

BLC



LETTER

ปีที่ 18 ฉบับที่ 71/2564

ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2564

Editor's Forum

- วิตามินซีในเครื่องสำอาง

B - Customer

- สูดยอดสมุนไพรมีไว้ติดบ้าน
- ความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลายในผู้ป่วยเบาหวาน

BLC Standard

- Validation Master Plan (VMP)
- การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025

Health Care

- เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ Covid-19 จากโรคติดเชื้อไวรัส SARs-CoV-2

Health Corner

- วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

BLC Knowledge

- ปวดหัวตรงไหน บอกอะไร

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	พิสพพุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วิระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดผิงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศ์ธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐาน ISO/IEC 17025	
	ระบบมาตรฐาน GMP	
	คุณวิระพงษ์ อนันต์โท (พยาบาลประจำโรงงาน)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ชำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- วิตามินซีในเครื่องสำอาง

B-Customer 4

- สุดยอดสมุนไพรที่ควรมีไว้ติดบ้าน
- ความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลายในผู้ป่วยเบาหวาน

BLC Standard 6

- Validation Master Plan (VMP)
- การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025

Health Care 8

- เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ Covid-19 จากโรคติดเชื้อไวรัส SARs-CoV-2

Health Corner 9

- วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

BLC Knowledge 10

- ปวดหัวตรงไหน บอกอะไร

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านคะ จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไปทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย สำหรับการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคฮีทสโตรก คือ ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้าน ในวันที่มีอากาศร้อนจัด ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายอุณหภูมิความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้ นอกจากนี้โรคที่มากับจากสภาพอากาศที่ร้อนแล้ว ก็ยังมีโรคโควิด-19 ที่เกิดคลัสเตอร์ใหม่ขึ้นตลอดเวลา เมื่อเราเจอสภาพอากาศที่ร้อนทำให้เรามักจะเผลอดึงหน้ากากอนามัยลงไว้ใต้คางหรือไม่ปิดจุก เพราะเกิดอาการอึดอัด หายใจไม่สะดวก จึงเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่อาจเสี่ยงทำให้ร่างกายได้รับเชื้อไวรัสอย่างไม่รู้ตัวได้ เนื่องจากบริเวณใต้คางไม่ได้เป็นจุดที่ป้องกันเชื้อโรคมาตลอดทั้งวัน และเป็นจุดที่รับเชื้อโรคต่างๆ จากลมหายใจ และสภาพแวดล้อมรอบตัว หากดึงหน้ากากลงมาไว้ใต้คาง ส่วนของด้านในของหน้ากากก็จะปนเปื้อนเชื้อโรค และเมื่อดึงหน้ากากกลับมาสวมที่ใบหน้าและจุกใหม่อีกครั้ง เราก็จะสัมผัสกับเชื้อโรคผ่านด้านในหน้ากาก เข้าสู่ร่างกายผ่านจุกและปากได้อีกครั้ง รู้แบบนี้แล้วเราต้องไม่ประมาท การดออย่าตกนะคะ



วิตามินซี

ในเครื่องสำอาง

วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอุดมสมบูรณ์ที่สุดในผิวหนังของมนุษย์¹ ทางคลินิกมีการใช้วิตามินซีภายนอกกับผิวหนัง ดังนี้ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันผิวจากการทำลายของแสง ต่อด้านริ้วรอย และด้านการเกิดเม็ดสีของผิว² ในทางการแพทย์ผิวหนังใช้วิตามินซีกับผิวหนังเพื่อปกป้องการชราของผิวจากแสงและรังสียูวี ต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงมะเร็งผิวหนัง และยังเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจน คงสภาพเส้นใยคอลลาเจน และลดการเสื่อมหรือถูกทำลายของคอลลาเจน ลดการสร้างเม็ดสี² จึงมีการนำวิตามินซีมาใช้ในเครื่องสำอาง



L-ascorbic acid เป็นวิตามินซีธรรมชาติ ละลายในน้ำได้ดี แต่มีความเสถียรต่ำ จึงมีการนำวิตามินซีรูปอื่นมาใช้ทดแทน วิตามินซีรูปอื่นในเครื่องสำอางได้แก่ Ethyl ascorbic acid ละลายในน้ำ Ascorbyl-6-palmitate และ Magnesium ascorbyl phosphate ละลายดีในน้ำมัน มีความเสถียร คงตัวที่ pH 6 หรือ disodium isostearyl 2-O L-ascorbyl phosphate, ascorbic acid sulphate และ tetraisopalmitoyl ascorbic acid² และพบโฆษณาเครื่องสำอางว่า ใช้วิตามินซีรูปเสถียรสูง จึงดีกว่าวิตามินซีธรรมชาติ แต่งานวิจัยในวารสารแพทย์ผิวหนังเปิดเผยว่า L-ascorbic acid ในสูตรตำรับที่มี pH ต่ำกว่า 3.5 เท่านั้นที่สามารถซึมลงสู่ผิว ส่วนวิตามินซีรูปอื่น เช่น magnesium ascorbyl phosphate, ascorbyl-6-palmitate หรือ dehydroascorbic acid ไม่สามารถเพิ่มระดับ L-ascorbic acid ในผิวได้ อีกทั้งงานวิจัยยังระบุด้วยว่าการใช้วิตามินซีความเข้มข้นสูงมากถึง 20 % ไม่ได้ส่งผล กลับทำให้ผิวระคายเคือง³

ลองสำรวจดูว่าวิตามินซีในเครื่องสำอางที่คุณใช้อยู่มีวิตามินซีธรรมชาติ L-ascorbic acid เป็นส่วนผสมหรือไม่ จะมั่นใจว่าสามารถลดการชราของผิวจากแสง เพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจนและเซลล์ผิวใหม่ รวมทั้ง ทำให้ผิวขาวกระจ่างใส

1. Manela-azulay, M, and Bagatin, E., 2009. Cosmeceuticals vitamins. *Clin Dermatol.* 27: 469-74.

2. Al-Niaimi, F., and Chiang, N. Y. Z. 2017. Topical vitamin c and the skin : mechanisms of action and Clinical applications. *J Clin Aesthet Dermatol.* 10 (7): 14-17.

3. Pinnell, S. R., et al., 2001. Topical L-ascorbic acid: percutaneous absorption studies. *Dermatol Surg.* (2): 137-42.

เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัปพันธ์



สுகยอคสมุนไพรร ที่ควรมีไว้ติดบ้าน



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการสำรวจผลกระทบของ Covid-19 ต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ(NCDs)ในช่วงการระบาด
ของโรค Covid-19 โดยสำรวจในช่วงเดือนเมษายน 2563 มีผู้ตอบแบบสอบถามกว่า 7.7 พันคน ซึ่งมีการสำรวจในหลายประเด็น และหนึ่งในนั้นคือ
เรื่องการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม และพบว่า คนไทยกินอาหารปรุงเองบ่อยมากขึ้นถึง 57.48 %

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การปรุงอาหารเองนั้นมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้หลายอย่าง อาทิเช่น น้ำมันลวก น้ำร้อนลวก หรือแผลพุพองจากการ
โดนไหม้ ซึ่งสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยตัวเองได้ง่ายๆ โดยใช้สมุนไพรมหัศจรรย์จากธรรมชาติที่มีคุณประโยชน์นานับประการ นั่นคือ "ว่านหางจระเข้"
ทารกชาวบริเวณที่เกิดบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก น้ำมันลวก ทาทุกๆ 30 นาทีจนหายปวดแสบปวดร้อน หลังจากนั้นทาววันละ 2-3 ครั้งจนกว่าจะหาย



ว่านหางจระเข้ (Aloe, Aloe vera, Aloin, Barbados, Jafferabad, Star cactus) มีชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe
Vera (L.) Burm.f. จัดอยู่ในวงศ์ XANTHORRHOACEAE ว่านหางจระเข้เป็นพืชที่มีลักษณะสำคัญเป็นข้อ ใบหนา โคนใหญ่
ปลายแหลม ด้านข้างมีขอบหนาม เป็นชั้นๆ เมื่อผ่าออกแล้วจะมีเนื้อเป็นวุ้นใสๆ

สรรพคุณของว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ ฝาดสมานแผล ห้ามเลือด ในขณะที่เดียวกันก็เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผล
หายเร็วขึ้น ว่านหางจระเข้มีสารสำคัญชื่อ Aloctin A ซึ่งมีฤทธิ์เด่นในการรักษาแผล นั่นก็คือ การช่วยบรรเทาอาการปวดแผล แผลที่แสบร้อนจากการ
โดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ช่วยลดการอักเสบของผิว วุ้นของว่านหางจระเข้ยังมีฤทธิ์เย็นช่วยให้ผิวที่โดนความร้อนเป็นเวลานานเย็นลง ช่วยเพิ่มความ
ยืดหยุ่นให้แก่ผิวพร้อมฟื้นฟูผิว



นอกจากนี้ยังมีสาร โพลียูโร โนคัลและ โพลีแซคคาไรด์ เป็นสารสำคัญที่ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็ว
และยังช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล ซึ่งต้องใช้กระบวนการผลิตที่ดี (GMP) เท่านั้น
ถึงจะคงตัวยาคือเหล่านี้ไว้ได้ และด้วยวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้สามารถควบคุมคุณภาพการผลิตใน
รูปแบบของเจลที่มีความเข้มข้นได้ถึง 87.40% เนื้อเจลคงตัวนานและปราศจากการปนเปื้อนจุลินทรีย์ ซึ่งใน
การเลือกซื้อยาเจลว่านหางจระเข้นั้น ควรเลือกเจลที่ระบุปริมาณว่านหางจระเข้ชัดเจนผลิตจากโรงงานยา
ที่ได้มาตรฐาน ปราศจากการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์ และไม่ใส่แอลกอฮอล์

เรียบเรียงโดย : ญญ.จิราภรณ์ ศรีสวัสดิการ
ที่มา : 1.ประโยชน์ของว่านหางจระเข้, ศาสตราจารย์นายแพทย์วิวัฒน์ วิสุทธิโกศล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, เรื่องนำรู้
https://med.mahidol.ac.th/patient_care/th/health_issue/06112015-1325-th (วันที่สืบค้น 1 มีนาคม พ.ศ. 2564)
2.โรคผิวหนังที่การกินเปลี่ยน, hfocus team เจาะลึกระบบสุขภาพ
<https://www.hfocus.org/content/2020/06/19588> (วันที่สืบค้น 1 มีนาคม พ.ศ. 2564)
3.ญญ.สุภาพร ยอดโค และญญ.ศศพร สมลศ. ศูนย์ข้อมูลยาแผนไทยากรมการแพทย์แผนไทยฯ
http://tttdkl.dtam.moph.go.th/Module10_Webboard/Webboard_View_Reply.aspx?QuestionID=95 (วันที่สืบค้น 1 มีนาคม พ.ศ. 2564)
4.เอกสารกำกับยาเบอร์นโนว่า เจล, เจลว่านหางจระเข้ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ความปวดจากเส้นประสาท ถูกทำลายในผู้ป่วยเบาหวาน

ความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลาย (Neuropathic pain) เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบในผู้ป่วยเบาหวานเกิดจากภาวะที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ภาวะที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกลไกทางสรีรวิทยาและคลินิกเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 40-50 ของผู้ป่วยเบาหวานมีความผิดปกติของระบบประสาท (Diabetes neuropathy) ซึ่งร้อยละ 30 ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและร้อยละ 20 ที่มีปัญหานี้อยู่ในชุมชน โดยไม่ได้รับการรักษา ภาวะความผิดปกติของระบบประสาทในเบาหวานในแต่ละปีเป็นหนึ่งในภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในประเทศไทย ความปวดนับเป็นปัญหาของผู้ป่วยที่พบบ่อยในการรักษาและการพยาบาลซึ่งความปวดโดยทั่วไปจำแนกเป็น 3 กลุ่ม หลัก คือ

1.

ความปวดจากการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อหรือเนื้อเยื่อถูกทำลาย (Nociceptive pain)

2.

ความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลาย (Neuropathic pain)

3.

ความปวดที่เกิดร่วมกันระหว่างการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อและเส้นประสาท (Mixed pain)

เมื่อเปรียบเทียบกับความผิดปกติของระบบประสาทสั่งการ ความปวดเป็นอาการของการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากผู้ป่วยโดยตรง ซึ่งมักไม่มีสัญญาณเตือนมาก่อน ทำให้ยากต่อการประเมินความปวดและมักเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางกาย จิต และอารมณ์ ลักษณะของความผิดปกติของการรับรู้ความปวดเป็นอาการแสดงที่สำคัญที่ช่วยในการวินิจฉัยแยกแยะ ความปวดเนื่องจากเส้นประสาทถูกทำลายออกจากความปวดประเภทอื่นๆ



การรักษาด้วยยาในผู้ที่มีภาวะความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลาย (Neuropathic pain)

- ➡ ยากลุ่มรักษาโรคซึมเศร้า เช่น Amitriptyline (Elavil), Doxepin (Sinequan), Duloxetine (Cymbalta)
- ➡ ยากลุ่มกันชัก เช่น Pregabalin (PRECIUS™), Gabapentin (Neurontin), Valproate (Depakin)
- ➡ ยาบรรเทาปวดกลุ่ม NSAIDs

เรียบเรียงโดย ภก.ปกรณ์ พยัฒศิริ

ที่มา : บุญเดือน วัฒนกุล, ศรีสุดา งามขำ. ความปวดจากเส้นประสาทถูกทำลายในผู้ป่วยเบาหวาน, Journal of Nursing and Health Care.

2017;35(4), 6-15.



Validation Master Plan

◀◀◀ (VMP)

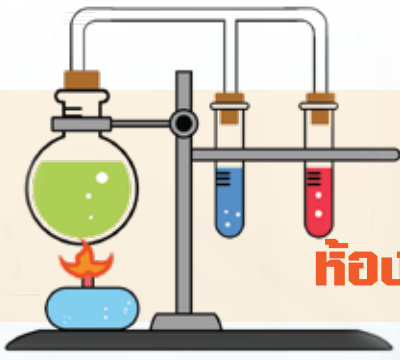
การจัดการและการวางแผนการตรวจรับรอง (Qualification) และการตรวจสอบความถูกต้อง (Validation) เป็นข้อกำหนดหนึ่งในมาตรฐาน PIC/S GMP ซึ่งประเทศไทยได้ประกาศใช้เป็นมาตรฐานการผลิตยาแผนปัจจุบันและผลิตยาแผนโบราณ การตรวจรับรองและการตรวจสอบความถูกต้องจะต้องมีการวางแผนทุกกิจกรรม โดยให้พิจารณาวงจรชีวิตของสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือ ระบบสนับสนุนการผลิต กระบวนการและผลิตภัณฑ์ และจัดทำเป็นเอกสารไว้ในแผนแม่บทการตรวจสอบความถูกต้อง Validation Master Plan (VMP) หรือเอกสารเทียบเท่า

การตรวจรับรอง (Qualification) หมายความว่า การพิสูจน์และจัดทำเอกสารเพื่อยืนยันว่าเครื่องมือต่าง ๆ มีการทำงานอย่างถูกต้องและได้ผลตามที่คาดหวัง คำว่า การตรวจสอบความถูกต้อง บางกรณีมีความหมายครอบคลุมถึงการตรวจรับรองไว้ด้วย

การตรวจสอบความถูกต้อง (Validation) หมายความว่า การพิสูจน์และจัดทำเอกสารเพื่อยืนยันว่าวิธีการปฏิบัติ กระบวนการ เครื่องมือ วัสดุ กิจกรรม หรือระบบ จะได้ผลตามที่คาดหวัง และเป็นไปตามหลักการของหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยา

ดังนั้นการจัดทำเอกสารแผนแม่บทการตรวจสอบความถูกต้อง (Validation Master Plan) มีความสำคัญในการกำหนด นโยบาย กลยุทธ์ และการบริหารจัดการความเสี่ยงด้านคุณภาพ ผู้จัดทำเอกสารแผนแม่บทการตรวจสอบความถูกต้อง มีความรู้ ในระบบการผลิต ระบบคุณภาพ และการประเมินความเสี่ยง เพื่อสนับสนุนในการจัดทำเอกสารแผนแม่บทการตรวจสอบความถูกต้อง อีกทั้งมีผู้ที่มีความรู้ในการทบทวนอนุมัติ ดังนั้นการจัดทำเอกสารแผนแม่บทการตรวจสอบความถูกต้องให้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรตามแผนที่ได้วางไว้





การประกันคุณภาพผลการทดสอบของ ห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025

การประกันคุณภาพผลการทดสอบของห้องปฏิบัติการ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานของห้องปฏิบัติการ ภายใต้มาตรฐาน ISO/IEC 17025 ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกำหนดทางด้านบริหาร และด้านวิชาการ การประกันคุณภาพผลการทดสอบ เป็นการควบคุมคุณภาพและเพื่าระวังความใช้ได้ของการทดสอบของห้องปฏิบัติการ ซึ่งสามารถประกันคุณภาพผลการทดสอบได้ทั้งภายใน และภายนอกห้องปฏิบัติการ โดยสามารถดำเนินการได้ ดังนี้



ประโยชน์ของการได้รับการรับรองห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025 คือทำให้เกิดความมั่นใจในคุณภาพและความน่าเชื่อถือในรายงานผลการทดสอบจากห้องปฏิบัติการทดสอบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าห้องปฏิบัติการมีการดำเนินงานด้านระบบคุณภาพ มีความสามารถทางวิชาการ ผลการทดสอบหรือสอบเทียบที่ออกโดยห้องปฏิบัติการเป็นที่เชื่อถือได้ว่าถูกต้องตามหลักวิชาการ และทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขันทางธุรกิจทั้งในระดับประเทศ และระดับโลก

ห้องปฏิบัติการบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้รับการรับรองความสามารถในการทดสอบยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 มาตั้งแต่ปี 2019 จนถึงปัจจุบัน

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ

COVID-19

จากโรคติดเชื่อไวรัส SARS-CoV-2

เชื้อไวรัสก่อโรคโคโรนา มีชื่อทางการว่าอะไร?

เชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา มีชื่อชั่วคราวที่ใช้ในตอนแรกคือ 2019-nCoV ชื่อทางการในปัจจุบันคือ SARS-CoV-2 ส่วนชื่อของโรคติดเชื่อนี้เรียกว่า COVID-19 ย่อมาจาก CO แทน corona, VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019 องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อแบบนี้เพื่อมิให้เกิด "รอยมลทิน" กับประเทศ พื้นที่ ผู้ป่วย ประชาชน และสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับจุดกำเนิดและการระบาดของโรคนี้



เชื้อไวรัส SARS-CoV-2

มีต้นตอมาจากที่ใด?

การศึกษารหัสพันธุกรรมและการเรียงลำดับของรหัสแต่ละตัวจะบอกถึงต้นตอของเชื้อ การศึกษาพบว่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 มีจำนวน 29,903 นิวคลีโอไทด์และพบว่า มีนิวคลีโอไทด์ที่เหมือนกันถึงร้อยละ 89.1 ของเชื้อ SARS-Like coronaviruses ในค้างคาวที่เคยพบในประเทศจีน จึงจัดให้เชื้ออยู่ในจีนัส Betacoronavirus, ซับจีนัส Sarbecovirus และเป็นสมาชิกลำดับที่ 7 ของ Coronaviridae ที่ก่อโรคในคน ปัจจุบันทราบว่าต้นตอมาจากเชื้อไวรัสโคโรนาในค้างคาว และเกิดการกลายพันธุ์ ทำให้ได้เชื้อไวรัส SARS-CoV-2



เชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เข้าไปในเซลล์มนุษย์และก่อโรคได้อย่างไร?

เชื้อไวรัสต้องเข้าไปแบ่งตัวและเจริญเติบโตในเซลล์มนุษย์ เช่น เซลล์ของเยื่อปอดลม จึงจะก่อโรคได้ เชื้อใช้ผิวเซลล์ของไวรัสจับกับ angiotensin converting enzyme II ที่ผิวเซลล์มนุษย์เพื่อเข้าไปเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนเชื้อในเซลล์มนุษย์ แล้วเซลล์มนุษย์ที่ติดเชื้อมีจำนวนและปล่อยเชื้อไวรัสออกนอกเซลล์ เพื่อไปก่อโรคในเซลล์ข้างเคียงต่อไป



การที่เชื้อเพิ่มจำนวนมากขึ้นและเข้าไปในเซลล์ข้างเคียงอีกหลายรอบ จะทำลายเซลล์มนุษย์ในปอดลมและปอด ทำให้ปอดอักเสบและการหายใจล้มเหลวในที่สุด หากระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ไม่สามารถทำลายหรือควบคุมเชื้อให้ทันกาล

ทำไมพยาธิสภาพในเนื้อปอดของพิชิตายจากโรค COVID-19 จึงมีพังพืดมาก?

โรค COVID-19 ก่อโรคได้รุนแรงในผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) เพราะระบบภูมิคุ้มกันที่ติดตัวมาแต่กำเนิดตามธรรมชาติเสื่อมไปตามวัย ทำให้ไม่สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์ที่ปอดลมและถุงลมในเนื้อปอดได้ทันกาล ทำให้เซลล์ที่ติดเชื้อจำนวนมาก ตายและทดแทนด้วยพังพืดในเวลา 2-3 สัปดาห์หลังการเจ็บป่วยทำให้การหายใจล้มเหลวและผู้ป่วยถึงแก่กรรมในที่สุด



เพียงแต่ไม่แน่ชัดว่า การกลายพันธุ์และการแพร่กระจายเกิดในสัตว์อื่น (intermediate host) ก่อนมาสู่คนหรือไม่? มีการศึกษาของเชื้อชนิดนี้ในตัวลิง (หรือตัวนึ่ง) พบว่ามีรหัสพันธุกรรมเหมือนกับ SARS-CoV-2 ถึงร้อยละ 99 และตัวลิงเป็นสัตว์มีแกนสันหลังและเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมด้วย ดังนั้น ตัวลิงอาจจะเป็น intermediate host ก่อนแพร่เชื้อสู่คน หรือว่าเกิดการกลายพันธุ์ในค้างคาวแล้วกระจายมาสู่คนเลย

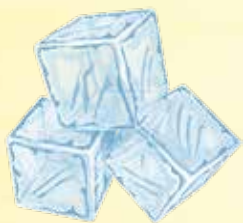
(ค้างคาวเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ส่วนนกเป็นสัตว์ปีก แต่ทั้งคูมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ในตัวได้)

ข้อมูลโดย : ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์อมร ลีลารักษ์มี
ที่มา : <https://tmc.or.th/pdf/Covid-19-MD-AmornUpdate.pdf>
สืบค้นโดย : นายวีรพงษ์ อนันต์โท



วิธีดูแลสุขภาพ รับมือกับ หน้าร้อน

เข้าสู่ฤดูร้อนอีกแล้ว หน้าร้อนที่ไร ก็ยาวปวกห้ว ก็ยาวปวกห้วอง
ท้องเสียบ้างละ แล้วเราจะมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างไรบ้าง ?
ไม่ต้องมานั่งคิดให้ปวดหัวแล้วนะคะ เพราะว่าวันนี้ เรามี 8 วิธี ดูแล
สุขภาพในฤดูร้อนมาฝากคุณ



1. ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน
อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกัน
ความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการ
ที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้คุณเจ็บป่วยน้อยลง



2. ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสีย
เหงื่อมาก และควรดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือจะ
เสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ หรือสมุนไพรอื่น ๆ
ก็สามารถรับประทานได้



3. ไม่ควรนอนใหลมหรือความเย็น โกรก
ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อเสียพลัง เมื่อ
นอนหลับตากลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้
อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่
แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้
เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส หรืออาจทำให้เป็นไข้หวัดได้



4. การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ



5. ควรเลือกทานอาหารอ่อนๆ ตอนเช้า
เช่น ข้าวต้ม เพราะในช่วงเช้ายังไม่ควรทาน
อาหารที่หนัก ๆ แคทานผักผลไม้เยอะๆ และ
หลีกเลี่ยงอาหารทอดๆ มัน ๆ แท้ง ๆ



6. ควรดูแลสุขภาพของเด็กๆ
โดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย
และการดำเนินชีวิต



7. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สิ่งที่ควรปฏิบัติใน
หน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการ
กระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควร
นอนบนสื่อน้ำเย็น และหมั่นอาบน้ำชำระร่างกายเสมอ ระวัง
อย่าให้เป็นไข้หวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือเย็นจัด

8. บุคคล 3 ประเภทที่ต้องระวังให้มาก คือ คนสูงอายุ ผู้ที่มี
ระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี คนที่มีมีมามพร่อง ผู้ที่มีลักษณะสามอย่างที่กล่าว
มานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด หรือถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป
และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการ ท้องเสีย
คิดเชื่อร่างกาย ชี้นาว ปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น

แล้วฤดูร้อนจะเป็นฤดูกาลที่มีความสุข.. ถ้าคุณดูแลสุขภาพ





ปวดหัว ตรงไหนบอกอะไร?



ปวดหัวในตำแหน่งต่างๆอาจจะพอ
บอกโรคคร่าวๆ ได้บ้าง

1. โรคปวดศีรษะที่พบบ่อยที่สุด

เป็นโรคปวดหัวที่เกิดจากการ
เกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณรอบ
ศีรษะ ตำแหน่งที่ปวดศีรษะที่พบ
บ่อย คือ ตำแหน่งบริเวณ หน้าผาก
และขมับทั้งสองข้าง บางครั้งร้าวมา
ที่ด้านหลัง ของศีรษะและต้นคอ
รวมถึง บ่าไหล่ร่วมด้วย อันนี้เป็น
ภาวะที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วย

2. ปวดศีรษะจาก

โรคไมเกรน จะมีอาการปวดบริเวณ
ขมับด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ
อาจจะปวดสลับกันได้ระหว่างข้างซ้าย
หรือข้างขวา และเวลาปวดบางครั้งอาจจะ
มีปวดร้าวเข้ามาที่กระบอกตาไปด้วย คนไข้
ก็จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ และขณะ
ที่มีอาการปวดถ้าอยู่ในที่แสงสว่างจ้า เสียงดัง หรือว่า
กลิ่นฉุนอาการจะแย่ลง

3. ปวดอันต่อไปก็เป็นปวดที่พบบ่อย คือปวดบริเวณ

โหนกแก้มทั้งสองข้างลงมาถึงบริเวณหน้าผากด้วย
หรือว่าปวดตรงบริเวณดั้งจมูก อันนี้เป็นตำแหน่งของไซนัส ถ้าเกิด
มีการอักเสบของไซนัส คน ไข้ก็จะมีอาการปวดที่ตรงตำแหน่งนี้



4. ปวดที่เกิดจากการอักเสบของกรามมักจะ

มีอาการปวดบริเวณหน้าโหนก ซึ่งสัมพันธ์กับการ
เคี้ยว อาหารร่วมด้วย คนไข้บางคนอาจ จะไม่รู้สึกรู้ว่า
ตัวเอง มีการกัดฟันตอนเวลานอน ตื่นเข้ามา ก็รู้สึก
ว่าเวลา ขยับปากหรือเวลา เคี้ยวอาหาร จะรู้สึกปวด
บริเวณหน้าโหนก อาจจะสัมพันธ์ กับภาวะกระดูกกราม
หน้าโหนกอักเสบได้

5. อาการปวดอาจจะมาจากโรคที่ร้ายแรงมากกว่านั้นได้อีก ไม่ว่า

จะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง หรือว่าโรคเนื้องอกสมอง ซึ่งพวกนี้ อาการปวดจะมีลักษณะรุนแรง
มีการปวดที่เป็นอย่างรุนแรงมากขึ้นชนิดที่ว่าในชาตินี้ไม่เคยปวดแบบนี้มาก่อน ไม่เคยปวดแบบนี้
จนถึงอายุเกิน 50 ปี อันนี้เราก็เริ่มสงสัยแล้ว นอกจากนี้อาจจะมีการมองเห็นที่ผิดปกติ ไม่ว่าจะ
จะเห็นภาพซ้อน หรือว่ามองเห็นไม่ชัด มีการชาหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย
ร่วมด้วย หรือบางคนอาจจะมีลักษณะพฤติกรรมที่ผิดปกติไปกว่าเดิม รวมไปถึงชัก เมื่อมีอาการ
เหล่านี้ แนะนำให้มาพบแพทย์โดยเร่งด่วน หรือว่าอาการปวดศีรษะที่มีไข้หรือคอแข็งร่วมด้วย
พวกนี้อาจจะเป็นตัวบอกว่าการอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง อันนี้ก็แนะนำให้มาพบแพทย์

ข้อมูลโดย ผศ. พญ.แสงสุลี ธรรมไกรสร ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/ปวดหัวตรงไหนบอกอะไร/> (วันที่สืบค้น 01 มีนาคม 2564)



กิจกรรม BLC



1 ตรุษจีนปี 64

1 ในวันพฤหัสบดีที่ 11 กุมภาพันธ์ 2564 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้บวงสรวงศาลพระพรหม และไหว้เจ้าที่ เนื่องในเทศกาลตรุษจีน ประจำปี 2564 ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทฯ และพนักงาน



2 มอบเจลล้างมือ

2 วันพฤหัสบดีที่ 14 มกราคม 2564 ผู้แทนบริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้นำเจลล้างมือ จำนวน 200 ลิตร พร้อมภาชนะแบ่งบรรจุและ หน้ากากอนามัย ไปมอบให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำพุ เพื่อกระจาย ให้เจ้าหน้าที่ อ.ส.ม. ใช้ปฏิบัติภารกิจในการลงพื้นที่ชาวบ้าน หมู่ 1 - 6 ตำบล น้ำพุ เพื่อคัดกรองผู้มีความเสี่ยงโควิด-19 รวมทั้งนำมอบให้วัดในพื้นที่ตำบลน้ำพุ และใกล้เคียง จำนวน 125 ลิตร ได้แก่ วัดหนองแช่เสา, วัดหนองนางแพรว, วัดน้ำพุไชยสิทธิ์, วัดมณีมงคล และ วัดหนองกระทุ่ม เพื่อใช้ในกิจกรรมสงฆ์ต่อไป



3

เกษียณอายุทำงาน

3

บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด โดยคุณศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ได้มอบใบ ประกาศเกียรติคุณและของที่ระลึก ให้คุณสัญญา น้อยนาง เนื่องในโอกาสเกษียณอายุการทำงาน เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2564



4 บริจาคโลหิต

4

ในวันอังคารที่ 1 ธันวาคม 2563 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับเหล่ากาชาด จังหวัดราชบุรีจัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิตประจำปี 2563 ครั้งที่ 3 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงาน เข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก



5 นานาภูมิมวยไทย

5

ส.ต.อ.ไพฑูรณ์ เจริญดิษฐ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดน้ำพุ (สำนักงานสลากกินแบ่งสงเคราะห์ ๕๔) จ.ราชบุรี ได้นำคณะผู้ฝึกสอนและ นักเรียนคณะศรีศิลป์นาฏมวยไทย เข้าขอขอบคุณ ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ที่ให้การสนับสนุนในการแข่งขันนาฏมวยไทย “รักชาติ รักษ์มวยไทย” จนเป็นเกียรติสูงสุด ได้รับรางวัลชนะเลิศ ถ้วยราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน ณ เอ็มซีซี ฮอลล์ เดอะมอลล์ บางกะปิ ที่ผ่านมา

ทั้งนี้บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ขอแสดงความยินดีกับ คณะศรีศิลป์นาฏมวยไทยโรงเรียนวัดน้ำพุ คุณครูผู้ฝึกสอน และน้องๆ ทุกคนด้วยนะคะ



ผู้ผลิตสินค้า OEM



เครื่องสำอาง
COSMETIC

our service ONE STOP SERVICE



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



ไม่หยุดนิ่ง.....วิจัยและพัฒนา

ไม่ยุ่งยาก.....บริการขั้นกะเมียน

สะดวก.....บริการออกแบบ

เชี่ยวชาญ.....บริการผลิต

หลากหลาย.....บริการแบ่งบรรจุ

มั่นใจคุณภาพ.....วิเคราะห์ตรวจสอบ

รวดเร็ว.....บริการจัดส่ง



www.bangkoklab.net



Summer



VS III

Look @ me

Scan now

เพียงแอดไลน์ @vsiiithailand รับโปรเลย

