



**BANGKOK LAB  
& COSMETIC**

**“เราคือ ผู้ผลิตและ**

**วิจัยผลิตภัณฑ์**

**ด้านสุขภาพชั้นนำ”**

*BLC*



**LETTER**

มีที่ 17 ถนนวิภาวดีรังสิต 66/2563 ประจําเดือนมกราคม - มีนาคม 2563



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](http://www.bangkoklab.co.th)  
 e-mail : [marketing@bangkoklab.net](mailto:marketing@bangkoklab.net)  
 Facebook : [www.facebook.com/bangkoklab.blc](http://www.facebook.com/bangkoklab.blc)

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิรัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดผิงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตติกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 9001	
	คณะกรรมการระบบมาตรฐาน ISO 22000	
	คุณเดวิด	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

<b>Editor's Forum</b>	<b>3</b>
• รากสามสิบ	
<b>B-Customer</b>	<b>4</b>
• คินผิวเรียบเนียนให้ล้นเกล้า	
• สารสกัดซิลิมาริน กับโรคตับ ตอน 2	
<b>BLC Standard</b>	<b>6</b>
• ความปลอดภัยอาหารเป็นเรื่องของทุกคน	
• ประโยชน์ของ ระบบบริหารงานคุณภาพที่มีประสิทธิภาพ	
<b>Health Care</b>	<b>8</b>
• การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ	
<b>Health Corner</b>	<b>9</b>
• วิตามิน...กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์	
<b>BLC Knowledge</b>	<b>10</b>
• โรคซึมเศร้า	
<b>B-Move</b>	<b>11</b>
• กิจกรรม BLC	

**3**

รากสามสิบ สมุนไพรชะลอวัย

**6**

ISO 22000 :2018

ความปลอดภัยอาหารเป็นเรื่องของทุกคน

**8**

การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเพื่อร่างกายและหัวใจ

**9**

"วิตามิน"

กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์



## บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่ 2020 คุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านคะ ปีใหม่นี้เราจะชวนทุกคนมาดูแลสุขภาพจากภายในสู่ภายนอกกันนะคะ เริ่มต้นจากสิ่งที่ควรรับประทานในแต่ละวัน มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณด้วยคะโดยเฉพาะอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงนั้น ส่งผลดีต่อผิวของคุณอย่างแน่นอน เพราะอาหารเหล่านี้ จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น กระตุ้นการผลิตเซลล์ของผิว และปกป้องจากริ้วรอยต่างๆ อย่างเช่น การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วนั้น สำคัญมากต่อผิวของคุณ เพราะมันจะทำให้ผิวของคุณชุ่มชื้น ทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีการปรุงแต่งเยอะๆ รวมถึงหลีกเลี่ยง แอลกอฮอล์ คาเฟอีน เป็นต้น

เมื่อเราเริ่มต้นดูแลสุขภาพจากภายในแล้ว เราก็ต้องมาบำรุงผิวจากภายนอกควบคู่กันไปด้วย ซึ่งในปัจจุบันได้มีการนำพืชสมุนไพรมาใช้กับสกินแคร์ ด้วยนวัตกรรมการคิดค้นสูตรและพัฒนาสูตรจากเทคโนโลยีการสกัดให้ได้มาซึ่งส่วนผสมที่ดีที่สุด ปลอดภัยจากสารเคมีมาใช้ในผลิตภัณฑ์เพื่อตอบใจห้เรื่องการดูแล และบำรุงผิว ฉะนั้นในการเลือกสกินแคร์มาบำรุงผิวนอกจากที่เราต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวของเราแล้ว เราควรเลือกจากส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติ และปลอดภัยสำหรับตัวเราด้วยนะคะ หากเราดูแลตัวเองให้ดีทั้งภายในและภายนอกดีแล้ว จิตใจเราก็จะดีตามไปด้วยนะคะ ยังไงเราลองมาต้อนรับปีใหม่อันสดใสด้วยการมีสุขภาพกายและใจที่ดีตลอดปี และตลอดไปกันเถอะคะ

# รากสามสิบ

## ชื่อสามัญ ศตาวรี (Shatavari)

เป็นว่านใช้ทำยาสำหรับสตรีซึ่งมีในคัมภีร์ศตาวรีของอินเดีย

### ลักษณะของรากสามสิบ

เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่นด้วยหนาม ลำต้นเป็นสีเขียวหรือสีขาวแกมเหลือง เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2-5 มิลลิเมตร เถาอ่อนเป็นเหลี่ยม ตามข้อเถามีหนามแหลม รากอยู่ใต้ดิน คล้ายรากกระชาย ลักษณะอวบน้ำ กระจายพันธุ์ในประเทศไทย อินเดีย ศรีลังกา ชวา จีน มาเลเซีย และออสเตรเลีย

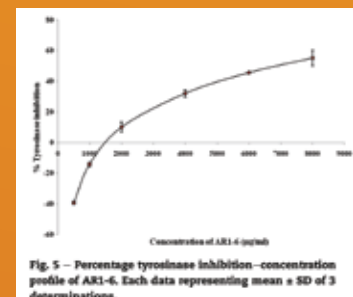
### สรรพคุณของรากสามสิบ

รากสามสิบมีรสฝาดเย็น ใช้ฝนทาแก้พิษจากแมลงป่องกัดต่อย ทาแก้อาการปวดฝี ทำให้เย็น ช่วยถอนพิษฝี พิษปวดแสบปวดร้อน ช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองด้านอักเสบ รักษาผิวหนัง ควบคุมความมันของผิวหนัง ด้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งไทโรซิเนส ลดฝ้า ลบจุดต่างด่าง ทำให้ผิวขาวใส ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ช่วยชะลอความแก่ชรา ผิวเต่งตึง ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น กระตุ้นผม

### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของรากสามสิบ

สารที่พบได้แก่ asparagine, cetanoate, daucostiol, sarsapogenin, shatavarin, racemosol, rutin สารสำคัญที่พบในรากคือสาร isoflavones, steroidal saponins ซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงมีบทบาทในการบำรุงผิวพรรณ และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ลดการอักเสบ และ ยับยั้งการสร้างเม็ดสี จึงทำให้ผิวกระจ่างใส

Therdphapiyanak และคณะ รายงานประสิทธิภาพสารสกัดรากสามสิบในการยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสซึ่งมีผลต่อการสร้างเม็ดสี ดังภาพ



### เอกสารอ้างอิง

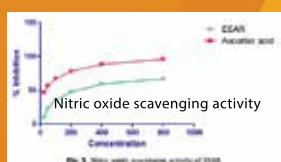
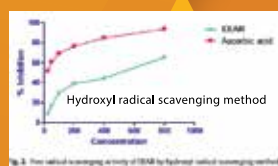
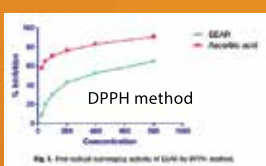
- 1.ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. "รากสามสิบ".
- 2.กระปุกดอทคอม. (เภสัชกรหญิง สุภาภรณ์ ปิติพร). "สาวร้อยหัว เคล็ดล้มความงามสองพันปี".
- 3.Bopana, N. and Saxena, S. 2007. *Asparagus racemosus*—Ethnopharmacological evaluation and conservation needs. *J Ethnopharmacol.* 110: 1-15.
- 4.Alok, S., et al., 2013. Plant profile, phytochemistry and pharmacology of *Asparagus racemosus* (Shatavari): A review. *Asian Pac. J. Trop. Dis.* 3(3): 242-51.
- 5.Karuna, D. S., et al., 2018. In vitro antioxidant activities of root extract of *Asparagus racemosus* Linn. *J Tradit Complement Med.* 8(1): 60-5.
- 6.Therdphapiyanak, N., et al. 2013. Development and assessment of tyrosinase inhibitory activity of liposomes of *Asparagus racemosus* extracts. *AJPS.* 8: 134-42.
- 7.*Asparagus racemosus* (Shatavari): An Overview
- 8.Lopez et al., 1996 อ้างอิงใน Anupam, K. S. et al. 2012. *Asparagus racemosus* (Shatavari): An Overview. *IJPCS.* 1(3): 937-41.



สั่งซื้อ/สอบถามเพิ่มเติม Line : @vsiiiithailand

Alok และคณะ รายงานว่า สารสกัดรากสามสิบมีฤทธิ์ในการต้านอักเสบ Bopana และ Saxena รายงานว่าสารไฟโตเอสโตรเจนจากรากสามสิบมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างแรง

Karuna และคณะ รายงานประสิทธิภาพสารสกัดรากสามสิบ (EEAR) มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเทียบกับวิตามินซี (ascorbic acid) โดยไม่พบพิษที่ความเข้มข้น 2000 mg/kg ดังภาพ



เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัมปพันธ์

# คืนผิวเรียบเนียน ให้สัมผัส



**ส้นเท้าแตก** ทำลายความมั่นใจบุคลิกภาพของใครหลายๆคน ปัญหาส้นเท้าแตกส่วนใหญ่เกิดเนื่องจากเซลล์ผิวหนังเริ่มมีรูพรุนและมีความยืดหยุ่นของผิวน้อยลง ทำให้ไม่สามารถรักษาความชุ่มชื้นไว้ได้<sup>1</sup> สภาพสิ่งแวดล้อมก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ คนที่ทำงานในห้องปรับอากาศทั้งวัน ความชื้นต่ำ ส่งผลให้ผิวแห้งทั้งตัวรวมทั้งเท้าด้วย หรือใครที่ชอบแช่เท้าทำความสะอาดผิวด้วยน้ำอุ่นและสบู่บ่อยๆ เหมือนกับการล้างน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวออกเกินความจำเป็น ยังส่งผลให้เท้าแห้ง และเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของส้นเท้าแตกได้<sup>2</sup> ยิ่งเข้าสู่หน้าหนาว ก็มีโอกาสเกิดส้นเท้าแตกได้สูงมากกว่าสภาพอากาศอื่นๆ อีกด้วย

หากไม่หมั่นดูแลรักษาผิวเท้าหรือรักษาส้นเท้าแตกไม่ถูกวิธี ก็จะเกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายที่อาจส่งผลถึงระยะยาว เป็นอาการเรื้อรังแล้วรอยแตกอาจเพิ่มมากขึ้น ลึกขึ้น ยังอาจนำไปสู่ความเจ็บปวด หรือการติดเชื้อจนเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง<sup>3</sup>

## การป้องกันหรือรักษาส้นเท้าแตกนั้นทำได้ไม่ยาก มีวิธีดังต่อไปนี้



- ★ **การอาบน้ำ** ควรอาบน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่อาบน้ำอุ่น หรือแช่น้ำร้อนนานเกินไป และควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น<sup>3</sup>
- ★ **รองเท้า** ควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดพอดี ไม่คับ หรือหลวมเกินไป พื้นรองเท้ามีความนุ่มและคุณภาพดี<sup>3</sup>
- ★ **ใช้ครีมที่มียูเรียทาบริเวณส้นเท้า** เพื่อช่วยให้ความชุ่มชื้น เพราะยูเรียจะดูดน้ำจากอากาศเข้าสู่ผิว ทำให้ผิวเกิดความชุ่มชื้น อาการแตกจะลดลง ช่วยลดความหยาบกร้าน ทำให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวกลับนุ่มเนียนราบเรียบดังงาม<sup>1</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งครีมยูเรียที่มีส่วนผสมของ Salicylic acid ทำให้ผิวที่ตายแล้ว อ่อนตัวลงและหลุดลอกไปก่อน เพื่อให้สารบำรุงอื่นๆ ถูกดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดีขึ้น



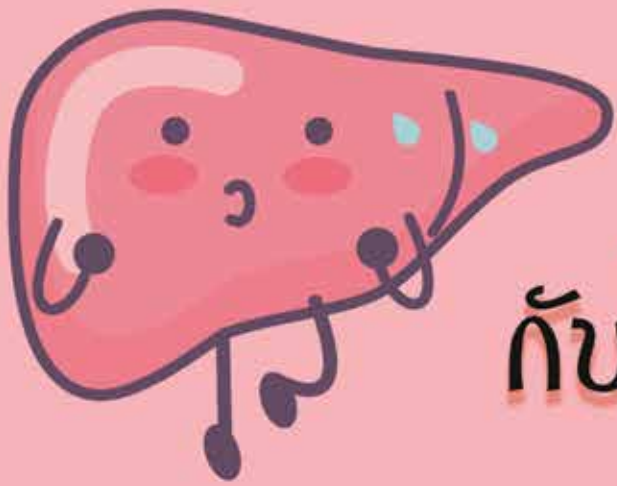
ที่มา

1. บทความสุขภาพ, "ส้นเท้าแตก ไม่ใช่โรค แต่ต้องรักษา". [http://110.164.68.234/news\\_raja/index.php?mode=topicshow&tp\\_id=5000](http://110.164.68.234/news_raja/index.php?mode=topicshow&tp_id=5000). (วันที่สืบค้น 8 พฤศจิกายน พ.ศ.2562)

2. บทความสุขภาพ, ผิวแห้ง. <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/skin/1245-ผิวแห้ง.html> (วันที่สืบค้น 7 พฤศจิกายน พ.ศ.2562)

3. บทความสุขภาพ, ส้นเท้าแตก สาเหตุ อาการ การรักษา การป้องกัน และวิธีดูแลตนเองอย่างถูกต้อง. <https://www.honestdocs.co/heel-cracks-cause-healing-symptoms>. (วันที่สืบค้น 7 พฤศจิกายน พ.ศ.2562)

เรียบเรียงโดย : ญญ.พิชญานี ใจชื่น



# สารสกัดซิลิมาริน กับโรคตับ

ตอน 2



สารสกัดซิลิมาริน (Silymarin) เป็นสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ที่สกัดได้จากพืชที่ชื่อว่า มิลค์ ทิสเทิล (Milk thistle) ซึ่งอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (Asteraceae) ซึ่งต้นกำเนิดกระจายอยู่ในยุโรปตอนใต้ และทวีปเอเชียบางแห่ง<sup>(1)</sup> ซึ่งมีการใช้มากกว่า 2000 ปี โดยมีการแนะนำให้ใช้ในอาการโรคดีซ่าน การอุดตันของตับ และตับอ่อน<sup>(2)</sup>

