

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 100

วันที่ 17 พฤษภาคม 2564

เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช36/2563

ISSN 2730-4019

หลับคืนให้เป็นเวลา สุขภาพดีกว่าในอนาคต

การนอนที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายในระยะยาวได้ หนึ่งในปัญหาสำคัญเกี่ยวกับการนอนที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน ได้แก่ โรคนอนไม่หลับ (Insomnia) ซึ่งพบ 1 ใน 3 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ ปัญหาการนอนหลับชนิดนี้นอกจากผู้ป่วยจะมีอาการนอนหลับยากในช่วงเริ่มต้นแล้วยังมีอาการตื่นกลางดึกบ่อยครั้งและกลับไปนอนหลับต่อได้ยาก หรือตื่นกลางดึกก่อนเวลาที่ตั้งใจจะตื่นและไม่สามารถกลับไปนอนหลับต่อได้อีก อาจส่งผลให้รู้สึกอ่อนเพลียและรบกวนการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง

อ.พญ.ปณทริก ศรีสวาท แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคการนอนหลับ ศูนย์นิทราเวชโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กล่าวว่า ผู้ที่มีภาวะของโรคนอนไม่หลับจะไม่สามารถนอนหลับได้แม้ว่าจะมีโอกาสให้นอนหลับได้อย่างเพียงพอ ทั้งนี้ลักษณะของโรคนอนไม่หลับมีความแตกต่างจากภาวะอดนอน (Sleep Deprivation) ที่บุคคลนั้นไม่สามารถจัดหาเวลาสำหรับการนอนหลับให้ตัวเองได้อย่างเพียงพอ

อาการของผู้มีภาวะนอนไม่หลับ

- อ่อนเพลีย
- ไม่มีสมาธิกับการทำงานหรือบางรายอาจมีความจำเปลี่ยนแปลง
- ความสามารถในการทำงานลดลง
- อารมณ์หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย
- กังวลเกี่ยวกับปัญหาการนอนที่เกิดขึ้น

การปรับความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับ

(Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia : CBTi)

ถือเป็นการจัดการปัญหาที่ต้นเหตุของภาวะนอนไม่หลับอย่างแท้จริง

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

ปัจจุบันการรักษาผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับคือ การบำบัดปรับความคิดและพฤติกรรมสำหรับโรคนอนไม่หลับ (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia : CBTi) มุ่งเป้าไปที่การปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรมและความคิดที่เป็นสาเหตุหลักของภาวะนอนไม่หลับ อ.พญ.ปณทริก เล่าถึงการรักษาตามแนวทาง CBTi จะมีลักษณะเป็น Multi-Component Treatment ใช้เทคนิคการจัดการความคิดและพฤติกรรมควบคู่กันไป โดยการจัดการด้านพฤติกรรมประกอบด้วย

- การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การให้ผู้ป่วยงดทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการนอนบนที่นอนหรือในห้องนอน เพื่อให้สามารถเรียนรู้ใหม่และเชื่อมโยงการนอนกับที่นอน
- การจำกัดเวลานอนให้ผู้ป่วย (Sleep Consolidation) ปกติผู้ป่วยมักใช้เวลาบนที่นอนเป็นระยะเวลานาน ทำให้ประสิทธิภาพของการนอนหรือ Sleep Efficiency (SE) ลดต่ำลง [SE คำนวณจากเวลาที่นอนหลับ ÷ เวลาที่ใช้บนเตียง x 100] ซึ่งการจำกัดระยะเวลาอนที่เหมาะสม SE ต้อง

ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 85

3) สุขอนามัยการนอน (Sleep Hygiene) การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำเพื่อส่งเสริมการนอนหลับแก่ผู้ป่วย เช่น เข้านอนเมื่อว่างนอนเท่านั้น ควรเข้านอนและตื่นนอนเวลาเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอก่อนเวลาเข้านอนอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมง ควรงดกิจกรรมที่กระตุ้นเร้าให้ตื่นตัว 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก สุกบุญหรือ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เวลานอน งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลัง

12.00 น. เป็นต้นไป ตลอดจนปรับสภาพแวดล้อมของห้องนอนให้เหมาะสม โดยห้องนอนควรมืดสนิท เย็นและชื้น

4) การฝึกการผ่อนคลายให้ตัวเอง (Relaxation) ทำได้หลายวิธี อาทิ การฝึกหายใจ การสร้างภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Imagery) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมร่างกายของตนเองและลดการกระตุ้นทางร่างกาย ตลอดจนความคิดวิตกกังวลเรื่องอื่นๆที่ทำให้นอนไม่หลับ

นอกจากการปรับพฤติกรรมแล้ว อ.พญ.ปยุตพรทิพย์ กล่าวว่า ผู้ป่วยยังต้องรักษาควบคู่กับการปรับความคิด (Cognitive Therapy) โดยนักจิตวิทยาประจำศูนย์รักษาเวช การปรับเปลี่ยนความคิดที่มีอิทธิพลต่อความกังวลของผู้ป่วยส่งผลให้นอนหลับยาก ตัวอย่างที่พบได้บ่อย เช่น ผู้ป่วยมักประเมินความรุนแรงของการนอนไม่หลับไปไกลกว่าความเป็นจริง การปรับความคิดนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยทำความเข้าใจอิทธิพลของความคิดของตนเองต่อระบบการทำงานของร่างกายที่สัมพันธ์กัน การปรับความคิดนอกจากจะช่วยจำกัดความคิดที่สร้างความกังวลที่ส่งผลต่อการนอนหลับแล้วยังช่วยตรวจสอบอคติจากการเฝ้าสังเกตสิ่งเร้าภายในและภายนอกร่างกาย (Attentional Bias) ตลอดจนลดพฤติกรรมปลอดภัย (Safety Behavior) เช่น การเลื่อนนัดหรือการลางานที่เป็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิต เป็นต้น การปรับความคิดจำเป็นต้องอาศัยการออกแบบเฉพาะรายให้มีความเหมาะสมกับความหลากหลายของปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคน ซึ่งแตกต่างจากการจัดการด้านพฤติกรรม

อ.พญ.ปยุตพรทิพย์ กล่าวว่า ท้ายๆ การปรับความคิดและพฤติกรรมสำหรับโรคนอนไม่หลับ (CBTi) เป็นการรักษาที่สร้างการเปลี่ยนแปลงและสามารถคงผลลัพธ์ในระยะยาว โดยจัดการสาเหตุของปัญหาทั้งพฤติกรรมและความคิด เมื่อผู้ป่วยนำเทคนิคไปปรับใช้ได้ด้วยตัวเองจะช่วยให้กลับมามีคุณภาพการนอนที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการรับมือกับปัญหาหรือความเครียดที่มีแนวโน้มกลับมากระตุ้นอาการนอนไม่หลับได้อย่างตรงจุดอีกด้วย

แหล่งที่มา <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/>

Abatek (Asia) Public Company Limited
946 Export Processing Zone
Bangpoo Industrial Estate
Samutprakam 10280, Thailand
Phone: +66 2 729 9100
Fax: +66 2 729 9101
www.abatek.com



16 พฤษภาคม 2564

เรื่อง : ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น
Subject : Invitation to the Shareholders Extraordinary General Meeting

เรียน : ผู้ถือหุ้น
To : The Shareholders

การประชุมครั้งที่ : 01/2564
Meeting No. : 01/2021

วันที่ประชุม : 28 พฤษภาคม 2564 เวลา 17.00
Date & Time : 28 May 2021 at 5.00 P.M.

