

# BLC *i* LETTER

มีที่ 15 ฉบับที่ 59/2561 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2561

## Editor's Forum

- อ่านมหาเมฆ

## B-Customer

- วิตามิน-E ซื่อนี้มีดีกว่าที่คิด
- สารสกัดธรรมชาติ ในผู้มีปัญหาผิว

## BLC Standard

- ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- New Edition of ISO/IEC 17025

## Health Care

- มาตรวจสุขภาพให้เหมาะสมกันเถอะ

## Health Corner

- ทวาน ซ่อน ร้าย

## BLC Knowledge

- หมูกรอบกินบ่อย เสี่ยงโรคจริงหรือ

## 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	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตินดิกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดเต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	สัปปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO/IEC 17025	
	คณะกรรมการมาตรฐาน GMP	
	คุณเกลินี	จิ้นเจนกิจ (จป.วิชาชีพ)
	คุณเนาวรัตน์	พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	เข้าสู่
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม	เป็นธุรกิจธรรมภิบาล
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย	สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

**Editor's Forum 3**

- ว่านมหาเมฆ

**B-Customer 4**

- วิตามิน - E ซึ่มีดีเกินกว่าที่คิด
- สารสกัดธรรมชาติ ในผู้มีปัญหาผิว

**BLC Standard 6**

- ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- New Edition of ISO/IEC 17025

**Health Care 8**

- มาตรวจสุขภาพให้เหมาะสมกันเถอะ

**Health Corner 9**

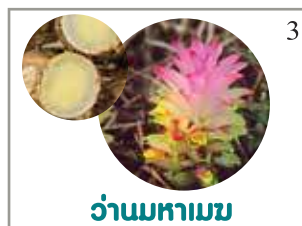
- ทวาน ซอน ร้าย

**BLC Knowledge 10**

- หมูกรอบกินบ่อย เสี่ยงโรคจริงหรือ

**B-Move 11**

- กิจกรรม BLC



**บรรณาธิการ**

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่าน BLC i LETTER ในฉบับนี้เราไม่พลาดที่จะหยิบเรื่องราวดีๆ มีประโยชน์มาฝากให้คุณผู้อ่าน ได้อ่านคลายความร้อนในช่วงฤดูร้อนกันคะ ยิ่งในช่วงนี้ประเทศไทยจะมีอากาศค่อนข้างร้อนจัด สภาพอากาศจะแห้งมาก หากใครต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่งเพราะอาจจะเสี่ยงเป็นโรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรกได้ ซึ่งมีอันตรายถึงชีวิตกันเลยทีเดียว

นอกจากอากาศที่ร้อนแล้ว พยายามอย่าให้อารมณ์ร้อนตามอากาศนะคะ เพราะอากาศร้อนจะเป็นตัวกระตุ้น หรือเพิ่มความเครียดมากขึ้น เนื่องจากความเครียดรุนแรงทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็อาจเป็นไปได้ทั้งการใช้อาหาร การใช้อาหารรุนแรง หรือการทำร้ายร่างกาย ถึงแม้ว่าอากาศร้อนไม่มีผลทางตรงต่อสุขภาพจิต แต่จะมีผลทางอ้อม ดังนั้น การมีสติ รู้เรา รู้จัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้น ย่อมช่วยลดอุณหภูมิภายในใจไม่ให้สูงไปกับสภาพอากาศที่ร้อนได้ ที่สำคัญเมื่อดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองไม่ให้อารมณ์ร้อนไปกับสภาพอากาศที่ร้อนแล้ว ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพจิตใจคนรอบข้างให้ใจเย็นลงด้วยนะคะ

# ว่านมหาเมฆ

## ชื่อวิทยาศาสตร์

*Curcuma aeruginosa* Roxb.



เก็บไว้นานหลายปี  
จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง



ภายในสีขาว  
ปนสีน้ำเงิน



## ชื่อวิทยาศาสตร์

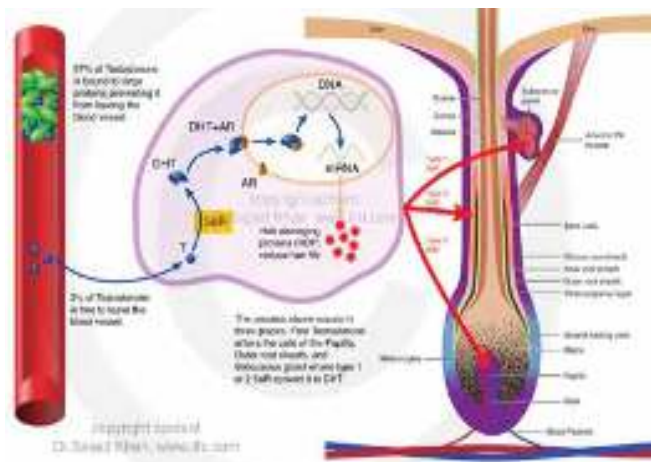
*Curcuma aeruginosa* Roxb.