## อาการเตือน “โรคตับ”

### ท้องอืด

คลื่นไส้ อาเจียน

เบื่ออาหาร

ตาเหลือง

อ่อนเพลีย

มีอาการบวม

ตัวเหลือง

มีไข้ต่ำ

ง่วงตอนกลางวัน

ริมฝีปากคล้ำ

### ท้องบวม บวมที่แขน

น้ำหนักลง

มีเลือดออกง่าย

มีผื่นคัน ตามตัว

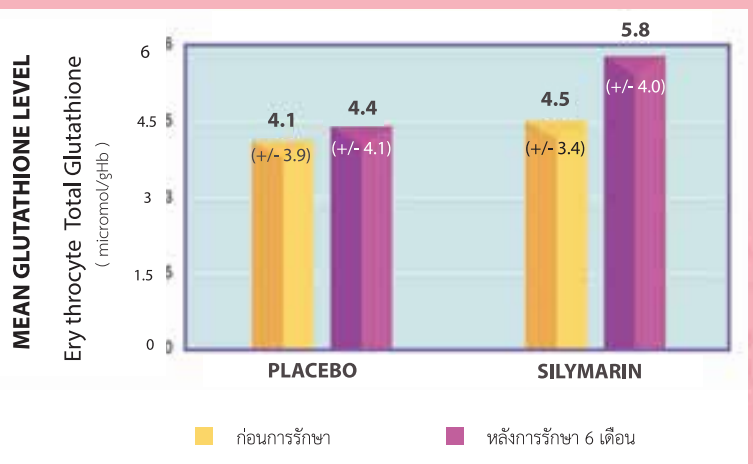
ปวดแน่นที่ชายโครงด้านขวา



โรคตับ มีหลายชนิดและเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อไวรัสเรื้อรังแล้วไม่รักษา การดื่มสุรา หรือไขมันคั่งในตับ ซึ่งภาวะดังกล่าวหากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจนำไปสู่ภาวะโรคตับแข็งหรือหากปล่อยไว้ อาจนำไปสู่มะเร็งตับในที่สุด

ผู้ป่วยโรคตับ ในระยะเริ่มต้นมักไม่แสดงอาการ แต่หากปล่อยไว้เรื้อรังไม่รักษาการทำงานของตับจะสูญเสียไปทำให้เกิดอาการแสดงต่างๆ เช่น ท้องอืด ตัวเหลือง ตาเหลือง น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นต้น

จากข้อมูลการใช้ สารสกัดซิลิมาริน ควบคู่กับการรักษาโรคดังกล่าว (Supportive treatment) เช่น ในผู้ป่วยโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา ระดับ Child A ให้รับประทานสารสกัดซิลิมาริน ขนาด 140 mg วันละ 3 ครั้ง ควบรวมเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง พบว่าผู้ที่รับประทานสารสกัดซิลิมารินจะมีการสร้างสารกลูตาไธโอนซึ่งมีหน้าที่ทำลายอนุมูลอิสระมากขึ้น<sup>(4)</sup> นอกเหนือจากนั้น ยังช่วยลดอัตราการตายในผู้ป่วยโรคตับถึง 7% ดังที่ได้กล่าวถึงในบทความเรื่อง “ตับแข็ง...เป็นได้แม้ไม่ดื่ม” ในบทความฉบับที่แล้ว



ที่มา:

1. Wikipedia, the free encyclopedia. Silybum marianum. [https://en.wikipedia.org/wiki/Silybum\\_marianum](https://en.wikipedia.org/wiki/Silybum_marianum). (วันที่สืบค้น 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562)
2. The Bioregulatory Medicine Institute. Silybum marianum aka Carduus marianus (Milk Thistle). <https://www.brmi.online/single-post/2018/12/16/Silybum-marianum-aka-Carduus-marianus-Milk-Thistle>. (วันที่สืบค้น 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562)
3. 10 อาการเตือนว่า “โรคตับ”. สบมาทางดินอาหารและดีโรงพยาบาลปาล์ม. <https://www.padolophahol.com/th-TH/Article/Details/บทความ-ทาง-ดิน-อาหาร-และ-ดี/10-อาการ-เตือน-ว่า-โรค-ตับ->. (วันที่สืบค้น 11 กันยายน พ.ศ. 2562)
4. Nancy Vargas-Mendoza, Eduardo Madrigal-Santillán, Ángel Morales-González, et al. Hepatoprotective effect of silymarin. Clinical study conducted in 170 cirrhosis patients. World J Hepatol. 2014 Mar 27; 6(3): 144–149.
5. Lucena MI, Andrade RJ, de la Cruz JP, et al. Effects of silymarin MZ-80 on oxidative stress in patients with alcoholic cirrhosis. Results of a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study. Int J Clin Pharmacol Ther 2002;40:2-8.

