

# BLC *i* LETTER

ปีที่ 21 ฉบับที่ 82/2567 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2567

## Editor's Forum

- แนวทางการรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม

## B-Customer

- ประโยชน์ของว่านหางจระเข้
- BIOTIN

## BLC Standard

- โรคลิ้นเลือดออก
- 15 ปี แห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย

## Health Care

- ผิวลอก..กำลังเป็นโรคผิวหนังอักเสบ..เซ็บเดิร์มหรือเปล่า

## Health Corner

- การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง

## BLC Knowledge

- ทำไมจึงไม่ควรซื้อยากินเอง

## B-Move

- กิจกรรม BLC



## Trusted Solutions For Lifelong well-Being



**Bangkok Lab and Cosmetic Public Company Limited**

48/1, Mu 5, Nong Chae Sao Road, Nam Phu Sub-district,

Mueang Ratchaburi District, Ratchaburi Province

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)

- 48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแขงเสา ตำบลน้ำพุ อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
- 0-3271-9900
- 0-3271-9917
- @bangkoklab
- marketing@bangkoklab.net
- bangkoklab.blc
- http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิลพทุธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฑาทิพนธ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.วงศธร	งามเอนก
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพ็ชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ดร.ภญ.นรินทร์	บุรณปรีชา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	- คณะกรรมการระบบมาตรฐาน (ISO 45001)	
	- คณะกรรมการระบบมาตรฐาน (มรท 18001)	
	คุณนันทรัตน์ แป้นไพศาล (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามข้า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

<b>Editor's Forum</b>	<b>3</b>
• แนวทางการรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม	
<b>B-Customer</b>	<b>4</b>
• ประโยชน์ของว่านหางจระเข้	
• BIOTIN	
<b>BLC Standard</b>	<b>6</b>
• โรคไข้เลือดออก	
• 15 ปี แห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย	
<b>Health Care</b>	<b>8</b>
• ผิวลอก..กำลังเป็นโรคผิวหนังอักเสบ..เช็ช้ครีมหรือเปลา่	
<b>Health Corner</b>	<b>9</b>
• การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง	
<b>BLC Knowledge</b>	<b>10</b>
• ทำไมจึงไม่ควรซื้อยากินเอง	
<b>B-Move</b>	<b>11</b>
• กิจกรรม BLC	

**3**



**แนวทางการรักษาโรคผมบางจากพันธุกรรม**

**6**

**ประโยชน์ของว่านหางจระเข้**



**8**



**ผื่นลอก**

**10**

**ทำไม? จึงไม่ควรซื้อยากินเอง**











## บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจุลสาร ฉบับที่ 82 ประจำปี 2024 ในไตรมาสที่ 1 หลังจากช่วงวิกฤติโควิดที่เพิ่งผ่านพ้นไปเมื่อไม่นานมานี้ สภาพจิตใจของหลายๆ คนส่งผลต่อการเป็นห่วงของสภาพร่างกาย ด้วยการใช้ชีวิตที่ต้องเผชิญภาวะเครียด ทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ หรือทานอาหารไม่ได้มีประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนน้อย นอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้เกิดสุขภาพร่างกายย่ำแย่ลงไปอีก หากเราต้องการดูแลสุขภาพของตัวเองควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันโรคต่างๆ โดยในปัจจุบันวิถีวนนาการทางการแพทย์ได้มีการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัย รวดเร็ว แม่นยำ เพื่อให้ทุกคนรู้ภาวะเสี่ยงที่จะเกิดโรค และสามารถกลับไปดูแลตัวเองได้ ซึ่งเป็นเทรนด์สุขภาพในปี 2024 นั่นคือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั่นเอง

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐที่สุดแล้วค่ะ เราต้องเริ่มจากการทำให้ร่างกายแข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และต้องไม่เครียดจนเกินไปด้วยนะคะ