จัดอยู่ในวงศ์ขิง ชื่ออื่นๆ ขมิ้นดำ กระเจียวแดง ลักษณะต้นสูงได้ประมาณ 80-150 เซนติเมตร ใบรูปยาวรีกว้างประมาณ 8-20 เซนติเมตร และยาวประมาณ 18-60 เซนติเมตร ปลายใบแหลม กลางใบจะมีสีม่วงแดง ดอกช่อแทงขึ้นมาจากเหง้า กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน เหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกสีน้ำตาล ภายในสีขาวปนสีน้ำเงิน หากเก็บไว้นานหลายปีจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง พบได้ทั่วไปทั่วทุกภาคของประเทศ

**สรรพคุณ** เหง้าว่านมหาเมฆมีรสขมเผ็ด เป็นยาร้อนเล็กน้อย ออกฤทธิ์ต่อตับและม้าม ใช้เป็นยากระจายเลือดลม บำรุงกำลัง แก้ธาตุพิการ ท้องร่วง ขับลม แก้ไข้ แก้อาเจียน หอบหืด ไอ เสมอานแผล ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย อาการคัน

ข้อมูลทางเภสัชวิทยา น้ำมันจากเหง้ามีสาร Curcumenol, Curdione, Curzerenone, Germacene, Isoftrungermacrene, Zedoarone แต่จะไม่พบสาร Curcumin ซึ่งเป็นสารที่ให้สีเหลืองของขมิ้น<sup>1</sup>

งานวิจัยพบว่าสารสกัดจากว่านมหาเมฆยับยั้งเอนไซม์ 5 $\alpha$ -reductase เหมือนกับยา finasteride, minoxidil จึงยับยั้งการเปลี่ยนฮอร์โมนเพศชายไม่ให้เปลี่ยนเป็น dihydrotestosterone (DHT) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ผมร่วงและการขับน้ำมันมากผิดปกติที่ผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ลดการหลุดร่วงของเส้นผมได้ และยังลดการผลิตน้ำมันที่ผิวหนัง มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยส่งเสริมการงอกใหม่ของเส้นผม มีสารต้านเชื้อราและแบคทีเรียและอาการคัน จึงสามารถใช้ทาผิวและหนังศีรษะ<sup>2</sup>



เอกสารอ้างอิง

- website Medthai,ว่านมหาเมฆ สรรพคุณและประโยชน์ของว่านมหาเมฆ 20ข้อ, (23 มี.ค.61)
- Pumthong, G., et al., 2012. *Curcuma aeruginosa*, a novel botanically derived 5 $\alpha$ -reductase inhibitor in the treatment of male-pattern baldness: a multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *J Dermatolog Treat.* 23:385-92.

เรียบเรียงโดย ดร.เรณูฤทธิ์ สัมพันธ์  
 นักวิทยาศาสตร์อาวุโส



# วิตามิน E

# ชื่อนี้มีดีกว่าที่คิด

## วิตามินอี สำคัญอย่างไร ?

วิตามินอี เป็นวิตามินที่ละลายได้ตีในไขมัน ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในวิตามินสำคัญต่อร่างกายที่จำเป็นต้องได้รับ โดยหน้าที่ของวิตามินอีมีมากมายไม่ว่าจะเป็นป้องกันการเกิดลิ่มเลือดและการอุดตันของเส้นเลือด ลดการเกิดกระบวนการอักเสบในร่างกาย นอกจากนี้หน้าที่สำคัญของวิตามินอีคือ การทำหน้าที่เป็น “สารต้านอนุมูลอิสระ”

## อนุมูลอิสระคืออะไร ?

อนุมูลอิสระ: (Free radical) คือสารที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย โดยอนุมูลอิสระนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุรวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น รังสียูวี มลพิษในอากาศ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา รวมไปถึงความเครียด

ในภาวะปกติร่างกายของเรามีสารช่วยทำลายหรือยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระอยู่แล้ว เพียงแต่ประสิทธิภาพจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้สารอนุมูลอิสระที่มีมากขึ้นทำให้ผิวหนังเกิดความหมองคล้ำ และริ้วรอยเหี่ยวย่น ฉะนั้นวิธีที่จะป้องกันผิวจากปัญหาริ้วรอยเหี่ยวย่นและความหมองคล้ำ คือการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีวิตามินอี เป็นส่วนประกอบ

## ประโยชน์ของการทาครีมที่มีวิตามินอีเป็นส่วนผสม

1. ช่วยลดอัตราการทำลายผิวจากแสงแดด ที่ทำให้เกิดรอยแดง
2. ลดอัตราการเกิดมะเร็งผิวหนังจากแสงแดด
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของผิว ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น และผิวแตกลาย
4. ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว และลดความหยابกร้านของผิว