## ความปลอดภัยอาหารเป็นเรื่องของทุกคน



องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ประกาศให้วันที่ 7 มิ.ย.ของทุกปีเป็น “วันความปลอดภัยอาหารโลก” (World Food Safety Day) และปี 2562 ถือเป็นปีแรก

จากข้อมูลจากองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) พบว่า ทั่วโลกมีผู้ป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุจากอาหารประมาณ 600 ล้านคน/ปี และเสียชีวิต 420,000 คน/ปี ขณะที่ภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก มีคนล้มป่วยด้วยสาเหตุจากอาหาร 275 ล้านคน/ปี



โดยที่ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ไม่สามารถทำงานได้เต็มที่

ทำให้สูญเสียด้านรายได้ ซึ่งข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาด้านสาธารณสุขอย่างชัดเจน ในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ซึ่งประเทศไทยเรารวมอยู่ด้วย

สำหรับสาเหตุหลักๆของอาหารปนเปื้อน ส่วนใหญ่มักเกิดจากการจัดการอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัย เมื่อผู้บริโภคได้รับอาหารปนเปื้อนเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย จึงทำให้เจ็บป่วยหรืออาจเสียชีวิตได้ กลายเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และกระทบต่อเนื่องไปสู่ภาคเศรษฐกิจ สังคม



การดูแลใส่ใจคุณภาพชีวิตของคนเราในเรื่องความปลอดภัยของอาหาร ถือได้ว่าเป็นความรับผิดชอบของทุกคน

ภาคเอกชน ทั้งผู้ผลิต ผู้ประกอบการ รวมไปถึงผู้จำหน่าย ต้องมีการวางระบบการจัดการที่ดี เพื่อให้อาหารที่ผลิตและวางขายมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ISO 22000:2018 หรือระบบการจัดการด้านความปลอดภัยอาหารถูกนำมาใช้ในองค์กร เพื่อป้องกันอันตรายและลดความเสี่ยงที่นำไปสู่การปนเปื้อน

**อันตรายด้านความปลอดภัยอาหาร**สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกๆขั้นตอนของห่วงโซ่อาหาร จึงต้องมีการควบคุมอย่างเพียงพอตลอดห่วงโซ่อาหาร โดยการใช่วิธีการ PDCA ร่วมกับ หลักการคิดแบบ risk-based ในการจัดการความเสี่ยงขององค์กรด้วยระบบ HACCP ซึ่งใช้ในการระบุอันตราย ป้องกันอันตราย และควบคุมอันตรายด้านความปลอดภัยอาหาร การเจ็บป่วยจากอาหารปนเปื้อนหรืออาหารที่ไม่ปลอดภัย ป้องกันได้ เพียงแต่ทุกคนต้องช่วยกัน

ข้อมูลโดย คณะกรรมการ ISO 22000

อ้างอิง

<http://www.nfi.or.th/foodsafety/> สืบค้นวันที่ 18 พฤศจิกายน 2562

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety> สืบค้นวันที่ 18 พฤศจิกายน 2562





## ประโยชน์ของ ระบบบริหารงานคุณภาพที่มีประสิทธิภาพ

“ระบบบริหารงานคุณภาพ” คือ การกำหนดระบบการบริหารจัดการในองค์กร ให้มีการบริหารจัดการที่มีการกำหนด เป้าหมาย แผนงาน มาตรฐานงานแต่ละขั้นตอนให้มีความสัมพันธ์กัน มุ่งสร้างระบบที่มีการส่งมอบผลลัพธ์ที่ดี ตรงกับความต้องการ ของผู้ใช้ในขั้นตอนถัดไป หรือผู้ใช้งานสุดท้าย (ลูกค้า)



### ประโยชน์ที่องค์กรจะได้รับ หากมีการประยุกต์ใช้

## ระบบบริหารคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001:2015 อย่างเห็นประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. การดำเนินธุรกิจอยู่บนพื้นฐานของการจัดการกับ ความเสี่ยงอย่างครบถ้วนพอดี

2. มีเป้าหมาย ทิศทาง ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม วัดผลความสำเร็จได้ และเป็นไปอย่างเหมาะสม

3. มีการเตรียมการตอบสนองอย่างเพียงพอต่อเหตุการณ์ ลูกเงินต่างๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานตามแผนงาน ของธุรกิจและที่จะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจของลูกค้า

4. มีสายการบังคับบัญชา บทบาท หน้าที่ความผิดชอบ ภารกิจ เป้าหมาย เหมาะสม ทำทนาย

5. มีการถ่ายทอด ผูกอบรวมการทำงาน การสอนงาน ของหัวหน้างาน รวมถึงการประเมินทักษะความสามารถ อย่างเป็นระบบ

6. มีระบบเอกสาร ข้อมูลข่าวสาร และบันทึกต่างๆ เป็นระบบ ระเบียบ ทำให้มีการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง

7. มีการสอบเทียบ เครื่องมือ อุปกรณ์วัดงาน ให้มีประสิทธิภาพ เทียงตรง สร้างความน่าเชื่อถือ

8. มีการบำรุงรักษา อุปกรณ์ เครื่องจักร ให้ใช้งานได้อย่างเต็มสมรรถนะ

9. มีแผนการปฏิบัติงาน และมีหลักฐานการติดตามตามความ คืบหน้าได้ ป้องกันการเกิดปัญหาการล่าช้าของการส่งมอบ ผลิตภัณฑ์ หรือบริการ

10. มีช่องทางการติดต่อ สื่อสาร รับคำสั่งซื้อ รับข้อร้องเรียน และวัดประเมินความพึงพอใจของลูกค้า

11. มีมาตรฐานการทำงานในกระบวนการต่าง

12. มีการตรวจติดตาม การเฝ้าระวัง การวัด วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้มั่นใจถึงการบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ขององค์กร

13. มีการประชุม ทบทวนประสิทธิภาพและประสิทธิผล การดำเนินงานทั่วทั้งองค์กร

14. มีขั้นตอนการดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่อง (สิ่งที่ไม่เป็นไป ตามข้อกำหนด) อย่างเป็นระบบ สร้างความมั่นใจได้ถึง ประสิทธิภาพการป้องกัน การเกิดซ้ำของปัญหา

15. เกิดการ ปรับปรุง พัฒนา องค์กร อย่างต่อเนื่องทัน กับทุกยุค ทุกสมัย



# การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อร่างกายและหัวใจ



## คาร์ดิโอ (Cardio Exercise)

เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการ เสริมความแข็งแรงของหัวใจ และปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น ช่วยกระตุ้น อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตช่วยในการเผาผลาญ แคลอรี และช่วยในการลดน้ำหนักได้อีกด้วย

คาร์ดิโอ 30 นาทีต่อวัน  
ลดน้ำหนัก  
ลดปัญหาสุขภาพ

คาร์ดิโอ  
(Cardio Exercise)  
แบ่งได้เป็น 2 ชนิด



### การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ (Lower Impact Cardio Exercise)

คือการออกกำลังกายที่ไม่ส่งผลให้เกิดแรงกด หรือแรงกระแทกที่ข้อต่างๆ มากนัก ได้แก่ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี (Elliptical Trainer) การเดิน พายเรือ การออกกำลังกายด้วยเครื่องปั่นจักรยานท่อนบน (Upper Body Ergometer)

### การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูงขึ้น (Higher Impact Cardio Exercise)

คือการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระแทกหรือแรงกดที่บริเวณข้อต่อต่าง ๆ ได้แก่ การวิ่ง กระโดดเชือก การเดินเอโรบิก

## สามารถออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอได้บ่อยแค่ไหน ?

เราสามารถออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอได้อย่างน้อย 50 นาทีต่อสัปดาห์ โดยสมาคมหัวใจแห่งประเทศไทย อเมริกาได้แนะนำให้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวันแต่สามารถแบ่งออกเป็น 1-3 ครั้งต่อวันได้

## คาร์ดิโอชนิดใดมีประสิทธิภาพมากที่สุด

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอไม่ว่าชนิดใดก็ตามล้วนช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจได้ และทำให้ร่างกายแข็งแรงได้เช่นเดียวกัน แต่สำหรับคนที่ต้องการการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ การฝึกคาร์ดิโอเหล่านี้สามารถให้ผลที่น่าพึงพอใจมากขึ้น ซึ่งได้แก่การเดิน การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ วิ่งจ็อกกิ้ง หรือเดินเอโรบิก

## คาร์ดิโอสามารถช่วยลดน้ำหนักได้หรือไม่ ?

การคาร์ดิโอจะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ และหากอยากให้การลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้น ก็ควรใช้วิธีการควบคุมอาหารเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กันไปด้วย

## ประโยชน์

- > ช่วยในการลดน้ำหนัก ทำให้รู้สึกสดชื่น
- > ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ทำให้ไม่เป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ง่าย
- > ลดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดสมองและโรคกระเพาะปัสสาวะ ช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนได้
- > ช่วยควบคุมอาการโรคเรื้อรัง ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้หัวใจทำงานได้เต็มที่
- > ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง สุขุมฉัดเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกทั้งยังส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด
- > ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) ซึ่งจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL)
- > สันนิษฐานว่าคาร์ดิโออาจช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ ที่หากออกกำลังกายเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย







# "วิตามิน"

## กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์

"อยากกินวิตามินเพื่อบำรุงร่างกาย ควรกินวิตามินอะไรดี"

"กินวิตามินติดต่อกันได้นานเท่าไร"