สถานที่ : รูปแบบการประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์
Place : By way of Electronic conferencing

ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

The agenda are as follows:

- วาระที่ 1 คณะกรรมการบริษัทได้พิจารณาแล้ว เห็นสมควรให้นำเสนอต่อที่ประชุมผู้ถือหุ้นเพื่อพิจารณารับรองรายงานการประชุมประจำปีของงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 01/2564 เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2564 ได้มีการบันทึกอย่างถูกต้องครบถ้วน
- Agenda 1 To consider and approve the Minutes of Shareholders Annual General Meeting No. 01/2021 held on 22 April 2021
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องใบลดทุนจดทะเบียนของบริษัท โดยลดหุ้นจดทะเบียนที่จำหน่ายไม่ได้หรือค้างมีให้นำออกจำหน่าย จำนวน 127,000,000 หุ้น มูลค่าที่ตราไว้หุ้นละ 1 บาท และการแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิของบริษัท ข้อ 4 เพื่อให้สอดคล้องกับการลดทุนจดทะเบียนของบริษัท
- Agenda 2 To Consider the Reduction of Registered Capital of the Company by Decreasing the Number of Registered Shares which have not been Purchased or Issued of 127,000,000 Shares, with the Par Value of 1 Baht per Share, and the Amendment of Clause 4. of the Company's Memorandum of Association to be in line with the Reduction of Registered Capital of the Company
- วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติการเพิ่มทุนจดทะเบียนของบริษัท จำนวน 140,000,000 บาท โดยการออกหุ้นสามัญใหม่จำนวน 140,000,000 หุ้นมูลค่าที่ตราไว้หุ้นละ 1 บาท เป็นทุนจดทะเบียนใหม่ 515,000,000 บาท และการแก้ไขหนังสือบริคณห์สนธิของบริษัท ข้อ 4 เพื่อให้สอดคล้องกับการเพิ่มทุนจดทะเบียนของบริษัท
- Agenda 3 To Consider the Increase of Registered Capital of the Company in the amount of 140,000,000 Baht, by Issuing Ordinary Shares in the number of 140,000,000 Shares, with the Par Value of 1 Baht per Share, to be the New Registered Capital of 515,000,000 Baht and the Amendment of Clause 4. of the Company's Memorandum of Association to be in line with the Increase of Registered Capital of the Company

Abatek (Asia) Public Company Limited
946 Export Processing Zone
Bangpoo Industrial Estate
Samutprakam 10280, Thailand
Phone: +66 2 729 9100
Fax: +66 2 729 9101
www.abatek.com



- วาระที่ 4 พิจารณาอนุมัติการจัดสรรหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวน 140,000,000 หุ้น เพื่อเสนอขายให้แก่ประชาชน
เป็นการทั่วไป และเสนอขายให้แก่ผู้บริหารและพนักงานของบริษัท และบริษัทย่อย
- Agenda 4 To Approve the Allocation of Increased Ordinary Share of 140,000,000 Shares for the Initial Public
Offering and the Executives and Employees of the Company and Subsidiaries
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ
- Agenda 5 Other Businesses

เพื่อโปรดเข้าร่วมประชุมตามวันและเวลาที่กำหนด
Kindly attend the meeting at the date, time and place mentioned above.

ขอแสดงความนับถือ
Yours sincerely,

(Ms. Naline Titapiwatanakun)
Chairman of the Board of Directors

น้ำดื่มตรา
อนเซ็นพลัส



ผ่านการกรองด้วยระบบ
รีเวอร์ส ออสโมซิส (RO) โอโซน
และฆ่าเชื้อด้วย
แสงอุลตราไวโอเลต (UV)



no UV OZONE Recycle Clean

11-2-00468-2-0001

ผลิตโดย : บริษัท เสง วอเตอร์ จำกัด
39 ซ.อ. พหลโยธิน 2 ต.บางพลีใหญ่ อ.เมืองสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ
โทร. 089-680 0666



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน คสช ๓๖/๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘ ๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๔๔ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน -
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ
หนังสือพิมพ์ชื่อ ประชาศรัจกิจ

มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง กรรมการเข้า ออก
เลิกบริษัท ชำระบัญชี อำนาจกรรมการตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นเล่ม

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร