

BLC *i* LETTER

ปีที่ 13 ฉบับที่ 52/2559 ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2559



Editor's Forum

เบ้าหวานกับสมุนไพร



B-Customer

สารสกัดประสะไพลเข้มข้น ยาประสะไพลคืออะไร
“ยุ่ง”เป็นพาหะของโรคร้าย



BLC Standard

เทคนิคการขับรถให้ถึงจุดหมายปลอดภัยในหน้าฝน
CSR ความรับผิดชอบต่อสังคม



Health Corner

สุขภาพดีได้ 4 อย่าง 5 อย่าง
เลิกกาแฟหักดิบ สาเหตุของอาการปวดศีรษะจริงหรือ



BLC Knowledge

มิโนบนโลก Social คือการหลอกตัวเองหรือไม่



B-Move

กิจกรรม BLC



Health Care

กำจัดยุงลาย...ด้วยมาตรการ 3 เก็บ 3 โรค

บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด
BANGKOKLAB AND COSMETIC CO.,LTD.

เฉพาะผู้ประกอบโรคศิลป์

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.co.th

e-mail : blc@bangkoklab.co.th

Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพพุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	อนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
	คุณเกลิณี	จินเจเนกิง (จป.วิชาชีพ)
	คุณเนาวรัตน์	พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)
กองบรรณาธิการ	ฝ่ายธุรการ	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐาน มอก.18001	
	คณะกรรมการมาตรฐาน มรท. 8001	
	ฝ่ายธุรการ	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ชำสุช

ปรัชญา
Quality means value of life

คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์
เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล
บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

Editor's Forum

- เบาหวานกับสมุนไพร 3

B-Customer

- สารสกัดประสะไพโลเซมชัน ยาประสะไพโลคืออะไร 4
- “ยูง”เป็นพาหะของโรคร้าย 5

BLC Standard

- เทคนิคการขับรถให้ถึงจุดหมายปลอดภัยในหน้าฝน 6
- CSR ความรับผิดชอบต่อสังคม 7

Health Corner

- สุขภาพดีได้ 4 อย่าง 5 อย่าง 8
- เล็กกาแพทท์กิตติ สาเหตุของอาการปวดศีรษะจริงหรือ 9

BLC Knowledge

- มโนบนโลก Social คือการหลอกตัวเองหรือไม่ 10

B-Move

- กิจกรรม BLC 11

Health Care

- กำจัดยูงลาย...ด้วยมาตรการ 3 เก็บ 3 โรค 12



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่าน...กลับมาพบ BLC i LETTER กันอีกครั้ง ซึ่งในฉบับนี้เราได้รวบรวมข้อมูล ความรู้ สารประโยชน์ และกิจกรรมต่างๆ มาฝากกันมากมาย เริ่มต้นด้วยบทความ **“เบาหวานกับสมุนไพร”** จาก ดร.เริงฤทธิ์ ลัปป์พันธ์ (ผู้จัดการฝ่ายวิจัย2 ศูนย์วิจัย BLC) แล้วไปต่อกันที่ **“สารสกัดประสะไพโลเซมชัน ยาประสะไพโลคืออะไร”** จากนั้นที่คอลัมน์ BLC Standard ก็ระบบมาตรฐานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เรื่อง **“เทคนิคการขับรถให้ถึงจุดหมายปลอดภัยในหน้าฝน”** และระบบมาตรฐานแรงงานไทย เรื่อง **“CSR ความรับผิดชอบต่อสังคม”** มาอ่านต่อกับเรื่องสุขภาพกับ **“สุขภาพดีได้ 4 อย่าง 5 อย่าง และเล็กกาแพทท์กิตติ สาเหตุของอาการปวดศีรษะจริงหรือ”** ในคอลัมน์ Health Corner สำหรับคอลัมน์ BLC Knowledge เสนอเรื่อง **“มโนบนโลก Social คือการหลอกตัวเองหรือไม่”** ช่วงนี้ก็เข้าหน้าฝนเรามีวิธีป้องกันยูงลายกับ **“3 เก็บ 3 โรค”** และปิดท้ายมาสนุกกับ **“กิจกรรมอบรมประจำปี 2559”** ในคอลัมน์ B-Move
ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขกับ BLC i LETTER ฉบับนี้...อย่าลืมรักษาสุขภาพ และเดินทางด้วยความระมัดระวังในช่วงหน้าฝนนี้ด้วย จนกว่าจะพบกันใหม่ในฉบับหน้า...สวัสดีครับ

เบาหวาน กับ สมุนไพร

ยาแผนปัจจุบันที่รักษาเบาหวาน ซึ่งแพทย์จะประเมินขนาดยาที่เหมาะสม

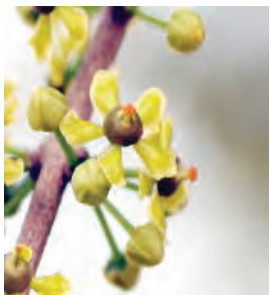
จากอาการของผู้ป่วยและการตรวจค่าระดับน้ำตาลในเลือด และจ่ายให้ผู้ป่วยโดยให้ขนาดยาเท่ากันในแต่ละครั้ง ซึ่งปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยรับประทานในแต่ละวันก็อาจไม่น้อยไม่เท่ากัน ซึ่งส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีข้อดีที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารน้อยกว่าปกติ ยาในขนาดที่เท่าเดิมที่ผู้ป่วยรับประทาน ก็อาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยลดต่ำกว่าปกติ

