อุ่นจากเตาไมโครเวฟ เป็นอาหารที่เก็บเหลือจากวันก่อน หรือมักจะ เป็นอาหารจำพวกแช่แข็งที่สามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อ และเราก็มักจะนำมาอุ่นในไมโครเวฟอีกครั้งก่อน รับประทาน ซึ่งทั้งนี้ความอันตรายนั้นเกิดจากการเก็บรักษาของอาหารชนิดนั้น เนื่องจากอาหารแช่แข็งเป็นการ แช่เย็นจัดทำให้เชื้อโรคไม่เจริญเติบโตถ้าการเก็บหรือการเคลื่อนย้ายไม่ถูกวิธีอุณหภูมิไม่ถูกต้องก็จะทำให้เชื้อโรค เจริญเติบโตขึ้นและเป็นอันตรายได้

หากอาหารได้รับการเก็บรักษาอย่างถูกต้องแล้วการอุ่น ด้วยไมโครเวฟนั้นจะทำให้คุณค่าของน้ำในอาหาร เกิดการสั่น สะเทือนขึ้น เกิดเป็นความร้อนและเดือดขึ้นมาไม่ได้เปลี่ยนแปลง โครงสร้างของอาหาร ไม่ได้มีสารพิษอะไร และตัวคลื่น ไมโครเวฟ ไม่ได้เป็นรังสีใดๆ ไม่ก่อให้เกิดผลเสีย ต่อร่างกาย ยกเว้นว่าไม่ควรเข้าไปมองอาหารในไมโครเวฟ หรืออยู่ในระยะใกล้ชิดเกินไปนัก



รศ.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน
 ได้รับรางวัลทรัพย์สินทางปัญญาดีเด่น สาขาสิทธิบัตร
 การประดิษฐ์ ประเภทกิจการขนาดใหญ่และรัฐวิสาหกิจ
 โดยได้นำผลิตภัณฑ์จากสารสกัดกระชายดำเพิ่มขึ้น
 ส่งเข้าประกวด ในงาน “มหกรรมทรัพย์สินทางปัญญา
 IP FAIR 2019” ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์
 เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ลูกศิษย์ภาคภูมิใจเยี่ยมชมโรงงาน



รศ.อรรถพร ไวกุล Export Manager บริษัท ฟาร์มาอัลลิอันซ์ จำกัด
 นำคณะเจ้าหน้าที่จากบริษัท Inter Mohosot & Phnom Penh Biopharma จำกัด
 จากประเทศกัมพูชา เข้าเยี่ยมชม ส่วนการผลิตและส่วนห้องปฏิบัติการ



บริษัท ไสสะอาดการยา จำกัด จากประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตย
 ประชาชนลาว เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการและศูนย์วิจัยBLC

บริษัท ไสสะอาดการยา จำกัด จาก สปป.ลาว



**การดับเพลิงขั้นต้น และฝึกซ้อม
 อพยพหนีไฟประจำปี2562**



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด จัดอบรมหลักสูตร
 การดับเพลิงขั้นต้น และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2562 เพื่อเตรียม
 ความพร้อมในการเพื่อป้องกันและระงับอัคคีภัยในสถานประกอบการ



ร้านยา จ.สงขลาเยี่ยมชมโรงงาน



บริษัท บางกอกดรัก จำกัด นำโดย รศ.สุชาติ บูรณชนอภา
 ตำแหน่ง OTC UPC Sale Manager ได้นำลูกค้าจาก
 ร้านยา จ.สงขลา เข้าเยี่ยมชมโรงงาน ส่วนการผลิต
 ส่วนห้องปฏิบัติการและศูนย์วิจัยBLC



ผู้ผลิตสินค้า OEM

- ✓ สมุนไพร
- ✓ เครื่องสำอาง
- ✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

our service
ONE STOP SERVICE



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

ไม่หยุดนิ่ง

วิจัยและพัฒนา

ไม่ยุ่งยาก

บริการขั้นทะเยอียน

สะดวก

บริการออกแบบ

เชี่ยวชาญ

บริการผลิต

หลากหลาย

บริการแบ่งบรรจุ

มั่นใจคุณภาพ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

รวดเร็ว

บริการจัดส่ง

VS III (วีเอส ทรี) นวัตกรรมบำรุงผิวจากธรรมชาติ
แบรนด์จากบริษัทผู้ผลิตโดยตรง การันตีเรื่องคุณภาพ
ที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิต

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

- ✓ สนใจผลิตภัณฑ์ และสมัครตัวแทนจำหน่าย
- ✓ สามารถติดต่อสอบถามได้
- ✓ Inbox Facebook : VS III Thailand
- ✓ Line@ : VSIIIThailand
- ✓ Tel : 032-719900



ไม่มี
ค่าสมัคร
สมาชิก

เปิดบิล
ขั้นต่ำ 5,000 บาท
รับบัตรตัวแทน

VS III รับสมัครตัวแทนทั่วประเทศ