"กินวิตามินแล้วมีอาการข้างเคียงอะไรไหม"

ปัจจุบันประชาชนใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะออกกำลังกาย เลือกอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงวิตามิน โดยเชื่อว่าวิตามินจะเสริมสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย แต่ที่.....เราจะสามารถเลือกกินวิตามินให้เกิดประโยชน์สูงสุด และไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายได้อย่างไร

ในวันร่างกายต้องการวิตามินในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ถึงแม้ต้องการเพียงเล็กน้อยเราก็ควรกินให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะวิตามินเป็นสารที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและสำคัญต่อการทำหน้าที่ตามปกติและร่างกายไม่สามารถสร้างหรือสังเคราะห์วิตามินขึ้นเองได้ วิตามินจึงได้มาจากการกินอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยวิตามินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ **วิตามินที่ละลายในน้ำ** และ **วิตามินที่ละลายในไขมัน**

**1. วิตามินละลายในน้ำ** ได้แก่ วิตามิน B และ วิตามิน C โดยวิตามิน B สามารถพบได้ในอาหารจำพวกนม ไข่แดง เนื้อสัตว์ ส่วนวิตามิน C มักพบในผลไม้รสเปรี้ยว เมื่อมีการกินเกินความจำเป็นของร่างกายจะมีการขับออกทางปัสสาวะ โอกาสที่จะสะสมในร่างกายจึงมีน้อย อย่างไรก็ตามหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปเกินความจำเป็นอาจทำให้เกิดการตกตะกอนที่ไต และมีโอกาสเกิดนิ่วที่ไตได้

**2. วิตามินละลายในไขมัน** ได้แก่ วิตามิน A, D, E, K วิตามินในกลุ่มนี้สามารถสะสมได้ในร่างกาย ดังนั้นการได้รับในปริมาณสูง และเป็นเวลานานอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน

โดยปกติร่างกายจะได้รับวิตามินต่าง ๆ จากอาหารที่กินเข้าไปอยู่แล้ว แหล่งที่มาของวิตามินที่หาได้ง่ายคือ ผักและผลไม้ต่าง ๆ ดังนั้นการกินวิตามินเพื่อเสริมเข้าไปอาจจำเป็นในผู้ป่วยบางรายเท่านั้น เช่น ผู้สูงอายุที่มีการดูดซึมที่ลดลง อาจส่งผลต่อการดูดซึมวิตามินที่ลดลง หรือในผู้ป่วยบางรายที่มีการกินยาที่อาจส่งผลต่อการดูดซึมวิตามินบางชนิดที่ลดลง แต่หากไม่มีความเสี่ยงที่จะขาดวิตามินก็ไม่ควรกินวิตามินเสริมที่มากเกินไป เพราะการได้รับวิตามินที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ รวมทั้งการกินวิตามินอย่างต่อเนื่องอาจสะสมในร่างกายจนทำให้เกิดอันตรายได้ จึงไม่ควรใช้กินขนาดที่กำหนดหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้น หากต้องการเลือกซื้อวิตามินควรที่จะปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุก ๆ ครั้งก่อนการกิน เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยต่อตัวผู้บริโภคเอง



ที่มา : [www.https://med.mahidol.ac.th/atrama/issue034/rama-rdu](http://www.https://med.mahidol.ac.th/atrama/issue034/rama-rdu) (วันที่สืบค้น 16 ตุลาคม 2562)

ภญ.นันทพร เล็กพิทยา และ ภก.วงศกร เกาเสณ

งานเภสัชกรรมคลินิก ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลลาดหญ้า



# โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ที่พบบ่อย โดยมีความชุกตลอดช่วงชีวิตถึง 12% พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและพบได้ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น การสูญเสีย ความผิดหวังหรือการหย่าร้าง การเป็นโรคนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลวหรือไม่มีความสามารถ เพราะมีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าโรคซึมเศร้ามีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการทำงานของระบบสมองที่ผิดปกติ ในปัจจุบันโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยยาและการรักษาทางจิตใจ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เช่น มีอาการหลงผิด หูแว่ว มีความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

## ◀ อาการของโรคซึมเศร้า ▶

ผู้เป็นโรคซึมเศร้ามักมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์



## สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ★ ความผิดปกติในสมอง เช่น สารสื่อประสาท เซโรโทนิน และวงจรระบบประสาท
- ★ ผู้ที่มีญาติเป็นโรคทางอารมณ์จะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าแต่ทั้งนี้ผู้ที่ไม่มียาติเป็นโรคทางอารมณ์ก็อาจเป็นโรคนี้ได้
- ★ สภาพจิตใจของแต่ละคนอันเนื่องมาจากการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการคิดและมุมมองต่อตนเอง เช่น มองโลกในแง่ร้ายสิ้นหวังหรือขาดความภูมิใจในตนเอง
- ★ ภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากความผิดปกติอื่นๆ เช่น โรคทางกาย (ไทรอยด์ ลมชัก สมองเสื่อม ฯลฯ) ยารักษาโรคบางชนิด ปัญหายาเสพติด โรคอารมณ์สองขั้ว โรคจิตเภท ฯลฯ

## การรักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาหลักของโรคซึมเศร้าคือ การพูดคุยให้คำปรึกษา การทำจิตบำบัดและการให้ยากลุ่มต้านเศร้า ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถดีขึ้นได้จนสามารถทำงานและดำรงชีวิตได้อย่างปกติหากได้รับการรักษาที่เหมาะสม

ที่มา : <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/depression>  
(วันที่สืบค้น วันที่ 25 ตุลาคม 2562)



ในวันพฤหัสบดี ที่ 5 กันยายน 2562 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด จัดให้มีการตรวจสอบภาพประจำปี 2562 ให้แก่พนักงานทุกคน โดยโรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล ณ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด

## พิธีรับมอบโล่รางวัลคนดีศรีราชบุรี



วันพุธที่ 18 กันยายน 2562 ภค.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน เข้ารับมอบโล่รางวัลคนดีศรีราชบุรี ประเภทประชาชน โดยมี นายชยาวุธ จันทร ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานในพิธี ณ โรงแรม ฅ เวลา จังหวัดราชบุรี

## กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชเยี่ยมชมโรงงาน



ในวันศุกร์ ที่ 4 ตุลาคม 2562 ภค.พงศ์พันธ์ ตั้งกิตติวัฒน์ Product Manager บริษัท บางกอกดรัก จำกัด ได้นำกลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช นำโดย น.อ.(พิเศษ) พ.ญ.จินตนา มโนรมย์ภัทรสาร ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ฟื้นฟู เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัย BLC แปลงสาดิตสมุนไพรร และผลิตภัณฑ์ที่ร้านไทธรรมณ์ ณ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด

## การประชุมเภสัชกรรมแห่งชาติ ครั้งที่ 10



วันศุกร์ที่ 8 พฤศจิกายน 2562 ภค.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ได้ร่วมเสวนา Panel discussion: "Survival of Pharmacy Profession in the Disruptive Technology Era." และร่วมจัดนิทรรศการในงาน "การประชุมเภสัชกรรมแห่งชาติ ครั้งที่ 10" ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

## ปีใหม่ชัยมงคลประจำปี 2562



ครบรอบ 26 ปี บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคลซึ่งจะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีทางสงฆ์ ทำบุญอุทิศบาตร บางสรวงศาลพระพรหม ในวันเสาร์ ที่ 30 พฤศจิกายน 2562 เพื่อเป็นศิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน

# ผู้ผลิตสินค้า OEM



เครื่องสำอาง  
COSMETIC



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
FOOD SUPPLEMENTS



## รับของที่ระลึก

## เพียงตอบแบบสอบถาม



การสำรวจข้อมูลความคิดเห็นของผู้อ่านจูลสาร BLC I Letter เพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนาคุณภาพของจูลสารในการนำเสนอข้อมูลผลิตภัณฑ์ จ่าจูลสาร และเรื่องราวบทความในด้านต่างๆ ให้ดีขึ้น

ขั้นตอนการสแกนแบบสอบถามเพื่อรับของที่ระลึก

1. เปิดแอปพลิเคชัน Line
2. ไปที่ช้อคค้นหาและสแกน QR Code
3. คลิก Link <http://bit.ly/2KGnOXS>
4. กรอกข้อมูลแบบสอบถามและข้อมูลสำหรับจัดส่งของที่ระลึกให้ครบถ้วน



หมดเขต 16 กุมภาพันธ์ 2563

**วีเอส ทรี** นวัตกรรมบำรุงผิว พลาสมาค่าจากธรรมชาติ  
สารสกัดคุณภาพ เพื่อการฟื้นฟูในร่องรอย เพื่อผิวที่สวยสมบูรณ์แบบไร้รอยด่าง

ช่วยแก้ปัญหาลดเลือนริ้วรอยก่อนวัย  
กระชับผิวให้ตึงตัง ลดความมันส่วนเกินบนใบหน้า  
บำรุงผิวจากการถูกแสงแดดทำร้าย  
ฟื้นฟูผิวแห้งเสียที่ขาดการบำรุงให้ชุ่มชื้นขึ้น  
รับผิวหมองคล้ำให้เปล่งประกาย  
[www.vsiithailand.com](http://www.vsiithailand.com)



สั่งซื้อ/สอบถามเพิ่มเติม Line: @vsiithailand TEL: 0632343344

ติดต่อเรา  
CONTACT US



[www.bangkoklab.net](http://www.bangkoklab.net)



[marketing@bangkoklab.net](mailto:marketing@bangkoklab.net)



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917