## Vitara E Natural Moisturizing cream

- มีส่วนผสมวิตามิน อี เข้มข้นจากธรรมชาติ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการดูดซึมมากกว่าวิตามินอีสังเคราะห์ถึง 2 เท่า

- พร้อมด้วย jojoba oil ช่วยคงความชุ่มชื้นให้แก่ผิว และ Aloe vera ช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองของผิวหนัง และมีฤทธิ์สมานแผล





# สารสกัดธรรมชาติในผู้มีปัญหาสิว

สิวเกิดจากสาเหตุหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การแบ่งตัวของผิวหนังชั้นขี้ไคลมากเกินไป เชื้อแบคทีเรีย *Propionibacterium acne* และ *Staphylococcus epidermidis* การผลิตไขมันที่มากเกินไป และกระบวนการอักเสบของผิวหนัง ซึ่งปัจจุบันมีสารสกัดสมุนไพรหลายชนิดที่มีการวิจัยและพัฒนาเพื่อช่วยแก้ปัญหาสิว

ตัวอย่างสารสกัดธรรมชาติที่ช่วยแก้ปัญหาสิว ได้แก่

1

## สารสกัดจากเปลือกมังคุด (Mangosteen Extract)

ช่วยลดอาการอักเสบ รวมถึงยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย *P. acnes*, *S. epidermidis* ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิวได้

2

## ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera Extract)

ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย, ช่วยสมานแผลได้ ทำให้แผลหายเร็วขึ้น และลดการเกิดแผลเป็น

3

## น้ำมันทีทรี (Tea Tree Oil)

เป็นที่รู้จักและนิยมในต่างประเทศ มีคุณสมบัติช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและช่วยในเรื่องของการลดสิวกอักเสบ

4

## ใบบัวบก (Centella Extract)

มีสาร triterpenoid ช่วยต้านการอักเสบ ซึ่งตำรับครีมใบบัวบกยังได้รับการบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติจากสมุนไพร โดยใช้ในการสมานแผล

5

## สารสกัดจากดอกตะบองเพชร (Cactus Flower Extract)

ซึ่งเป็นสารกลุ่มน้ำตาลเชิงซ้อนที่กระตุ้น cathepsin-d ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่มีความสำคัญต่อการผลิตเปลี่ยนซ่อมแซมของเซลล์ จึงช่วยในการผลิตเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยนลดการอุดตันรูขุมขน อันเป็นสาเหตุของการเกิดสิวกอุดตัน

จะเห็นว่าสารสกัดจากธรรมชาติมีคุณสมบัติที่ช่วยแก้ปัญหาสิวได้ ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยดูแลผิวเป็นสิวกให้กลับมามีสภาพผิวที่ใสขึ้น ผิวดูสุขภาพดีขึ้น ทำให้ความมั่นใจที่สูญเสียไปเมื่อครั้งเป็นสิวก...กลับคืนมา



ข้อมูลโดย : - Pothitirat, W., et al., 2009. Free radical scavenging and anti-acne activities of mangosteen fruit rind extracts prepared by different extraction methods. *Pharm. Biol.* 48:2, 182-6.

- Hammer, K. A., 2015. Treatment of acne with tea tree oil (melaleuca) products: A review of efficacy, tolerability and potential modes of action. *Int J Antimicrob Agents.* 45 (2), 106-10.

เรียบเรียงข้อมูล : ภก.ดิระ ธนจิราวัฒน์, ภญ.ภณิดา คนยัง

# ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## เรื่อง การพิจารณาจำแนกประเภทของข้อบกพร่องที่พบจากการตรวจประเมิน GMP

ด้วยกระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับ การกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยา ซึ่งสอดคล้องตามมาตรฐานหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยาของ Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme (PIC/S) ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นภาคีสมาชิกโดยบังคับใช้ประกาศกระทรวงดังกล่าวกับสถานที่ผลิตยาที่ตั้งอยู่ภายในประเทศและสถานที่ผลิตยาที่ตั้งอยู่ในต่างประเทศที่มีความประสงค์จะนำเข้าหรือส่งยาเข้ามาในราชอาณาจักรด้วย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการสร้างความทัดเทียมในมาตรฐานการตรวจประเมิน GMP ด้านยาของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ให้มีความสอดคล้องตามที่กลุ่มภาคีสมาชิก Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme (PIC/S) ยึดถือปฏิบัติ จึงเห็นควรออกประกาศว่าด้วยการพิจารณาจำแนกประเภทของข้อบกพร่องที่พบจากการตรวจประเมิน GMP เพื่อให้ผู้ตรวจประเมิน GMP ผู้รับอนุญาตและผู้ที่เกี่ยวข้อง รับทราบและมีความเข้าใจในการจำแนกประเภทของข้อบกพร่องที่พบจากการตรวจประเมิน GMP ในแต่ละระดับ สามารถประเมินความสอดคล้องต่อการปฏิบัติตามกฎหมาย และยึดถือปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ การจำแนกประเภทข้อบกพร่อง กำหนดให้ผลการตรวจประเมินสถานที่ผลิตยาแผนปัจจุบันและสถานที่ผลิตยาแผนโบราณความเสี่ยงสูง จำแนกข้อบกพร่องที่ไม่สอดคล้องหรือไม่เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยการกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยา ตามกฎหมายว่าด้วยยา ออกเป็น ๓ ระดับ คือ

- ๑.๑ ข้อบกพร่องร้ายแรง (Critical Deficiency)
- ๑.๒ ข้อบกพร่องสำคัญ (Major Deficiency)
- ๑.๓ ข้อบกพร่องอื่น (Other Deficiency)

ข้อ ๒ การจำแนกประเภทข้อบกพร่อง ให้อ้างอิงตามคำจำกัดความ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ข้อบกพร่องร้ายแรง (Critical Deficiency) หมายความว่าถึง ข้อบกพร่องในการปฏิบัติหรือกระบวนการผลิตที่ก่อให้เกิดหรือนำไปสู่ความเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญที่จะก่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค หรือเกิดผลิตภัณฑ์ที่มีสารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสัตว์

นอกจากนี้ ข้อบกพร่องร้ายแรงยังรวมถึงกรณีที่พบว่าผู้ผลิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับการฉ้อฉล บิดเบือนความจริง กระทำการปลอมแปลงผลิตภัณฑ์หรือข้อมูล

๒.๒ ข้อบกพร่องสำคัญ (Major Deficiency) หมายความว่าถึง ข้อบกพร่องที่ไม่จัดเป็น ข้อบกพร่องร้ายแรง ซึ่ง

๒.๒.๑ ก่อให้เกิดหรืออาจก่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่ไม่สอดคล้องตามข้อกำหนดของทะเบียนตำรับยา และ/หรือ

๒.๒.๒ บ่งชี้ถึงความเบี่ยงเบนอย่างมาก จากหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยา (GMP) และ/หรือ

๒.๒.๓ บ่งชี้ถึงความเบี่ยงเบนอย่างมาก จากขอบเขตที่ระบุตามใบอนุญาตผลิตยา หรือการรับรองมาตรฐานวิธีการในการผลิตยา (GMP) ของสถานที่ผลิตยาในต่างประเทศ และ/หรือ

๒.๒.๔ บ่งชี้ถึงความล้มเหลวในการปฏิบัติตามขั้นตอนที่เหมาะสม สำหรับการปล่อยผ่านผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่าย และ/หรือ

๒.๒.๕ บ่งชี้ถึงความล้มเหลวในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรผู้มีหน้าที่รับผิดชอบต่อการประกันคุณภาพ หรือควบคุมคุณภาพ และ/หรือ

๒.๒.๖ ประกอบไปด้วยข้อบกพร่องอื่นหลายข้อ ซึ่งข้อบกพร่องในแต่ละข้อไม่อาจจะระบุได้ว่าเป็นข้อบกพร่องสำคัญ แต่เมื่อนำข้อบกพร่องดังกล่าวมาพิจารณาร่วมกันจะแสดงให้เห็นถึงความเบี่ยงเบนจากข้อกำหนดอย่างมีนัยสำคัญจึงถูกจัดเป็นข้อบกพร่องสำคัญ ซึ่งควรอธิบายและรายงานข้อมูลตามที่พบด้วย

๒.๓ ข้อบกพร่องอื่น (Other Deficiency) หมายความว่าถึง ข้อบกพร่องที่ไม่สามารถจำแนกได้ว่าเป็นข้อบกพร่องร้ายแรง หรือข้อบกพร่องสำคัญ แต่บ่งชี้ถึงความเบี่ยงเบนจากหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยา

อนึ่ง ข้อบกพร่องที่พบอาจจัดเป็นข้อบกพร่องอื่น เนื่องจากพิจารณาแล้วว่าเป็นข้อบกพร่องเล็กน้อย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์ หรือเป็นข้อบกพร่องซึ่งไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะระบุได้ว่าเป็นข้อบกพร่องร้ายแรง หรือข้อบกพร่องสำคัญ

ข้อ ๓ การจำแนกประเภทข้อบกพร่อง จะพิจารณาตามระดับความเสี่ยงที่ได้รับการประเมินซึ่งอาจมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับชนิดหรือรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่ดำเนินการผลิต เช่น ในบางสถานการณ์ข้อบกพร่องสำคัญ (Major Deficiency) อาจถูกจัดเป็นข้อบกพร่องร้ายแรง (Critical Deficiency)

ข้อ ๔ ข้อบกพร่องที่พบจากการตรวจประเมินครั้งก่อนหน้า ซึ่งยังไม่ได้รับการแก้ไข อาจถูกจัดเป็นข้อบกพร่องในระดับที่สูงขึ้น

ประกาศ ณ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑



# New Edition of ISO/IEC 17025

ISO/IEC 17025 มาตรฐานว่าด้วยสมรรถนะหรือความสามารถของห้องปฏิบัติการทดสอบและสอบเทียบ (General requirements for the competence of testing and calibration laboratories) ซึ่งการรายงานผลการทดสอบที่ถูกต้อง ครบถ้วน และเชื่อถือได้เป็นหัวใจของห้องปฏิบัติการ ห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ห้องปฏิบัติการมีความสามารถ และทำให้เกิดการยอมรับในระดับนานาชาติ โดยไม่จำเป็นต้องทดสอบซ้ำหรือทดสอบเพิ่มเติม ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับธุรกิจทั้งการภายในและระหว่างประเทศ

ISO/IEC 17025 ได้มีการปรับ Edition ใหม่จาก ISO/IEC 17025:2005 เป็น ISO/IEC 17025:2017 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงตามมาตรฐานฉบับใหม่นี้ จะครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงทางเทคนิค คำศัพท์ และการพัฒนาในเทคนิคของเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมีการนำการจัดการตามมาตรฐาน ISO 9001:2015 ซึ่งเป็นฉบับล่าสุดมาใช้ในมาตรฐานนี้ด้วย

## สำหรับการเปลี่ยนแปลงตามมาตรฐานใหม่ ISO/IEC 17025:2017 มีดังต่อไปนี้

- ◆ ขอบข่ายซึ่งได้มีการทบทวนครอบคลุมการทดสอบ การสอบเทียบ และการสุ่มตัวอย่างซึ่งเชื่อมโยงการทดสอบและการสอบเทียบที่ตามมา
- ◆ แนวทางเชิงกระบวนการซึ่งมีการจับคู่กับมาตรฐานที่ใหม่กว่า เช่น ISO 9001 (Quality management), ISO 15189 (Quality of medical laboratories) และ ISO/IEC 17021-1 (Requirements for audit and certification bodies)
- ◆ โฟกัสไปที่เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเข้มข้นมากขึ้น และรวมเอาการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ บันทึกอิเล็กทรอนิกส์ และการจัดทำรายงานผล และผลการรายงานทางอิเล็กทรอนิกส์
- ◆ เพิ่มข้อกำหนดใหม่ ที่มีการแนะนำแนวคิดด้านความเสี่ยงเข้ามาใช้

ISO และ IEC ได้พัฒนามาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 ร่วมกันภายใต้ความรับผิดชอบของคณะกรรมการประเมินความสอดคล้องที่มีชื่อว่า CASCO

ห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรอง (accreditation) ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2005 จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการเพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานฉบับใหม่ภายใน 3 ปี นับจากวันที่ประกาศใช้มาตรฐานใหม่ ตามที่คณะกรรมการร่วม ILAC-ISO ได้ประกาศกรอบการดำเนินงานไว้



ห้องปฏิบัติการบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสมेटิค จำกัด ได้รับการรับรองความสามารถในการทดสอบยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ มาตั้งแต่ปี 2011 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งสามารถเข้าไปดูรายละเอียดขอบข่ายที่ห้องปฏิบัติการได้รับการรับรองได้ที่เว็บไซต์ของสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการ (<http://www.dmsc.moph.go.th>) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



# มาตรวจสุขภาพ

## ให้เหมาะสมกันเถอะ

การตรวจสุขภาพ คือการเช็คระบบร่างกาย ในขณะที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ จุดประสงค์ของการตรวจเพื่อค้นหาโรคในระยะเริ่มต้นและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดโรคในอนาคต ในแต่ละช่วงอายุจำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมแตกต่างกันตามสภาพร่างกายและความเสี่ยงของแต่ละวัย

### ประโยชน์ของการตรวจสุขภาพ

- เพื่อช่วยให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง
- เพื่อตรวจหาความผิดปกติและรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
- เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวได้อย่างเหมาะสม



### การตรวจบางอย่างไม่มีประโยชน์ทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น



1. การเอ็กซเรย์ปอดไม่สามารถค้นหาหามะเร็งปอดและวัณโรคในระยะเริ่มต้นได้ หากไม่มีอาการแสดงใดๆ
2. การตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก แพทย์จะพิจารณาตรวจในคนที่ปัสสาวะไม่คล่องจากภาวะต่อมลูกหมากโต หากไม่มีอาการดังกล่าวก็ไม่จำเป็นต้องตรวจ
3. การตรวจ BUN ในเลือด ไม่มีประโยชน์ในการตรวจคัดกรองภาวะไตเสื่อมจากโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ซึ่งโดยทั่วไปจะตรวจจากระดับ Creatinine ในเลือด
4. การตรวจเลือดเพื่อคัดกรองความผิดปกติของตับ ไม่มีความจำเป็นในการตรวจสุขภาพของคนปกติ
5. การตรวจกรดยูริกในเลือด ถ้าไม่มีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ ขวม แดง ไม่จำเป็นต้องตรวจ
6. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ถ้าไม่มีอาการ เช่น หน้ามืด ใจสั่น วูบ ไม่จำเป็นต้องตรวจ

ช่วงอายุ	รายการตรวจสุขภาพ				
	ตรวจสุขภาพทั่วไป	ตรวจคัดกรอง	ตรวจทางห้องปฏิบัติการ	ตรวจอื่นๆ	ตรวจประเมินภาวะสุขภาพ
18-59 ปี	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เช็คค่า BMI วัดความดันโลหิต	- มะเร็งเต้านม อายุ 30-39 ปี ตรวจทุก 3 ปี อายุ 40 ปีขึ้นไป ตรวจทุกปี - มะเร็งปากมดลูก อายุ 30-59 ปี ตรวจทุก 3 ปี - มะเร็งลำไส้ใหญ่ อายุ 50 ปีขึ้นไป ตรวจอุจจาระทุกปี	- ตรวจหาภาวะซีด อายุ 18-59 ปี ตรวจ 1 ครั้ง - ตรวจหาเบาหวาน อายุ 35 ปีขึ้นไป ตรวจทุก 3 ปี - ตรวจหาไขมันในเลือด อายุ 20 ปีขึ้นไป ตรวจทุก 5 ปี	- ตรวจสายตา อายุ 40-59 ปี ตรวจ 1 ครั้ง	- ภาวะซึมเศร้า - ภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด - การติดบุหรี่ สุรา ยา และยาเสพติด
60 ปีขึ้นไป	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เช็คค่า BMI วัดความดันโลหิต	- มะเร็งเต้านม อายุ 60-69 ปี ตรวจทุกปี - มะเร็งปากมดลูก อายุ 60-65 ปี ตรวจทุก 3 ปี - มะเร็งลำไส้ใหญ่ อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจอุจจาระทุกปี	- ตรวจปัสสาวะ อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจทุกปี - ตรวจภาวะซีด อายุ 70 ปีขึ้นไป ตรวจทุกปี - ตรวจหาเบาหวาน อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจทุกปี - ตรวจหาไขมันในเลือด อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจทุก 5 ปี - ตรวจการทำงานของไต อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจทุกปี	- ตรวจสายตา อายุ 60-64 ปี ตรวจทุก 2-4 ปี อายุ 65 ปีขึ้นไป ตรวจทุก 1-2 ปี	- ภาวะซึมเศร้า - ภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด - ภาวะโภชนาการ - ความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน - ภาวะสมองเสื่อม



# หวาน ช้อน ร้าย

“อะไรที่มากไปก็ไม่ดี อะไรที่น้อยไปก็ไม่ดี” บริบทนี้เรากำลังจะพูดถึงถึงเรื่อง “ความหวาน” ที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในรสชาติอาหารการกินของคนไทยมาอย่างยาวนานก็เพราะว่า “ความหวาน” ที่มากไปนี่ละ ที่ทำให้คนกินเข้าไปเกิดอาการเจ็บป่วยและนำมาสู่การเป็นโรคต่างๆ ตามมา ลองนึกดูว่าความหวานอยู่ในอาหารแบบไหนในชีวิตประจำวันของเราบ้าง เช่น กาแฟ น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ซาเชียว นมเย็น โกโก้ ขนมปัง เค้ก อันนี้โทสต์ และอาหารแทบทุกชนิด ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกได้แนะนำการบริโภคความหวานที่พอดีกับชีวิตประจำวันของเราคือ ไม่เกิน 4-6 ช้อนชา!! แต่ในอาหารแต่ละชนิดที่ว่ามานั้นส่วนใหญ่เกิน 6 ช้อนชา ทั้งสิ้น!!

แต่น้ำดังกล่าวขวดเล็กๆ เพียง 1 ขวดก็ทำให้เรากินน้ำตาลมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแล้ว ที่แย่กว่านั้นคือ เมื่อน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่ถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม ในร่างกาย ง่าย ๆ ว่า ถ้าเรากินน้ำตาลมากเกินไปความอ้วนก็จะตามมาแน่นอนแต่ไม่ใช่แค่ความอ้วนอย่างเดียวเท่านั้น เพราะยิ่งไขมันมาก ยิ่งกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น

