



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing
Therapeutic Goods Administration

هل تعلم أن تناول الكثير من فيتامين ب6 يمكن أن يسبب آثارًا جانبية خطيرة؟

يحصل معظم الناس بالفعل على ما يكفي من فيتامين ب6 من نظامهم الغذائي ولا يحتاجون إلى أي مكملات إضافية.

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من فيتامين ب6 إلى تلف الأعصاب الذي لا رجعة فيه.

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطر الآثار الجانبية الخطيرة:

1. تحقق من ملصق أي منتجات فيتامين أو مكملات لفيتامين ب6 - ويسمى أيضًا البيريدوكسين والبيريدوكسامين والبيريدوكسال.
2. كن على دراية بكمية فيتامين ب6 التي تستهلكها، خاصة إذا كنت تستخدم منتجات متعددة.
3. قلل أو توقف عن تناول فيتامين ب6 إلا إذا تم تشخيصك بنقص فيه من قبل اختصاصي صحي.
4. اطلب المشورة الطبية إذا واجهت أي أعراض لتلف الأعصاب.