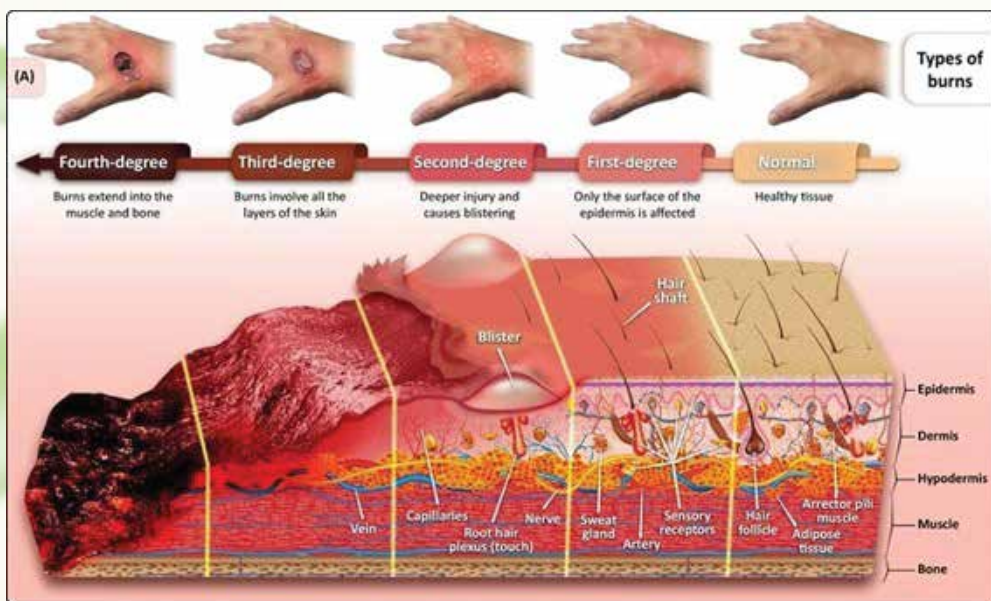
# ประโยชน์ของ ว่านหางจระเข้



นอกจากคนไทยจะรู้จักสรรพคุณของว่านหางจระเข้เป็นอย่างดี หลายๆ ประเทศก็รู้จักนำว่านหางจระเข้มาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ มานานหลายศตวรรษ อย่างประเทศจีนก็มีรายงานการใช้ว่านหางจระเข้ในการทำเป็นยาเช่นกัน

สรรพคุณของว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ ฝาดสมานแผล ห้ามเลือด ในขณะที่เดียวกันก็เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น ประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ได้ทดลองพบว่า ว่านหางจระเข้สามารถนำมาใช้รักษาแผลธรรมดา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสี ลดอาการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค ป้องกันผิวหนังไหม้เพราะแดด บำรุงผิวหนัง กำจัดฝ้า ยาระบาย แก้อาเจียน แก้อิหร่านกษะพุน เป็นต้น ด้วยสรรพคุณที่มากมายนี้เอง “ว่านหางจระเข้” จึงถูกขนานนามว่า “สมุนไพรมหัศจรรย์จากธรรมชาติ”

สารโพลียูโรโนตและโพลีแซคคาไรด์ สารสำคัญที่ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็วและยังช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล ต้องใช้กระบวนการผลิตที่ดี (GMP) เท่านั้น ถึงจะคงตัวยาเหล่านี้ไว้ได้ จากการศึกษากับผู้ป่วย บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกจำนวน 13 ราย ที่มีบาดแผลไม่น้อยกว่าร้อยละ 2 เมื่อได้ทว่านหางจระเข้ พบว่าแผลหายเร็วกว่าการทายาชนิดอื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้แผลสะอาด และกระตุ้นเนื้อเยื่อที่เสียหายให้เจริญเติบโตขึ้นใหม่ได้เร็วขึ้น



ระดับ 4

ระดับ 3

ระดับ 2

ระดับ 1

บาดแผลที่เกิดจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แบ่งได้เป็น 4 ระดับ ว่านหางจระเข้เหมาะสำหรับบาดแผลไหม้ไม่เกินระดับที่ 2