- หัวใจ** ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดแรงขึ้น
- ตับ** ไขมันช่องท้อง ชัดขวางการเผาผลาญน้ำตาลในเซลล์ตับ จึงต้องทำงานหนักมากขึ้นในการผลิตอินซูลิน
- สมอง** ไขมันสะสมตามผนังเส้นเลือด เกิดโรคเส้นเลือดในสมองตีบและอาจเสียชีวิตกะทันหันได้
- ปอด** ไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดขยายตัวไม่เต็มที่ส่งผลให้ระบบหายใจผิดปกติ
- ถุงน้ำดี** ไขมันช่องท้องทำให้น้ำดีมีภาพข้น และเกิดนิ่วในถุงน้ำดี
- หัวเข่า** ไขมันช่องท้อง และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักมากขึ้น เกิดข้อเข่าเสื่อม

ถามว่า “การป้องกันก่อนรักษา” น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าไหม? ดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ ลดการกินหวาน มัน เค็ม ลง หันมาใส่ใจสุขภาพ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ก็เพื่อให้ไม่ต้องเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้ง เบาหวาน ความดัน หัวใจ มะเร็ง ฯลฯ ที่คร่าเอาชีวิตคนไทยไปนับต่อนักแล้ว

## ผลร้ายหากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป

- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด

## อาหารป้องกันการอ้วนลงพุง

- กล้วย
- ผลไม้ตระกูลส้ม
- มะเขือเทศ
- ข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง
- ผักทอง หรือพืชตระกูลหัวชนิดต่างๆ
- ธัญพืช
- ไข่
- ปลา



แต่เพียงเราเลือกที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย ใส่ใจการเลือกกินอาหารสักนิด โรคต่างๆ จะริบหรี่หนีหายไปจากชีวิตเรา ไม่ต้องรอให้เราเจ็บป่วยก่อนถึงจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลงมือทำตั้งแต่วันนี้ สะสมสิ่งมีประโยชน์ และมีคุณค่ากับร่างกายเรา เมื่อเรารักร่างกายเรามากพอ ร่างกายก็จะตอบแทนความรักดีๆ ที่เรามีให้เป็นอย่างดีเช่นกัน





## เสี่ยงโรคจริงหรือ?

“หมูกรอบ” ทำมาจากหมูสามชั้น เป็นอาหารที่หลายคนโปรดปรานเป็นพิเศษ แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำ อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ ได้เหมือนกัน



### หมูกรอบเสี่ยงโรคอะไรบ้าง?

- 1. โรคอ้วน และอ้วนลงพุง** เพราะหมูกรอบทำมาจากหมูสามชั้นที่มีไขมันอิ่มตัวสูงรวมไปถึงการทอดด้วยน้ำมัน และน้ำมันเป็นกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน ซึ่งหมูกรอบเปล่าๆ 100 กรัมให้พลังงานถึง 385-420 กิโลแคลอรี และมีไขมันถึง 30 กรัม โดยหากเป็นข้าวหมูกรอบพลังงานก็จะเพิ่มขึ้นเป็น 550-600 กิโลแคลอรี ดังนั้น เมื่อบริโภคน้ำมันเข้าไปก็จะทำให้มีโอกาสได้รับพลังงานเกิน หากรับประทานบ่อยๆ ทำให้เกิดโรคนี้ตามมาได้
- 2. โรคกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ** หากผู้ที่มีภาวะอ้วน หัวใจจะทำงานหนักมากกว่าคนปกติ เพราะหัวใจจะต้องบีบตัวให้แรงขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงให้เพียงพอทั่วร่างกายในระยะยาว จึงก่อให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติได้
- 3. โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน** เนื่องจากน้ำมันที่ใช้ทอดหมูกรอบโดยส่วนมากแล้วจะใช้น้ำมันที่มาจากน้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันหมู อาจมีการใช้น้ำมันพืชบ้าง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งน้ำมันปาล์มกับน้ำมันหมูจะมีไขมันอิ่มตัวสูง ข้อดีของน้ำมันในกลุ่มนี้ คือสามารถทนต่อความร้อนได้ดีกว่าเพราะมีจุดหลอมเหลวที่สูงกว่า แต่ไขมันชนิดนี้ไม่ดีต่อสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจไขมันอิ่มตัวจะไปเพิ่มระดับของแอลดีแอลคอเลสเตอรอล หากมีคอเลสเตอรอลตัวนี้อยู่ในร่างกายมากจะทำให้เสี่ยงต่อโรคนี้ได้
- 4. โรคมะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก** เพราะการที่น้ำมันผ่านความร้อนสูงโครงสร้างของน้ำมันจะเปลี่ยนแปลงไป เมื่อผู้ชายใช้น้ำมันสำหรับทอดซ้ำแล้วซ้ำอีกจะทำให้เกิดสารพิษขึ้นในน้ำมัน เช่น สารอะคริลาไมด์ที่มักพบในอาหารที่ทอด ซึ่งจากการศึกษาพบว่าเมื่อร่างกายได้รับสารอะคริลาไมด์สะสมจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด
- 5. โรคระบบทางเดินหายใจและโรคมะเร็งปอด** โอลของน้ำมันที่ยังทอดซ้ำ ยังมีสารพิษโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs) ซึ่งเป็นสารประเภทเดียวกันกับที่พบในควันจากรถยนต์ ไฟจากการหุงต้ม หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เมื่อทอดอาหารจนน้ำมันร้อนที่จุดหนึ่งไอน้ำมันจะระเหยอยู่ในอากาศ เมื่อสูดเข้าไปในร่างกายแล้วก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคของระบบทางเดินหายใจและมะเร็งปอดได้
- 6. โรคไต** เพราะความเค็มที่ได้มาจากการหมักหมู ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้เสนอว่าปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน โดยที่เกลือไม่ควรเกิน 5 กรัม/วัน เท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา (หรือเทียบได้กับปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม/วัน) ข้าวหมูกรอบ 1 จาน จะมีโซเดียมอยู่ที่ 700-1,000 มิลลิกรัม
- 7. โรคเบาหวาน** เพราะผู้ที่เป็นโรคอ้วนยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ และการรับประทานโซเดียมเยอะก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคนี้ด้วย
- 8. โรคความดันโลหิตสูง** เนื่องจากในหมูกรอบมีโซเดียมสูงอาจนำมาซึ่งโรคดังกล่าวได้เช่นกัน อีกทั้งการทอดในน้ำมันซ้ำๆ จะทำให้เกิด สารพิษขึ้นในน้ำมัน เช่น สารโพลาร์ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง

ทั้งนี้ แล้วยังไม่ใช่ว่าจะต้องเลิกรับประทานหมูกรอบได้ตลอดชีวิต แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม 1 สัปดาห์ ควรไม่เกิน 1-2 ครั้ง และเลือกรับประทานกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักสด ผักต้ม แทนการกินหมูกรอบกับอาหารทอดอย่างอื่น หรือผัดน้ำมัน นอกจากนี้แล้วควรออกกำลังกายร่วมด้วยเพื่อช่วยลดไขมันสะสมที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมานั่นเอง





วันพุธที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ ดอสมเมดิค จำกัด ได้ร่วมจัดนิทรรศการ ในงาน "วันวิชาการน้ำพุ ๖๐" โดยมีกิจกรรมมุมมอง "วิทยาศาสตร์" ให้เด็กนักเรียนได้ร่วมทดลองและให้ความรู้เรื่องการโยธา โดยได้รับความสนใจเป็นจำนวนมาก ณ โรงเรียนวัดน้ำพุ (สำนักงานสลากกินแบ่งสงเคราะห์ ๕๕)



ในวันศุกร์ที่ 26 มกราคม 2561 ทท.ดิระ ธนจิราวัฒน์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด บริษัท บางกอกแล็บ จำกัด ได้นำชมรมร้านขายยาจังหวัดตรัง นำโดย คุณสรพงษ์ จงเจตน์ เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัย BLC บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ ดอสมเมดิค จำกัด

วันเด็ก ปี2561



วันเสาร์ที่ 13 มกราคม 2561 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ ดอสมเมดิค จำกัด ร่วมกันชมรม BLC TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2561 ณ บริเวณลานจอดรถด้านหน้าบริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ ดอสมเมดิค จำกัด โดยภายในงานได้มีชุดอาหาร, เกมส์, มุมสนุกวิทยาศาสตร์, สวนสนุก, การแสดงจากโรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม โรงเรียนบ้านชัยเจริญ และกิจกรรมการละเล่นต่างๆ ให้กับลูกหลานของพนักงาน และเด็กๆ ในชุมชนใกล้เคียง

BLC กีฬาสานสัมพันธ์



ในวันเสาร์ที่ 6 มกราคม 2561 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ ดอสมเมดิค จำกัด ได้จัดแข่งขันกีฬาสี "BLC กีฬาสานสัมพันธ์" เพื่อสร้างความสามัคคี และความสัมพันธ์อันดีระหว่างพนักงาน



บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

# ผู้ผลิตสินค้า OEM

✓ สมุนไพร  
HERB

✓ เครื่องสำอาง  
COSMETIC

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
FOOD SUPPLEMENTS

## our service



ONE STOP SERVICE

ไม่หยุดนิ่ง  
ไม่ยุ่งยาก  
สะดวก  
เชี่ยวชาญ  
หลากหลาย  
มั่นใจคุณภาพ  
รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา  
บริการขึ้นทะเบียน  
บริการออกแบบ  
บริการผลิต  
บริการแบ่งบรรจุ  
วิเคราะห์และตรวจสอบ  
บริการจัดส่ง

facebook  
Fan Pages



www.bangkoklab.net

VS III ( วีเอส ทรี )

เตรียมพบกับ

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

คัดสรรสารสกัดจากธรรมชาติ

โดยทีมนักวิจัยเครื่องสำอาง



เร็วๆ นี้

VS III



@bangkoklab



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917



marketing@bangkoklab.net