

รู้จักไอวีหรือให้วิตามินผิว คืออะไร? ทางเลือกดูแลผิวและสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2569



การดูแลผิวให้ดูสดใสและสุขภาพดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการใช้สกินแคร์เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับการพักผ่อน อาหาร การดื่มน้ำ และสารอาหารที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน สำหรับผู้ที่ผิวมัน ไขมันใต้ผิวหนังเยอะ หรือได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ ไอวี หรือการให้วิตามินทางหลอดเลือดดำ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยม

การให้วิตามินผิวหรือไอวีสามารถเลือกส่วนประกอบและสูตรให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น การเสริมสารอาหารบางชนิดหรือดูแลสุขภาพตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อน เพื่อพิจารณาสูตร ปริมาณ และความจำเป็นตามภาวะสุขภาพ

ให้วิตามินผิวหรือไอวี คืออะไร?

ไอวี หรือให้วิตามินผิว คือ การให้วิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารบางชนิดเข้าสู่ร่างกาย ทำใหร่างกายได้รับได้รับสารเขาสู่โดยตรง โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการดูดซึมจากระบบทางเดินอาหารเหมือนการรับประทานวิตามิน

สูตรไอวีสามารถแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และการประเมินของแพทย์ เช่น สูตรที่มีสารอาหารเกี่ยวข้องกับการดูแลผิว หรือสูตรที่ออกแบบเพื่อเสริมสารอาหารบางชนิดตามความเหมาะสม โดยทั่วไปการให้ไอวีใช้เวลาประมาณ 30-40 นาทีต่อครั้ง ส่วนจำนวนครั้งและความถี่ขึ้นอยู่กับสูตร สภาพร่างกาย และการประเมินของแพทย์

ไอวีวิตามินมีสารอาหารอะไรบ้าง?

ส่วนประกอบของไอวีวิตามินจะแตกต่างกันตามแต่ละสูตรและเป้าหมายในการดูแล โดยสารอาหารที่อาจพบได้ เช่น

- Vitamin C มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างคอลลาเจน ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และสนับสนุนการทำงานตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน
- Vitamin B Complex เป็นกลุ่มวิตามินที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนสารอาหารเป็นพลังงานและการทำงานของหลายระบบของร่างกาย
- Amino Acids เป็นหน่วยย่อยของโปรตีนและมีบทบาทต่อกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกาย
- N-Acetyl Cysteine (NAC) เป็นสารตั้งต้นที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างกลูตาไธโอน ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- แร่ธาตุและสารอาหารอื่น ๆ เช่น Zinc หรือ Magnesium ซึ่งอาจนำมาใช้เป็นส่วนประกอบตามวัตถุประสงค์ของแต่ละสูตร

เนื่องจากวิตามินและสารอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณที่เหมาะสมและข้อควรระวังแตกต่างกัน จึงไม่ควรเลือกสูตรไอวีหรือกำหนดปริมาณด้วยตัวเอง

ให้วิตามินผิวหรือไอวีช่วยเรื่องอะไรบ้าง?

การให้ไอวีสามารถออกแบบสูตรให้แตกต่างกันตามเป้าหมายและสารอาหารที่ต้องการเสริม โดยประโยชน์ที่คาดหวังควรพิจารณาตามส่วนประกอบและความจำเป็นของแต่ละบุคคล

ช่วยเสริมสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผิว

ไอวีบางสูตรอาจมีวิตามินหรือสารอาหารที่มีบทบาทต่อกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผิว เช่น Vitamin C ซึ่งมีส่วนในกระบวนการสร้างคอลลาเจน อย่างไรก็ตาม การให้วิตามินผิวไม่สามารถทดแทนการดูแลพื้นฐาน เช่น การทาครีมกันแดด การใช้มอยส์เจอไรเซอร์ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการพักผ่อนให้เพียงพอ

ให้สารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

จุดที่แตกต่างระหว่าง ไอวีวิตามินกับวิตามินชนิดรับประทาน คือ วิธีนำสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย โดยการให้ไอวีจะนำสารอาหารทางหลอดเลือดดำเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ขณะที่วิตามินชนิดรับประทานต้องผ่านระบบทางเดินอาหารและกระบวนการดูดซึม

สามารถเลือกสูตรตามเป้าหมายได้

สูตรไอวีสามารถมีส่วนประกอบแตกต่างกันตามเป้าหมายและภาวะสุขภาพ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกสูตรจะเหมาะกับทุกคน จึงควรให้แพทย์ประเมินก่อนว่าจำเป็นต้องได้รับสารอาหารชนิดใด รวมถึงพิจารณาปริมาณและความถี่ที่เหมาะสม

ไอวีวิตามินเหมาะกับใคร?

การให้วิตามินผิวหรือไอวีอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเสริมสารอาหารสำหรับผู้ที่ได้รับการประเมินแล้วว่ามีความเหมาะสม เช่น

- ผู้ที่ต้องการเสริมสารอาหารบางชนิดตามคำแนะนำของแพทย์
- ผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพและผิวพรรณควบคู่กับการดูแลพื้นฐาน
- ผู้ที่มีไลฟ์สไตล์เร่งรีบและต้องการประเมินภาวะโภชนาการของตนเอง
- ผู้ที่มีข้อจำกัดในการรับประทานหรือดูดซึมสารอาหารบางชนิด และได้รับการประเมินจากแพทย์

- ผู้ที่ต้องการเลือกสูตรวิตามินให้สอดคล้องกับภาวะสุขภาพและความต้องการของร่างกาย

ทั้งนี้ ความรู้สึกเหนื่อย อ่อนล้า หรือมีวิญญูสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ หากมีอาการต่อเนื่องหรือผิดปกติ ควรได้รับการประเมินหาสาเหตุก่อนเลือกให้ไอวีวิตามิน

ใครบ้างที่ควรระวังก่อนให้ไอวีวิตามิน?

แม้ไอวีวิตามิน (IV Therapy) จะเป็นวิธีนำวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารบางชนิดเข้าสู่ร่างกายทางหลอดเลือดดำ แต่ไม่ได้หมายความว่าเหมาะสำหรับทุกคน เนื่องจากส่วนผสมและปริมาณของสารในแต่ละสูตรแตกต่างกัน กลุ่มที่ควรแจ้งข้อมูลสุขภาพและได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อน ได้แก่

- หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับวิตามินหรือสารอาหารเพิ่มเติม
- ผู้ที่มีโรคไตหรือการทำงานของไตผิดปกติ เนื่องจากไตมีบทบาทในการควบคุมและขับสารหลายชนิดออกจากร่างกาย
- ผู้ที่มีโรคหัวใจหรือมีข้อจำกัดเรื่องปริมาณสารน้ำ ควรให้แพทย์ประเมินชนิดและปริมาณสารละลายก่อน
- ผู้ที่มีโรคตับหรือโรคประจำตัวอื่น ๆ ควรแจ้งประวัติสุขภาพอย่างละเอียดเพื่อประกอบการเลือกสูตร
- ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา วิตามิน หรือส่วนผสมในสูตรไอวี ควรแจ้งแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ก่อนทุกครั้ง
- ผู้ที่มีภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD ควรแจ้งแพทย์ โดยเฉพาะก่อนพิจารณาสูตรที่มี Vitamin C ในปริมาณสูง
- ผู้ที่กำลังใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ ควรแจ้งรายการที่ใช้อยู่ เพื่อให้แพทย์ประเมินความเหมาะสมรวมกัน
- ผู้ที่กำลังมีไข้ ติดเชื้อ หรือมีอาการเจ็บป่วยผิดปกติ ควรได้รับการประเมินก่อนว่าควรเลื่อนการให้ไอวีหรือไม่

ก่อนให้ไอวีวิตามินจึงควรแจ้งโรคประจำตัว ประวัติการแพ้ ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้อยู่ตามจริง เพื่อให้แพทย์พิจารณาสูตร ส่วนประกอบ ปริมาณ และความถี่ในการให้วิตามินเหมาะกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลหรือไม่

ก่อนให้วิตามินผิวหรือไอวีควรเตรียมตัวอย่างไร?

ก่อนให้ไอวีควรปรึกษาแพทย์และแจ้งข้อมูลสุขภาพอย่างละเอียด ทั้งโรคประจำตัว ประวัติการแพ้ ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่กำลังใช้อยู่ เพื่อประกอบการพิจารณาสูตรและปริมาณ

ควรพักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม โดยทั่วไปอาจไม่จำเป็นต้องงดอาหารก่อนให้วิตามิน แต่ข้อปฏิบัติอาจแตกต่างกันตามสูตรและภาวะสุขภาพ จึงควรทำตามคำแนะนำของแพทย์เป็นหลัก

ขั้นตอนการให้ไอวีวิตามินเป็นอย่างไร?

ขั้นตอนเริ่มจากการประเมินประวัติสุขภาพและเป้าหมายในการดูแล เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของสูตร จากนั้นบุคลากรทางการแพทย์จะเตรียมบริเวณสำหรับให้ไอวี เช่น บริเวณแขน และให้สารละลายเข้าสู่หลอดเลือดดำตามแผนที่กำหนด

โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ขึ้นอยู่กับสูตร ปริมาณ และการประเมินของแพทย์ ระหว่างให้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์เพื่อสังเกตอาการ



หลังให้อีวีวิตามินควรดูแลตัวเองอย่างไร?

