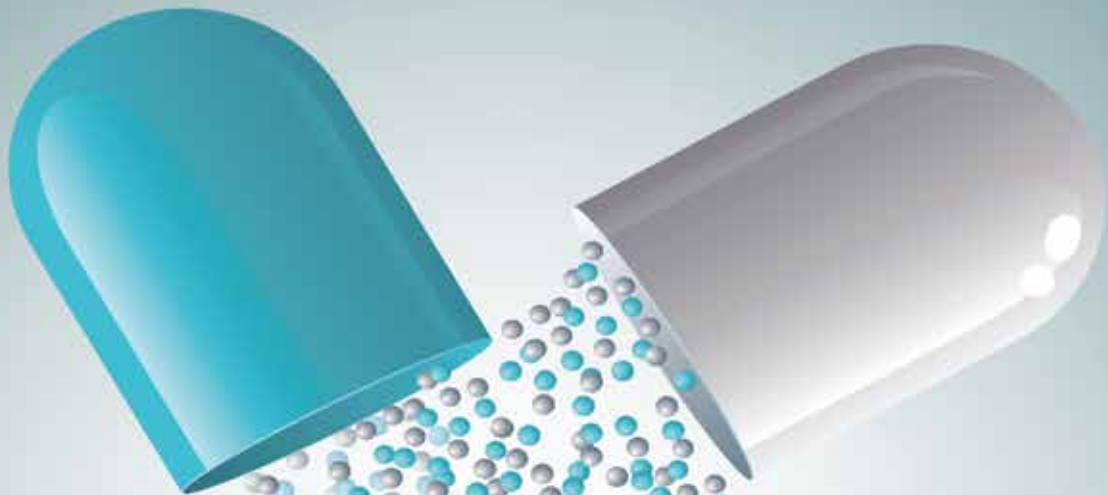


BLC *i* LETTER

ปีที่ 15 ฉบับที่ 60/2561 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2561



Editor's Forum

- รากสามสิบ

B-Customer

- ว่านทางจระเข้
- โคโคซานกับการดูแลสุขภาพ

Health Care

- โรคที่มากับหน้าฝน

BLC Standard

- สวัสดิการแรงงาน
- ISO 45001:2018 คืออะไร

Health Corner

- จะเป็นอย่างไร...เมื่อตม้น้ำน้อย

BLC Knowledge

- กินเพลินตอนประชุม...ระวังเสี่ยงโรค

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	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพัฒน์พงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการมาตรฐานแรงงานไทย	
	คณะกรรมการฯ มอก.18001	
	คุณเดวิด	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจีโรจน์	ชำสุช

ปรัชญา

Quality means value of life
คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์

เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมชาติ
บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

Editor's Forum 3

- รากสามสิบ

B-Customer 4

- ว่านหางจระเข้
- ไคโตซาน กับการดูแลสุขภาพ

BLC Standard 6

- สวัสดิการแรงงาน
- ISO 45001:2018 คืออะไร

Health Care 8

- โรคที่มากับหน้าฝน

Health Corner 9

- จะเป็นอย่างไร...เมื่อต็ม้านน้อย

BLC Knowledge 10

- กินเพลินตอนประชุม...ระวังเสี่ยงโรค

B-Move 11

- กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ทำให้คลายร้อนลงได้หลายพื้นที่ แต่ถึงแม้ฝนจะตกทำให้อากาศเย็นลง แต่เนื่องด้วยตอนนี้มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศโลก ทำให้ประเทศไทยก็ได้รับผลกระทบตามไปด้วย ด้วยสภาพอากาศเช่นนี้จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด และสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว

การป้องกันโรคที่มาจากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เราต้องหมั่นดูแลสุขภาพอนามัย และสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค ที่สำคัญอย่าลืมนดูแลสุขภาพเด็กกับผู้สูงอายุที่ใกล้ชิดเราเป็นพิเศษ เนื่องจากคนวัยนี้จะมีระดับภูมิต้านทานที่ต่ำกว่าคนวัยอื่นๆ จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคทางเดินหายใจได้ง่าย

BLC i LETTER ฉบับนี้จึงนำเรื่องราวทางด้านวิชาการ และคำแนะนำด้านสุขภาพจากนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับคุณผู้อ่าน และที่สำคัญอย่าลืมนดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ

รากสามสิบ

EDITOR'S FORUM
สารบัญฉบับพิเศษ



ชื่อวิทยาศาสตร์

Asparagus racemosus Willd.

