

## ดริปวิตามิน ตัวช่วยฟื้นฟูผิวใส เต็มความสดชื่นจากภายใน

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2569



ผิวดูหมองคล้ำ อ่อนล้า พักผ่อนน้อย หรือเผชิญมลภาวะเป็นประจำ อาจทำให้ผิวขาดความสดใสและดูไม่เปล่งปลั่งเหมือนที่ต้องการ การดริปวิตามินผิวจึงกลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยมสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลผิวและสุขภาพไปพร้อมกัน

การดริปวิตามินผิวเป็นการเติมสารอาหารและวิตามินที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกายโดยตรง ช่วยสนับสนุนการฟื้นฟูผิวจากภายใน ทำให้ผิวดูชุ่มชื้น เรียบเนียน และแลดูกระจ่างใสมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมความสดชื่น ลดความอ่อนเพลีย และส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยรวมได้อีกด้วย

สำหรับใครที่กำลังสนใจการดริปวิตามินผิว แต่ยังมีคำถามว่าช่วยเรื่องผิวได้จริงหรือไม่ เหมาะกับใครบ้าง และควรเลือกสูตรอย่างไร บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักกับการดริปวิตามินผิว พร้อมข้อมูลที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจ

### เจาะลึก ดริปวิตามินผิว คืออะไร?

การดริปวิตามินผิว หรือ IV Vitamin Therapy เป็นการนำวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายผ่านทางหลอดเลือดดำ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโดยตรง

ช่วยลดข้อจำกัดด้านการดูดซึมที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารหรืออาหารเสริม

ปัจจุบันมีสูตรวิตามินบีให้เลือกหลากหลาย โดยแต่ละสูตรจะถูกออกแบบให้ตอบโจทย์ความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น การดูแลผิวพรรณ เพิ่มความสดชื่น ฟันฟูร่างกาย หรือเสริมสุขภาพโดยรวม การดริบวิตามินบีในแต่ละครั้งมักใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที ขึ้นอยู่กับวิธีการให้และสูตรที่เลือก

ทั้งนี้ การดูแลผิวและสุขภาพด้วยวิตามินบีควรทำอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการพักผ่อน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพในด้านอื่น ๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสม

## ดริบวิตามินบี มีกี่แบบ?

### IV Infusion (การดริบวิตามิน)

IV Infusion คือการดริบวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารต่าง ๆ ผ่านสารน้ำทางหลอดเลือดดำ โดยค่อย ๆ หยดเข้าสู่ร่างกายในอัตราที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

วิธีนี้มักใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูร่างกาย ดูแลสุขภาพ หรือเติมสารอาหารให้ร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป

### IV Push หรือ IV Bolus

IV Push หรือ IV Bolus เป็นการดริบวิตามินหรือสารอาหารเข้าสู่หลอดเลือดดำโดยตรงในระยะเวลาสั้นกว่า ไม่ต้องผสมกับสารน้ำปริมาณมาก ทำให้ใช้เวลาในการให้บริการไม่นาน โดยทั่วไปประมาณ 15-30 นาที

วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจำกัด หรือต้องการรับวิตามินและสารอาหารในระยะเวลาที่รวดเร็ว อย่างไรก็ตาม การเลือกวิธีดริบวิตามินควรอยู่ภายใต้การประเมินและดูแลของแพทย์ เพื่อความเหมาะสมและความปลอดภัยของแต่ละบุคคล

## รวมวิตามินสำหรับผิว

[ดริบวิตามิน](#) แต่ละสูตรมักประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยสนับสนุนการดูแลผิวพรรณและสุขภาพโดยรวม โดยส่วนประกอบที่พบได้บ่อย ได้แก่

### วิตามินซี (Vitamin C)

วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารอาหารที่ได้รับความนิยมในการดูแลผิว เนื่องจากมีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ผิวดูเรียบเนียน กระจ่างใส และลดความหมองคล้ำ นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องผิวจากความเสียหายที่เกิดจากมลภาวะ และแสงแดด รวมถึงช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

### วิตามินบีรวม (Vitamin B Complex)

วิตามินบีรวมมีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกาย  
ช่วยลดความอ่อนเพลีย เพิ่มความสดชื่น และสนับสนุนสุขภาพของผิว  
เส้นผม และเล็บให้แข็งแรงดูสุขภาพดี

