

# BLC *i* LETTER

ปีที่ 20 ฉบับที่ 79/2566 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2566

## Editor's Forum

การเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเพื่อลดผลกระทบจากฝุ่น PM

## B-Customer

- สันเท้าแตก...การดูแลและป้องกัน
- เมนทอล ตัวช่วยบรรเทาอาการปวด

## BLC Standard

- ยกระดับคุณภาพสินค้าด้วยมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017
- หลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขเกี่ยวกับการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร

## Health Care

6 วิธีดูแลตัวเอง ในสภาพอากาศแปรปรวน

## Health Corner

กินหวานทำให้หน้าแก่ก่อนวัยจริงหรือ?

## BLC Knowledge

อาการผลข้างเคียงกับอาการแพ้ยาเหมือนกันหรือไม่

## B-Move

กิจกรรม BLC

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแขงเสา ตำบลน้ำพุ

อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000

โทร. 0-3271-9900

โทรสาร : 0-3271-9917

E-mail : marketing@bangkoklab.net

http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th

Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิลพทุธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพุดพิงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดเต่ง
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.ภก.นรินทร์	บุรณปริษา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า
สนับสนุนวิชาการ	- คณะกรรมการระบบมาตรฐาน (ISO/IEC 17025 )	
	- คณะกรรมการมาตรฐานการผลิต	
	และการกระจายยาที่ดี (GMMP)	
	คุณเติบโต จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้ประกอบการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

## Editor's Forum 3

- การเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเพื่อลดผลกระทบจากฝุ่น PM

## B-Customer 4

- ลื่นเท้าแตก...การดูแลและป้องกัน
- เมนทอล ตัวช่วยบรรเทาอาการปวด

## BLC Standard 6

- ยกระดับคุณภาพสินค้าด้วยมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017
- หลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขเกี่ยวกับการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร

## Health Care 8

- 6 วิธีดูแลตัวเอง ในสภาพอากาศแปรปรวน

## Health Corner 9

- กินหวานทำให้หน้าแก่ก่อนวัยจริงหรือ?

## BLC Knowledge 10

- อาการผลข้างเคียงกับอาการแพ้ยาเหมือนกันหรือไม่

## B-Move 11

- กิจกรรม BLC

**4**

**ลื่นเท้าแตก....**  
การดูแลและป้องกัน



**5**


**เมนทอล**

ตัวช่วย  
บรรเทา  
อาการปวด




**8**

**6 วิธีดูแลตัวเอง**  
ในสภาพอากาศแปรปรวน



**10**

อาการผล  
ข้างเคียง  
กับอาการแพ้ยา  
เหมือนกันหรือไม่





## บรรณาธิการ

สวัสดิคุณผู้อ่านทุกท่าน: กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 79 พร้อมเนื้อหาสาระประโยชน์มากมายซึ่งเราสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะในปัจจุบันหลายๆ คนบ่นกันว่าการใช้ชีวิตมันยากขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะ ความสุขเริ่มหายไป ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ หรือสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ถึงอย่างไรเราก็ต้องใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งเหล่านี้ต่อไปถึงในปัจจุบันและอนาคตด้วย

บทความหนึ่งได้เขียนไว้ โดยผู้เขียนหนังสือเรื่อง The Geography of Bliss ที่ออกเดินทางไกลเพื่อตามหาความสุข ทำให้เรารู้ว่าคนในแต่ละประเทศมีความสุขกันอย่างไรบ้าง ในบทความ ความสุขคืออะไร เราเรียนรู้ว่า ความสุขเกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี ส่วนในบทความนี้จะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการคิดบวก การมองโลกในแง่ดี โดยใช้แนวคิดจากนักจิตวิทยา Martin Seligman ผู้ให้กำเนิดจิตวิทยาเชิงบวก ผู้เขียนหนังสือ Flourish Learned Optimism Authentic Happiness และ The Hope Circuit บางคนอาจจะยังมองจิตวิทยาเป็นเรื่องของการค้นหาสิ่งที่ผิดปกติ มองว่าเป็นการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต เราสามารถใช้จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อทำให้คนปกติทั่วไปสามารถเข้าถึงศักยภาพ สามารถใช้ชีวิตที่มีความสุขได้

ที่มา <https://www.nicetofit.com/ความสุข/>



pm 2.5

# การเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิว

## เพื่อลดผลกระทบจากฝุ่น PM

pm 2.5

ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีคุณสมบัติต้านมลพิษ (Anti-pollution) กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากเนื่องจากปัญหามลภาวะทั่วโลกที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากร ฝุ่นผงที่มีอนุภาคขนาดเล็ก (Particular Matter, PM) มีผลทำลายไขมันใต้ผิวหนังที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันให้แก่ผิว ลดการสร้างสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติของผิวทำให้ผิวแห้ง และหากมีการสัมผัสเป็นระยะเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดริ้วรอยขนาดรูขุมขนกว้าง และทำให้ผิวมันขึ้น ฝุ่น PM ยังมีผลเพิ่มปริมาณอนุมูลอิสระที่ผิวทำให้เกิดออกซิเดชันและการทำลายสารพันธุกรรม ทั้งยังทำลายคอลลาเจนใต้ผิวหนังซึ่งเป็นสาเหตุของริ้วรอย ผิวหย่อนคล้อยไม่กระชับ

ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเพื่อลดผลกระทบจากฝุ่น PM มีหลักการสำคัญ คือ “กำจัด” “ซ่อมแซม” และ “ปกป้อง” การกำจัดมลพิษที่ผิวได้รับทำได้โดยการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับทำความสะอาดเพื่อกำจัดฝุ่น PM ที่ตกค้างหรือซึมซับอยู่ที่ผิวหนัง ผลิตภัณฑ์ควรมีสารลดแรงตึงผิวที่อ่อนโยน และการใช้ผลิตภัณฑ์นั้นต้องไม่ส่งผลให้ฝุ่น PM ถูกดูดซับเข้าไปในรูขุมขนเพิ่มมากขึ้น สาร PEG20 glyceryl triisostearate เป็นสารที่มีค่า Hydrophilic-Lipophilic Balance (HLB) เหมาะสมที่จะสามารถกำจัดฝุ่น PM ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นสารลดแรงตึงผิวที่อ่อนโยน นอกจากนั้นสาร Activated charcoal ที่มีรูพรุนสูงสามารถดูดซับมลพิษจากผิวได้ สารดูดซับอื่น ๆ เช่น Kaolin, Magnesium Aluminium silicate และสารขัดผิว เช่น กากเมล็ดกาแฟ ก็สามารถใช้ในการกำจัดมลพิษออกจากผิวได้

การซ่อมแซมและปกป้องผิวที่ได้รับผลกระทบจากฝุ่น PM ทำได้โดยการบำรุงผิวให้แข็งแรง เพิ่มความชุ่มชื้น และการใช้สารต้านอนุมูลอิสระสารผลระหว่าง Long chain และ Short chain ceramides ร่วมกับ Cholesterol และ Behenic ทำให้ได้สารผสมที่สามารถเข้ากับไขมันใต้ผิวหนังชั้น Stratum corneum ได้ ซึ่งช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความชุ่มชื้นของผิว สารสกัดจากสาหร่ายสีแดงมีส่วนประกอบหลักคือสารกลุ่ม Polysaccharide ทำหน้าที่คล้ายเกราะป้องกันผิวจากฝุ่น PM โดยทำให้เกิดฟิล์มบาง ๆ บนผิวคล้ายกับเป็นผิวชั้นที่สอง ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งและลดการระคายเคืองสารสกัดจากกระเจียวมีลักษณะเป็นเมือกที่มีสาร Polysaccharide สูงสามารถทำหน้าที่เป็นผิวชั้นที่สองได้เช่นกัน สารสกัดจากใบชาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่ม Flavonoids สูง สามารถกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องผนังเซลล์และช่วยให้ผิวแข็งแรง สารสกัดจากพืชที่มีวิตามินซีสูงช่วยกระตุ้นการสร้าง Collagen Type I ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันใต้ผิวหนังทำให้ผิวแน่นและกระชับ สาร Resveratrol ลดการสร้างเม็ดสี Melanin ช่วยให้สีผิวอ่อนลง สีผิวสม่ำเสมอ และผิวดูสว่างขึ้น สารสกัดชิงกิมีการออกฤทธิ์หลักผ่าน Arachidonic pathway ทำให้มีผลด้านการอักเสบ ลดรอยแดง ลดการระคายเคือง และทำให้ผิวสดชื่น

