ให้ไอวี เติมสารอาหารให้ร่างกาย ทางเลือกสำหรับคนอยากดูแลผิว

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2569

ให้ไอวี เติมสารอาหารให้ร่างกาย ทางเลือกสำหรับคนอยากดูแลผิว

ผิวที่ดูสุดใสและมีสุขภาพดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับการบำรุงจากภายนอกเพียงอย่างเดียว การดูแลร่างกายให้ได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสมก็เป็นอีกส่วนสำคัญ ปัจจุบันการให้ไอวี หรือให้วิตามินผิว จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความสนใจ โดยเป็นการให้วิตามินและสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อเสริมสารอาหารตามสูตรและวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักว่า ให้ไอวี คืออะไร ช่วยเรื่องอะไร ดีจริงไหม เหมาะกับใคร รวมถึงข้อควรรู้ก่อนตัดสินใจ เพื่อให้สามารถเลือกแนวทางดูแลผิวและสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ให้ไอวีคืออะไร?

ให้ไอวี (Intravenous Vitamin Therapy: IV Therapy) คือ การให้วิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารบางชนิดเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางหลอดเลือดดำ โดยสารอาหารจะเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรงโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร ปัจจุบันมีสูตรไอวีให้เลือกหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์และภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล

โดยทั่วไป การให้ไอวีแต่ละครั้งอาจใช้เวลาประมาณ 30–60 นาที ขึ้นอยู่กับชนิด ปริมาณ และอัตราการให้สารละลาย ทั้งนี้ ไม่ควรระบุว่า IV Therapy ดูดซึมได้ 90–100% เทียบกับการรับประทานเพียง 30% แบบตายตัว เนื่องจากการดูดซึมวิตามินชนิดรับประทานแตกต่างกันตามชนิดของสารอาหาร ปริมาณ และภาวะของแต่ละคน
การให้ไอวีทางหลอดเลือดจึงควรได้รับการประเมินความจำเป็นและความเหมาะสมจากบุคลากรทางการแพทย์ก่อนรับบริการ

ให้ไอวี มีสารอาหารอะไรที่นิยมใช้บ้าง?

สูตรให้ไอวี อาจประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารหลายชนิด โดยส่วนผสมและปริมาณจะแตกต่างกันตามสูตรและวัตถุประสงค์ในการดูแลร่างกาย ตัวอย่างสารที่พบได้ เช่น

- **วิตามินซี (Vitamin C)** : เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและมีส่วนสำคัญต่อกระบวนการสร้างคอลลาเจน รวมถึงช่วยสนับสนุนการทำงานตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน
- **วิตามินบีรวม (Vitamin B Complex)** : วิตามินหลายชนิดในกลุ่มนี้เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนอาหารเป็นพลังงาน การทำงานของระบบประสาท รวมถึงการดูแลสุขภาพผิว ผม และเล็บ
- **กรดอะมิโน (Amino Acids)** : เป็นหน่วยย่อยของโปรตีนที่ร่างกายนำไปใช้ในกระบวนการต่าง ๆ รวมถึงการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- **N-Acetyl Cysteine (NAC)** : เป็นสารตั้งต้นในการสร้างกลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายสร้างขึ้น และมีบทบาทในกระบวนการปกป้องเซลล์จากภาวะออกซิเดชัน

- **วิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ** : ในบางสูตรอาจมีสารอาหารเพิ่มเติม เช่น Zinc, Magnesium หรือสารชนิดอื่น โดยแพทย์จะพิจารณาส่วนประกอบและปริมาณให้เหมาะกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล

ทั้งนี้ สูตรให้ไอวี ไม่ได้จำเป็นหรือเหมาะกับทุกคน และประโยชน์ที่ได้รับขึ้นอยู่กับชนิดและภาวะขาดสารอาหารของแต่ละบุคคล จึงควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อนรับวิตามินทางหลอดเลือดดำ

ให้ไอวี มีขั้นตอนอย่างไร?

ให้ไอวี เป็นการให้วิตามินและสารอาหารผ่านทางหลอดเลือดดำ โดยควรดำเนินการภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งโดยทั่วไปมีขั้นตอน ดังนี้

- **ปรึกษาและประเมินสุขภาพเบื้องต้น** แจ้งความต้องการ ประวัติสุขภาพ โรคประจำตัว การแพ้ยา รวมถึงยาหรืออาหารเสริมที่ใช้อยู่ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม
- **ตรวจข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น** เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต หรือข้อมูลอื่นตามที่แพทย์เห็นสมควร ก่อนเลือกสูตรและปริมาณสารที่เหมาะสม
- **เตรียมบริเวณสำหรับให้ไอวี** ทำความสะอาดผิวบริเวณที่จะเปิดเส้นเลือด เช่น ข้อพับแขน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ให้ไอวีผ่านทางหลอดเลือดดำ บุคลากรทางการแพทย์จะเปิดเส้นและให้สารละลายตามอัตราที่กำหนด โดยระหว่างทำสามารถนั่งหรือนอนพักได้ ซึ่งระยะเวลาจะแตกต่างกันตามสูตรและปริมาณสารที่ได้รับ
- **สังเกตอาการหลังให้ไอวี** เมื่อเสร็จเรียบร้อย บุคลากรจะนำเข็มออกและตรวจดูอาการเบื้องต้น หากไม่มีอาการผิดปกติ โดยทั่วไปสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ

ทั้งนี้ ขั้นตอนและระยะเวลาในการให้ไอวี อาจแตกต่างกันตามสูตร ภาวะสุขภาพ และการประเมินของแพทย์แต่ละบุคคล

หลังให้ไอวี ควรดูแลตัวเองอย่างไร?

หลังให้ไอวี โดยทั่วไปสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ
แต่ควรดูแลสุขภาพและสังเกตบริเวณที่เปิดเส้นเลือด เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างเหมาะสม โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. **ดูแลบริเวณที่เจาะเข็ม**
   หลังถอดเข็มควรกดบริเวณดังกล่าวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์
   หากมีรอยช้ำเล็กน้อยสามารถสังเกตอาการได้ แต่หากมีอาการบวม แดง ร้อน หรือปวดมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
2. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** ควรดื่มน้ำตามความต้องการของร่างกาย
   เพื่อรักษาสมดุลของน้ำและสนับสนุนการทำงานตามปกติของระบบต่าง ๆ
3. **รับประทานอาหารให้ครบถ้วน** แม้จะได้รับวิตามินทางหลอดเลือดแล้ว
   ก็ยังควรรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบหมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม
4. **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงแรก** โดยเฉพาะหากมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้
   หรือไม่สบายหลังรับวิตามิน และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์สำหรับสูตรที่ได้รับ
5. **พักผ่อนให้เพียงพอ** การนอนหลับอย่างเหมาะสมมีส่วนสำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกาย สุขภาพโดยรวม
   และการทำงานตามปกติของผิว

ให้ไอวี เหมาะกับใครบ้าง?

การให้ไอวี อาจเหมาะกับผู้ที่ต้องการเสริมวิตามินหรือสารอาหารบางชนิด
โดยความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสูตร ภาวะสุขภาพ และการประเมินของแพทย์ ซึ่งกลุ่มที่อาจได้รับการพิจารณา ได้แก่

- ผู้ที่มีภาวะขาดวิตามินหรือสารอาหารบางชนิด ซึ่งได้รับการตรวจและประเมินจากแพทย์แล้วว่าควรได้รับการเสริม
- ผู้ที่มีปัญหาการดูดซึมสารอาหารทางระบบทางเดินอาหาร
  ทำให้ได้รับวิตามินบางชนิดจากการรับประทานได้ไม่เพียงพอ
- ผู้ที่มีผิวดูหมองหรืออ่อนล้า

และต้องการดูแลสุขภาพผิวควบคู่กับการรับประทานอาหารและดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม
- ผู้ที่ต้องการสนับสนุนสุขภาพผิว
โดยเฉพาะสูตรที่มีสารอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างคอลลาเจนและการทำงานตามปกติของผิว
- ผู้ที่พักผ่อนน้อยหรือรู้สึกอ่อนเพลีย ซึ่งควรได้รับการประเมินหาสาเหตุก่อน
เนื่องจากอาการอ่อนเพลียอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย
- ผู้ที่ต้องการเสริมสารอาหารเพื่อดูแลสุขภาพโดยรวม
ในกรณีที่แพทย์ประเมินแล้วว่ามีความจำเป็นและเหมาะสมกับภาวะร่างกาย

ให้ไอวี มีข้อดีอย่างไร?

การให้ไอวี เป็นการนำวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางหลอดเลือดดำโดยตรง จึงมีจุดเด่นแตกต่างจากการรับประทานวิตามินในบางด้าน ดังนี้

- สารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ไม่ต้องผ่านกระบวนการดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร
จึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีปัญหาการดูดซึมสารอาหารบางชนิด
- สามารถเลือกสูตรให้เหมาะกับแต่ละบุคคล
โดยแพทย์จะพิจารณาชนิดและปริมาณของวิตามินหรือแร่ธาตุตามภาวะสุขภาพและความจำเป็น
- ช่วยแก้ไขภาวะขาดสารอาหารบางชนิดได้
โดยเฉพาะในกรณีที่แพทย์ประเมินว่าการให้สารอาหารทางหลอดเลือดดำมีความเหมาะสม
- สนับสนุนสุขภาพผิวตามบทบาทของสารอาหารแต่ละชนิด เช่น
วิตามินซีมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างคอลลาเจนและการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ
- สนับสนุนการทำงานตามปกติของร่างกาย วิตามินและแร่ธาตุบางชนิดมีบทบาทต่อกระบวนการสร้างพลังงาน ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

การให้ไอวี เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารบางชนิดเข้าสู่ร่างกายผ่านทางหลอดเลือดดำ โดยสารอาหารจะเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ไม่ต้องผ่านกระบวนการดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งแต่ละสูตรมีส่วนประกอบและวัตถุประสงค์แตกต่างกัน จึงควรเลือกให้เหมาะกับภาวะสุขภาพและความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ การดูแลผิวให้ดูสดใสและสุขภาพดีควรทำควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม และปกป้องผิวจากแสงแดด โดยก่อนให้ไอวี ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสุขภาพและพิจารณาสูตรที่เหมาะสม