จัดอยู่ในวงศ์หน่อไม้ฝรั่ง (ASPARAGACEAE) ชื่อท้องถิ่น
สามร้อยราก (ภาคเหนือ), หนังกินนม (นครราชสีมา), ม้าสามต้น,
สามร้อยนิ้ว, ๗ดาว



ที่ได้ชื่อว่า รากสามสิบ

สามร้อยรากเพราะจำนวนของราก ที่ได้ชื่อว่า “ศตาวรี”
เพราะว่านี่เป็นยาลำหรับสตรีซึ่งมีในคัมภีร์ “พระเวท” ของอินเดีย

ที่ได้ชื่อว่าม้าสามต้น เพราะบำรุงกำลังทำให้มีแรงเหมือนม้า 3 ตัว ที่ได้ชื่อว่าหนังกินนม เพราะก้านมีหนาม ที่ได้ชื่อว่าสามร้อยนิ้วเพราะทำให้หญิงกลับ
เป็นสาว ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็มีลูกมีผัวได้

ลักษณะของรากสามสิบ



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

สรรพคุณของรากสามสิบ



ยาสมุนไพรพื้นบ้าน จังหวัดอุบลราชธานี ใช้ ราก ต้มน้ำดื่ม แก้กิดสีดวงทวาร ช่วยขับลม

ตำรายาไทย ใช้ ราก ซึ่งมีรสเย็น หวานชุ่ม ใช้แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ และขับเสมหะ บำรุงเด็กในครรภ์ บำรุงตับปอด แก้ตับปอดพิการ
บำรุงกำลัง แก้กระษัย

ยาพื้นบ้าน ใช้ ทั้งต้นหรือราก ต้มน้ำดื่ม แก้ตกเลือด และโรคคอกพอก ราก มีรสเย็นเย็น กินเป็นยาแก้พิษร้อนในกระหายน้ำ แก้ปวดเมื่อย
ครันตัว ฝนทาแก้พิษแมลงป่องกัดต่อย แก้ปวดฝี ทำให้เย็น ถอนพิษฝี พิษปวดแสบปวดร้อน ช่วยบำรุงเด็กในครรภ์ บำรุงตับ ปอด บำรุงกำลัง
ผสมกับเหง้าขิงป่า และต้นจันทน์แดงผสมเหล้าโรงใช้เป็นยาแก้วิงเวียน ทั้งต้นหรือราก ต้มน้ำดื่ม แก้ตกเลือด และโรคคอกพอก **ผล**มีรสเย็น
ปรุงเป็นยาแก้พิษไข้เชื่องซึม แก้พิษไข้กลับ ไข้ซ้ำ มักใช้ร่วมกับผลราชดัด เพื่อดับพิษไข้จากบิดเรื้อรัง

ในประเทศอินเดีย ใช้ ราก เป็นยากระตุ้นประสาท หรือยาชูกำลัง บรรเทาอาการระคายเคือง ขับปัสสาวะ และรักษาโรคท้องเสีย

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของรากสามสิบ

สารที่พบเช่น sarsapogenin, saponins A4-A7, quercetin, rutin, sitosterol glucosides, shatavarin 1 - 4, polycyclic alkaloid
เป็นต้น ซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงน่าจะมีส่วนในการรักษาอาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยหมดระดูของสตรี รวมไปถึงบำรุง
ผิวพรรณ และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ลดการอักเสบและ ยับยั้งการสร้างเม็ดสี จึงทำให้ผิวกระจ่างใส



เอกสารอ้างอิง

- ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. “รากสามสิบ”. เข้าถึงได้จาก : www.phargarden.com. [12 มิ.ย. 2018].
- กระปุกดอทคอม. (เภสัชกรหญิง สุภาภรณ์ ปิติพร). “สามร้อยนิ้ว เคล็ดลับความงามสองพันปี”. เข้าถึงได้จาก : highlight.kapook.com. [09 ต.ค. 2014].
- Bopana, N. and Saxena, S. 2007. *Asparagus racemosus* - Ethnopharmacological evaluation and conservation needs. *J Ethnopharmacol.* 110: 1-15.
- Lopez et al., 1996 อ้างอิงใน Anupam, K. S., et al., 2012. *Asparagus racemosus* (Shatavai): An Overview. *INTERNATIONAL JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND CHEMICAL SCIENCES.* 1(3). 937-41.



สมุนไพรที่ช่วยรักษาแผล หรือสมานแผลที่เกิดจากความร้อน “ว่านหางจระเข้” จะต้องเป็นสมุนไพรอันดับต้นๆ ที่นึกถึง เนื่องจากว่านหางจระเข้มีประสิทธิภาพในการรักษาแผล และบรรเทาอาการแสบร้อน เช่น แผลไฟไหม้ แผลน้ำร้อนลวก โดยว่านหางจระเข้มีสารสำคัญที่ช่วยดูแลรักษาผิวอีกกว่า 75 ชนิด แบ่งเป็นกลุ่มได้ดังนี้

1. สารสำคัญในการออกฤทธิ์สมานแผลคือ aloctin A และ aloctin B
2. สารสำคัญในการออกฤทธิ์ลดการอักเสบ คือ aloctin A และBradykininase
3. สารสำคัญที่ช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว คือ กลุ่มน้ำตาล ได้แก่ Monosaccharides, Polysaccharides, Glycoprotein และ Mucopolysaccharides
4. สารสำคัญในการออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส ได้แก่ สารกลุ่ม Anthraquinones ได้แก่ Aloin, Emodin เป็นต้น
5. สารสำคัญในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ สารกลุ่ม วิตามิน เช่น Vitamin A,C,E,B12 Folic acid และ Choline.

ว่านหางจระเข้

นอกจากสรรพคุณด้านการรักษาแผลแล้ว ว่านหางจระเข้ยังถูกนำมาใช้ในการดูแลความงามของผิวพรรณด้วย โดยปัจจุบันมีทางเลือกที่สะดวกสบายในการใช้งานการอยู่ในทั้งในรูปแบบยาแผนโบราณหรือผลิตภัณฑ์เวชสำอางที่มีจำหน่ายตามร้านขายยาชั้นนำทั่วไป



References:

1. Amar Surjush, Resham Vasani, D G Saple:ALOE VERA :A SHORT REVIEW, Indian .J. Dermatol. 2008;53(4):163-6.
2. Shelton M. Aloe Vera, itschemical and therapeutic properties. Int .J. Dermatol. 1991;30:679-83.
3. Atherton P. Aloe Vera revisited. Br .J. Phytother. 1998;4:76-83.
4. Ken ichi Imanishi: Aloctin A, An Active Substance of Aloe Arborescens Miller As An Immunomodulator, Department of Microbiology, Tokyo Women’s Medical College Phytotherapy.

ปัญหาเรื่องรูปร่างเป็นเรื่องที่หลายคนให้ความสำคัญในปัจจุบัน โดยปัญหาโรคอ้วนเป็นปัญหาสำคัญที่นอกเหนือจากจะทำให้เกิดโรคอื่นๆตามมา เช่น ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับ และยังทำให้เกิดความไม่มั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน ผลคือทำให้ผู้บริโภคมองหาทางเลือกในการดูแลรูปร่างและสุขภาพมากขึ้น ซึ่งหนึ่งในตัวเลือกนอกเหนือจากการออกกำลังกายแล้วคือการหาอาหารเสริมสำหรับการดูแลรูปร่าง หนึ่งในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีข้อมูลการใช้ในการดูแลสุขภาพที่มีผลวิจัยรับรองคือไคโตซาน (Chitosan)

ไคโตซานทำงานอย่างไร

ไคโตซานสามารถช่วยดูแลสุขภาพและรูปร่างโดยการดักจับไขมันในทางเดินอาหาร ทำให้ไขมันที่รับประทานเข้าไปไม่ถูกดูดซึม ผลคือร่างกายจะได้รับไขมันจากมื้ออาหารที่ลดลง ส่วนไขมันที่ถูกไคโตซานจับไว้ ไม่ถูกดูดซึม จะถูกขับออกจากร่างกายทางลำไส้ตามกลไกการขับถ่ายของร่างกาย ดังรูป

เมื่อไคโตซานจากพืชเข้าสู่ร่างกาย
จะละลายในกระเพาะอาหารและแตกตัว
เป็นประจุบวก

ไคโตซาน
แตกตัวเป็น
ประจุบวก

ไคโตซานจากพืช (ประจุบวก)
เข้าดักจับไขมันในอาหาร(ประจุลบ)

เมื่อจับกับไขมันจะฟอร์มตัวกลายเป็นเจล
ทำให้ไขมันไปถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

เจลไขมันจะถูกขับออกจากร่างกาย
ตามธรรมชาติและปลอดภัย

การทำงานของไคโตซานในการดักจับไขมันตามวิธีดังกล่าว

นับว่าเป็นการยับยั้งการดูดซึมไขมันที่ค่อนข้างปลอดภัย มากกว่าการใช้ยากกลุ่มยับยั้งการดูดซึมไขมัน เช่น Orlistat ซึ่งการรับประทานยาดังกล่าว อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงคือไขมันออกมาพร้อมอุจจาระ ดังนั้นอาการที่พบบ่อยๆ คือ มีน้ำมันปนออกมากับอุจจาระ หรืออาการไขมันไหลออกมาโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Spotting)⁽¹⁾ และนอกจากนี้ยังพบการทำงานที่ผิดปกติของตับจากการใช้ยานี้ ทำให้องค์กรอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (USFDA) ทำการประกาศเปลี่ยนแปลงข้อมูลความปลอดภัยของฉลากยา orlistat เกี่ยวกับการเกิดความผิดปกติของตับที่รุนแรงจากการใช้ยาดังกล่าว⁽²⁾

สำหรับฉบับหน้า เราจะมาดูประโยชน์ของไคโตซานในงานวิจัยต่างๆนะคะ

ที่มา :

1. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน, เรื่องของยาลดความอ้วน orlistat. <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=25>. (วันที่สืบค้น 16 มิถุนายน พ.ศ. 2560)
 2. ข่าวยาประจำสัปดาห์, FDA Adds Risk for Severe Liver Injury to Orlistat Label. http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/news_week_full.php?id=800. (วันที่สืบค้น 16 มิถุนายน พ.ศ. 2560)
- เรียบเรียงโดย : ภก.ดิระ ธนจิราวัฒน์, ภญ.ภนิดา คนยง





สวัสดิการแรงงาน



สวัสดิการแรงงาน คือ การดำเนินการใดๆ ไม่ว่าโดยนายจ้าง สหภาพแรงงาน (ลูกจ้าง) หรือรัฐบาลที่มีความมุ่งหมายเพื่อให้ลูกจ้างสามารถมีระดับความเป็นอยู่ที่ดีพอสมควร มีความผาสุกทั้งกายและใจ มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีความปลอดภัยในการทำงาน มีความเจริญก้าวหน้า มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตไม่เฉพาะแต่ตัวลูกจ้างเท่านั้น แต่รวมถึงครอบครัวของลูกจ้างด้วย การดำเนินการเพื่อให้มีการจัดสวัสดิการขึ้นในสถานประกอบการนั้น กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน มีการกำหนดและพัฒนารูปแบบการจัดสวัสดิการภายใต้ภารกิจกำหนดและพัฒนารูปแบบการจัดสวัสดิการนี้ สวัสดิการแรงงาน ได้ถูกจัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **สวัสดิการแรงงานตามที่กฎหมายกำหนด** เป็นสวัสดิการที่ได้มีการพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับลูกจ้างในสถานประกอบการ ซึ่งกฎหมายที่ใช้บังคับเพื่อให้สถานประกอบการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไปต้องมีการจัดสวัสดิการประเภทนี้ ตามกฎกระทรวง ว่าด้วยการจัดสวัสดิการในสถานประกอบการ พ.ศ. ๒๕๔๘ ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๘
2. **สวัสดิการแรงงานนอกเหนือจากที่กฎหมายกำหนด** เป็นการที่เจ้าหน้าที่ภาครัฐเข้าไปในสถานประกอบการเพื่อแนะนำรูปแบบของสวัสดิการต่างๆ ที่กฎหมายไม่ได้กำหนดไว้แต่หากสถานประกอบการใดมีความพร้อมเพียงพอก็สามารถจัดให้เป็นไปตามความต้องการของลูกจ้างได้ สวัสดิการนอกเหนือกฎหมายที่กองสวัสดิการแรงงานนำเสนอเป็นทางเลือกสำหรับสถานประกอบการจัดเพิ่มเติม แบ่งออกได้เป็นหมวดใหญ่ ๆ ดังนี้
 - 2.1 สวัสดิการที่มุ่งพัฒนาลูกจ้าง เช่น การส่งเสริมการศึกษาทั้งในและนอกเวลาทำงาน, จัดให้มีห้องสมุด หรือมุมอ่านหนังสือ เป็นต้น
 - 2.2 สวัสดิการที่ช่วยเหลือในเรื่องค่าครองชีพ เช่น จัดตั้งร้านค้าสวัสดิการหรือสหกรณ์ร้านค้า, การจัดชุดทำงาน, เงินโบนัส, ค่าครองชีพ, เบี้ยขยัน, ค่าเช่ากะ เป็นต้น
 - 2.3 สวัสดิการที่ช่วยเหลือการออมของลูกจ้าง เช่น สหกรณ์ออมทรัพย์, กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นต้น
 - 2.4 สวัสดิการที่พัฒนาสถาบันครอบครัวของลูกจ้าง เช่น การจัดสถานเลี้ยงดูบุตรของลูกจ้าง, การประกันชีวิตให้กับลูกจ้าง, การช่วยเหลือค่าเล่าเรียนบุตรของลูกจ้าง เป็นต้น
 - 2.5 สวัสดิการที่ส่งเสริมความมั่นคงในอนาคต เช่น เงินบำเหน็จ, ให้ลูกจ้างซื้อหุ้นของบริษัท, เงินกู้เพื่อสวัสดิการที่พักอาศัย, กองทุนฌาปนกิจ เป็นต้น
 - 2.6 สวัสดิการนันทนาการและสุขภาพอนามัย เช่น การจัดทัศนศึกษา, การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์พนักงาน, การแข่งขันกีฬา เป็นต้น

การส่งเสริม สนับสนุน และดำเนินการให้มีการจัดสวัสดิการ พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 กำหนดไว้ในมาตรา 96 ให้นายจ้างของสถานประกอบการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 50 คนขึ้นไป ต้องจัดให้มีคณะกรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการประกอบด้วยผู้แทนฝ่ายลูกจ้างอย่างน้อย 5 คน โดยที่กรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการนี้มาจากการเลือกตั้งตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่อธิบดีกำหนด และในกรณีที่สถานประกอบการใด ของนายจ้างมีคณะกรรมการลูกจ้างตามกฎหมายว่าด้วยแรงงานสัมพันธ์แล้ว ให้คณะกรรมการลูกจ้างทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการตามพระราชบัญญัตินี้ ทั้งนี้คณะกรรมการฯ ดังกล่าว กฎหมายได้กำหนดหน้าที่ไว้ (มาตรา 97) ดังนี้

1. รวบรวมหรือกับนายจ้างจัดสวัสดิการแก่ลูกจ้าง
2. ให้คำปรึกษาหารือและเสนอแนะความเห็นแก่นายจ้างในการจัดสวัสดิการสำหรับลูกจ้าง
3. ตรวจสอบ ควบคุม ดูแล การจัดสวัสดิการที่นายจ้างจัดให้แก่ลูกจ้าง
4. เสนอขอคิดเห็น และแนวทางในการจัดสวัสดิการที่เป็นประโยชน์สำหรับลูกจ้างต่อคณะกรรมการสวัสดิการแรงงาน

คณะกรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการ จึงเป็นเสมือนสื่อกลางที่จะถ่ายทอดความต้องการด้านสวัสดิการของลูกจ้างให้นายจ้างทราบและร่วมปรึกษาหารือให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจสอบ ควบคุม ดูแล การจัดสวัสดิการภายในสถานประกอบการเพราะกฎหมาย (มาตรา 98) ยังได้กำหนดไว้ว่านายจ้างต้องจัดให้มีการประชุมหารือกับคณะกรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการอย่างน้อย 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง หรือเมื่อกรรมการสวัสดิการในสถานประกอบการเกินกึ่งหนึ่งของกรรมการทั้งหมดหรือสหภาพแรงงานร้องขอโดยมีเหตุผลสมควร การที่กฎหมายกำหนดไว้เช่นว่านั้นเท่ากับเป็นการส่งเสริม สนับสนุนและดำเนินการให้มีการจัดสวัสดิการแรงงานขึ้นในสถานประกอบการ ซึ่งหากสถานประกอบการใดไม่ดำเนินการจะมีบทลงโทษทั้งจำคุกและปรับ



ISO 45001:2018

คืออะไร

ISO 45001 คือมาตรฐานระดับสากลใหม่เพื่อการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่จะมาแทนมาตรฐาน OHSAS 18001 ที่ใช้อยู่ในขณะนี้

ภาพรวมของ ISO 45001:2018

การดำรงระดับโลกที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ในด้านสุขภาพและความปลอดภัย จึงเกิดความจำเป็นที่จะต้องมีความมาตรฐานระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่เป็นสากล เพื่อสร้างเกณฑ์ที่เป็นมาตรฐานทั่วโลกและยกระดับสุขภาพและความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน ด้วยเหตุนี้ ISO จึงพัฒนามาตรฐานสากลขึ้นมา ซึ่งจะนำไปปรับใช้ได้กับองค์กรทุกขนาด ทุกภาคส่วนธุรกิจ และทุกประเทศทั่วโลก

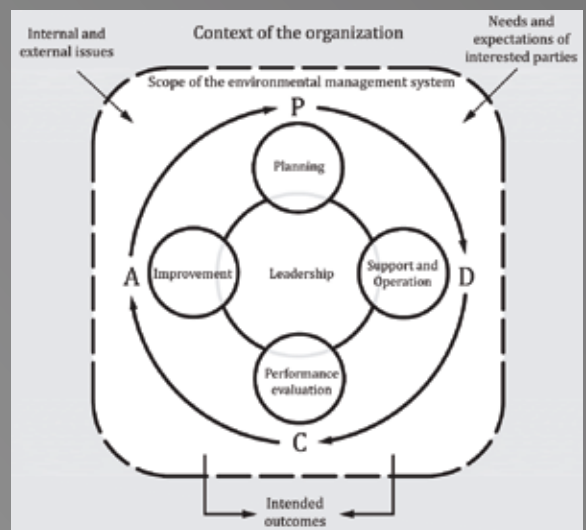
มาตรฐาน ISO 45001 เริ่มประกาศใช้ในเดือนมีนาคม 2018 เพื่อเพิ่มความสม่ำเสมอทั่วโลก ทำให้สถานที่ทำงานปลอดภัยและทุกคนมีสุขภาพที่ดีขึ้น ระบบอาชีวอนามัยและความปลอดภัย OHSAS 18001 จะถูกเพิกถอนเมื่อมีการประกาศใช้ ISO 45001: 2018 และจะมีระยะเวลาให้ดำเนินการปรับเปลี่ยนภายใน 3 ปีนับจากวันที่ประกาศใช้

ประโยชน์ของ ISO 45001:2018

เพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการและการควบคุมด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เพิ่มการมีส่วนร่วม และการบูรณาการ