ระดับที่ 1 ผิวหนังไม่แตก

ระดับที่ 2 มีตุ่มพองและหนังแตก

ระดับที่ 3 ผิวหนังทุกชั้นถูกทำลายและเป็นแผลเปิด

ระดับที่ 4 ผิวหนังมีรอยไหม้ดำ

ว่านหางจระเข้จึงเป็นสมุนไพรมหัศจรรย์ที่ช่วยรักษาบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสีได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในลักษณะของเครื่องสำอางได้ด้วย คือป้องกันผิวหนังไหม้เพราะแดดและบำรุงผิว ด้วยวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้ควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของเจลที่มีความเข้มข้นถึง 87.40% เนื้อเจลคงตัวนานและปราศจากการปนเปื้อนจุลินทรีย์ จึงเหมาะเป็นยาที่ควรมีไว้ประจำบ้าน



ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์นายแพทย์วิวัฒน์ วิสุทธิโกศล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
เรียบเรียงโดย ภญ. วราภรณ์ เตชะกสิกรพาณิชย์



# BIOTIN

**ไบโอติน** หรือเรียกอีกอย่างว่าวิตามินบี 7 หรือวิตามิน H โดยที่ตัว H ย่อมาจากภาษาเยอรมันว่า Haar และ Haut แปลว่าผมและผิวหนัง โดยไบโอตินเป็นวิตามินที่ละลายน้ำได้ ทำหน้าที่เป็นโคแฟกเตอร์ที่จำเป็นสำหรับกระบวนการเผาผลาญหลายอย่างของร่างกาย ไบโอตินในท้องตลาดมีราคาค่อนข้างเข้าถึงได้ และมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ประกอบด้วยไบโอตินให้เลือกมากมาย ไบโอตินจึงกลายเป็นเทรนด์ใหม่ สำหรับผู้บริโภคที่ต้องให้ผมและเล็บ ยาว สุขภาพดี แต่อย่างไรก็ตามการศึกษายังมีอยู่อย่างจำกัดสำหรับการสนับสนุนประโยชน์ของไบโอตินในกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี

โดยคำแนะนำในปัจจุบัน สำหรับการรับประทานไบโอติน ทางกรมแพทย์ระบุว่าปริมาณการบริโภคที่เพียงพอในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่นั้น ประมาณ 30 ไมโครกรัมต่อวัน

## ระดับไบโอติน ที่แนะนำต่อวัน แบ่งตามช่วงอายุ ได้ดังนี้

ช่วงชีวิต	อายุ	เพศชาย (µg/day)	เพศหญิง (µg/day)
ทารก	0-6 เดือน	5	5
ทารก	7-12 เดือน	6	6
เด็ก	1-30 ปี	8	8
เด็ก	4-8 ปี	12	12
เด็ก	9-13 ปี	20	20
วัยรุ่น	14-18 ปี	25	25
ผู้ใหญ่	≥19 ปี	30	30
ตั้งครรภ์	ทุกอายุ	n/a	30
ให้นมบุตร	ทุกอายุ	n/a	35

ไบโอตินสามารถพบได้ในอาหารจำพวก ไข่แดง นม ถั่วเหลือง เนย ถั่วลิสง อัลมอนต์ ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี กล้วย ผักโขม เป็นต้น ถ้าคนเรารับประทานอาหารปกติ มักจะไม่ขาดไบโอติน ยกเว้นผู้ที่รับประทานไข่ขาวดิบที่มีสารอะวิดิน (Avidin) ที่สามารถจับกับไบโอตินได้ หรือผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ นักกีฬา ผู้สูงอายุ บุคคลเหล่านี้มักพบไบโอตินต่ำกว่าคนปกติ โดยถ้าหากขาดไบโอติน จะส่งผลทำให้ผิวหนังแห้ง ผื่นร่วนเปราะ ปวดกล้ามเนื้อ มีอาการอ่อนล้าอ่อนเพลีย ระบบประสาทผิดปกติได้ ส่วนถ้าหากรับประทานไบโอตินมากเกินไปนั้น ยังไม่มีรายงานอาการไม่พึงประสงค์ เนื่องจากไบโอตินสามารถละลายน้ำจึงขับส่วนเกินออกทางปัสสาวะได้ไบโอตินได้รับความนิยมสำหรับนำมาประกอบเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบัน เนื่องจากมีการอ้างถึงสรรพคุณว่ามีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเส้นผมและเล็บที่แข็งแรง ลดการหลุดร่วง ไม่ขาดหรือเปราะ ช่วยลดการเกิดสิวและผื่นผิวหนังอักเสบ ผดผื่นคันต่างๆ อีกทั้งเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระ และด้านการอักเสบ มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง สามารถรับประทานได้ทุกวัย รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

หากท่านใดมีปัญหาผมร่วง ผมบาง เล็บเปราะ ผื่นผิวหนังอักเสบ มีผื่นมีสิิวต่างๆ หรือมีความเสี่ยงที่จะขาดไบโอตินนั้น อาจลองหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ประกอบด้วยไบโอตินเป็นส่วนประกอบมาลองกันนะคะ



เรียบเรียงโดย ภญ.ถาวรีย์ รากะสง

ข้อมูลอ้างอิง

- Patel DP, Swink SM, Castelo-Soccio L. A Review of the Use of Biotin for Hair Loss. Skin Appendage Disord. 2017 Aug;3(3):166-169.
- Sirithanakorn C, Cronan JE. Biotin, a universal and essential cofactor: synthesis, ligation and regulation. FEMS Microbiol Rev. 2021 Aug 17;45(4):fuab003.



# โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

## อาการ

1



ไข้สูงเฉียบพลัน  
เบื่ออาหาร หน้าแดง  
ปวดศีรษะ อาเจียน

2



มีผื่น จุดสีแดง  
ขึ้นตามลำตัว แขนขา  
หรือถ่ายอุจจาระดำ

3



มีภาวะช็อกช่วงไข้ลด  
มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว

4



ตัวโต มักรกดเจ็บ  
บริเวณชายโครงขวา

## การรักษา



ให้ยาลดไข้ “พาราเซตามอล”  
ห้ามใช้แอสไพริน



พยายามดื่มน้ำมากๆ  
หรือดื่มเกลือแร่แทนน้ำเปล่า



ถ้ามีอาการปวดท้อง ชิมลง  
กระสับกระส่ายมือเท้าเย็น  
ไข้ลด ให้รีบนำส่ง sw. ทันที

## การป้องกัน

1. หากมีอาการ  
น่าสงสัยควรรีบ  
พบแพทย์



2. ป้องกันยุงกัด

นอนในมุ้ง หรือติดมุ้งลวด  
ในบ้าน และทายากันยุง



3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง  
ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ  
และปรับปรุขุมก้นถัง  
รอบบ้านให้สะอาด





# 15 ปีแห่งความภาคภูมิใจของระบบมาตรฐานแรงงานไทย



รางวัลรักษาระบบมาตรฐาน  
แรงงานไทยต่อเนื่อง 10 ปี



Thailand Labour Management  
Excellence Award 2017



รางวัลรักษาระบบมาตรฐาน  
แรงงานไทยต่อเนื่อง 15 ปี

บริษัท บางกอกแกล๊ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ดำเนินกิจการโดยมีการจัดทำระบบมาตรฐานแรงงานไทย หรือ มรท.8001 ตั้งแต่ปี 2549 เป็นการดำเนินงานที่คำนึงถึงข้อกำหนดมาตรฐานแรงงานไทย ข้อกำหนดตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และความรับผิดชอบต่อผู้บริษัทร่วมพนักงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในด้านมาตรฐานแรงงานไทยเป็นสำคัญ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานของบริษัทฯ โดยได้รับการรับรองครั้งแรกในปี 2550 จนถึงปัจจุบัน

**มาตรฐานแรงงานไทย** เป็นมาตรฐานความรับผิดชอบต่อทางสังคมด้านแรงงานของธุรกิจ แสดงถึงความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสังคมในประเด็นด้านแรงงาน ประกอบด้วย การปฏิบัติตามกฎหมาย การเคารพต่อแนวปฏิบัติสากล การยอมรับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และความเห็นของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย การเคารพต่อสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน การเคารพต่อความหลากหลาย หลักการปฏิบัติอย่างมีจริยธรรม ความโปร่งใส และความรับผิดชอบต่อตรวจสอบได้

## ความภาคภูมิใจกับการได้รับการรับรองระบบ มรท.8001 อย่างต่อเนื่องมาตลอด 15 ปี

- 1 มี.ย. 2550 – 31 พ.ค. 2551 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นพัฒนา จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 17 ธ.ค. 2551 – 16 ธ.ค. 2552 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 17 ก.พ. 2553 – 16 ก.พ. 2554 ➡ มรท.8001-2546 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 11 ส.ค. 2554 – 10 ส.ค. 2555 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 18 ธ.ค. 2555 – 17 ธ.ค. 2558 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 18 ธ.ค. 2558 – 17 ธ.ค. 2561 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ ขึ้นก้าวหน้า จากกระทรวงแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- 16 ต.ค. 2561 – 15 ต.ค. 2564 ➡ มรท.8001-2553 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด
- 16 ต.ค. 2564 – 15 ต.ค. 2567 ➡ มรท.8001-2563 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด
- 16 ม.ค. 2566 – 15 ต.ค. 2567 ➡ มรท.8001-2563 ระดับสมบูรณ์ จากบริษัท โกลบอล เซอร์ติฟิเคชั่น เซอร์วิส จำกัด  
(ดำเนินการขอใบรับรองชื่อบริษัทใหม่ เนื่องจากบริษัทได้มีการจดทะเบียนแปรสภาพเป็นบริษัทมหาชน)

## ความภาคภูมิใจกับการได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ

**ปี 2560** บริษัทได้รับรางวัลสถานประกอบการบริหารจัดการด้านแรงงานยอดเยี่ยม ประจำปี 2560 (ขนาดกลางมีลูกจ้าง 300-999 คน) ในงาน Thailand Labour Management Excellence Award 2017 โดยได้รับถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องจากเป็นสถานประกอบการมีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานที่ดี สอดคล้องกับกฎหมายและมาตรฐานสากลด้วยการส่งเสริมให้จัดทำมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001) มีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน รวมถึงการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

**ปี 2566** บริษัทได้รับรางวัลเกียรติยศสถานประกอบการที่รักษาระบบมาตรฐานแรงงานไทยต่อเนื่องปีที่ 15 ในงาน Thailand Labour Management Excellence Award 2023

เรียบเรียงข้อมูลโดย : คณะกรรมการระบบมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001)

# ผิวลอก

## กำลังเป็นโรคผิวหนังอักเสบ !!! เซ็บเดิร์มหรือเปล่า ?

ผิวลอกเป็นแผ่นเป็นขุย แสบๆคันๆ คุณอาจกำลังเป็น โรคผิวหนังอักเสบเซ็บเดิร์ม โรคนี้มักสร้างความรำคาญในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดความมั่นใจยิ่งถ้าในคุณผู้หญิงบางคนก็ทำให้จิตตกได้เลย เพราะเกิดขึ้นที่บริเวณใบหน้าด้วยเพราะฉะนั้นก็อย่าชะล่าใจไปเด็ดขาด

### “เซ็บเดิร์ม” (Seborrheic Dermatitis)

เป็นโรคผิวหนังที่เกี่ยวกับการอักเสบเรื้อรัง หรือเรียกอีกชื่อว่า ‘โรคต่อมไขมันอักเสบ’ มักเกิดขึ้นบริเวณที่มีต่อมไขมัน เช่น บริเวณหนังศีรษะ ไรผม ใบหู หัวคิ้ว ข้างจมูก ร่องแก้ม รอบริมฝีปาก หน้าอก รักแร้ หรือขาหนีบ

### สาเหตุที่ทำให้เป็น เซ็บเดิร์ม (Seborrheic Dermatitis)

- ภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่เป็นๆ หายๆ
- พันธุกรรมโรคภูมิแพ้
- ภาวะความเจ็บป่วยไม่สบายของร่างกาย
- ระดับของฮอร์โมนที่แปรปรวน
- ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ความร้อน แสงแดด หรือรังสี UV
- ฝุ่นและมลภาวะ
- เชื้อราส่วนเกินบนผิว หรือปฏิกิริยาการอักเสบของยีสต์ส่วนเกินที่ทำให้ผิวหนังอักเสบ แดง ลอก