หลังให้อีวีวิตามินควรดื่มน้ำและรับประทานอาหารให้เหมาะสม พร้อมพักผ่อนให้เพียงพอ หากไม่มีอาการผิดปกติ โดยทั่วไปสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้ตามคำแนะนำของผู้ให้บริการ

สำหรับการดูแลผิว ยังคงควรใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์และครีมกันแดด รวมถึงรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพราะการให้อีวีเป็นเพียงหนึ่งในแนวทางเสริมสารอาหาร ไม่สามารถทดแทนการดูแลสุขภาพและผิวพรรณในชีวิตประจำวันได้

อีวีวิตามินต้องทำกี่ครั้ง?

จำนวนครั้งและความถี่ของการให้อีวีวิตามิน ไม่มีคำตอบเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน เพราะขึ้นอยู่กับสูตร ส่วนประกอบ เป้าหมาย และภาวะสุขภาพ

หากข้อมูลของผลิตภัณฑ์หรือโปรแกรมระบุแนวทางการทำต่อเนื่อง แพทย์จะต้องพิจารณารวมกับความจำเป็นของแต่ละบุคคล ไม่ควรกำหนดความถี่หรือให้อีวีวิตามินต่อเนื่องด้วยตัวเอง เนื่องจากวิตามินและสารอาหารบางชนิดอาจไม่เหมาะกับการได้รับในปริมาณสูงหรือบ่อยเกินไป

ให้อีวีวิตามินมีผลข้างเคียงไหม?

การให้อีวีอาจพบอาการบริเวณตำแหน่งที่สอดเข็ม เช่น เจ็บ รอยแดง บวม หรือรอยช้ำได้ นอกจากนี้ ความเสี่ยงอื่น ๆ จะขึ้นอยู่กับชนิดของสาร ปริมาณที่ได้รับ ภาวะสุขภาพ และการตอบสนองของแต่ละบุคคล

หากหลังให้อีวีวิตามินพบอาการผิดปกติ เช่น ปวดหรือบวมมาก มีไข้ ผื่น หายใจลำบาก หรือมีอาการผิดปกติอื่นที่น่ากังวล ควรรีบติดต่อสถานพยาบาลหรือขอรับการประเมินจากแพทย์

อีวีวิตามินแทนการกินวิตามินได้ไหม?

อีวีวิตามินไม่ควรใช้ทดแทนการรับประทานอาหารที่ครบถ้วนและสมดุล เพราะร่างกายยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลากหลายชนิดจากอาหารในชีวิตประจำวัน

ส่วนการเลือกระหว่างการให้อีวีวิตามินทางหลอดเลือดดำกับวิตามินเสริมชนิดรับประทาน ควรพิจารณาจากความจำเป็น ภาวะสุขภาพ และคำแนะนำของแพทย์

ไม่ควรเลือกจากความเชื่อว่าการให้ทางหลอดเลือดดำจะเหมาะหรือให้ประโยชน์มากกว่าสำหรับทุกคน

เลือกคลินิกให้ไอวีวิตามินอย่างไร?

เนื่องจากไอวีเป็นการนำสารเข้าสู่หลอดเลือดดำโดยตรง จึงควรเลือกสถานพยาบาลที่มีใบอนุญาตประกอบกิจการ สามารถตรวจสอบข้อมูลได้ และมีบุคลากรทางการแพทย์ดูแล

ควรมีการประเมินประวัติสุขภาพก่อนให้วิตามิน ใช้ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ตามมาตรฐาน มีการดูแลระหว่างให้ไอวี รวมถึงมีช่องทางติดต่อที่ชัดเจนหากเกิดอาการผิดปกติหลังเข้ารับบริการ

สรุป ไอวีเหมาะกับการดูแลแบบไหน?

ไอวีหรือการให้วิตามินทางหลอดเลือดดำ เป็นวิธีนำวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารบางชนิดเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง โดยสูตรและส่วนประกอบสามารถแตกต่างกันตามเป้าหมายและภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล

อย่างไรก็ตาม การให้วิตามินผิวหรือไอวีไม่ควรเลือกจากกระแสหรือกำหนดสูตรด้วยตัวเอง เนื่องจากสารอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณที่เหมาะสมและขอควรระวังแตกต่างกัน ก่อนเข้ารับบริการจึงควรแจ้งโรคประจำตัว ยาที่ใช้อยู่ ประวัติการแพ้ และข้อมูลสุขภาพให้แพทย์ทราบ เพื่อประเมินความจำเป็น สูตร ปริมาณ และความถี่ที่เหมาะสม

ควรดูแลสุขภาพพื้นฐานควบคู่กัน ทั้งการรับประทานอาหารให้ครบถ้วน ดื่มน้ำให้เพียงพอ พักผ่อนอย่างเหมาะสม ออกกำลังกาย และปกป้องผิวจากแสงแดด เพื่อสนับสนุนสุขภาพและคุณภาพผิวในระยะยาว

ผลลัพธ์และความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