ISO 45001 จะผลักดันการพัฒนากระบวนการที่เป็นระบบซึ่งพิจารณาในบริบทที่กว้างขึ้น โดยคำนึงถึงความเสี่ยง โอกาส ข้อกำหนดทางกฎหมาย และด้านอื่น ๆ ซึ่งจะลงรากฐานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยไว้ตรงแกนหลักขององค์กรเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

พนักงานจะมีบทบาทในด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ช่วยลดการสูญเสียเวลาเนื่องจากอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยจากการทำงาน สร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีส่งผลให้เกิดการลดต้นทุน และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่พนักงานและผู้เกี่ยวข้อง


ISO 45001




โรคที่มาพร้อมกับหน้าฝน



ในฤดูฝน อากาศเย็นลงและมีควมชื้นสูงการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคหลายชนิด ได้ง่ายและรวดเร็ว ได้แก่

1 โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ

เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ อาจมีไข้ หรือปวดบิดในท้อง ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางล้างมือฟอกสบู่ ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง



2 โรคผิวหนัง อักเสบติดเชื้อ

เกิดจากน้ำฝน ที่ซังตามพื้นถนน ทำให้เกิดอาการคันที่ผิวหนังเป็นเชื้อรา เกิดตุ่มหนอง และมี ควรล้างมือและเท้าทันที และเช็ดให้แห้งหลังจากสัมผัสน้ำฝนที่ซังตามพื้นถนน



3 โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ เป็นต้น



5 โรคฉี่หนู มักระบาดในบริเวณที่มีน้ำขัง หรือมีหนูชุกชุม เช่น นา ไร่ สวน ฟาร์มปศุสัตว์ ท่อระบายน้ำ มีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง ควรล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด หลังจากเดินลุยน้ำในบริเวณที่มีน้ำขังดังกล่าว ถ้ามีอาการดังกล่าวควรรีบพบแพทย์



4 โรคไข้เลือดออก

สาเหตุจากยุงลายเป็นพาหะนำโรค โดยการวางไข่ในน้ำที่ขังอยู่ตามบริเวณต่างๆ อาการเริ่มต้นเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่วไป ถ้าเป็นรุนแรง และให้การรักษาล่าช้า อาจถึงแก่ชีวิต ควรระมัดระวัง ไม่ให้ยุงกัด ทำลายบริเวณแอ่งน้ำ หรือภาชนะที่มีน้ำขัง เพื่อไม่ให้ยุงวางไข่แพร่พันธุ์ กรณีที่เป็นไข้เกิน 3 วัน ควรพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัย

6 โรคตาแดง หรือเยื่อぶตาอักเสบ

เกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา ควรระมัดระวัง ไม่ให้น้ำกระเด็นเข้าตา ก่อนขยี้ตาควรล้างมือให้สะอาด



จะเป็นอย่างไร?

เมื่อดื่มน้ำน้อย

"ร่างกายของเรา มีน้ำเป็น

ส่วนประกอบถึง 70%" น้ำในร่างกายแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ น้ำที่ประกอบอยู่ในเซลล์ประมาณ 60% มีอยู่นอกเซลล์ประมาณ 30% และที่อยู่ในเนื้อเยื่อ หรือเลือดอีก 10% เหตุนี้จึงทำให้มนุษย์ต้องการน้ำ ประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน ในทางกลับกัน แต่ละวันร่างกายก็มีการขับน้ำออกในลักษณะของปัสสาวะ 0.5-2.3 ลิตร นอกจากนั้นยังมีการขับน้ำออกทางเหงื่อ อุจจาระ และลมหายใจ



ทั้งนี้การดื่มน้ำก็ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในขณะนั้นด้วย

เช่น อากาศที่ร้อน และแห้ง ร่างกายจะสูญเสียน้ำทางผิวหนังและลมหายใจ

มากกว่าปกติ ดังนั้น ผู้ที่อยู่กลางแจ้งและในห้องปรับอากาศที่เย็นจัดจะต้องการน้ำ

มากกว่าคนที่อยู่ในที่ร่มหรือในห้องที่อุ่นสบาย หรือผู้ที่ออกกำลังกาย มีไข้ ท้องเสีย อาเจียนก็ควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำด้วย

ทั้งนี้ ควรดื่มน้ำทีละนิด แบบจิบทีละ 2-3 อึก จิบบ่อยๆ ไปตลอดทั้งวัน ซึ่งจะดีกว่าการดื่มน้ำครั้งละมากๆ เพราะเป็นการเพิ่มภาระ

ให้กับระบบขับถ่าย อย่าง ไต ปอด ม้าม และระบบย่อยอาหาร อีกทั้งร่างกายจะดูดซึมไม่ทัน และขับออกมาเป็นปัสสาวะ แม้ดื่มน้ำเข้าไปมากก็ยังรู้สึกหิวน้ำอยู่บ่อยๆ