กรดอะมิโน (Amino Acids)

กรดอะมิโนเป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรตีนในร่างกาย  
มีส่วนช่วยในการซ่อมแซมเซลล์และสนับสนุนการสร้างคอลลาเจน  
ช่วยให้ผิวดูยืดหยุ่น ชุ่มชื้น และมีสุขภาพดีมากขึ้น

N-Acetyl Cysteine (NAC)

**NAC**  
เป็นสารตั้งต้นของกลูตาไธโอนและมีคุณสมบัติเป็นสาร  
ต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยลดความเสียหายของเซลล์จากอนุมูลอิสระ  
สนับสนุนกระบวนการกำจัดสารพิษของร่างกาย  
และช่วยให้ผิวดูสดใสสุขภาพดี



## ดริปวิตามินผิวมีประโยชน์ด้านใด?

การดริปวิตามินผิว เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลสุขภาพและผิวพรรณจากภายใน โดยสูตรวิตามินแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบและคุณสมบัติแตกต่างกัน ทำให้สามารถตอบโจทย์การดูแลร่างกายได้หลากหลายด้าน ดังนี้

- ช่วยสนับสนุนการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูเรียบเนียน กระชับ และดูอ่อนเยาว์มากขึ้น
- ช่วยฟื้นฟูผิวที่ดูหมองคล้ำ

ให้ผิวแลดูกระจ่างใสและสม่ำเสมอขึ้น

- ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ทำให้ผิวดูอิมหน้าและสุขภาพดี
- ช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อลดผลกระทบจากปัจจัยที่ทำร้ายผิวในชีวิตประจำวัน
- ช่วยดูแลผิวจากมลภาวะและความเครียดสะสมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพผิว
- ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยลดความอ่อนล้าและเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย
- ช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังจากการทำงานหนัก พักผ่อนน้อย หรือใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง
- ช่วยเสริมสุขภาพโดยรวมให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

อย่างไรก็ตาม

ผลลัพธ์ที่ได้รับอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ขึ้นอยู่กับสูตรวิตามินที่เลือก สภาพร่างกาย

และการดูแลสุขภาพในด้านอื่น ๆ ควบคู่กัน เช่น

การพักผ่อน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## ดริปวิตามินผิวเหมาะกับใคร?

การดริปวิตามินผิวเป็นทางเลือกในการดูแลผิวพรรณและสุขภาพที่สามารถปรับสูตรให้เหมาะกับความต้องการ

องแต่ละบุคคล

โดยกลุ่มที่อาจเหมาะกับการดริปวิตามินผิว ได้แก่

- ผู้ที่มีปัญหาผิวหมองคล้ำ สีผิวไม่สม่ำเสมอ หรือมีจุดด่างดำ และต้องการดูแลให้ผิวดูสดใสขึ้น
- ผู้ที่มีผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น และต้องการฟื้นฟูให้ผิวดูอิมหน้า สุขภาพดี
- ผู้ที่มีผิวมันหรือมีแนวโน้มเป็นสิวง่าย และต้องการดูแลสุขภาพผิวควบคู่ไปกับการฟื้นฟูร่างกาย
- ผู้ที่ต้องการดูแลผิวให้ดูอ่อนเยาว์ และเสริมการสร้างคอลลาเจนเพื่อช่วยคงความยืดหยุ่นของผิว
- ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูผิวหลังจากการทำเลเซอร์หรือหัตถการ รูดานผิวพรรณต่าง ๆ
- ผู้ที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย หรือรู้สึกอ่อนเพลียสะสม และต้องการเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย
- ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพโดยรวม และเสริมการได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น
- ผู้ที่ต้องการเตรียมความพร้อมของผิวก่อนออกงานสำคัญ หรือดูแลผิวให้ดูสดใสในช่วงเวลาที่จำกัด
- ผู้ที่มีภาวะขาดวิตามินบางชนิด หรือได้รับการประเมินจากแพทย์ว่าควรได้รับวิตามินเพิ่มเติม

อย่างไรก็ตาม

การดริปวิตามินผิวควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

เพื่อประเมินสุขภาพ เลือกสูตรที่เหมาะสม  
และคำนึงถึงความปลอดภัยของแต่ละบุคคล  
โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์  
หรือมีประวัติแพ้วิตามินและยา