เนื่องจากยารักษาเบาหวานซึ่งเป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ซึ่งยาทำให้ตับเสื่อม ระบายเคืองในระบบทางเดินอาหาร และกีดขวางการทำงานของไตกระดุก ส่วนการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาเบาหวานมีการทำการศึกษานี้ในโรงพยาบาล โดยทำการเก็บข้อมูลในผู้ป่วยหลายพันคน พบว่ามีประสิทธิภาพดีปลอดภัย และทำให้ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้ ทำให้สุขภาพดีแบบองค์รวม คือ ยาสามารถลดน้ำตาลโดยไม่ทำให้ระดับน้ำตาลต่ำจนเกิดภาวะช็อค กระตุ้นการสร้างอินซูลิน และต้านอนุมูลอิสระอันเกิดจากโรคเบาหวาน ซึ่งยาแผนปัจจุบันลดแค่น้ำตาลเพียงอย่างเดียว

สมุนไพรที่รักษาเบาหวานมีหลายชนิด ยกตัวอย่างเช่น กำแพงเจ็ดชั้น ลำเจียก เตย ผักเชียงดา ชิงชี่ คนทา หมาก ทองพันชั่ง หญ้าหนวดแมว อินทนิลน้ำ มะระ หัว กระจับปี่ ครอบฟันลี อบเชย

ตัวอย่างตำรับยารักษาเบาหวาน กำแพงเจ็ดชั้น รากลำเจียก รากคนทา รากชิงชี่ หญ้าหนวดแมว ทองพันชั่ง อบเชย หัวข้าวเย็นเหนือ หัวข้าวเย็นใต้ หัวร้อยรู แก่นลัก หญ้าชันกาด และมะแว้ง น้ำหนักเท่ากัน ต้มกับน้ำ ต้มหลังอาหาร สามารถลดน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการสร้างอินซูลิน และต้านอนุมูลอิสระ

ลำต้นกำแพงเจ็ดชั้น



กำแพงเจ็ดชั้นเป็นสมุนไพรหนึ่งในการรักษาเบาหวานที่มีประสิทธิภาพ และยังใช้รักษาโรคอื่น ๆ ได้อีกหลายโรค และมีการนำมาใช้ในหลายประเทศ ปรากฏในคัมภีร์อายุรเวทของประเทศอินเดีย ไทย และกัมพูชา ใช้เนื้อไม้ต้มน้ำดื่ม แก้เบาหวาน รักษาโรคตับอักเสบ บำรุงโลหิต แก้ผอมแห้งแรงน้อย แก้โรคไต ขับปัสสาวะ แก้ท้องผูก แก้ปวดเมื่อย และจากผลการวิจัยปัจจุบันกำแพงเจ็ดชั้นเป็นที่นิยมในสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น

กำแพงเจ็ดชั้นมีชื่อวิทยาศาสตร์ *Salacia chinensis* L. ชื่ออื่น ๆ ตะลุ่มนก กระตุมนก ตาไก่ ตาไก่ มะต่อมไก่ ขาวไก่ หลุมนก กลุมนก ขอบกระดิ่ง พรองนก เครือตากวาง น้ำนอง

องค์ประกอบทางเคมี สารสำคัญ ได้แก่ mangiferin, salacinol, kotalanol และ kotalagenin 16-acetate

ลักษณะ เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เนื้อไม้มีวงปีน้ำตาลแดงเข้มจำนวนหลายชั้นเห็นชัดเจน มักมี 7 ชั้น จึงตั้งเป็นชื่อต้น ใบเดี่ยว รูปรี กว้าง 2-4 เซนติเมตร ยาว 4-8 เซนติเมตร ขอบใบหยัก เรียงตรงข้าม ดอกช่อ สีเขียวอมเหลือง ออกดอกช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม แกนดอกนูนเป็นวงกลม มี 3-7 ดอกในแต่ละช่อ กลีบดอกรูปรี ยาว 3-4 มิลลิเมตร กลีบเลี้ยง 5 กลีบ ยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร เกสรเพศผู้ 3 อัน ติดบนขอบฐานดอก รังไข่มี 3 ช่อง ออวูลมี 2 เม็ด ในแต่ละช่อง ผลกลมเกลี้ยงสีส้มแดง

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา mangiferin เพิ่มการหลั่งอินซูลินทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของหนูวัดได้ 102.25 mg/dl (เทียบกับยาไกลเบนคลาไมด์ 99.28 mg/dl) และกลุ่มหนูเบาหวานที่ระดับน้ำตาลในเลือด 288.29 mg/dl salacinol และ kotalanol ด้านเบาหวานโดยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์แอลฟาไกลโคซิลเลส สารสกัดด้วยน้ำจากลำต้นยับยั้งเอนไซม์แอลฟาไกลโคซิลเลสในลำไส้เล็ก โดยสามารถยับยั้งเอนไซม์ซูเครส IC₅₀ = 36.5 µg/ml และยับยั้งเอนไซม์มอลเตส IC₅₀ = 87.3 µg/ml และยังออกฤทธิ์ในหลายกลไกที่เกี่ยวข้องกับน้ำตาลและไขมัน เช่น peroxisome proliferator-activated receptor-alpha-mediated lipogenic gene transcription, angiotensin II/angiotensin II type 1 receptor, alpha-glucosidase, aldose reductase และ pancreatic lipase โดย aldose reductase ก็เป็นอีกกลไกหนึ่งที่ช่วยป้องกันการเกิดเบาหวานขึ้นตา อันเป็นสาเหตุของต้อกระจกและทำให้ตาบอด โดย aldose reductase จะยับยั้งการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสที่สะสมที่ตา ซึ่งหากมี aldose reductase จะเปลี่ยนกลูโคสให้เกิดเป็นซอร์บิทอลซึ่งไม่สามารถแพร่ผ่านเยื่อหุ้มเซลล์ ทำให้เกิดการสะสมน้ำและเกิดความดันสูงที่ลูกตา ทำให้เกิดต้อและตาบอด

เรียบเรียงโดย : ดร.เรจินทร์ สัมพันธ์
ผู้จัดการฝ่ายวิจัย 2 ศูนย์วิจัย BLC

อ้างอิง

- Sellamuthu, P. S., et al., 2012. Effect of mangiferin isolated from *Salacia chinensis* regulates the kidney carbohydrate metabolism in streptozotocin-induced diabetic rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. 21 : S1583-7.
- Muraoka, O., et al., 2010. Quantitative determination of potent α -glucosidase inhibitors, salacinol and kotalanol, in *Salacia* species using liquid chromatography-mass spectrometry. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*. 52 : 770-3.
- Li, Y., H-W. Huang, T., and Yamahara, J., 2008. *Salacia* root, a unique Ayurvedic medicine, meets multiple targets in diabetes and obesity. *Life Sciences*. 82 : 1045-9.
- Patel, D. K., et al., 2012. Pharmacologically tested aldose reductase inhibitors isolated from plant sources—A concise report. *Chinese Journal of Natural Medicines*. 10 : 0388-40.

สารสกัดประสะไพพลับบับ ยาประสะไพพลักคืออะไร ?

ยาประสะไพพลับเป็นตำรับยาแผนไทยซึ่งประกอบด้วยพืชสมุนไพร 10 ชนิด และแร่ธาตุ 2 ชนิด คือ

<p>ไพพลับ (<i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.), ใช้ขับระดูสตรี แก้ฟกช้ำเคล็ดบวมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยทำให้ประจำเดือนมาปกติ แก้จุกเสียด ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ลดอาการอักเสบ</p> 	<p>ว่านน้ำ (<i>Acorus calamus</i> Linn.), เป็นยาขับลม ยาหอม แก้ธาตุพิการ เป็นยาขมช่วยเจริญอาหาร บรรเทาอาการท้องเสีย อาหารไม่ย่อย และอ่อนเพลีย</p> 	<p>กระเทียม (<i>Allium sativum</i> L.), ขับลม แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ กระจาย ขับลม เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ช่วยขับระดู ขับลมในลำไส้</p> 	<p>มะกรูด (<i>Citrus hystrix</i> DC.), เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ขับลม เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ช่วยขับระดู ขับลมในลำไส้</p> 	<p>เทียนดำ (<i>Nigella sativa</i> L.), ขับลม บำรุงโลหิต</p> 
---	---	--	--	---

และสมุนไพรอื่นๆ คือ หอมแดง พริกไทย ดีปลี ขมิ้นอ้อย ขิง และแร่ธาตุ การบูรและเกลือสินเธาว์

ยาสมุนไพรดั้งเดิมทั่วไป	ยาประสะไพพลัก
ยาสมุนไพรผงงักมีสิ่งเจือปน เช่น ดิน กิ่งไม้ ใบไม้ต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตำรับยา	ผ่านการคัดเลือกสิ่งเจือปนต่างๆ ออก
ต้องใช้ในปริมาณสูง ไม่สะดวกในการใช้ยา	ใช้ยาปริมาณน้อยเนื่องจากอยู่ในรูปสารสกัด อยู่ในรูปแคปซูล สะดวกในการรับประทาน
มักไม่พบการทดสอบเพิ่มเติมในผู้ป่วย (Clinical Trial) เป็นการใช้อย่างตามภูมิปัญญาท้องถิ่น คนรุ่นใหม่อาจไม่มั่นใจในประสิทธิภาพของยา	มีการทดสอบเพิ่มเติมในผู้ป่วย ปวดประจำเดือน (Clinical Trial) ทำให้ลูกค้าสามารถมั่นใจในคุณภาพได้มากขึ้น
สมุนไพรมักมีสารสำคัญเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม ทำให้ได้สารที่ออกฤทธิ์ไม่เท่ากันในแต่ละ lot	มีการวิเคราะห์สารสำคัญโดยเทคนิค HPLC เพื่อตรวจสอบปริมาณสารสำคัญในการตรวจสอบสารสำคัญ

กลไกการออกฤทธิ์

จากการวิจัยพบว่ายาประสะไพพลับสามารถยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ ทั้งที่เกิดจากการเหนี่ยวนำให้หดตัวด้วย อะซิติลโคลีน อ็อกซิโทซิน และ พรอสตาแกรนดิน และมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างเอนไซม์ไซโคลออกซิจีเนสชนิด COX-1 และ COX-2 ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์ พรอสตาแกรนดิน ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือน และการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบได้ แต่ไม่มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน จากผลการทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาสามารถสรุปได้ว่า ฤทธิ์บรรเทาอาการปวดประจำเดือนและการทำให้ประจำเดือนมาเพิ่มเติมของยาประสะไพพลับมากจากฤทธิ์ต้านการอักเสบและยับยั้งการหดตัวของมดลูก ทำให้ประจำเดือนไหลสะดวกมากขึ้น

ตารางแสดงข้อเปรียบเทียบยาสมุนไพรดั้งเดิมทั่วไปและยาประสะไพพลัก

เอกสารอ้างอิง

1. Nuisakew S, Tiangda C, Gritsanapan W, Bauer R and Nahrestedt A. Confirmation of biological activities of Prasaplai, a Thai traditional medicine. 53rd Annual Congress of the Society for Medicinal Plant Research, Congress center, Florence, Italy, 21th - 25th, August 2005.
 2. Nuisakew S, Tiangda C, Gritsanapan W, Bauer R and Nahrestedt A. Anti-dysmenorrhea activity and acute toxicity of Prasaplai, a Thai traditional preparation. The 1st international conference on natural products for health and beauty from local wisdom to global marketplace, Mahasarakham, Thailand, 17th - 21st October 2008.
 3. Nuisakew S, Tiangda C, Gritsanapan W. Inhibition action on rat uterine muscle contraction in vitro and acute toxicity in rats of the Thai traditional preparation Prasaplai. Natural Product Research, 2012; 1-5.
 4. สมศักดิ์ นวมแก้ว, วิมล กฤษณะพันธ์, สุรพงษ์ วงศ์ใหญ่, Peterent F, Nahrestedt A. การวิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมีในตำรับยาประสะไพพลับโดยใช้ HPLC. การบรรยายในงานประชุมวิชาการด้านเภสัชกรรมและยาสมุนไพรไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือกและยาเสพติด ครั้งที่ 2 ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี 31 สิงหาคม - 4 กันยายน 2548.
 5. กฤษณา จิวโรย. การศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในตำรับยาประสะไพพลับและผลต่อฤทธิ์ของยา. ศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, วิทยาลัยเภสัชศาสตร์, มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2551.
 6. Nuisakew S, Gritsanapan W, Peterent F, Nahrestedt A. New fatty acid esters originate during storage by the interaction of components in Prasaplai, a Thai traditional medicine. Planta Med 70; 2004:1243-6.
 7. สนิทพร ธาตุ. การพัฒนาตำรับยาสมุนไพรประสะไพพลับและประสิทธิภาพการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของยาสมุนไพร. วิทยาลัยเภสัชศาสตร์, มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2553.

ยุง เป็นพาหะของโรคร้าย

การใช้สเปรย์ป้องกันยุงที่มีส่วนผสมของ "DEET" สามารถป้องกันยุงได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

DEET-Effective and Safe for Mosquito Protection

(*) DEET ได้รับการยอมรับจากสถาบันเพื่อการคุ้มครองคุณภาพมนุษย์และสิ่งแวดล้อม (Environment Protection Agency, EPA) ในสหรัฐอเมริกา

ช่วงนี้ก็เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว เนื่องจากความชื้นในอากาศและปริมาณน้ำฝนมากกว่าฤดูอื่นๆ เป็นสาเหตุของโรคที่มาจากความชื้นและน้ำขังได้

โดยเฉพาะโรคติดต่อที่เกิดจากพาหะนำโรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำ ที่พบบ่อยในช่วงฤดูฝนก็คงไม่พ้นโรคที่มียุงเป็นพาหะ

หากจะพูดถึงโรคที่มียุงเป็นพาหะ หลายคนคงนึกถึงโรคไข้เลือดออกขึ้นมาเป็นอันดับแรก แต่ปัจจุบันมีโรคอื่นๆ เช่น ไข้ซิกา (Zika) ไข้ชานสี (Chikungunya) และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Dengue) รวมถึงหมู่เกาะแปซิฟิกและ Cape Verde ในแอฟริกา จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (Pan American Health Organization; PAHO) พบผู้ป่วยยืนยันการติดเชื้อซิกาแล้วใน 20 ประเทศ ดังนี้ บาร์เบโดส โบลิเวีย บราซิล คลอมเบีย เอกวาดอร์ เอลซัลวาดอร์ เฟรนช์เกียนา กัวเตมาลา กายอานา เฮติ ฮอนดูรัส เม็กซิโก เกาะมาร์ตีนิก ปานามา ปารากวัย เปรู โตรินโก ซูรินาเม เกาะเซนต์มาร์ติน และเวเนซุเอลา สำหรับประเทศไทยมีรายงานว่าตรวจพบแอนติบอดีต่อไวรัสซิกาเมื่อปี พ.ศ.2506 ต้องยืนยันว่าโรคซิกานี้ไม่ใช่โรคใหม่ ในประเทศไทยมีรายงานการตรวจพบผู้ป่วยเฉลี่ยปีละ 5 ราย และพบกระจายอยู่ทุกภูมิภาค

JUNGO Kids 15

- DEET 15%
- เหมาะสำหรับเด็ก สเปรย์ฉีดพ่นป้องกันยุงและเห็บ
- กลิ่นหอม ไร้ยาพิษ
- White Double caplock
- บรรจุ 60 ml

เหมาะสำหรับป้องกันยุงวัน

JUNGO-30 Suitable for daily use

- DEET 30%
- ใช้สำหรับป้องกันยุงวัน
- ปลอดภัยไม่มียาพิษ
- จะถูกล้างออกได้ง่าย
- มีกลิ่นหอม ไร้ยาพิษ
- มาใน Double caplock
- บรรจุ 100 ml

ปกป้องด้วยฟิล์ม Double caplock และนาโนอนุกรมฟอสเฟตจากโรงงานยา

สเปรย์ป้องกันยุง แลมา ได้ ยาวนาน 7 ชั่วโมง

Mosquito and leech repellent spray, up to 7 hours

สำหรับผู้ที่ติดเชื้อนี้ส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการและหายเองได้ มีเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่อาจแสดงอาการได้ และมักแสดงอาการภายหลังได้รับเชื้อนี้ 4-7 วัน อาการแสดงทั่วไป ได้แก่ ไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ตาแดง ปวดข้อ ซึ่งมักมีอาการเหล่านี้อยู่ประมาณ 2-7 วัน ส่วนใหญ่อาการเหล่านี้จะหายเองได้ภายในหนึ่งสัปดาห์ ไม่มีความจำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล แต่ในหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากการติดเชื้อนี้อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการพิการแต่กำเนิด มีขนาดศีรษะที่เล็กผิดปกติ (microcephaly) หรือเสียชีวิตได้

อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนเฉพาะสำหรับป้องกันโรคดังกล่าว โดยวิธีเบื้องต้นที่จะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออก ต้องระมัดระวังไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งหนึ่งในวิธีป้องกันอย่างง่าย คือ การใช้ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง ซึ่งนิยมใช้รูปแบบทาและฉีดพ่นผิวหนัง ออกฤทธิ์โดยการไปรบกวนกลไกการรับรู้กลิ่นของยุง เช่น DEET (ชื่อทางเคมี N,N-diethyl-meta-toluamide or N,N-diethyl-3-methylbenzamide) จึงสามารถใช้ในการไล่ยุงแต่ไม่สามารถฆ่ายุงได้ และดูแลจัดการไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายภายในที่พักอาศัย ยุงชนิดนี้เป็นยุงหากินกลางวันจึงต้องระวังการถูกกัด การรักษามักเป็นการรักษาตามอาการ ให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพอ ลดการสูญเสียเหงื่อ หากมีไข้ควรทานยาพาราเซตามอล และหลีกเลี่ยงยาแอสไพริน รวมถึงใช้ยาบรรเทาอาการปวดหรืออักเสบในกลุ่ม NSAIDs เนื่องจากอาจส่งผลให้เลือดออกในอวัยวะต่างๆได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ควรระวังการแพร่กระจายเชื้อไปยังผู้อื่นจากการถูกยุงกัดในช่วงที่ติดเชื้อด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ. มัลลิกา ชมนาวัง: ซิกา...ภัยใหม่จากยุงลายตัวเท่า Available from: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/301/ไข้ซิกา...ภัยใหม่จากยุงลายตัวเท่า>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Zika virus. [Internet]. [cited 2016 Jan 25]. Available from: <http://www.cdc.gov/zika/>
3. The Virology Association (Thailand). [Internet]. [cited 2016 Jan 25]. Available from: <http://www.thai viro.org/association/index.php/virology-education.html>
4. World Health Organization. Zika virus. [Internet]. [cited 2016 Jan 25]. Available from: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=427&Itemid=41484

เทคนิคการขับให้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัยในหน้าฝน

คณะกรรมการระบบมาตรฐานอาชีพอนามัย และความปลอดภัย (มอก.18001)

หน้าฝนมาถึงอีกแล้ว...สำหรับผู้ที่ขับซึ่รถยนต์ในช่วงนี้คงต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้น เพราะอาจมีอันตรายที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าฤดูอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการลัดวงจรในเมืองหรือการเดินทางไปเที่ยวไกลๆ การขับรถบนถนนที่เปียกชื้นไม่ใช่เรื่องง่ายและนี่คือเคล็ดลับที่นำเสนอไว้เพื่อช่วยให้เดินทางไปถึงจุดหมายและกลับบ้านได้อย่างปลอดภัยในช่วงฤดูฝนนี้

1 ตรวจสอบสภาพรถอย่างละเอียดก่อนออกเดินทาง
ระบบเบรก พวงมาลัย ระดับของเหลวต่างๆ ปริมาณลมยาง ที่ปั้ดน้ำฝน และระบบไฟฟ้า ควรตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน

เตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือฉุกเฉินให้พร้อม จะช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการใช้บริการช่วยเหลือฉุกเฉินและช่วยลดความตึงเครียดหากประสบเหตุระหว่างการเดินทาง อุปกรณ์ช่วยเหลือโดยพื้นฐานแล้วควรประกอบด้วย ยางอะไหล่ ไฟฉาย พิวล์ ที่สูบลม น้ำสะอาด อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และป้ายสัญญาณขอความช่วยเหลือที่มองเห็นเด่นชัด

3 ขับอย่างระมัดระวัง ใส่ใจในการขับและรักษาระดับความเร็วให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอยู่เสมอ การขับรถด้วยความเร็วสูงเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในช่วงหน้าฝนที่น้ำฝนอาจก่อตัวเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ คั่นกลางระหว่างล้อและถนน ทำให้ความสามารถในการยึดเกาะถนนลดลง ผู้ขับขี่จึงควรคุมรถได้ยากขึ้น

เปิดไฟหน้ารถขณะฝนตก เพราะนอกจากจะช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ บนถนนได้ชัดเจนขึ้นแล้วยังช่วยให้ผู้ขับขี่รถคันอื่นมองเห็นได้จากระยะไกลด้วย หากฝนตกหนักจนมองไม่เห็นทางข้างหน้าไม่ควรฝืนขับ ให้นำรถเข้าจอดข้างทางที่ปลอดภัยพร้อมเปิดสัญญาณไฟฉุกเฉิน แต่ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉินขณะรถกำลังวิ่งอยู่ เนื่องจากหากมีสิ่งใดมาบดบังไฟฉุกเฉินข้างใดข้างหนึ่ง อาจทำให้ผู้ขับขี่รถคันอื่นเข้าใจผิดว่าเป็นสัญญาณไฟเลี้ยว เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

5 หลีกเลี่ยงการเหยียบเบรกแรงๆ หรือการเบรกกระทันหัน
การค่อยๆ ทิ้งน้ำหนักเหยียบเบรกเพื่อชะลอความเร็ว นับว่าเป็นวิธีการขับที่เหมาะสมที่สุด เพราะหากเหยียบเบรกอย่างรุนแรงหรือกระทันหัน รถอาจลื่นไถลหรือหมุนได้

4

6 ขับรถอย่างมีสติและเว้นระยะห่างที่ปลอดภัยจากรถคันข้างหน้า เนื่องจากการขับรถบนถนนที่เปียกจะต้องใช้เวลาและระยะทางในการเบรกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ไม่ควรขับรถเข้าใกล้หรือตามหลังรถขนาดใหญ่หรือรถบรรทุก เนื่องจากล้อรถจะปัดน้ำมาใส่รถคันข้างๆ หรือคันข้างหลังจนอาจทำให้เสียทัศนวิสัยในการขับขี่ได้

6

7 หลีกเลี่ยงแอ่งน้ำ เพราะผู้ขับที่ไม่มีทางทราบได้เลยว่าภายใต้ผิวน้ำนั้นมีสภาพเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าหากขับรถลงไปแอ่งน้ำด้วยความเร็วสูง กันชนหน้าและหม้อน้ำอาจถูกกระแทกจนได้รับความเสียหายร้ายแรง หรือถ้าคลื่นน้ำเข้าเข้าไปในห้องเครื่องก็อาจทำให้เครื่องยนต์ดับได้

8
ตื่นตัวกับสัญญาณเตือนให้หยุดรถหรืออุปสรรคที่ขวางอยู่ข้างหน้า
หากพบว่ามีน้ำท่วมขังอย่าพยายามขับฝ่าไป โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย ให้มองหาเส้นทางใหม่ที่ปลอดภัยกว่า แต่หากจำเป็นต้องขับผ่านน้ำท่วมขังบนพื้นถนนให้ขับไปอย่างช้าๆ โดยทั่วไปถ้าระดับน้ำสูงกว่าขอบล่างของประตูรถหรือสูงกว่า 1 ใน 3 ของล้อเมื่อวัดจากพื้นถนน ไม่ควรขับฝ่าไปอย่างเด็ดขาด

CSR

ความรับผิดชอบต่อสังคม

Corporate Social Responsibility

เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบันวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการขยายตัวของการลงทุนทางธุรกิจสูง การอุปโภค บริโภค รวมถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ เพิ่มมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมมากมาย เช่น ปัญหาการใช้แรงงานเด็ก ปัญหาขาดแคลนอาหาร ปัญหาความปลอดภัยของผู้บริโภค ปัญหาโลกร้อน ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ผลักดันให้เกิดความตระหนักและความสนใจถึงความรับผิดชอบต่อสังคมในการดำเนินธุรกิจ จึงเป็นที่มาของ “ความรับผิดชอบต่อสังคม” หรือที่เรียกย่อๆ ว่า “CSR”



“Corporate Social Responsibility (CSR) หมายถึง ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมขององค์กร คือการดำเนินกิจการภายใต้หลักจริยธรรมและการจัดการที่ดี โดยรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับใกล้ และไกล อันนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”

ประเภทของ CSR

- จำแนกโดยกระบวนการทางธุรกิจ (process)** สามารถจำแนกได้เป็น 3 จำพวก (Division) ดังนี้
 - CSR-after-process คือ การดำเนินกิจกรรมขององค์กร เพื่อสร้างให้เกิดประโยชน์แก่สังคมในด้านต่างๆ โดยกิจกรรมที่ดำเนินการนั้นมักแยกต่างหากจากการดำเนินธุรกิจที่เป็นกระบวนการหลักของกิจการและเกิดขึ้นภายหลัง
 - CSR-in-process คือ การดำเนินความรับผิดชอบต่อสังคมที่อยู่ในกระบวนการทำงานหลักของกิจการ หรือเป็นการทำธุรกิจที่หากไร้อย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม
 - CSR-as-process คือ การดำเนินความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรที่ดำเนินงานโดยไม่แสวงหาผลกำไรให้แก่ตนเองกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นหน่วยงานที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อยังประโยชน์ให้แก่สังคม เช่น มูลนิธิหรือสมาคมการกุศลต่างๆ
- จำแนกโดยพิจารณาตามเจตนาธรรมแห่งการกระทำ (spirit)** สามารถจำแนกได้เป็น 2 ระดับชั้น (Class) ได้แก่
 - CSR ระดับพื้นฐาน ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรม CSR ที่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามหน้าที่ หรือตามระเบียบข้อบังคับทางกฎหมาย
 - CSR ระดับก้าวหน้า ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรม CSR ที่เกิดจากการอาสาหรือสมัครใจยินดีในการดำเนินกิจกรรม CSR นั้นด้วยตนเอง มิใช่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามหน้าที่หรือกฎหมาย
- จำแนกตามทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินงาน (Resource)** สามารถจำแนกได้เป็น 2 ตระกูล ได้แก่
 - Corporate-driven CSR คือ การดำเนินกิจกรรม CSR โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรเป็นหลัก
 - Social-driven CSR คือการดำเนินกิจกรรม CSR โดยใช้ทรัพยากรนอกองค์กรหรือจากสังคมเป็นหลัก
- จำแนกตามกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ได้รับผลกระทบ (stakeholder)** สามารถจำแนกได้เป็นวงศ์ (Family) ของกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่องค์กรเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัวของพนักงาน ลูกค้า คู่ค้า ชุมชน และคู่แข่งทางธุรกิจ เป็นต้น

เป็นที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่องค์กรธุรกิจในปัจจุบันให้ความสำคัญและหันมาทำกิจกรรม CSR กันอย่างกว้างขวาง แต่อย่างไรก็ตามแก่นแท้ของการทำ CSR คือ สังคมจะต้องได้รับประโยชน์อย่างยั่งยืน มิใช่เพียงแค่มุ่งทำเพื่อการสร้างภาพลักษณ์ให้แก่องค์กรเป็นสำคัญ

สุขภาพดีได้ “4 อย่า 5 อยาก”

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา..เด็กไทยวัยรุ่น คงมีเวลาว่างสำหรับพักผ่อนกายใจกันอย่างเต็มที่ ส่วนใหญ่ใช้ช่วงเวลานี้เดินทางไปท่องเที่ยวต่างๆ หลายคนก็อาจเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม ดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ จนเลยเวลาพักผ่อนส่งผลให้อนดึกตื่นสาย กินอาหารไม่ตรงเวลา และไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานาน จนอาจเกิดปัญหาสุขภาพตามมา

แน่นอนว่า วัยรุ่น (9 ปี - 18 ปี) เป็นช่วงวัยสำคัญที่ร่างกายควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต ทั้งร่างกายและสติปัญญา แต่ปัจจุบันนี้กลับพบว่า วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและโรคไตมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่มาจากสาเหตุการกินอาหารที่มีไขมันสูง มีรสเค็ม อาหารจานด่วน หรืออาหารแช่แข็ง

หลักการกินอาหารที่เรียกกันว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นได้ เรียกว่า 4 อย่า 5 อยาก ได้ดังนี้

1. **อย่า** กินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นการประกอบอาหารแบบไม่ซ้ำทั้ง ต้ม นึ่ง ลวก อบ และควรใช้น้ำมันน้อย ที่สำคัญต้องลดการกินขนมอบที่มีไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ เช่น โดนัท แครกเกอร์ คุกกี้ พาย และขนมอบที่ใช้มาการีนเป็นองค์ประกอบ
2. **อย่า** กินอาหารรสจัด เน้นกินอาหารรสจืดและควรชิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มรสหวาน
3. **อย่า** กินอาหารที่ปนเปื้อน เน้นกินอาหารสุกใหม่
4. **อย่า** ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว



1. **อยาก** ให้กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซากและดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ
2. **อยาก** ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับแป้งบ้าง
3. **อยาก** ให้กินพืชผักและผลไม้ให้มาก เน้นกินผัก 5 สี เพื่อได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโตรเจนอย่างเพียงพอ
4. **อยาก** ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เน้นกินปลาและเนื้อแดง
5. **อยาก** ให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยเน้นการดื่มนมรสธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



นอกจากปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการนี้ การออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 วัน และควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง และอย่าลืมว่า “ควรลดเวลานั่ง เพิ่มเวลาเดิน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย” เพราะการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย จะช่วยลดความเสี่ยง จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เมื่อโตขึ้นได้

เลิกหักดิบ สถานภาพอาการปวดศีรษะจริงหรือ?

Coffee?



☕ หากคุณ เป็นคนหนึ่งที่ชอบดื่มกาแฟ คุณคงเคยประสบพบเจอเหตุการณ์ เช่น ต้องดื่มกาแฟทุกวันเพื่อให้กระฉับกระเฉงในวันทำงาน หากไม่ได้ดื่มแล้วจะมีอาการปวดหัวขึ้นมาเลยทีเดียวนะ ถ้าคุณเคยเป็นแล้วละก็...คุณก็เข้าข่ายปวดหัวจากอาการถอนคาเฟอีน หรือ Caffeine withdrawal

☕ คาเฟอีน เป็นสารเคมีหลักในกาแฟ มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาททำให้สมองแจ่มใส กระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน และยังมีฤทธิ์เสพติดด้วย ซึ่งอาการถอนคาเฟอีนที่ว่านั้นประกอบไปด้วย

☕ อาการปวดหัว ซึ่งพบได้มากที่สุด และมีความรุนแรงแตกต่างกันในแต่ละคน ทั้งปวดหัวบีบๆ ปวดหัวตุบๆ รวมทั้งมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่ตื่นตัว ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงซึมเซา หาวนอน มึนงง สมองไม่โปร่ง รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีอาการซึมเศร้า หดหู่ ไม่มีสมาธิ รวมทั้งมีอาการหงุดหงิด และคลื่นไส้อาเจียน

☕ ความรุนแรง ของอาการนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณคาเฟอีนที่ดื่มในแต่ละวัน ยิ่งดื่มมาก อาการก็จะยิ่งรุนแรง หากไม่ได้ดื่ม และสามารถเกิดอาการขึ้นได้แม้คุณเคยดื่มเพียงวันละ 1 แก้ว (ปริมาณคาเฟอีน 100 มิลลิกรัม) หรือเพิ่งเริ่มหัดดื่มกาแฟแค่ 3 วันเท่านั้น อาการจะเกิดขึ้นต่อเนื่องได้ใน 2-7 วันแต่จะมีอาการรุนแรงภายใน 1-2 วันแรก หากร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไป อาการก็จะดีขึ้นทันทีในครึ่งชั่วโมง

☕ เมื่อเริ่มรู้สึกว่า มีปัญหา ในการดื่มกาแฟ แล้วต้องการลดการดื่มละก็... ขอแนะนำให้ค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มลงเรื่อยๆ ทีละน้อยในแต่ละวันอย่าหยุดหรือลดกระทันหัน เพราะจะเกิดอาการดั่งที่กล่าวมาข้างต้นได้



บรรดาเครื่องดื่มทั้งหลายคงต้องสำรวจตัวเองกันแล้วว่า มีอาการเข้าข่ายดังกล่าวหรือไม่ ถ้าใช่แล้วละก็...ควรลดการดื่มกาแฟลง แต่อย่าลืมว่าคาเฟอีนมีอยู่ในอาหารและเครื่องดื่มอื่นๆ อีกด้วย อาทิ ชา โกโก้ น้ำอัดลม ไอศกรีมรสกาแฟ ช็อกโกแลต เครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับนักกีฬา หากคุณติดที่ต้องบริโภคทุกวันเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ก็มีสิทธิ์เกิดภาวะอาการถอนคาเฟอีนได้เหมือนกัน

ที่มา : นิตยสารออนไลน์ @Rama คอลัมน์ Believe It or Not? จริงหรือไม่ ใช่หรือเปล่า ? ฉบับที่ 24 เดือนมีนาคม 2559

<https://issuu.com/atrama/docs/atramaisue24>

ข้อมูลโดย : อ.พญ.แสงสุลี ธรรมไกรสร ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

มโนบนโลก

คือ การหลอกตัวเองหรือไม่?



ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่า การหลอกตัวเอง เป็นคำที่ใช้เรียกชื่อกลุ่มอาการ ไม่ได้บ่งบอกถึงว่าเป็นโรคอะไร อาการที่เข้าข่ายว่าเป็นกลุ่มอาการหลอกตัวเองที่เราสังเกตได้คือ พูดไม่ตรงตามความเป็นจริง เรื่องราวที่พูดมีสีสันเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจ จะพูดเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ หน้าที่การงาน ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ หรือสร้างตัวตนขึ้นมาฟรีเซนต์ตัวเองในสื่อโซเชียลมีเดียก็มีให้เห็นได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องมาประเมินแยกกันอีกที เพราะโดยทั่วไปเราก็จะโพสต์เรื่องจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง สลับกันไปอยู่แล้วส่วนคนที่พูดหรือโพสต์เรื่องราวที่ไม่จริงเยอะๆ บ่อยๆ ก็อาจจะต้องมาประเมินด้วยเช่นกันว่าเข้าข่ายเสี่ยงมีอาการทางจิตเวชร่วมด้วยหรือแค่โพสต์เพราะความสนุกเท่านั้น

