

BLC *i* LETTER

📄 วันที่ 16 คมคมที่ 65/2562 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2562 +

Editor's Forum กัญชากับการรักษาโรค ตอน 2

B-Customer

ผิวแตกลาย ทำลายความมั่นใจกว่าที่คิด

ดับชื้นเป็นได้แม้ไม่ตีตม

BLC Standard

ทิชชูเปียก ใช้ง่ายแต่ใช้เวลาย่อยสลายนานกว่า 100 ปี

โซลาร์ฟาร์ม (Solar Farm)

Health Care

4 เทคนิคสำคัญป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์

Health Corner

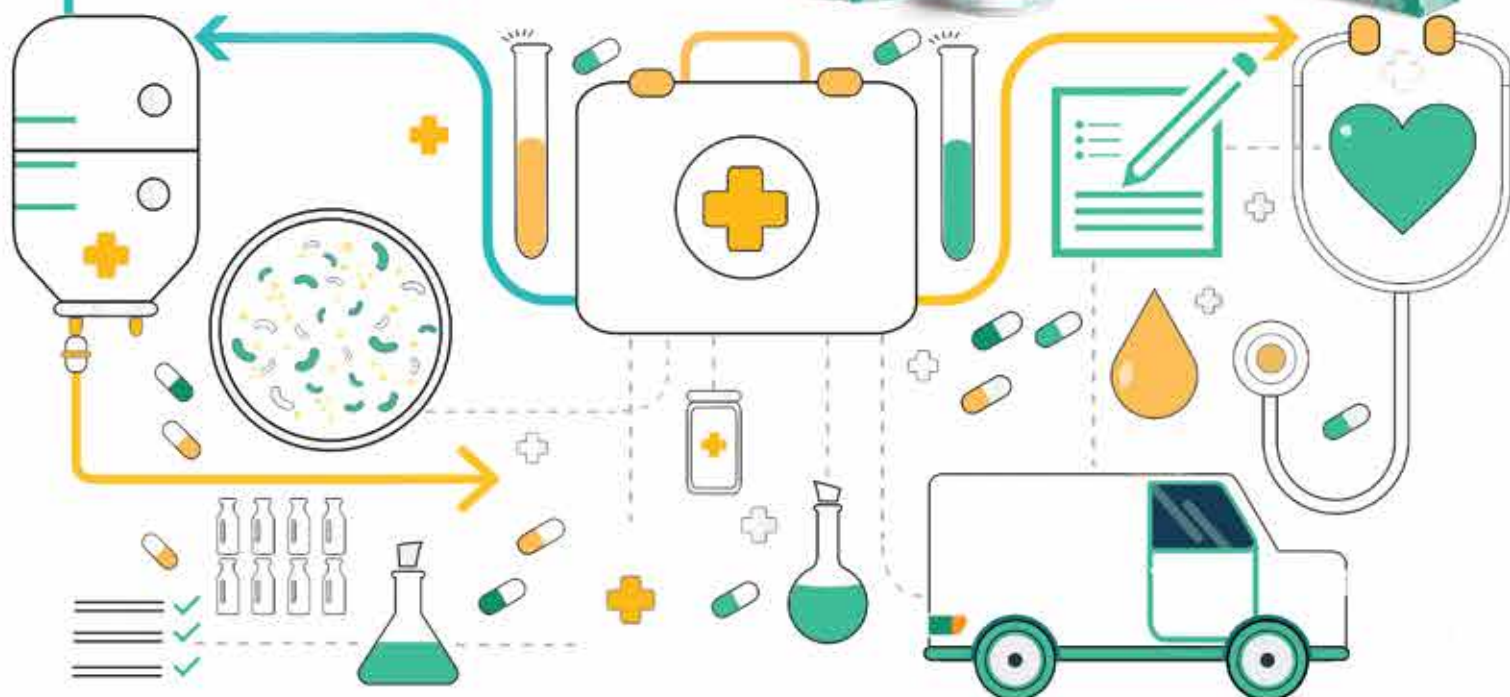
ผิวแห้ง ปัญหาที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม

BLC Knowledge

ทำความเข้าใจ การกินยา ก่อนและหลังอาหารให้ถูกวิธี

B-Move

กิจกรรม BLC



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	พิศพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดพิงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วรงค์	งามเอนก
	ดร.เรจกฤทธิ์	ลีปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการระบบมาตรฐานจัดการพลังงาน	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อม	
	คุณเนาวรัตน์	ทิพย์ (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม	เป็นธุรกิจธรรมภิบาล
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย	สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

Editor's Forum 3

- กัญชากับการรักษาโรค ตอนที่ 2

B-Customer 4

- ผิวแตกลาย ทำลายความมั่นใจกว่าที่คิด
- ดับแข็ง...เป็นได้แม้ไม่ดื่ม

BLC Standard 6

- โซล่าฟาร์ม (Solar Farm)
- ทิชชูเปียกใช้ง่ายแต่ใช้เวลาย่อยสลายนานกว่า 100 ปี

Health Care 8

- 4 เทคนิคสำคัญป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์

Health Corner 9

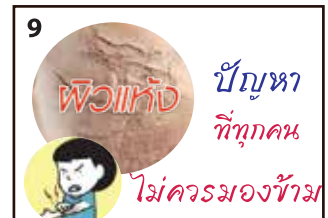
- ผิวแห้ง...ปัญหาที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม

BLC Knowledge 10

- ทำความเข้าใจ...การกินยาก่อนและหลังอาหารให้ถูกวิธี

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีครับคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ ใกล้จะสิ้นปีแล้ว ใครคิดอยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น คงต้องเริ่มตั้งแต่ตอนนี้คือการเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนทัศนคติที่ดีขึ้น โดยปกติแล้วคนเรานั้นมีทั้งคนชอบและคนชัง สิ่งสำคัญคือใจของเราเอง เราต้องรักตัวเองให้เป็น หากคุณต้องเจอคนที่ไม่ชอบคุณ อย่าได้ถามหาเหตุผล อย่าได้แคร์กับสายตาหรือคำพูดที่บั่นทอน แต่ให้การตำหนิเป็นเรื่องจริงที่นำมาปรับปรุงได้ คุณก็แค่นำมาปรับตัวเอง แต่หากมันไม่จริง ก็ไม่ต้องสนใจ และนี่เฉยไปซะ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคืออย่ากลัวการตัดสินใจ ในการบางครั้งเราอาจจะคิดว่า การที่เราอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องตัดสินใจอะไร ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะทำให้เราปราศจากความผิดพลาด แต่จริงๆ แล้ว สิ่งที่น่าอันตรายที่สุดก็คือการที่เราไม่ทำอะไรเลยเนี่ยแหละ เช่น การรอดคนอื่นมาทำแทน การผลัดวันประกันพรุ่ง การตั้งข้อสงสัยมากเกินไปแต่ไม่ลงมือทำ เป็นต้น เพราะฉะนั้นแล้วเมื่อถึงเวลา จงกล้าที่จะตัดสินใจ “เลือก” อย่างหนักแน่น ถึงแม้ถ้าท้ายที่สุดแล้วเราตัดสินใจผิด ก็ไปขอโทษ ขออภัยกัน เลือกตัดสินใจใหม่อีกครั้ง ยังดีเสียกว่าไม่ยอมตัดสินใจเสียอีก อย่าลืมนะคะสำหรับท่านใดที่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ลองนำไปใช้กันดูนะค่ะ

กัญชา

กับการรักษาโรค ตอนที่ 2

กัญชามีส่วนประกอบของสารเคมีมากกว่า 450 ชนิด โดยมากกว่า 60 ชนิดเป็นสารกลุ่มแคนนาบินอยด์ (cannabinoids) มีองค์ประกอบหลักคือ delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) และสารชนิดอื่นในกลุ่มเดียวกัน เช่น Cannabinol (CBN), Cannabidiol (CBD), Cannabichrome (CBC), Cannabigerol (CBG) เป็นต้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้กัญชาในการรักษาอาการและโรคต่างๆ

- **ลดอาการคลื่นไส้** อาเจียนจากการได้รับเคมีบำบัด ผลการวิจัยทางคลินิกยืนยันว่า Nabilone มีประสิทธิภาพในการลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดได้ดีกว่ายา Prochlorperazine, Domperidone และ Alizapride ผลการวิจัยทางคลินิกของ Dronabinol นั้นพบว่ามีประสิทธิภาพ ในการลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ดีกว่ายา Chlorpromazine และมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยา Metoclopramide และ Thiethylperazine
- **เพิ่มความอยากอาหารในผู้ป่วยมะเร็งและเอดส์** ผลการวิจัยพบว่าสาร THC สามารถช่วยเพิ่มความอยากอาหารให้ผู้ป่วยมะเร็งและเอดส์
- **ลดอาการปวด** การทดลองทางคลินิกและพบว่าสาร THC ในขนาด 2.5 หรือ 2.7 มิลลิกรัม สามารถช่วยลดอาการปวดเรื้อรังและช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนอนหลับได้เพิ่มขึ้น มีการตั้งตำรับยาสเปรย์ (Oromucosal spray, Nabiximols) โดยใช้ส่วนผสมของ THC และ CBD ซึ่งสามารถช่วยลดอาการปวดข้อ (Rheumatoid arthritis)
- **ลดอาการปลอกประสาทเสื่อม** ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับ THC เพียงชนิดเดียว และผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับยาที่มีส่วนผสมของ THC และ CBD ในอัตราส่วน 1 ต่อ 0.5 สามารถช่วยลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและช่วยบรรเทาอาการปวดตึงกล้ามเนื้อและช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนอนหลับได้
- **ช่วยควบคุมอาการลมชัก** การทดลองทางคลินิกในผู้ป่วยที่ประสบปัญหาไม่สามารถควบคุมอาการชักได้ เมื่อให้ยากันชักร่วมกับการให้ CBD 200-300 มิลลิกรัม. ต่อวันเป็นเวลา 8-18 สัปดาห์ พบว่า 37% ของผู้ป่วย ไม่เกิดอาการชักตลอดการศึกษา และอีก 37% มีอาการดีขึ้นอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นในผู้ที่ได้รับ CBD คือทำให้เกิดอาการง่วงนอน การศึกษาทางคลินิกของ Epidiolex® ซึ่งมี CBD เป็นสารสำคัญ พบว่าสามารถใช้รักษาอาการชักแบบควบคุมไม่ได้ด้วยยา (intractable epilepsy) เช่น Dravet and Lennox-Gastaut syndromes ได้ และได้รับการอนุมัติโดย U.S. FDA ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ให้สามารถใช้ในการรักษาอาการชักทั้ง 2 ชนิดดังกล่าว
- **การรักษามะเร็ง** ในปีค.ศ. 1975 (พ.ศ. 2518) Munson et al. เป็นนักวิจัยกลุ่มแรกที่รายงานว่าสาร THC สามารถยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งปอดและยับยั้งการเติบโตของเนื้องอกมะเร็งในหนูทดลองได้ หลังจากนั้นได้มีการวิจัยเพิ่มขึ้นในเรื่องดังกล่าวและพบว่าสารหลายชนิดในกลุ่ม Cannabinoids (THC, CBD) และ Endocannabinoids สามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งชนิดต่างๆ ได้ โดยการยับยั้ง Angiogenesis และลด Metastasis ในมะเร็งหลายชนิดโดยการกระตุ้นให้เกิด Program cell death และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง กลไกอื่นๆ ที่อาจเป็นไปได้คือ การกระตุ้นให้เกิด Cell-cycle arrest และ antiangiogenic effect นอกจากนี้ยังพบว่าสาร Cannabinoids ร่วมกับการให้ยาเคมีบำบัด Temozolomide สามารถช่วยลดการเติบโตของเนื้องอกสมองได้อย่างดีและมีการรายงานในลักษณะคล้ายกันจากงานวิจัยพบว่าสารให้ HU-210 สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการต้านมะเร็งของยา Paclitaxel และ ยา 5-Fluorouracil ได้ดีอีกด้วย

ข้อมูลโดย : ดร. ญ. นภาพิทธิ์ รุ่งระเรงศักดิ์ ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่มา : <https://bit.ly/2MsE13y>



ผิวแตกลาย...

ทำลายความมั่นใจกว่าที่คิด

รอยแตกลายที่ผิวตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แต่มันทำให้ผิวดูไม่น่ามอง และสามารถส่งผลกระทบต่อความมั่นใจได้มากทีเดียว¹ ผิวหนังแตกลายเกิดจากการที่เนื้อเยื่อของผิวหนังถูกยืดขยายขนาดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการฉีกขาดของชั้นหนังแท้ ผิวหนังจะแตกเป็นแถบๆ ซึ่งอาจจะมึสและสัมผัสที่แตกต่างจากผิวหนังปกติ บางครั้งอาจจะมีอาการคันหรือเจ็บ เป็นได้แทบทุกส่วนของร่างกายแต่พบได้บ่อยที่บริเวณท้อง ต้นแขน ต้นขา และก้น²

ใครมีผิวแตกลายได้บ้าง

- พบได้บ่อยในระหว่างหรือหลังจากการตั้งครรภ์
- ผู้ที่น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างรวดเร็ว
- คนที่เล่นกีฬาซึ่งมีไขมันน้อยก็สามารถมีรอยแตกลายบริเวณที่กล้ามเนื้อนูนออกมา¹



วิธีรับมือกับผิวแตกลาย

ขัดหรือสครับผิว : ขัดผิวโดยการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น มะนาวผสมดินสอพอง หรือ ขมิ้นผสมมะขาม สามารถช่วยกำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไปและกระตุ้นเซลล์ผิวหนังใหม่ให้ขึ้นมากทดแทนผิวเดิมได้

รับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินที่ดีต่อสุขภาพผิว : การรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ (พบมากในผักทอง ตำลึง มะละกอ และพริกขี้หนู) รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีและวิตามินดี (พบมากในนม เนย ไข่) เพื่อช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

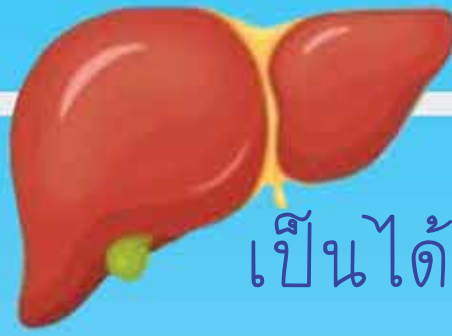


ทาครีมบำรุง : เน้นการทาครีมบำรุงที่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เป็นสูตรพิเศษจากสารสกัดจากธรรมชาติด้วยสารสกัดจากใบบัวบกเข้มข้น สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและสร้างความยืดหยุ่นให้กับผิว ซึ่งจะร่วมกันปรับสภาพผิวให้เนียนนุ่ม ชุ่มชื้น ช่วยลดอาการคันผิวและป้องกันรอยแตกลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ³

ที่มา :
 1. บทความสุขภาพ, ผิวแตกลาย เกิดจากอะไร และจะรักษาได้อย่างไร ? . <https://www.honestdocs.co/what-is-the-difference-and-how-to-treat-it>. (วันที่สืบค้น 18 กรกฎาคม พ.ศ.2562)
 2. บทความสุขภาพ, ผิวหนังแตกลาย. <https://www.honestdocs.co/stretch-marks>. (วันที่สืบค้น 18 กรกฎาคม พ.ศ.2562)
 3. บทความสุขภาพ, วิธีลดผิวแตกลายอย่างเห็นผลได้จริง. <https://amprohealth.com/beauty/stretch-marks/>. (วันที่สืบค้น 19 กรกฎาคม พ.ศ.2562)
 เรียบเรียงโดย : ภญ.ปริญญา ใจชื่น

ตับแข็ง

เป็นได้แม้ไม่ดื่ม



ตับเป็นหนึ่งในอวัยวะภายในของร่างกาย มีหน้าที่สำคัญต่างๆ เช่นสร้างสารที่สำคัญ ฮอร์โมน หรือวิตามิน นอกเหนือจากนั้นยังสามารถทำลายหรือเปลี่ยนแปลงยา หรือ วิตามินที่รับประทานเข้าไปให้เหมาะกับการใช้งานของร่างกายอีกด้วย⁽¹⁾ จึงไม่ต้องแปลกใจเลยว่าเหตุใดผู้ป่วยโรคตับจึงทำให้ส่งผลกระทบต่อต่างๆของร่างกายได้

โรคตับแข็งเกิดจากภาวะที่เซลล์ตับของร่างกายถูกทำลาย เช่น สารพิษหรือแอลกอฮอล์จากการดื่มสุรา แต่สาเหตุของโรคตับแข็งไม่ได้เกิดจากการดื่มสุราเพียงอย่างเดียว การติดเชื้อไวรัส เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี หรือภาวะไขมันคั่งในตับหรือไขมันพอกตับจากการรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลหรือไขมันสูง หรือในผู้ป่วยเบาหวานซึ่งไม่สามารถดื่มน้ำตาลในเลือดไปได้ ซึ่งภาวะต่างๆที่กล่าวมาจะนำไปสู่การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้มาทำลายเซลล์ตับจนเป็นโรคตับแข็งในที่สุด โดยการรักษาโรคดังกล่าวต้องรักษาที่ต้นเหตุโดยให้ยาตามอาการที่เป็น เช่น ยาฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบี หรือหยุดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวเช่น หยุดการดื่มสุรา หรือ หยุดรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลและไขมันสูง

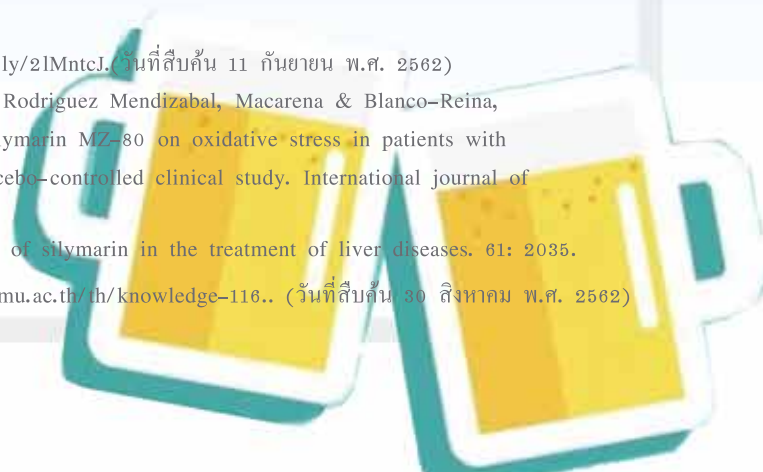


ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่ายาซิลิมาริน (Silymarin) ในรูปแบบแคปซูล ซึ่งเป็นสารสกัดจากใบของ Milk Thistle ที่มีสารสำคัญคือ Silibinin ช่วยลดการทำลายเซลล์ตับจากกระบวนการ oxidative stress โดยช่วยเพิ่มระดับการสร้างกลูตาไธโอนที่สามารถจับกับอนุมูลอิสระที่เข้าไปทำลายเซลล์ตับ⁽²⁾ นอกเหนือจากนั้น มีข้อมูลว่าซิลิมาริน ช่วยลดอัตราการตายในผู้ป่วยโรคตับถึง 7%⁽³⁾ ปัจจุบันจึงมีข้อบ่งชี้ของซิลิมาริน ในการสนับสนุนการรักษาโรคตับอักเสบบีแบบพลันและเรื้อรัง โรคตับแข็งและตับถูกทำลายจากสาเหตุต่างๆ เช่น ไขมันคั่งสะสมในตับ แอลกอฮอล์ ยา หรือสารพิษ

ที่มา:

1. ศูนย์โรคตับ โรคพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ตับทำหน้าที่อะไร. <https://bit.ly/2IMntcJ>. (วันที่สืบค้น 11 กันยายน พ.ศ. 2562)
2. Lucena, Ma & Andrade, Raúl & De La Cruz, José Pedro & Rodriguez Mendizabal, Macarena & Blanco-Reina, Encarnación & Sánchez de la Cuesta, F. (2002). Effects of Silymarin MZ-80 on oxidative stress in patients with alcoholic cirrhosis. Results of a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study. International journal of clinical pharmacology and therapeutics. 40. 2-8.
3. Saller, R., Meier, R. & Brignoli, R. Drugs (2001). The use of silymarin in the treatment of liver diseases. 61: 2035.
3. นพ.ชัชวรินทร์ ประดิษฐ์ทองงาม.โรคตับแข็ง. <http://sriphat.med.cmu.ac.th/knowledge-116>. (วันที่สืบค้น 30 สิงหาคม พ.ศ. 2562)

ผู้เรียบเรียง ญญ.สุพรรณณี นันธิราภากร



Solar Farm

หรือที่เราเรียกกันในาม โรงงานผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ฟาร์มจะกักเก็บพลังงานแสงอาทิตย์ด้วยโซลาร์เซลล์ (Solar Cell) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า PV (Photo Voltaic) โดยการนำโซลาร์เซลล์หลายๆแผงมาวางเรียงต่อกัน ซึ่งระบบติดตั้งโซลาร์เซลล์นั้นมีด้วยกัน 2 แบบหลักคือ

แบบยึดติดอยู่กับที่ (Fixed System)

เป็นการติดตั้งแผงแบบระบุตำแหน่งชัดเจน การติดตั้งแบบอยู่กับที่นี้จะใช้ข้อมูลเฉลี่ยของระดับความเข้มของแสงในแต่ละพื้นที่ เพื่อทำการกำหนดองศาของการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ให้รับแสงอาทิตย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด แต่การติดตั้งในรูปแบบนี้จะมีข้อเสียที่การรับแสงอาทิตย์จะรับได้ดีเพียงแค่วงเวลาของวันเท่านั้นหรือประมาณ 5-6 ชั่วโมงต่อวันและสามารถรับพลังงานแสงอาทิตย์ได้เต็มที่ในเวลาเที่ยงเท่านั้น เนื่องจากดวงอาทิตย์เคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลาตัวเอง สำหรับข้อดีของการใช้แผงโซลาร์เซลล์แบบยึดติดอยู่กับที่คือ ต้นทุนในการติดตั้งแผงโซลาร์จะต่ำกว่าแบบหมุนตามดวงอาทิตย์ และค่าดูแลรักษาาก็จะถูกกว่าด้วย

แบบหมุนตามดวงอาทิตย์ (Tracking System)

การติดตั้งโซลาร์เซลล์ในรูปแบบนี้จะสามารถรับแสงอาทิตย์ได้ดีกว่าแบบอยู่กับที่ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ หลักการทำงานของระบบหมุนตามดวงอาทิตย์จะมีลักษณะแบบกลไกทำหน้าที่หมุนแผงเซลล์ตามดวงอาทิตย์ โดยจะควบคุมด้วยโปรแกรมที่เก็บข้อมูลความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดให้แผงเซลล์หมุนไปทิศทางใด ทำมุมองศาเท่าไรจึงจะได้รับรังสีจากแสงอาทิตย์มากที่สุด

ดังนั้นบริษัทบางกอกแอนด์ปจจึงได้ทำโครงการ Solar Farm ขนาด 1.5 Mw(DC) อย่างที่ทราบกันแล้วว่าโซลาร์เซลล์เป็นพลังงานสะอาด และปัจจุบันราคาของแผงโซลาร์เซลล์ ลดลงค่อนข้างมาก เนื่องจากพลังงานมีการใช้มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลโดย : คณะกรรมการมาตรฐานระบบการจัดการพลังงาน
ที่มา <https://solarcellthailand96.com/knowledge/solar-farm/>
วันที่สืบค้น 17/09/2019



ทิชชูปเปียก ใช้ง่าย

แต่ใช้เวลาย่อยสลายนานกว่า 100 ปี

ทำจากใยพลาสติก!

แนะนำให้เปลี่ยนใช้แบบวัสดุเป็นมิตร หรือใช้ซ้ำได้

ลด - เลือก - ใช้ - ทิ้งอย่างระมัดระวัง

ทิชชูปเปียกทำจากเส้นใยพลาสติกใช้เวลาย่อยสลายกว่า 100 ปี เมื่อใช้ทิ้งไม่ต่างอะไรกับการใช้ขยะพลาสติก รวมถึงกำจัดเครื่องสำอางบางชนิดด้วย อย่างทิ้งลงชักโครก

กรีนพีซได้เผยว่ามันใช้เวลามากกว่า 100 ปีในการย่อยสลายทางชีวภาพ เมื่อถูกใช้แล้วทิ้งจึงไม่ต่างกับขยะพลาสติก

ปัจจุบันมีการหันมาใช้ทิชชูปเปียกมากขึ้น และคิดว่าคล้ายกระดาษ

เว็บไซต์ greenpeace.org เผยทิชชูปเปียกทำมาจากโพลีเอสเตอร์ ที่มีส่วนประกอบของใยพลาสติกผ่านกระบวนการทางเคมี โดยที่ผสมเส้นใยฝ้ายเล็กน้อยเพื่อการซึมซับน้ำที่ดี ย่อยสลายไม่ได้

ซึ่งทางแก้ไขปัญหานี้คือ การลดใช้ และทิ้งให้ถูกที่ถูกทาง คนเดินทางแนะนำให้ใช้กระดาษทิชชูปแบบแห้งปกติ และหากใช้ทิชชูปเปียกห้ามทิ้งลงชักโครก หรือทิ้งไว้ตามสิ่งแวดล้อม

โดยปัญหาคือมันเป็นขยะใช้ครั้งเดียวทิ้ง Single use plastic ที่ก่อเกิดปัญหาขยะ ซึ่งมีอันอาจก่อให้เกิดปัญหาไมโครพลาสติกได้ง่าย

และควรหันมาใช้ผ้าเช็ดหน้าที่ทำจากผ้าสามารถนำไปใช้ซ้ำได้แทน

ในต่างประเทศก็มีการเตรียมหยุดขายทิชชูปเปียกแล้ว อย่างในร้าน Holland and Barret ที่เตรียมหยุดขายเนื่องจากมันก่อปัญหาขยะย่อยสลายไม่ได้ และเพื่อลดปัญหาสิ่งแวดล้อม

โดย EarthWatch Institute ระบุว่าสำหรับเช็ดหน้า กระดาษและผ้าเช็ดทำความสะอาดต่างๆ ถูกทิ้งลงถังขยะอย่างมหาศาล เพียงในอังกฤษนั้นมีขยะจำพวกนี้ถูกทิ้งลงถังขยะกว่า 9.3 ล้านชิ้นต่อวัน ซึ่งโดยทั่วไปมันมีส่วนผสมของพลาสติก ทำให้มันไม่ควรทิ้งลงถังขยะ เพราะไม่สามารถย่อยสลายได้ตามน้ำและทำให้เกิดปัญหาอุดตันระบบท่อน้ำเสีย



ที่มา : <https://www.facebook.com/pg/enviroman.th/posts/>

ข้อมูลโดย คณะกรรมการมาตรฐานสิ่งแวดล้อม (ISO 14001) (วันที่สืบค้น 14 สิงหาคม 2562)



4 เทคนิคสำคัญ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ ทุกสายพันธุ์



ปิด

ล้าง

เลี่ยง

หยุด

ปิด

ปิดปาก ปิดจมูกเมื่อไอหรือจามทุกครั้ง หากจำเป็นต้องเดินทางไปในสถานที่ที่คนพลุกพล่านควร ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและการกระจายของไข้หวัดไปสู่บุคคลอื่น



ล้าง

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือ เมื่อต้องสัมผัสราวบันได ราวบนรถโดยสาร สำหรับการล้างมือนั้นแนะนำให้ล้างมือให้นาน เพื่อให้มั่นใจว่าสะอาดและปลอดภัยจริง ๆ ล้างโดยร้องเพลง ช้าง จบ 1 รอบ



เลี่ยง

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด หรือ การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัด



หยุด

เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดการไปสถานที่ชุมนุมหรือหยุดงานเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้บุคคลอื่น แม้จะมีอาการไม่มาก ก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน





ผิวแห้ง

ปัญหาที่ทุกคน ไม่ควรมองข้าม

หลาย ๆ คนประสบกับปัญหาผิวแห้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงฤดูหนาวอาจทำให้คุณและลูกน้อยมีผิวแห้งมากกว่าภาวะปกติ ผิวแห้งอาจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดโรคผิวหนังอื่น ๆ ตามมาได้

ผิวแห้ง
เกิดจากอะไร?

ผิวแห้งเกิดจากการที่มีน้ำในผิวหนังชั้นหนังกำพร้าลดลง โดยปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดภาวะผิวแห้ง ได้แก่ เพศ อายุที่มากขึ้น โรคผิวหนัง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การอาบน้ำร้อน อากาศที่แห้งและเย็น

ผิวแห้ง
มีอาการอย่างไร?

ผู้ที่มีผิวแห้งจะมีผิวหนังที่แห้งกร้าน มองเห็นร่องของผิว ในรายที่มีอาการมากผิวหนังอาจมีอาการแดงลอกเป็นขุย แดงกลาย โดยมักพบการเกาอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังได้อีกด้วย

วิธีการรักษา

วิธีการบำบัดเบื้องต้นคือ ควรอาบน้ำในอุณหภูมิปกติ ไม่อาบน้ำร้อนหรือใช้น้ำนาน ๆ ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำในตอนเช้าและตอนเย็น โดยควรทาโลชั่นภายหลังการอาบน้ำและเช็ดตัวหมาด ๆ ทันที หรือถ้าระหว่างวันรู้สึกผิวแห้งก็สามารถทาโลชั่นเพิ่มได้ตลอด ควรเลือกใช้โลชั่นที่มีคุณสมบัติเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม สารกันเสียหรือมีสีเจือปนอยู่ เพราะอาจจะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองกับผิวได้

ในกรณีที่มีผิวแห้งมากจนเกิดอาการแสบคัน แดงลอกเป็นขุยหรือมีอาการอักเสบของผิวเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาสมมติยรอยด์เพื่อลดการอักเสบของผิวหนังและยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาภาวะติดเชื้อของผิวหนัง

ควรเลือกใช้สบู่อะไรเมื่อมีปัญหาผิวแห้ง?

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาทดแทนสบู่เรียกว่า "syndet" สามารถทำความสะอาดผิวหนังได้เหมือนสบู่แต่เกิดอาการระคายเคืองและทำให้ผิวแห้งน้อยกว่า โดยแนะนำให้ใช้ syndet รูปแบบน้ำที่มีค่า pH น้อยกว่า 7 ไม่มีสีหรือสารกันเสีย และปราศจากน้ำหอม

เราสามารถป้องกันภาวะผิวแห้งได้อย่างไร?

เราสามารถป้องกันภาวะผิวแห้งได้โดยการหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำหอมและสารกันเสีย และหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีอากาศแห้งและเย็น ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ควรทาโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ



ทำความเข้าใจ การศึกษา ก่อนจะตัดสินใจ ฮาตารได้ถูกวิธี !

ปัญหาในเรื่องของการใช้ยาให้ตรงเวลาและถูกวิธียังพบบ่อยมากในคนทั่วไป หลายคนขาดความรู้ในเรื่องของการใช้ยาที่ถูกต้อง เช่น ไม่ทราบว่ายาก่อนอาหาร ต้องทานก่อนทานอาหารระยะเวลาเท่าไร หรือการทานยาหลังอาหารควรเว้นจากมื้ออาหารนานแค่ไหน ถือเป็นปัญหาพื้นฐานทั่วไปที่ต้องทำความเข้าใจร่วมกัน

1. ยา ก่อนอาหาร →

ควรทาน ก่อนอาหาร 30 นาที เพื่อประสิทธิภาพในการออกฤทธิ์ของยา

2. ยา พร้อมอาหาร +

ให้ทานอาหารไป **ครึ่งหนึ่ง** ก่อนแล้วทานยา

3. ยา หลังอาหารทันที +

ให้ทานทันทีหลังอาหารอิ่ม **ไม่ควรทานขณะท้องว่าง** เพราะมีฤทธิ์กัดกระเพาะ

4. ยา หลังอาหาร →

ให้ทาน หลังอาหาร 15-30 นาที เพราะยานิดนี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

5. ยา ทานเช้า 4-6 ชั่วโมง

ห้ามทานเช้าก่อน 4-6 ชั่วโมง เพราะจะทำให้กระแสเลือด มีระดับของยามากเกินไป

ที่มา : <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article>
(วันที่สืบค้น วันที่ 11 สิงหาคม 2562)





บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด
จัดอบรมพนักงานประจำปี 2562 หัวข้อ
"จิตสำนึกและความตระหนักรู้ด้านคุณภาพ"
ณ โรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี



บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด
รับมอบรางวัล **อภ. Quality Award 2019**
3 ด้าน ดังนี้
1. ด้านยา 3 ปีขึ้นไป
2. ด้านเวชภัณฑ์ 3 ปีขึ้นไป
3. ด้านเครื่องสำอาง ทั่วไป



โดย นพ. กิตติศักดิ์ กลัดดี ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
เป็นประธานและผู้มอบรางวัล ณ โรงแรม เดอะ เบอร์เคลีย์ ประตูน้ำ กรุงเทพฯ

ภก.สุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการบริหาร
เข้าร่วมพิธีเจ็ดจุดสีเขียวธุรกิจที่ผ่านการรับรอง เพื่อ
รับมอบหนังสือรับรองมาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์
ขนาดใหญ่ ณ ห้องศาสตราจารย์ ดร.จันทน์ 4
อาคารสำนักงานปรีดิกรรมวิทยาวิจัย 😊



ภก.สุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการบริหาร
เข้าร่วมมอบรางวัลสาขาประกอบกิจการด้านเภสัชภัณฑ์
อาชีพเภสัชฯ และสุขภาพแวดล้อมในการทำงานประจำปี 2562 ระดับ
ประเทศ ระดับแพสซิฟิซึม ณ อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
โดยมีท่านอธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ท่านวิวัฒน์ ตังหวัธน์
เป็ชประธานในพิธี 🧑🏫



พิธีทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมสมุนไพร



ภก.สุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการบริหาร
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมสมุนไพร
ร่วมพิธีมอบหนังสืออนุมัติและตราความรู้อย่าง
ใหญ่ในการประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม สาขาเภสัชกรรม
สมุนไพร ปี 2562 และพิธีมอบเหรียญ และเข็มวิทยาสถา
โดยวิทยาสัยเภสัชกรรมสมุนไพรแห่งประเทศไทย
ณ ที่ทำการสภาเภสัชกรรม ชั้น 9 อาคารสภาวิชาชีพ
ด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี



ผู้ผลิตสินค้า OEM



✓ เครื่องสำอาง
COSMETIC



✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



our service
ONE STOP SERVICE



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

ไม่หยุดนิ่ง

ไม่ยุ่งยาก

สะดวก

เชี่ยวชาญ

หลากหลาย

มั่นใจคุณภาพ

รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา

บริการขึ้นทะเบียน

บริการออกแบบ

บริการผลิต

บริการแบ่งบรรจุ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

บริการจัดส่ง

VS III (วีเอส ทรี) นวัตกรรมนำร่องมีวิจจากธรรมชาติ
แบรนด์จากบริษัทผู้ผลิตโดยตรง การันตีเรื่องคุณภาพ
ที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิต

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

- ✓ สนใจผลิตภัณฑ์ และสมัครตัวแทนจำหน่าย
- ✓ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่
- ✓ Inbox Facebook : VS III Thailand
- ✓ Line@ : @VSIIIthailand
- ✓ Tel : 032-719900
063-2343344



ไม่มี
ค่าสมัคร
สมาชิก

เปิดบิล
ขั้นต่ำ 5,000 บาท
รับบัตรตัวแทน

VS III รับสมัครตัวแทนทั่วประเทศ