## ขั้นตอนการดริปวิตามินผิว

การดริปวิตามินผิวเป็นหัตถการที่ใช้เวลาไม่นาน  
และสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ  
โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ปรึกษาแพทย์และประเมินสุขภาพ

เริ่มต้นด้วยการพูดคุยกับแพทย์เกี่ยวกับปัญหาผิวพรรณ  
สุขภาพ หรือเป้าหมายในการดูแลร่างกาย  
เพื่อให้แพทย์สามารถแนะนำสูตรวิตามินที่เหมาะสมกับ  
ความต้องการของแต่ละบุคคล

### ตรวจวัดข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น

เจ้าหน้าที่จะทำการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก  
และตรวจวัดความดันโลหิต  
เพื่อใช้ประกอบการประเมินสุขภาพและวางแผนการดริป  
วิตามินอย่างเหมาะสม

### เตรียมบริเวณสำหรับดริปวิตามิน

ก่อนเริ่มทำหัตถการ  
จะมีการทำความสะอาดผิวหนังบริเวณที่ใช้สำหรับดริปวิ  
ตามิน เช่น บริเวณข้อพับแขน  
เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและเพิ่มความปลอดภัยใ  
นการรักษา

## เริ่มดริปวิตามินทางหลอดเลือดดำ

แพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์จะทำการเปิดเส้นและ  
ดริปวิตามินผ่านทางหลอดเลือดดำ  
โดยผู้เชี่ยวชาญสามารถนั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ  
หรือใช้โทรศัพท์ได้ตามปกติ ระหว่างที่สารน้ำค่อย ๆ  
ไหลเข้าสู่ร่างกาย

## เสร็จสิ้นการรักษาและกลับบ้านได้

เมื่อวิตามินเข้าสู่ร่างกายครบตามปริมาณที่กำหนดแล้ว  
จะทำการถอดสายออก  
โดยทั่วไปการดริปวิตามินผิวใช้เวลาประมาณ 30-60  
นาที ขึ้นอยู่กับสูตรที่เลือก  
หลังทำเสร็จสามารถกลับบ้านหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ  
ได้ตามปกติ โดยไม่จำเป็นต้องพักผ่อน

### ทั้งนี้

ระยะเวลาและขั้นตอนอาจแตกต่างกันเล็กน้อยในแต่ละ  
สถานพยาบาล  
ขึ้นอยู่กับสูตรวิตามินและการประเมินของแพทย์ผู้ดูแล

# ผลข้างเคียงดริปวิตามินบี

โดยทั่วไปการดริปวิตามินบีถือเป็นหัตถการที่มีความปลอดภัยเมื่ออยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม หลังเข้ารับบริการอาจพบอาการข้างเคียงเล็กน้อยได้ในบางราย เช่น

- รอยแดง บวม หรือรอยช้ำบริเวณที่เจาะเข็ม
- รู้สึกเจ็บหรือระบมเล็กน้อยบริเวณตำแหน่งที่ดริปวิตามิน
- อาการวิงเวียนศีรษะหรืออ่อนเพลียชั่วคราวหลังทำ
- รู้สึกคลื่นไส้เล็กน้อยในบางกรณี

อาการเหล่านี้มักไม่รุนแรงและสามารถดีขึ้นได้เองภายในระยะเวลาไม่นาน อย่างไรก็ตาม หากมีอาการผิดปกติ เช่น ผื่นลมพิษ หายใจลำบาก คลื่นไส้หรืออาเจียนรุนแรง หน้าบวม ปากบวม หรือสงสัยว่ามีอาการแพ้ ควรรีบติดต่อสถานพยาบาลหรือเข้าพบแพทย์ทันที เพื่อรับการประเมินและดูแลอย่างเหมาะสม

การดริปวิตามินบีเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลผิวพรรณและสุขภาพจากภายใน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูผิวให้ดูสดใส ชุ่มชื้น และดูสุขภาพดีมากขึ้น รวมถึงผู้ที่ต้องการเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกายหลังจากกา

รทำงานหนักหรือพักผ่อนน้อย  
โดยสามารถเลือกสูตรวิตามินให้เหมาะกับความต้องการ  
และไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคลได้ อย่างไรก็ตาม  
การดริปวิตามินผิวควรอยู่ภายใต้การดูแลและประเมินโดย  
แพทย์ เพื่อให้ได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม