

BLC *i* LETTER

ปีที่ 17 ฉบับที่ 69/2563 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2563

Editor's Forum

- หอมแดง

B - Customer

- ตั๊กแตนลายร่ายทำลายชีวิต
- ยุงลายร่ายใกล้ตัว

BLC Standard

- รู้ได้อย่างไร..กระแสไฟฟ้ารั่วภายในบ้าน
- Zero West

Health Care

- 5 อ. ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี ลู COVID-19

Health Corner

- เทคนิคคุมโซเดียม...เลี่ยงโรคไต

BLC Knowledge

- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อมีอาการปากแห้ง

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	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วิระชาติวิชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดมพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมื่อดแต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลับปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐาน ISO 14001	
	ระบบมาตรฐาน ISO 50001	
	คุณเดวิด	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- ทอมแดง

B-Customer 4

- ตับอักเสบบัวยร้ายทำลายชีวิต
- ยูงภัยร้ายใกล้ตัว

BLC Standard 6

- รู้ได้อย่างไร...กระแสไฟฟ้ารั่วภายในบ้าน
- Zero West

Health Care 8

- 5 อ. ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี ลู COVID-19

Health Corner 9

- เทคนิคคุมโซเดียม...เสี่ยงโรคไต

BLC Knowledge 10

- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อมีอาการปากแห้ง

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ จากที่ทั่วโลกกำลังเผชิญกับวิกฤติโรคโควิด-19 และปัญหาด้านเศรษฐกิจมาเกือบครบปีแล้ว โลกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ผู้คนทั่วโลกได้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ มากขึ้น รวมถึงในภาครัฐและภาคธุรกิจ ก็ตระหนักถึงการต้องปรับเปลี่ยน และปรับตัวเพื่อลดความเสี่ยงในการการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ รวมถึงการสร้างจุดเปลี่ยนสำคัญสำหรับการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ เพราะผู้คนหลีกเลี่ยงการติดต่อจากพื้นที่สาธารณะและหันมาสั่งซื้อสินค้าออนไลน์มากขึ้น ธุรกิจหลายๆ ประเภท ร้านค้าและห้างสรรพสินค้าจึงต้องเร่งพัฒนาอย่างก้าวกระโดดเพื่อช่วงชิงตลาดจากการค้าขายแบบออนไลน์มากขึ้นอีก แม้กระทั่งสถาบันการศึกษา ก็ต้องพัฒนาไปใช้วิธีการสอนแบบออนไลน์ทดแทนทั้งหมดในช่วงวิกฤต เป็นการพลิกโฉมระบบการศึกษาโลกไปโดยสิ้นเชิง

ในทุกวิกฤตมีโอกาสนอนอยู่เสมอ ขอให้รับมือกับมันอย่างมีสติ โรคระบาดทำให้เราหวาดกลัว แต่มันทำให้เราได้เรียนรู้วิธีการป้องกันตัวเองมากขึ้น หลายธุรกิจต้องหยุดชะงักแต่มันอาจเป็นโอกาสให้เรากลับมาตั้งหลัก เพื่อหาทางรอดให้เจอและก้าวกระโดดไปให้ไกลกว่าเดิม



หอมแดง

Red onion

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Allium ascalonicum* L. ความหลากหลายอื่น *Allium cepa* var. *aggregatum* มีการเพาะปลูกในเอเชีย กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร มีกลิ่นฉุน โบราณใช้ขับลม แก้บวมน้ำ แก้อาการอักเสบ แก้หวัดคัดจมูก สารสำคัญที่พบในหอมแดง คือ สารเคอร์ซีติน (Quercetin) และสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ^{1,2} ลดอาการอักเสบ^{2,3}