จำนวนน้ำที่เราต้องการในแต่ละวันจึงขึ้นอยู่กับกิจกรรมในแต่ละวันของแต่ละคน

ควรดื่มน้ำทันทีหลังจากตื่นนอน โดยตอนเช้าควรดื่มน้ำอุ่นทันที 2 แก้ว เพื่อช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระได้ดี ดื่มน้ำทุกครั้งที่มีอาการกระหาย ไม่ควรดื่มน้ำเกินครึ่งแก้วก่อนรับประทานอาหาร 15 นาที และภายใน 40 นาทีหลังมีอาหาร เนื่องจากทำให้ร่างกายย่อยอาหาร การย่อยอาหาร

ถ้าเราดื่มน้ำน้อย จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เลือดของเรามีความหนืดและข้นขึ้น ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อการไหลเวียนของเลือดไปตามส่วนต่างๆ ในร่างกาย เมื่อเป็นแบบนี้นานวันเข้าจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลียเรื้อรัง มีเสียงในหู ความจำเสื่อม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีอาการทางตา เช่น มีเลือดคั่งที่ตา สูญเสียการมองเห็น รวมถึงมีผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ไปจนถึงมีการอักเสบเนื่องจากหลอดเลือดอุดตัน แต่อาการที่กล่าวจะรวมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง

ดื่มน้ำน้อยก็มีส่วนให้เกิดอาการท้องผูก สาเหตุหลักๆ ก็คือ การขาดตัวกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ กินอาหารที่ขาดใยอาหาร หรือดื่มน้ำน้อย อุจจาระจึงแข็งและลำอุจจาระเล็ก ลำไส้จึงบีบตัวลดลงอุจจาระจึงเคลื่อนตัวได้ช้า การรักษาที่สำคัญ คือ การกินอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และดื่มน้ำสะอาดอย่างพอเพียง หากปล่อยให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรังอาจก่ออาการลำไส้อุดตัน เกิดมะเร็งลำไส้ ได้ในที่สุด

หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากว่าไตต้องทำหน้าที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น กำจัดสารพิษ ดูดสารอาหารที่มีประโยชน์ กลับคืนเข้าสู่ร่างกาย ควบคุมระดับความเป็นกรด ด่าง ของของเหลวในร่างกาย กำจัดของเสียส่วนเกินแล้วขับออกทางปัสสาวะ สร้างฮอร์โมนที่เป็นตัวกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง และวิตามินดี ฯลฯ เมื่อได้รับน้ำไม่เพียงพอ ไตก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ดังกล่าวได้ดี จึงเสี่ยงต่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะนิ่วในไต และย่อมส่งผลเสียต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะตับที่ต้องมารับทำหน้าที่แทน

นอกจากนี้ การดื่มน้ำน้อยยังเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง หัวใจพรทรมไม่สดใส ตะคริว และโรคอ้วนอีกด้วย ทั้งนี้ สำหรับคนที่มิโรคประจำตัว เช่น โรคไต ที่มีอาการบวม น้ำต้องควบคุมปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันตามที่คุณหมอกำหนด





กินเพลินตอนประชุม ระวัง**เสี่ยง**โรค

อาหารว่าง เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีเวลาประชุม สัมมนา หรืออบรมต่าง ๆ และมักเป็นเมนูขนมหวาน เบเกอรี่ ที่อุดมไปด้วยส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล และไขมัน ที่หากบริโภคมากเกินไป อาจจะทำให้เราไปสู่โรคภัยหลายโรคที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบัน ทั้ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณน้อยกว่า อาหารประจำมื้ออาจจะเป็นอาหารน้ำ หรืออาหารแห้ง มีทั้งคาว และหวาน หรือเป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย จัดให้สวยงามน่ารับประทาน เสริฟควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง



เทคนิคเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ



1. คำหึ่งถึงคุณค่าโภชนาการ
2. พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน โดยผู้ใหญ่ควรได้รับพลังงานจาก อาหารว่างประมาณ 150-200 กิโลแคลอรี/วัน
3. อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณไขมัน น้ำตาล และเกลือ ไขมันสูงเกินไป
4. ผลไม้สดเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุ ในอาหาร และวิตามินสูง ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการผลไม้ที่มีรสหวานหรือผลไม้แปรรูปที่มีน้ำตาล และเกลือมาก
5. เครื่องดื่มที่เหมาะสม ไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 หรือบริโภคไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม ใน 1 วัน ตามที่ทาง สสส. รณรงค์ร่วมกับองค์การอนามัยโลก
6. ของว่างจำพวกเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังบางชนิดที่ทำจากแป้งโฮลวีท หลีกเลี่ยงขนมที่ไขมันสูง รสหวานจัด ตัวอย่างเช่น คุกกี้ พิซซ่า เค้กครีม
7. เลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม ฟักทองต้ม เป็นต้น
8. ขนมไทยหลายอย่างมีประโยชน์ เนื่องจากมักนำธัญพืช ถั่ว พัก ผลไม้มาเป็นส่วนประกอบ โดยอาหารว่างไทยมีมานานตั้งแต่สมัยโบราณ แม่บ้านสมัยก่อนใช้เวลาว่างในการทำอาหารว่างเก็บไว้ โดยใช้วัสดุที่เหลือจากอาหารมื้อหลักให้เป็นประโยชน์ และใช้วัสดุที่มีมากในฤดูกาลมาประกอบเป็นอาหารว่าง เมื่อมีการต้อนรับแขกก็จะนำอาหารออกมาเลี้ยงแขก พร้อมกับเสริฟน้ำผลไม้หรือน้ำเย็นลอยดอกมะลิ ทั้งนี้ ขนมไทยบางชนิดก็มีกะทิเข้มข้น เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ควรหลีกเลี่ยงหรือบริโภคอย่างพอเหมาะ
9. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพควรจัดให้หลากหลายชนิดในปริมาณพอเหมาะสำหรับ 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรรับประทานคู่กับเครื่องดื่มที่ช่วยลดพลังงานต่ำ หรือน้ำเปล่า

ทั้งนี้ หลายคนคงกำลังสงสัยว่า จะทำอย่างไร เพราะประชุมที่ไรก็ต้องกินตามที่เขาจัดมาให้ ซึ่งหากเรารู้จักเลือก และรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ กับร่างกาย ก็จะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแน่นอน ตลอดจนเมื่อประชุมเสร็จอาจเดิน หรือยืดเหยียดร่างกายก็จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พร้อมจะลุยงานต่อได้อย่างเต็มที่ แถมยังลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs อีกด้วย



เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2561 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด โดยเภสัชกรศุภชัย สลายขันธ์ รับมอบประกาศเชิดชูเกียรติเพื่อแสดงว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปี 2561 จากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านซำภูเจริญ ผู้แทนนายบุญรักษ์ ยอดเพชร เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ในวันเสาร์ที่ 5 พฤษภาคม 2561 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด จัดอบรมหลักสูตร ทารดับเพลิงขั้นต้น และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2561 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เพื่อป้องกันและระงับอัคคีภัยในสถานประกอบการ



วันจันทร์ที่ 30 เมษายน 2561 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงานวันแรงงานแห่งชาติจังหวัดราชบุรีประจำปี 2561 โดยมีนายชาวุธ จันทร์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี มาเป็นประธานในพิธีเปิดงานและเยี่ยมชมผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ ภายในงานยังมีหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมาร่วมจัดนิทรรศการอีกมากมาย ณ โรงแรมไกลเด็น ซิตี้ ราชบุรี



วันพฤหัสบดีที่ 12 เมษายน 2561 ผู้บริหารและพนักงานบริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมลงน้ำพระเพื่อเป็นสิริมงคลเนื่องในเทศกาลสงกรานต์



วันอังคารที่ 24 เมษายน 2561 ชมรม BLC TO BE NUMBER ONE บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับมูลนิธิฟ้าใสไร้ควันและศูนย์บำบัดผู้เสพยาสูบ รพ.ศูนย์ราชบุรี จัดอบรมหลักสูตร STOP SMOKING ให้กับพนักงานที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพื่อ ลด ละ เลิก บุหรี่อย่างเด็ดขาด โดยมีการอบรมให้ความรู้ถึงโทษ และพิษภัยของบุหรี่ วิธีและตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ การบำบัดโดยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า และรับยาเพื่อช่วยเลิกบุหรี่



วันศุกร์ที่ 13 เมษายน 2561 ภก.สมชัย พิสิษฐพาว ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด เข้ารับรางวัลเหรียญทอง (Gold Medal) จากการนำเสนอผลงานวิจัยสารสกัดกระชายดำ สามารถยืดอายุเซลล์ โดย ผศ.ดร.รุ่งตะวัน สุภาพผล และ ทีมงานเป็นผู้วิจัยพร้อมจัดแสดงผลงาน ในงาน “46th International Exhibition of Inventions Geneva” ณ นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส ระหว่างวันที่ 11-15 เมษายน 2561 โดยมี ศ.นพ.สิริฤกษ์ ทรงศิวิไล เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติเป็นผู้มอบรางวัลให้กับผู้นำเสนอผลงานจากประเทศไทย

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



bangkoklab@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917



www.bangkoklab.net



ติดต่อสอบถามผลิตภัณฑ์



VS III

Virgin Skin

Thai Heritage of Rejuvenation

Elite & Elegance

เผยผิวใส สู่ความอ่อนเยาว์
งามเสมอค่า ด้วยคุณค่า
ภูมิปัญญาไทย