พฤติกรรมการโกหกหลอกตัวเองเหล่านี้ปัจจุบันยังมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ค่อนข้างน้อย แต่พอจะสรุปได้ว่า น่าจะเกิดจากการที่ตัวเองมีชีวิตที่ไม่น่าสนใจ ไม่มีสีสัน อยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ก็เลยใช้การโกหกขึ้นมาเพื่อให้ชดเชยความรู้สึกเหล่านั้น

การวินิจฉัยในทางการแพทย์ จิตแพทย์จะทำการประเมินว่าการพูดโกหกเหล่านี้เกิดมาจากอะไร เป็นมานานแค่ไหนและมีสิ่งที่เขาได้ประโยชน์จากการพูดโกหกนั้นหรือไม่ รวมถึงต้องประเมินโรคทางจิตเวชอย่างอื่นที่เป็นไปได้ด้วย เช่น อาการของโรคหลงผิด ไม่อยู่กับความเป็นจริง เชื่อในสิ่งที่ตัวเองพูดโกหกแบบไม่ติดใจสงสัยอะไร หรือโรคบุคลิกภาพผิดปกติบางอย่างที่อาจจะมีการพูดเกินจริงจนเหมือนโกหก ก็ต้องมีการวินิจฉัยแยกโรคอีกทีหนึ่งด้วย

ในระยะยาวคนเหล่านี้หลายๆ คน เมื่อโกหกมากๆ จะเกิดความรู้สึกผิด รู้สึกไม่ตรงกับสิ่งที่ตัวเองทำลงไปเช่นกัน อาจทำให้เกิดภาวะทางจิตเวชได้ จะต้องรักษาได้ด้วยการประเมินสอบถามอย่างทั่วถึงไปข้างต้น และการรักษาด้วยการทำจิตบำบัดต่างๆ เพื่อให้คนไข้มีจิตใจที่ดีขึ้นเป็นปกติ



กิจกรรมอบรมประจำปี 2559



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดกิจกรรมอบรมพนักงานประจำปี 2559 เพื่อชี้แจงนโยบาย วิสัยทัศน์ และทิศทางการดำเนินงานในอนาคต รวมทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพนักงานและผู้บริหาร เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี

กิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติจังหวัดราชบุรี



ในวันศุกร์ที่ 29 เมษายน 2559 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด เข้าร่วมกิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติจังหวัดราชบุรี และวันความปลอดภัยในการทำงานจังหวัดราชบุรี ประจำปี 2559 ณ โรงแรมเนชั่น จังหวัดราชบุรี โดยมีนางณิษฐา แสงทอง รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานในพิธีเปิดงานในครั้งนี้

โครงการ BLC TO BE LOVE TO SHARE “ปันรักให้น้อง”



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับชมรม BLC To Be Number One จัดโครงการ BLC TO BE LOVE TO SHARE “ปันรักให้น้อง” โดยนำอาหารกลางวันและขนมไปเลี้ยงเด็กๆพร้อมทั้งนำ อุปกรณ์การเรียนการสอน โทรทัศน์ จานดาวเทียม ยาและเวชภัณฑ์ มอบให้กับชุมชนชาวไทยภูเขาแม่ฟ้าหลวง บ้านหนองตาตั้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2559 ที่ผ่านมา

วันสงกรานต์



ในวันอังคารที่ 12 เมษายน 2559 ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมสมรสน้ำพระ เนื่องในเทศกาลสงกรานต์ ประจำปี 2559 เพื่อเป็นสิริมงคลในวันขึ้นปีใหม่ไทย



กำจัดยุงลาย ด้วยมาตรการ 3 เก็บ 3 โรค

▶ เก็บบ้าน



● โรคไข้เลือดออก เป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มักพบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะช่วงอายุ 5 -14 ปี ผู้ป่วยมีอาการไข้สูงลอย มีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง และอวัยวะต่างๆ หากรุนแรงอาจทำให้เกิดภาวะตับโต ภาวะช็อค จนถึงขั้นเสียชีวิตได้

▶ เก็บขยะ



● โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เป็นอีกหนึ่งโรคอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อระบบสมอง โดยเฉพาะเด็กในครรภ์เมื่อได้รับเชื้อแล้ว อาจรุนแรงถึงขั้นสมองผิดปกติ เช่น สมองเล็ก แคระแกร็น พัฒนาการช้า ตัวเล็ก ไม่ปกติ

▶ เก็บน้ำ



● โรคไข้วัดช้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง และมีอาการปวดข้อ อาการไม่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต **แต่!** อาการปวดข้ออาจจะต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะหาย กลุ่มอาการคล้ายโรคไข้เลือดออก แต่ต่างกันที่ไม่มีกรร้าวของพลาสมาออกนอกเส้นเลือด จึงไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมากจนถึงมีการช็อค

วันนี้คุณเก็บขยะและกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านแล้วหรือยัง?

เก็บบ้าน

เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง
เพื่อไม่ให้ยุงลายเกาะพัก



เก็บขยะ

เก็บขยะเศษภาชนะที่อาจ
เป็นแหล่งเพาะพันธุ์
ยุงลายได้



เก็บน้ำ

เก็บน้ำให้มิดชิด ปิดภาชนะ ภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้
ก็ให้ปล่อยน้ำทิ้งหรือเปลี่ยนน้ำเป็นประจำทุกสัปดาห์
หรือปล่อยปลาหางนกยูงกินลูกน้ำ



ร่วมกันเก็บบ้าน เก็บขยะ เก็บน้ำ และกำจัดลูกน้ำยุงลาย
เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากยุงลายต่อเนื่องทุกสัปดาห์



ที่มา : กรมควบคุมโรค (Department of Disease Control)

ข้อมูลโดย : คุณเกลินี จินเจนกิจ จป.วิชาชีพ

คุณเนาวรัตน์ พิชัย พยาบาลวิชาชีพ