ผู้เรียบเรียง : ดร.นรินทร์ บูรณปริชา ผู้จัดการศูนย์วิจัย BLC

### เอกสารอ้างอิง

Niraj Mistry. Guidelines for formulating anti-pollution products. 2017. Cosmetics. 4; 57. <https://doi.org/10.3390/cosmetics4040057>



# ส้นเท้าแตก....

## การดูแลและป้องกัน



**ส้นเท้าแตก**เป็นภาวะที่เกิดรอยแยกหรือรอยแตกในผิวหนังกำพวดบริเวณส้นเท้า เกิดจากภาวะผิวขาดน้ำและอาจเกิดร่วมกับภาวะเคราตินมากเกินไป ในช่วงแรกรอยแตกของผิวหนังเหล่านี้จะเกิดเพียงเล็กน้อยแต่เมื่อปล่อยทิ้งไว้ บริเวณเท้าซึ่งเป็นบริเวณที่ได้รับความกดดันและการเสียดสีจากการเดินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลทำให้รอยแตกลึกขึ้นจนถึงชั้นผิวหนังแท้ เริ่มมีเลือดออก และเกิดความเจ็บปวด รอยแตกเหล่านี้ถือเป็นแผลที่ผิวหนังซึ่งควรได้รับการดูแล ถึงแม้ในกรณีส่วนใหญ่รอยแตกเหล่านี้เพียงแค่ออกความรำคาญและทำให้ไม่สวยงามแต่หากปล่อยทิ้งไว้จนรอยแตกขยายไปถึงชั้นผิวหนังแท้ การยืน เดิน หรือแม้แต่นอนอยู่บนเตียงอาจทำให้เกิดการเจ็บปวดได้ รอยแตกดังกล่าวทำให้ผิวหนังหนาตัวขึ้น เกิดเป็นแผลพุพอง และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

### การดูแลรักษาส้นเท้าแตก

การดูแลรักษาภาวะส้นเท้าแตกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มีหลักพื้นฐานที่ควรคำนึงถึง ดังนี้

1. การป้องกันความแห้งแตกของผิวบริเวณส้นเท้า
2. การใช้แผ่นรองส้นเท้า เพื่อลดแรงกดดันและการเสียดสี
3. การรักษาภาวะหนาตัวผิดปกติของผิวหนังชั้นนอก (hyperkeratosis) โดยการใช้น้ำยา
4. การรักษาการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัสบริเวณที่เกิดแผลเปิด ด้วยยาที่เหมาะสม



สำหรับภาวะส้นเท้าแตกที่รอยโรครอยอยู่ตื้นสามารถรักษาโดยการลดการเกิดความหนาตัวผิดปกติของผิวหนังชั้นนอกด้วยการขัดผิว ตะไบผิว หรือใช้สารที่มีฤทธิ์เร่งผลัดเซลล์ผิว ร่วมกับการให้สารเพิ่มความชุ่มชื้นและฟื้นฟูเกราะป้องกันผิว ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการรักษา โดยปกติเซลล์ผิวในชั้น stratum corneum ทำหน้าที่ในการรักษาความชุ่มชื้นของน้ำในผิวโดยทำงานร่วมกับสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ (natural moisturizing factor) ได้แก่ ยูเรียและไขมันนอกเซลล์ซึ่งมีหน้าที่ประสานระหว่างเซลล์เพื่อป้องกันการสูญเสียจากผิว เมื่อเกราะป้องกันเหล่านี้เกิดการทํางานที่บกพร่อง จะทำให้ผิวเกิดภาวะขาดน้ำ เกิดผิวขรุขระ และการอักเสบของผิวหนัง

#### สารที่มีฤทธิ์เร่งผลัดเซลล์ผิว (keratolytic agents)

ออกฤทธิ์ทำให้เคราติน (keratin) ในหนังกำพวดชั้นสตราตัมคอร์เนียมอ่อนนุ่มและหลุดลอก ตัวอย่างเช่น กรดซาลิไซลิก (salicylic acid), กรดแลคติก (lactic acid)

#### สารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว (emollients)

เป็นสารที่มีส่วนประกอบจากไขมัน ช่วยทำให้ผิวมีความชุ่มชื้น ปกคลุมผิวชั้นนอกป้องกันการสูญเสียจากผิว อาจอยู่ในรูปแบบของขี้ผึ้ง ครีม โลชั่น เจล และสเปรย์ ใช้ทาผิวทิ้งไว้เพื่อเป็นมอยส์เจอร์เซอร์ หลังการล้าง พบว่าการทำให้ผิวอยู่ในสภาวะปิดหลังการทาโดยการใส่ถุงเท้าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาความชุ่มชื้นของผิวได้ดียิ่งขึ้น

#### สารดูดซับความชุ่มชื้นให้ผิว (humectants)

เช่น ยูเรีย ทำหน้าที่เป็นสารช่วยเสริมการรักษาความชุ่มชื้นผิวร่วมกับสาร emollients และช่วยดูดความชุ่มชื้นจากผิวชั้นหนังแท้เข้าสู่ชั้นหนังกำพวด ช่วยลดการสูญเสียจากผิวชั้นในสู่ชั้นนอกของผิวชั้นหนังกำพวด โดยพบว่ายูเรียที่ความเข้มข้น 10% และ 25% มีฤทธิ์ในการเร่งผลัดเซลล์ผิว ลดการลอกเป็นขุยของผิวชั้นหนังกำพวดได้โดยความเข้มข้นของยูเรียที่ใช้ควรเลือกให้เหมาะสมกับความรุนแรงของรอยโรค



เรียบเรียงโดย : ภญ. วราภรณ์ เตชะกสิกรพาณิชย์

ที่มา : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/588/ส้นเท้าแตก/> ( วันที่สืบค้น 13 กุมภาพันธ์ 2566)

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/service-knowledge-article-info-old.php?id=539> ( วันที่สืบค้น 13 กุมภาพันธ์ 2566)

ภาพโดย: <https://images.tv9bangla.com/wp-content/uploads/2022/01/1280720-41.jpg?w=480&dpr=2.6>

<https://th.pngtree.com>

# เมนทอล

## ตัวช่วย บรรเทา อาการปวด

เมนทอล เป็นสารที่สามารถพบได้  
ในพืชหลายชนิด เช่น เปปเปอร์มินท์และ  
ยูคาลิปตัส ถูกใช้ในยาทาบรรเทาอาการ  
ปวดหลายประเภท เช่น ครีม เจล และ  
spray (1,3)

เมนทอลมีคุณสมบัติช่วยให้เย็นและทำให้เกิดความรู้สึก  
ชาบนผิวหนังทำให้ช่วยบรรเทาอาการปวดและความรู้สึกไม่สบายได้  
เมื่อทาเมนทอลบนผิว เมนทอลจะไปกระตุ้น ตัวรับที่ชื่อ TRPM8  
ซึ่งทำงานกับอากาศเย็น การกระตุ้นนี้นำไปสู่การ  
เกิดความเย็นและทำให้สกดกั้นการส่ง  
ความรู้สึกปวดไปสู่สมอง<sup>(2)</sup>

เมนทอลมักถูกใช้ในการบรรเทา  
อาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และรวมถึง  
ยาบรรเทาอาการไอ โดยลดความไวของ  
การตอบสนองสิ่งที่กระตุ้นอาการไอ<sup>(4)</sup>

ถึงแม้เมนทอลช่วยบรรเทาอาการปวด  
แต่ช่วยเพียงบรรเทาอาการที่ปลายเหตุ การพบแพทย์  
เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงเพื่อรับการรักษาวินิจฉัยที่เหมาะสม  
ยังเป็นสิ่งที่จำเป็น

ผู้เรียบเรียง  
ภญ.สุพรรณิ วิวัฒน์ตระกูล

References:

1. National Center for Biotechnology Information. "PubChem Compound Summary for CID 1254, Menthol" PubChem, <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Menthol>. Accessed 17 February, 2023.
2. Pergolizzi, JV, Taylor, R, LeQuang, J-A, Raffa, RB for the NEMA Research Group. The role and mechanism of action of menthol in topical analgesic products. J Clin Pharm Ther. 2018; 43: 313– 319.
3. WebMD. Pain Relief (Menthol) Topical Gel Dermatological Irritants-Counter-Irritant Formulations - Uses, Side Effects, and More. <https://www.webmd.com/drugs/2/drug-173171/pain-relief-menthol-topical/details>. Accessed 17 February, 2023.
4. Wise, Paul M et al. "Sweet taste and menthol increase cough reflex thresholds." Pulmonary pharmacology & therapeutics vol. 25,3 (2012): 236-41

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>



# ยกระดับคุณภาพสินค้าด้วยมาตรฐาน





## ISO/IEC 17025:2017

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงของธุรกิจภาคอุตสาหกรรม มีผู้ประกอบการใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย มีการแข่งขันกันในหลายระดับ ทั้งทางด้านการผลิต การบริการแก่ลูกค้าเพื่อเป็นการสร้างความพึงพอใจและความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า แต่ปัจจุบันไม่เพียงแต่เท่านั้น เพราะองค์กรส่วนใหญ่ต่างพยายามเริ่มแข่งขันกันในด้านของการบริหารจัดการองค์กร เพื่อให้องค์กรมีความน่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับในวงกว้างและเป็นสากล ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจ การยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างองค์กรผู้ผลิตและลูกค้า และทำให้การจัดการของภาคอุตสาหกรรมต่างๆ มีความเป็นระเบียบแบบแผน จึงมีหน่วยงานสากลหรือหน่วยงานกลางที่ต้องเข้ามามีบทบาทเพื่อควบคุม ส่งเสริมงานด้านนี้ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

มีมาตรฐานหนึ่งที่จะเข้ามาช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผลการทดสอบ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าต่อคุณภาพสินค้าของบริษัท ซึ่งก็คือ **ISO/IEC 17025-ข้อกำหนดทั่วไปว่าด้วยความสามารถของห้องปฏิบัติการทดสอบและสอบเทียบ**

**ISO/IEC 17025** เป็นมาตรฐานที่จัดทำร่วมกันระหว่าง ISO (The International Organization for Standardization: องค์กรระหว่างประเทศว่าด้วยการมาตรฐาน) และ IEC (The International Electrotechnical Commission: คณะกรรมาธิการระหว่างประเทศว่าด้วยมาตรฐานสาขาไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์) เป็นข้อกำหนดว่าด้วยความสามารถห้องปฏิบัติการในการดำเนินการทดสอบและ/หรือสอบเทียบ **ข้อกำหนดนี้ประกอบด้วยข้อกำหนดด้านการบริหารงานคุณภาพและข้อกำหนดด้านวิชาการ** ซึ่งครอบคลุมถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อคุณภาพในการดำเนินการทดสอบและสอบเทียบของห้องปฏิบัติการ

### ทำไมเราจึงควรเลือกใช้ห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ?

-  เพื่อโอกาสที่จะทำให้ลูกค้าของคุณเชื่อมั่นว่าผลิตภัณฑ์ของคุณมีคุณภาพได้มาตรฐาน
-  เพื่อที่จะได้มีข้อมูลที่ดียิ่งที่สุดที่จะใช้แนะนำผลิตภัณฑ์ในตลาดส่งออก
-  ลดต้นทุน โดยการลดหรือตัดค่าใช้จ่ายในการส่งไปทดสอบซ้ำที่ประเทศอื่น : ผู้ผลิตที่ส่งสินค้าออกไปจำหน่ายต่างประเทศ ถ้ามีใบรายงานผลการทดสอบ (ตรวจวิเคราะห์) สินค้าจากห้องปฏิบัติการ ที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ไม่จำเป็นต้องถูกทดสอบสินค้าในประเทศคู่ค้าซ้ำอีก ซึ่งสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายของทั้งผู้ส่งออกและผู้นำเข้าได้อย่างดี
-  ทำให้องค์กรสามารถที่จะแข่งขันได้

การดำเนินงานของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 ทำให้เกิดความมั่นใจในคุณภาพและความน่าเชื่อถือในรายงานผลการทดสอบ ซึ่งถูกต้องตามหลักวิชาการ และทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขันทางธุรกิจทั้งภายในประเทศ และระดับนานาชาติ

ห้องปฏิบัติการบริษัท บางกอกแกล๊ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้รับการรับรองความสามารถในการทดสอบยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 มาตั้งแต่ปี 2019 จนถึงปัจจุบัน

# หลักเกณฑ์ วิธีการ

## และเงื่อนไขเกี่ยวกับการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร

แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

**1 Good Manufacturing Practice (GMP PIC/S)** ตามประกาศฯ เรื่อง การกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยาแผนปัจจุบันและแก้ไขเพิ่มเติมหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยาแผนโบราณ ตามกฎหมายว่าด้วยยา พ.ศ. 2559

- ใช้กับสถานที่ผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีกระบวนการผลิตซึ่งมีความเสี่ยงสูง
- ใช้กับสถานที่ผลิตวัตถุดิบจากสมุนไพรที่มีกระบวนการผลิตซึ่งมีความเสี่ยงสูง



**2 GMP ASEAN** แนบท้ายประกาศฯ เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเกี่ยวกับการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 พ.ศ. 2564

- ใช้กับสถานที่ผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีกระบวนการผลิตซึ่งมีความเสี่ยงต่ำ
- ใช้กับสถานที่ผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีกระบวนการผลิตซึ่งมีความเสี่ยงต่ำที่เป็นผู้ผลิตขนาดเล็ก

**3 Good herbal processing practices (GHPP)** แนบท้ายประกาศฯ เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเกี่ยวกับการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 พ.ศ. 2564

- ใช้กับสถานที่ผลิตวัตถุดิบจากสมุนไพรที่มีกระบวนการผลิตซึ่งมีความเสี่ยงต่ำ



### โดยปัจจุบันทางบริษัทฯ ได้รับการรับรองมาตรฐานการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร ประเภท GMP PIC/S



เรียบเรียงโดย : คณะกรรมการมาตรฐานการผลิตและกระจายยาที่ดี (GMDCP committee)

ที่มาข้อมูล : กองผลิตภัณฑ์สมุนไพร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา / เอกสารการตรวจประเมินมาตรฐานสถานที่ผลิต

# 6 วิธี ดูแลตัวเอง ในสภาพอากาศ แปรปรวน



ช่วงนี้ประเทศไทยสภาพอากาศแปรปรวน ทั้งฝนตก ทั้งร้อน ทั้งหนาว อากาศเปลี่ยนแปลงฉับพลันเช่นนี้ มักทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ภูมิคุ้มกันตามลดต่ำลง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอย่างเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ทอนซิล ทูมลงมโป่งพอง วันนี้เรามีคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองให้แข็งแรง เพื่อให้สามารถรับมือกับโรค..ที่อาจเกิดขึ้น!

(ข้อมูลจากโรงพยาบาลพสินุโลก ฮอสพิทอล)



กินอาหาร  
ให้ครบ 5 หมู่



หมั่นล้างมือ  
ให้สะอาด



ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอ



พักผ่อน  
อย่างเพียงพอ



งดของมีนเมา  
งดเหล้า งดบุหรี่



ผู้ที่มีโรคประจำตัว  
ศึกษาปัจจัยเสี่ยง

- ◆ การควบคุมอาหาร ต้องกินให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ: ปรงสุกที่เรียบร่อนำดื่มต้องเป็นน้ำสะอาดหรือน้ำอุ่น
- ◆ หมั่นล้างมือให้สะอาด
- ◆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน
- ◆ ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ อยู่ในที่ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก
- ◆ งดของมีนเมา งดสารเสพติด งดบุหรี่
- ◆ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรจะศึกษาข้อมูลหรือสอบถามแพทย์ผู้ดูแลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงในช่วงนี้

ที่มาที่ 1 : <https://th.pngtree.com/free-png>

2 : [www.phitsanulok-hospital.com/th/knowledges/six-ways-to-look-after-yourself-during-bad-weather](http://www.phitsanulok-hospital.com/th/knowledges/six-ways-to-look-after-yourself-during-bad-weather)

ที่มา <https://www.phitsanulok-hospital.com/th/knowledges/six-ways-to-look-after-yourself-during-bad-weather>

วันที่ 27/02/2023

ข้อมูลโดย : คุณศุภมาส อรรถนบ ภาควิชาเวชศาสตร์





# กินหวาน ทำให้หน้าแก่ก่อนวัย

## จริงหรือ?

### จริง

เมื่อเรารับประทานอาหารหวานเข้าไปน้ำตาลในเลือดก็จะสูงขึ้น แต่ความจริงๆ ไม่ใช่แค่น้ำตาลอย่างเดียว อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ อาหารพวกนี้กินเข้าไปกลายเป็นน้ำตาลหมดเลย เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น น้ำตาลจะไปทำปฏิกิริยากับอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย อาทิ หัวใจ ตา ไต และที่สำคัญคือผิวหนัง เมื่อน้ำตาลไปทำปฏิกิริยากับผิวหนังชั้น Collagen ชั้นใต้ผิวหนังก็จะเสื่อมสภาพไปทำให้หน้าแก่เร็ว

น้ำตาลมีหลายกลุ่ม ที่ดูดซึมได้เร็วส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่อยู่ในน้ำหวาน หรือว่าอยู่ในผลไม้ เช่น น้ำตาลกลูโคส ซูโครส ฟรักโทส พวกนี้จะดูดซึมค่อนข้างเร็ว เพราะฉะนั้นไม่ใช่แค่น้ำตาลเพียงอย่างเดียว ผลไม้เองก็มีน้ำตาลสูง น้ำหวานต่างๆ ก็มีน้ำตาลสูงอาหารจำพวกแป้งถึงแม้ว่าน้ำตาลจะขึ้นไม่เร็วก็ตาม แต่ว่าร่างกายก็เปลี่ยนกลายเป็นน้ำตาลได้สุดท้ายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นพวกนี้ตัวร้ายทั้งหมดเลย

**ข้อสรุป** หากต้องการให้เป็นหนุ่มสาวไปนานๆ การรับประทานอาหารแบบทางสายกลางดีที่สุด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม กินได้ทั้งหมด แต่ควรรับประทานพอประมาณ ไม่รับประทานอาหารหวานเยอะเกินไป ไม่รับประทานอาหารมันเยอะเกินไป และไม่รับประทานอาหารเค็มเยอะเกินไป

### น้ำตาลที่แฝงมากับเครื่องดื่ม ชา กาแฟ

ผลไม้บางชนิด มีน้ำตาลสูงต้องระวัง



ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue046/believe-it-or-not> (วันที่สืบค้น 7 มีนาคม พ.ศ. 2566)  
ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>

# อาการผลข้างเคียง กับ อาการแพ้ยา เหมือนกันหรือไม่ ?

อาการไม่พึงประสงค์จากยา (adverse drug reaction:ADR) คือ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาของผู้ป่วย ซึ่งครอบคลุมถึงอาการข้างเคียงจากยา (Side effect) และ การแพ้ยา(drug allergy)

## อาการข้างเคียงจากยา (Side effect)

คือ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาในขนาดปกติ เช่น รับประทานยา chlorpheniramine และเกิดอาการง่วงซึม รับประทานยา amoxicillin หรือ clavulanate แล้วเกิดอาการท้องเสีย



## การแพ้ยา (drug allergy)

คือ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่กระทำต่อยา ไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าจะแพ้ยาตัวใด เช่น รับประทานยาแล้วมีผื่นขึ้นที่ผิวหนัง ปากบวม ตาบวม หายใจติดขัด

ตารางนี้จะแสดงให้เห็นถึงอาการแพ้ยา และอาการข้างเคียง ซึ่งเป็นอาการไม่พึงประสงค์จากยา

### อาการไม่พึงประสงค์จากยา(adverse drug reaction)

	แพ้ยา (drug allergy)	อาการข้างเคียง (Side effect)
กลไกการเกิด	เป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย	เป็นปฏิกิริยาไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยา
คาดเดาจากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา	ไม่สามารถคาดเดาได้	สามารถคาดเดาได้จากเภสัชวิทยาของยา
โอกาสพบ	พบน้อย	พบได้บ่อย
ความสัมพันธ์กับขนาดยา	ความรุนแรงมักไม่สัมพันธ์ขนาดยา	ความรุนแรงของอาการสัมพันธ์กับขนาดยา
ตัวอย่างอาการแสดง	Rash: ผื่นคัน ผิวลอกสเปไหม้ Angioedema:ปากบวม ตาบวม Respiratory compromise: หายใจ ไม่สะดวก	คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย เวียนศีรษะ ง่วงซึม

หากมีอาการดังกล่าวข้างต้นจากการรับประทานยา สามารถปรึกษาเภสัชกร หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านของท่าน

ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue046/rama-rdu> (วันที่สืบค้น 8 กุมภาพันธ์ 2566)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>



## กิจกรรม BLC



### 🎁 วันเด็กแห่งชาติ 🎁

เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2566 บริษัท บางกอกเอลิป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) นำโดย ภก.ศุภชัย สายบัว ประธานเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ คณะผู้บริหารและตัวแทนพนักงาน นำของขวัญและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ในพื้นที่โรงเรียนใกล้เคียง บริษัทฯ ทั้ง 4 โรงเรียน คือโรงเรียนวัดน้ำพุ โรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม โรงเรียนบ้านหนองนางแพรว โรงเรียนบ้านซึ้งเจริญ โดยมีกิจกรรมและของขวัญมากมาย ช่วยสร้างรอยยิ้มและความสุขให้กับเด็กๆและผู้ปกครอง เนื่องในวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2566

### 🏮 วันตรุษจีน 🏮

ในวันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2566 บริษัท บางกอกเอลิป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้บวงสรวงศาลพระพรหม และไหว้เจ้าที่ เนื่องในเทศกาลตรุษจีนประจำปี 2566 ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทฯ และพนักงาน



### 👛 มอบเงินสนับสนุน 👛

เมื่อวันอังคารที่ 24 มกราคม 2566 บริษัท บางกอกเอลิป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) มอบเงินจำนวน 30,000 บาท แก่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 เพื่อร่วมสนับสนุนงบประมาณในการจัดการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติครั้งที่ 70 ประจำปีการศึกษา 2565 ภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อใช้เป็นทุนสำหรับการจัดการแข่งขันทางวิชาการและจัดกิจกรรมอื่นๆ

### 🍷 สอนการใช้จ่ายให้กับชุมชน 🍷

เมื่อวันอังคารที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566 บริษัท บางกอกเอลิป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) นำโครงการ “สอนการใช้จ่ายให้กับชุมชน” ร่วมส่งความสุขสร้างรอยยิ้ม ณ SW.สต น้ำพุ โดยสอนการใช้จ่ายให้กับผู้สูงอายุตามหลัก 5 ถูก คือ ถูกโรค ถูกคน ถูกทาง ถูกขนาด และถูกเวลา ซึ่งทำให้ประชาชนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องลดความเสี่ยงในการใช้จ่าย เพื่อประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดีและปลอดภัย และร่วมจัดเลี้ยงอาหารให้แก่ประชาชนซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้มีประชาชนให้ความสนใจเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

# OEM

## เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ทรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

### ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



• วิจัยและพัฒนา • อินเทอร์เน็ต • ออกแบบ • ผลิต • แบ่งบรรจุ • วิเคราะห์และตรวจสอบ • บริการจัดส่ง



สวยไม่แคร์ใคร  
ใสไม่แคร์อายุ

## เหตุผลที่สาววัย 30+ ควรใช้ VS III REJUVENATING Serum

- ลดริ้วรอยตามกาลเวลา หรือก่อนวัยอันควร
- ลดร่องลึกบนผิวหนัง และบริเวณมุมปาก
- ยกกระชับผิวหนัง ลดการหย่อนคล้อย ให้สวยงาม
- ช่วยลดปัญหาฝ้า กระ ฝ้าถูกทำลายอย่างนุ่มนวล
- ลดรอยแดงรอยดำจากสิว สิวผิวไม่สม่ำเสมอ



### สารสกัดสำคัญ

 <b>กวางเครือขาว</b> : มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดริ้วรอย และชะลอวัย	 <b>รากสามสิบ</b> : ช่วยเรื่องปัญหาผิวพรรณ ลดการอักเสบ ลดการอักเสบ
 <b>ปอสา</b> : ช่วยปรับสภาพผิวให้เนียนนุ่ม ลดริ้วรอย และชะลอวัย	<b>วิธีใช้</b> : ฉีดลงบนผิวหน้าและบริเวณที่ขาดความชุ่มชื้นเป็นประจำ เช้า-เย็น



BLC | 063-2343344