สารสกัดเอทานอลจากหอมแดงด้านการอักเสบโดยทำการทดสอบการแสดงออกของยีนที่เป็นสื่อกลางการอักเสบในเซลล์เพาะเลี้ยงมาโครฟาจ (RAW 264.7) ที่ได้รับการกระตุ้นด้วยสาร Lipopolysaccharide โดยวัดปริมาณยีนที่แสดงออกด้วยวิธี RT-PCR วิเคราะห์หาปริมาณฟีนอลรวมและฟลาโวนอยด์รวมของส่วนสกัดโดยใช้ปฏิกิริยาการเกิดสีกับสาร Folin-Ciocalteu และสารออลูมิเนียมคลอไรด์ ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่าที่ความเข้มข้น 62.5, 125 และ 250 ไมโครกรัม/มิลลิลิตร มีฤทธิ์ยับยั้งการแสดงออกของยีน iNOS, TNF- α , IL-1 β และ IL-6 เพิ่มขึ้นตามความเข้มข้น ยับยั้งการแสดงออกของยีน COX-1 อย่างมีนัยสำคัญ โดยมีปริมาณสารฟีนอลรวมคิดเป็น 15.964 ± 0.122 สมมูลกับกรดแกลลิก/กรัม และมีปริมาณสารฟลาโวนอยด์รวม 11.742 ± 0.012 มก. สมมูลกับสารเคอร์ซีติน/กรัม³ นอกจากนี้ ยังพบว่า สารสกัดจากหอมแดง กระตุ้นการสร้างกลูตาไทโอน⁴ จึงเป็นที่นิยมนำสารสกัดจากหอมแดง มาใช้ในเครื่องสำอางลดอาการอักเสบ อาการบวมแดงของผิวหนังและลดรอยดำ

เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัมพันธ์



วีเอส ทรี โปสต์ แอคน์ เจล
มีสารสกัดจากหอมแดง ที่ช่วยบำรุงผิว
ที่มีปัญหาจากสิว

อ้างอิง

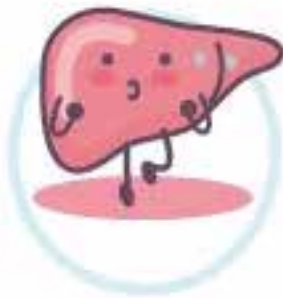
- 1 Mohammadi-Motlagh HR, Mostafaie A, Mansour K. 2011. Anticancer and anti-inflammatory activities of shallot (*Allium ascalonicum*) extract. *Arch Med Sci* 7 (4): 38-44.
- 2 S. OUNJAJEAN, et al. 2019. Antioxidant and Anti-inflammatory Protective Properties of Thai Shallot (*Allium ascalonicum* cv. Chiangmai) Juice on Human Vascular Endothelial Cell Lines (EA.hy926). *WJST*. 16 (3): 175-84.
- 3 N. Werawattanachai, et al. 2015. Anti-Inflammatory Potential of Ethanolic Bulb Extract of *Allium ascalonicum*. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. 17 (2): 63-68.
- 4 เตชะ ปิ่นแก้ว ดลรัวีลีลารุ่งระยับ และอรุณีญา มโนสร้อย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดหอมแดง น้ำมันโพลีและขมิ้นในหลอดทดลอง. การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 และการสัมมนาวิชาการเพื่อเผยแพร่งานวิจัยสู่ชุมชน ครั้งที่ 5.

ตับ อักเสบร้ายทำลายชีวิต

ตับอักเสบ คืออะไร

ภาวะการอักเสบ ที่เกิดบริเวณตับ ซึ่งหากปล่อยให้เกิดอาการตับอักเสบเป็นเวลานาน ก็จะทำให้การทำงานของตับผิดปกติไป อาจทำให้เซลล์ตับตาย แล้วเกิดผังผืดในตับ นำไปสู่โรคตับแข็ง หรือเป็นมะเร็งในที่สุด

ภาวะอักเสบอาจมีที่มาจากการติดเชื้อไวรัสหรืออาจจะมาจากสาเหตุอื่นได้ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การใช้ยาเสพติด หรือเป็นผลข้างเคียงมาจากการได้รับยาบางชนิด รวมไปถึงการได้รับสารพิษ และระบบภูมิคุ้มกันทำลายตับ โดยพฤติกรรมทั้งหมดนี้ ทำให้ตับได้รับความเสียหาย จนเกิดเป็นอาการป่วยขึ้นมา ซึ่งนำไปสู่การเกิดปัญหาตับอักเสบนั่นเอง



ทำอย่างไรให้ตับกลับมาแข็งแรง สุขภาพดี

- ➔ ระมัดระวังการใช้ยา
- ➔ จำกัดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์
- ➔ ฉีดวัคซีนป้องกันตับอักเสบ



Silymarin กับการรักษาโรคตับ

เป็นสารสกัดจากสมุนไพร “Milk Thistle” นิยมนำมาใช้รักษาโรคตับมานานกว่าศตวรรษ และมีคุณสมบัติในการปกป้องตับจากการทำลายของสารอนุมูลอิสระซึ่งรวมถึงสารพิษ, ยา, พิษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อตับ และยังช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ตับให้สร้างขึ้นมาใหม่

Silymarin 140 mg

ใช้สำหรับช่วยสนับสนุนการรักษาโรคตับอักเสบเฉียบพลันและเรื้อรัง, โรคตับแข็ง, ตับถูกทำลาย เนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น ไขมันสะสมคั่งในตับ ตับถูกทำลายเนื่องจากแอลกอฮอล์ ยา หรือสารพิษ

ที่มา

1.Wikipedia, the free encyclopedia. Silybum marianum. https://en.wikipedia.org/wiki/Silybum_marianum. (วันที่สืบค้น 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2563)

2.Saller, R., Meier, & Brignoli, R. Drugs (2001). The use of silymarin in the treatment of liver diseases. 61:2035.

เรียบเรียงโดย นพ.จิระเดช ไชยรา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางเดินอาหารและโรคตับ รพ.สิรินธร กรุงเทพมหานคร

ยุง!

๑

ภัยร้ายใกล้ตัว



“ยุง” แมลงขนาดเล็กซึ่งเป็นพาหะของโรคหลายชนิดที่อาจส่งผลร้ายแรงถึงชีวิต การตระหนักถึงอันตรายของโรคที่เกิดจากยุงและรู้จักป้องกันตนเองจากการถูกยุงกัดอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคจากยุง¹ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน ยุงจะยิ่งชุกชุมและทำให้เราเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคจากยุงได้ โดยโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดจากยุงนั้น มีดังนี้

โรคไข้เลือดออก : เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue Virus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค อาการของโรคไข้เลือดออกแม้จะไม่รุนแรง หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจนทำให้เสียชีวิตได้

โรคไข้ชิก้า : เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากเชื้อไวรัสชิก้า ที่มียุงลายเป็นพาหะในการแพร่เชื้อ ต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งอาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงที่ส่งผลให้ทารกมีภาวะสมองพิการแต่กำเนิด ส่วนในรายที่ติดเชื้ออย่างรุนแรงอาจส่งผลให้เกิดภาวะสมองอักเสบเฉียบพลัน²



วิธีป้องกันจากยุงกัด ทำได้ดังต่อไปนี้

สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนและมิดชิด

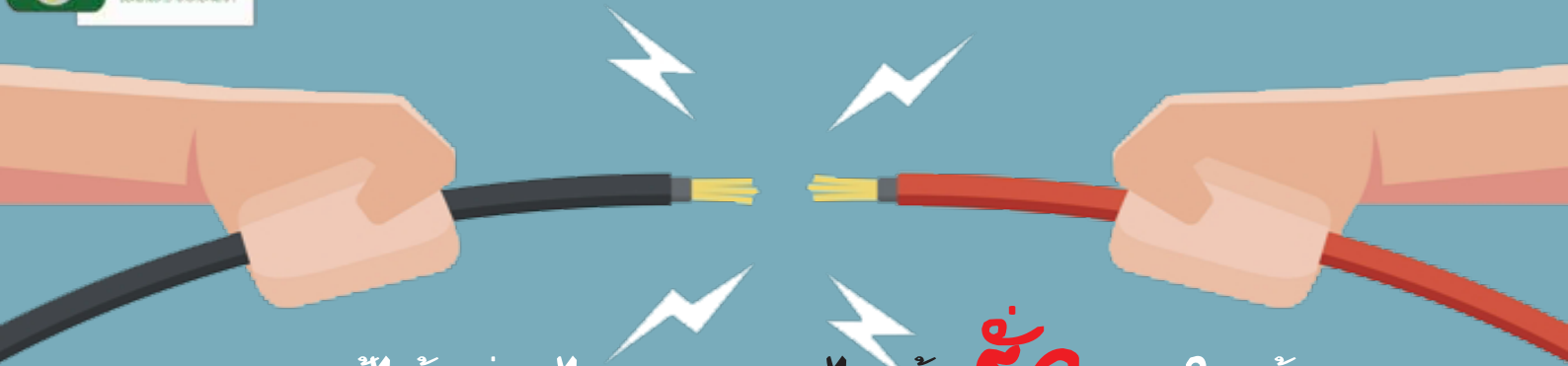
ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงโดยกำจัดหรือทำความสะอาดบริเวณที่มีน้ำขังรอบบ้าน

ใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดยุงที่มีประสิทธิภาพ¹

ที่มา :

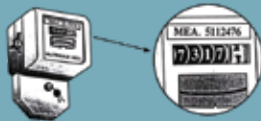
- 1.บทความสุขภาพ, ยุง-พาหะโรคร้ายที่ควรระวัง. <https://www.pobpad.com/ยุง-พาหะโรคร้ายที่ควรระวัง>. (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม พ.ศ.2563)
 - 2.บทความสุขภาพ, ยุง-พาหะร้าย-ตัวนำโรคที่มากับฝน. <https://www.sikarin.com/content/detail/480/ยุง-พาหะร้าย-ตัวนำโรคที่มากับฝน>. (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม พ.ศ.2563)
- เรียบเรียงโดย : ภาณุ.พิชญานันท์ ใจชื่น





จะรู้ได้อย่างไร..กระแสไฟฟ้ารั่วภายในบ้าน

กระแสไฟฟ้ารั่ว หรือ ไฟรั่ว หมายถึง การที่กระแสไฟฟ้าได้รั่วไหลจากวงจรไฟฟ้าทำให้เกิดการสิ้นเปลืองไฟฟ้าโดยเปล่าประโยชน์ เนื่องจากกระแสไฟฟ้ารั่วจะพยายามไหลไปตามสิ่งที่เป็นสื่อไฟฟ้า เพื่อลงดินและทำให้เสียค่าไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ซึ่งเปรียบเสมือน น้ำประปารั่วตามจุดต่าง ๆ ในบ้าน ก็จะเป็นการสูญเสียน้ำโดยเปล่าประโยชน์และเสียค่าน้ำเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน หรือหากไปสัมผัสอาจทำให้เกิดอันตรายจากกระแสไฟฟ้าดูดได้ ซึ่งเราสามารถสังเกตได้ ดังนี้



ค่าไฟสูงขึ้นผิดปกติ

เราสามารถทดสอบด้วยการจดเลขมิเตอร์ไว้ก่อน จากนั้นปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดในบ้านโดยไม่ต้องดึงคัทเอาต์หรือเบรกเกอร์ลง สังเกตที่มิเตอร์ว่าแผ่นจานภายในมิเตอร์นั้นหมุนหรือไม่ ถ้าแผ่นจานภายในมิเตอร์ยังหมุนอยู่หรือกึ่งไว้สักพักหากค่าตัวเลขมิเตอร์ขยับเพิ่มขึ้น อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าภายในบ้านของเรามีกระแสไฟฟ้ารั่วเกิดขึ้น



เครื่องตัดไฟรั่ว ตัดไฟบ่อยครั้ง

เครื่องตัดไฟรั่ว หรือที่เรียกกันว่า (RCD) อุปกรณ์ที่ทุกบ้านจำเป็นต้องมี กรณีไฟรั่วเครื่องจะตัดไฟแบบอัตโนมัติ ดังนั้นอันดับแรกหากเครื่องตัดไฟรั่วตัดบ่อยครั้ง ให้ลองตรวจสอบ โดยกรณีถ้าติดตั้งเครื่องตัดไฟรั่วลักษณะตัวเดี่ยวนควมทุกวงจร ให้ตรวจสอบทีละวงจร โดยเปิดเซอร์กิตเบรกเกอร์ทีละวงจร ถ้าพบว่าเครื่องตัดไฟรั่ว ให้ตรวจสอบสายไฟฟ้าและอุปกรณ์ที่ต่อในวงจรนั้น



เมื่อสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าแล้วรู้สึกว่ามีกระแสไฟดูด

เมื่อสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าแล้วรู้สึกว่ามีกระแสไฟดูดบ่อยๆ อาจเกิดจากไฟฟารั่วในวงจรไฟฟ้าหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ทดสอบด้วยการใช้ไขควงวัดไฟ (Test Lamp) ตะขงที่ขงให้หรือบริเวณที่สงสัย หากมีแสงสีแดงหรือไฟสว่างขึ้นที่ไขควง แสดงว่าเกิดไฟฟารั่วจากเครื่องใช้ไฟฟ้าในจุดนั้น



เรียบเรียงโดย ระบบมาตรฐานการจัดการพลังงาน

ที่มา : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค.สืบค้น 17 กันยายน 2563 จาก www.pea.co.th

ZERO WASTE

เทรนด์ใหม่ที่กำลังมาแรง และเป็นที่กำลังมาถึงกันในปี 2020 “Zero waste” หรือ “แนวคิดขยะเหลือศูนย์” ซึ่งเป็นการลดปริมาณขยะในชีวิตประจำวันให้เป็น “ศูนย์” จากข้อมูลของกรมควบคุมมลพิษ ขยะมูลฝอยที่เกิดขึ้น ปีละกว่า 27.8 ล้านตัน และพฤติกรรมของคนไทยเฉลี่ยหนึ่งคนสร้างขยะมากถึงวันละ 1.13 กิโลกรัม ซึ่งนับเป็นขยะพลาสติก 12-13% ในเดือนเมษายน 2563 พบว่าขยะพลาสติกเพิ่มขึ้นถึง 62% เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปี 2562¹ ซึ่งปริมาณขยะพลาสติกที่เพิ่มขึ้น อาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้พลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้ง (ช้อน/กล่อง/หลอด/แก้วพลาสติก ถุงใส่อาหาร) การสั่งสินค้าออนไลน์ รวมถึงการสั่งซื้ออาหาร Delivery ที่เพิ่มขึ้น แต่ที่สำคัญขยะเหล่านี้มีเพียงร้อยละ 30 ที่นำไปรีไซเคิลได้ และนำไปใช้ประโยชน์จริงได้เพียง 1 ใน 4 เท่านั้น²

แนวคิดขยะเหลือศูนย์ (Zero waste) เป็นแนวทางในการลดขยะตั้งแต่ต้นทาง หมุนเวียนทรัพยากรกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจัดการขยะต้นทาง ใช้ซ้ำ และการคัดแยกเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ ก่อนนำไปกำจัด ตามหลักการ 3Rs ได้แก่



แนวคิดขยะเหลือศูนย์ถือเป็นแนวดำเนินงานของบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ซึ่งพนักงานทุกคนตระหนักในการคัดแยกขยะและลดขยะตั้งแต่ต้นทาง จะเห็นได้ว่าทางบริษัทได้มีการแบ่งประเภทขยะอย่างชัดเจน ดังนี้

1. ขยะอันตรายซึ่งได้รับการกำจัดอย่างถูกวิธีและช่วยลดมลพิษ
2. ขยะขายได้ ซึ่งเป็นขยะที่สามารถนำไปรีไซเคิล
3. ขยะมีค่าหรือขยะที่สามารถย่อยสลายได้ เพื่อนำไปทำเป็นปุ๋ยหมักและใช้ภายในบริษัท
4. ขยะทั่วไป ซึ่งบางส่วนสามารถนำไปเป็นเชื้อเพลิงในโรงไฟฟ้าได้อีกด้วย

ผลการตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้ง

รายการที่ตรวจวัด	หน่วย	มาตรฐาน	ค่าที่วัดได้	ผลการตรวจวัด
pH	-	5.5-9.0	7.8	ผ่าน
BOD	mg/l	≤ 60	9.4	ผ่าน
COD	mg/l	≤ 120	85	ผ่าน
Color (at pH 7)	ADMI	≤ 300	41	ผ่าน
Total Suspended Solids	mg/l	≤ 50	12	ผ่าน
Total Dissolved Solids	mg/l	≤ 3000	442	ผ่าน

ตรวจ ณ วันที่ 05 มิถุนายน 2563

อ้างอิง

1. วิจารย์ สิมาฉายา. (2563). ขยะพลาสติกพุ่งกว่า 60% ในช่วงโควิด-19. สืบค้น 3 กันยายน 2563 จาก http://www.tei.or.th/blog_detail.php?blog_id=51
2. สมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย. (2561). Zero Waste ขยะเหลือศูนย์เป็นจริงได้ เริ่มต้นที่บ้านเรา. สืบค้น 3 กันยายน 2563 จาก http://www.tma.or.th/2016/news_detail.php?id=314

5 ข้อ. ดูแลผู้สูงอายุ สุขภาพดี สู้ COVID-19

แนะนำหลัก 5 ข้อ.ดูแลผู้สูงอายุแบบง่ายๆ ให้มีสุขภาพดีขึ้นพร้อมสู้ COVID - 19 เพราะผู้สูงอายุคือกลุ่มเสี่ยงมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อ COVID -19 การป้องกันไม่ให้ป่วยตั้งแต่เริ่มต้นจึงเป็นสิ่งที่ควรทำมากที่สุด

อาหาร

เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง
เสริมภูมิคุ้มกันและครบ 5 หมู่



อารมณ์

ทำกิจกรรมที่ชอบ
พยายามอย่าเครียด



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายภายในบ้าน
ท่าที่ทำได้ตามสภาพร่างกาย



เอนกายพักผ่อน

นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ 7-9 ชม./วัน



ออกห่างสังคมนอกบ้าน

ผู้สูงอายุและผู้ดูแล ควรเก็บตัว
อยู่แต่ในบ้านให้ได้มากที่สุด



เทคนิคคุม โซเดียม



เสี่ยงโรคไต



รสเค็ม ส่งเสริมให้อาหารอร่อยแต่รู้หรือไม่ว่า โซเดียม เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเกลือ โดยทั่วไปร่างกายของเรา มีความต้องการโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือ 2,000 มิลลิกรัม หากร่างกายได้รับโซเดียม ในปริมาณมากเกินไป จะส่งผลให้ไตทำงานหนัก และล้มเหลวในที่สุด

หลีกเลี่ยง การบริโภคอาหารรสจัด

ชิม อาหารทุกครั้งก่อนเติมเครื่องปรุง

เลือก บริโภคอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด

หลีกเลี่ยง อาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวที่มีเครื่องปรุงรสปริมาณมาก

ลด ความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุงน้ำจิ้มและลดปริมาณน้ำจิ้มที่บริโภค

ทด ลองปรุงอาหารโดยใช้ปริมาณเกลือ น้ำปลา เพียงครึ่งเดียวจากสูตรอาหารหากไม่อร่อยจริงๆ ค่อยเพิ่มปริมาณ

บริโภค อาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น ผักใบเขียว และผลไม้ จะสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้

ปลูกฝังนิสัยให้บุตรหลาน**รับ** ประทานอาหารรสจัด

เตือน!! การบริโภคโซเดียมในปริมาณมากเกินกว่า 2,400 มิลลิกรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา/วัน จะทำให้ไตทำงานหนักเสี่ยงความดันโลหิตสูง

สำหรับการลดปริมาณโซเดียม อาจจะต้องเริ่มปรับตั้งแต่ นิสัยการกิน และสร้างวินัยการกินให้กับตัวเองจึงจะเป็นการแก้ที่ตรงจุด หากเราเพียงแค่ลดอาหารรสเค็ม ก็อาจจะได้รับโซเดียมผ่านอาหารรสชาติอื่นๆเช่นกัน เช่น อาหารรสเปรี้ยวเช่นผักดอง หรือ ซอสปรุงรสต่างๆ

ในขณะที่เดียวกัน ผงชูรส จัดเป็น สารประกอบที่มี โซเดียม รูปแบบหนึ่ง ไม่มีกลิ่น หรือรสชาติ ผงชูรส มีส่วนสำคัญที่ทำให้บริโภคโซเดียมในปริมาณมาก จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ อัตราการบริโภคโซเดียม และอัตราการป่วย โรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้ยังมีการศึกษาเพิ่มเติมพบว่า ผู้ที่บริโภคโซเดียมมากมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะมีภาวะน้ำหนักเกิน เนื่องจากเมื่อบริโภคโซเดียม จะทำให้เกิดความอยากอาหารเพิ่มขึ้น



วิธีดูแลตัวเอง เมื่อมีอาการ

ปากแห้ง



ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ
หรือจิบน้ำระหว่างวันบ่อยๆ



อมลูกอมหรือเคี้ยว
หมากฝรั่งที่ปราศจากน้ำตาล
ช่วยกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายผลิต
น้ำลายออกมาได้มากขึ้น



ควรเลือกใช้ลิปติกที่มี
ส่วนผสมจากมอยเจอร์ไรเซอร์
ทาบำรุงริมฝีปาก



ใช้ยาสัฟีน น้ำยาบ้วนปาก
ผสมฟลูออไรด์
และควรใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย
เพื่อป้องกันปัญหาฟันผุ



หมั่นไปพบทันตแพทย์
เพื่อรับการตรวจสุขภาพ
ในช่องปากและฟัน



หลีกเลี่ยงอาหารที่มี
รสชาติเผ็ดและเค็มจัด
เพราะจะทำให้เกิด
การระคายเคืองในปาก



หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
การดื่มเครื่องดื่มที่มี
สารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์
เพราะจะทำให้ปากแห้งมากขึ้น



หลีกเลี่ยงพฤติกรรม
การเลียริมฝีปากบ่อยๆ
เพราะการหายใจทางปาก การถูริมฝีปาก
บ่อยๆ ทำให้ปากแห้งมากขึ้น



ในกรณีที่มีอาการปากแห้งมาก
ไม่ควรซื้อยาแก้แพ้หรือชาลดน้ำมูก
มาทานเอง เพราะอาจทำให้อาการที่
เป็นอยู่เดิมแย่ลง ควรปรึกษาแพทย์

กิจกรรม BLC

ในวันศุกร์ที่ 3 เมษายน 2563 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต ประจำปี 2563 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงาน เข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2563 นางสาวสมพร ผ่องศิริ ผู้แทน บริษัทบางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด มอบเงินบริจาค ในโครงการ“คนราชบุรี ไม่ทิ้งกัน” จำนวน 10,000 บาท กับ ท่านอุตสาหกรรมจังหวัดราชบุรี ณ สำนักงานอุตสาหกรรม จังหวัดราชบุรี

ในวันศุกร์ ที่ 3 กรกฎาคม 2563 ตัวแทนคณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมทำบุญถวายเทียนจำนำพรรษา, หลอดไฟ, ผ้าอาบน้ำฝน , และเครื่องสังฆทาน ฯลฯ แต่พระภิกษุสงฆ์ ณ วัดมณีมงคล ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา



นางอรอนงค์ ศิริชัย นายกเทศมนตรีตำบลเขาอ้อย และนายอารยะ เนตวงษ์ หัวหน้ากลุ่มนโยบายและแผนงาน นำคณะผู้ประกอบกิจการโรงงาน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดเพชรบุรี เข้าศึกษาดูงานด้านธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อม และกระบวนการผลิตยา เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเฝ้าระวังการเกิดผลกระทบด้านมลพิษของสถานประกอบการที่มีต่อชุมชน



บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

ตั้งอยู่เลขที่ 48/1 ถนนหนองแซงเสา หมู่ 5 ตำบลน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

โทรศัพท์ : 032-719900 LINE : @bangkoklab

ผู้ผลิตสินค้า OEM



เครื่องสำอาง
COSMETIC



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



our service
ONE STOP SERVICE



ไม่หยุดนิ่ง

ไม่ยุ่งยาก

สะดวก

เชี่ยวชาญ

หลากหลาย

มั่นใจคุณภาพ

รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา

บริการขึ้นทะเบียน

บริการออกแบบ

บริการผลิต

บริการแบ่งบรรจุ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

บริการจัดส่ง



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

วีเอส ทรี นวัตกรรมบำรุงผิว พืชคุณค่าจากธรรมชาติ

สารสกัดคุณค่า เพื่อการฟื้นฟูชั้นรองพื้นผิว เพื่อผิวที่สวยสมบุรณ์แบบเปล่งประกาย

ช่วยแก้ปัญหาผิว ลดเลือนริ้วรอยก่อนวัย
กระชับผิวให้ตึงตัง ลดความมันส่วนเกินบนใบหน้า
ลดรอยดำ รอยแดงที่เกิดจากสิวให้จางลง
บำรุงผิวจากการถูกแสงแดดทำร้าย
ฟื้นฟูผิวแห้งเสียที่ขาดการบำรุงให้ชุ่มชื้นขึ้น
ปรับผิวทอมองคล้ำให้เปล่งประกาย

www.vsiithailand.com



สั่งซื้อ/สอบถามเพิ่มเติม Line: @vsiithailand TEL: 0632343344

ติดต่อเรา

CONTACT US



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917