สังเกตอาการผิวลอกเป็นแผ่นเป็นขุย แสบๆคันๆ  
มักเกิดขึ้นบริเวณที่มีต่อมไขมัน



ร่องแก้ม รอบริมฝีปาก หน้าอก รักแร้ ขาหนีบ

### อาการบ่งบอก ผิวติดสาร!!



ผิวหนังแพ้ เพราะติดสาร!!!! หลายคนเคยผ่านการใช้ครีมเร่งหน้าขาว ซึ่งมีสารอันตรายปนเปื้อน เช่น สารปรอท สารสเตียรอยด์ ซึ่งเมื่อหยุดใช้ หรือใช้ไปสักพัก ก็เกิดอาการหน้าติดสาร!! คือ หน้ามี สิวอักเสบ สิวผด ผื่นแดง ผิวบางและไวต่อแสง แสบร้อนเมื่อโดนแสงแดด

ผิวติดสารปรอท เริ่มมีอาการผิวแดง ผิวหน้าบางและไวต่อแสงมากขึ้น จนสังเกตได้ชัดหน้าเริ่มคล้ำแล้ว และเมื่อใช้ไปนานๆ จะทำให้ผิวหนังดำไปเลยเป็นฝ้าถาวร



### อาการผิวติดสารปรอท

- ▶ มีสิวอักเสบ-สิวนองจำนวนมากเกิดขึ้นมาทุกวัน
- ▶ ผิวแดง ผื่นแดง เห็นเส้นเลือดฝอยเด่นชัด หรือมีอาการผื่นเลือดร่วมด้วย
- ▶ ผิวบาง ไวต่อแสง เมื่อโดนแดดจะแสบร้อน
- ▶ ผิวไหม้ดำ ฝ้าถาวร

ผิวติดสารสเตียรอยด์ เมื่อใช้ไปนานๆ จะทำให้เกิดผิวบาง ไวต่อแสง ผิวอ่อนแอ รับมลพิษจากภายนอกได้ง่าย ทำให้เกิดผิวแพ้ง่าย



### อาการติดสารสเตียรอยด์

- ▶ มีตุ่มสีแดงคล้ายสิวขึ้นเป็นแพจำนวนมาก เรียกว่า “สิวนสเตียรอยด์”
- ▶ ผิวแดง อักเสบ ผิวบางไวต่อแสงออกแดดได้ไม่นานผิวแดงไว แพ้ครีมหรือเครื่องสำอางค์ได้ง่าย
- ▶ เมื่อหยุดใช้ครีมสเตียรอยด์ ผิวจะพัง แต่ถ้าใช้ต่อผิวจะกลับมาสวยใสปกติ
- ▶ เมื่อใช้ไปนานๆ ทำให้ผิวแพ้ง่ายมากและมีโอกาสผิวติดเชื้อสูง
- ▶ อาการผิวติดเชื้อจากการใช้สเตียรอยด์นาน ๆ จะทำให้เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย



# การเลือกไขมันที่ถูกต้อง รับประทาน



**ไขมัน** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่ให้พลังงาน และใช้ในการดูดซึมวิตามิน A D E K คนทั่วไปควรได้รับพลังงานจากไขมัน 20-30% ของพลังงานทั้งหมด การกินไขมันที่มากเกินไปอาจส่งผลเสีย เช่น เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

## การเลือกรับประทานไขมันที่ถูกต้อง

### 1

การเลือกรับประทานไขมันดี หรือไขมันที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการตัดแปลงโครงสร้าง เช่น

-  ปลาทะเล แซลมอน ปลาทู
-  อะโวคาโด
-  เมล็ดธัญพืช เช่น งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง
-  ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท ถั่วลิสง
-  ไขมัน เช่น ไขมันมะกอก ไขมันรำข้าว

### 2

จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว

เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันจากพืช (น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม) ไขมันเนย เป็นต้น

ไม่เกิน 7% ของพลังงานรวม



### 3

จำกัดไขมันทรานส์ (Trans Fat)

เช่น มาการีน เนยขาว และอาหารอบกรอบ

ไม่เกิน 1% ของพลังงานรวม



## เคล็ดลับในการลดไขมันทรานส์



**ก่อนซื้ออาหาร**  
ต้องอ่านฉลาก  
ควรเลือกอาหารที่ไม่มี  
ไขมันทรานส์



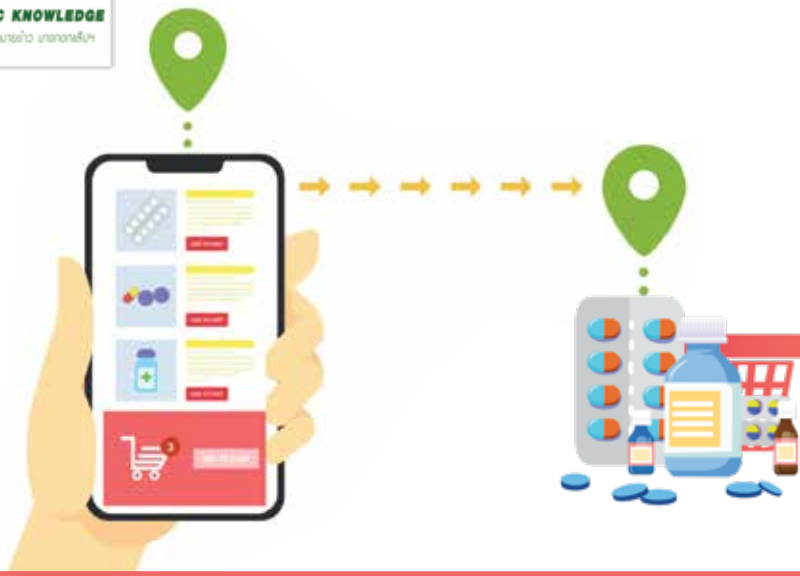
**หลีกเลี่ยง**  
อาหารฟาสต์ฟู้ด



**หลีกเลี่ยงขนมเบเกอรี่**  
หรือขนมประเภททอด เช่น  
คุกกี้ พาย โดนัท  
มันฝรั่งแผ่นทอด ปาท่องโก๋



หากรับประทานอาหาร  
ควร**หลีกเลี่ยง**อาหาร  
ประเภททอด เพราะอาจทอดด้วย  
น้ำมันที่ใช้ซ้ำหลายครั้ง



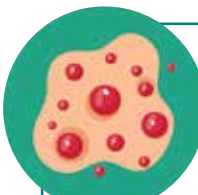
# ทำไม? จึงไม่ควร ชื้อยากินเอง

เมื่อมีความเจ็บป่วยไม่สบายเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ทุกคนคิดถึงก็คงเป็น “ยา” และช่องทางการได้มาซึ่งยานั้นก็มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาล หรือไปหาคุณเภสัชกรที่ร้านยา แต่วิธีที่กล่าวไปนั้นก็อาจจะต้องใช้เวลาและไม่ได้สะดวกสบายสำหรับทุกคนเสมอไปและบางครั้งอาจจะต้องเหนื่อยใจกับการขัดแย้งกับบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการได้ไม่ถูกใจไปบ้าง บางคนจึงเลือกเข้าถึงยาโดยการ “ชื้อยากินเอง” ไม่ว่าจะเป็นจากทางออนไลน์จากโฆษณาต่างๆ จากร้านยาที่ไม่มีเภสัชกร รวมถึงการชื้อยาตามคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จัก ในบทความนี้จะมาพูดถึงเหตุผล 3 ข้อที่คุณไม่ควรชื้อยากินเอง



## 1. เป็นอันตราย

ยาที่ได้รับมาจากบุคคลที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์หรือแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ อาจเป็นยาที่ไม่มีมาตรฐานเสื่อมคุณภาพหรือเป็นยาปลอม หากรับประทานหรือใช้ไปแล้ว อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ แทนที่จะเป็นการรักษาความเจ็บป่วย กลับจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้



## 2. พลงของยาไม่ได้เหมือนกันทุกคน

การเลือกให้ยาให้กับผู้ป่วยในแต่ละราย ผู้ป่วยแม้มีอาการป่วยเดียวกัน ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องได้รับยาที่เหมือนกันเช่น หากมีสภาพร่างกายที่ไม่เหมือนกันบางอย่าง เช่น กรณีแพ้ยาหรือเป็นผู้สูงอายุที่ต้องระมัดระวังในการใช้ยาบางอย่างหรือมีโรคร่วมที่เป็นข้อห้ามของการใช้ยาบางชนิด เช่น การแพ้ยา หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้า ดังนั้น การเลือกให้ยาตามคนอื่นหรือการที่คนอื่นใช้ยานี้แล้วได้ผลดี จึงไม่ได้หมายความว่าเราจะได้ผลดีนั้นเหมือนคนอื่นเสมอไป



## 3. พิดกฎหมาย

กฎหมายหลักที่ใช้ในการควบคุมการขายยาในปัจจุบันคือ พ.ร.บ. ยา 2510 ซึ่งกำหนดให้ร้านขายยาทุกร้านต้องมีเภสัชกรคอยควบคุมดูแล เพื่อให้การใช้ยาเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสมและปลอดภัย ดังนั้น การสนับสนุนร้านขายยาเว็บไซต์ หรือสื่อโฆษณาของยาที่ไม่ได้ถูกดูแลโดยเภสัชกร จึงเหมือนการสนับสนุนการกระทำผิดทางกฎหมาย และอาจก่อให้เกิดอันตรายตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั่นเอง

ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue050/rama-rdu>

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>





## ฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2566



บริษัท บวก จำกัด แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) จัดอบรมหลักสูตรการดับเพลิงขั้นต้นและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2566 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เพื่อป้องกันและระงับอัคคีภัยในสถานประกอบการ เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2566

## มหาวิทยาลัยศิลปากร ศึกษาดูงาน



คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร นำโดย ศาสตราจารย์ ดร.เกษียร ธวัชชัย แพรมัต ได้นำนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 เข้าฟังการบรรยายในหัวข้อ “ Environmental Monitoring and Validation of Pharmaceutical Manufacturer ” และเข้าศึกษาดูงานในส่วนการผลิตและส่วนห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาวิศวกรรม (Pharmaceutical Engineering) โดยมีเภสัชกรสรพงษ์ อุนทสิริภัทร พู่อำนวยการโครงการเป็นวิทยากรพฐนบรรยายและให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2566

## ครบรอบ 31 ปี



ครบรอบ 31 ปี บริษัท บวก จำกัด แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคล ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีบวงสรวงศาลพระพรหม พิธีทางสงฆ์ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2566 เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน



ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

# OEM

## เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เราความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

### ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



•วิจัยและพัฒนา •ขึ้นทะเบียน •ออกแบบ •ผลิต •แบ่งบรรจุ •วิเคราะห์และตรวจสอบ •บริการจัดส่ง

**เจล**

ลักษณะ: เนื้อเจลอุ้มน้ำเยอะ

เหมาะกับ: บำรุงผิวให้อุ้มน้ำอวบอิ่ม

VS III

**เซรั่ม**

ลักษณะ: เนื้อใส คล้ายน้ำ ซีนโอ

เหมาะกับ: คนที่มีริ้วรอย

VS III

**ครีม**

ลักษณะ: เนื้อหนา เน้นขึ้น น้ำมันเยอะ

เหมาะกับ: คนผิวแห้ง

VS III

**เอสเซนส์**

ลักษณะ: น้ำเป็นส่วนผสมหลัก

เหมาะกับ: ผู้แพ้น้ำมัน ในครีม หรือโลชั่น

VS III

**ครีมบำรุงเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน!!!**

สั่งซื้อได้ที่

@VSIITHAILAND

063-2343344

SCAN TO BEAUTY