



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing
Therapeutic Goods Administration

您是否知道过量摄入 维生素 B6 可能导致严重 不良反应？

多数人通过日常饮食即可获得充足的维生素 B6，无需再额外补充。

过量摄入维生素 B6 可能导致不可逆的神经损伤。

以下方法可以帮助您降低出现严重不良反应的风险：

1. 请检查任何维生素或营养补充剂的标签，留意其中是否含有维生素 B6，可能会标示为吡哆醇 (pyridoxine)、吡哆胺 (pyridoxamine) 或吡哆醛 (pyridoxal)。
2. 请留意自己摄入的维生素 B6 总量，尤其是在同时服用多种产品的情况下。
3. 除非经医疗专业人员诊断为维生素 B6 缺乏，否则请减少或停止服用维生素 B6。
4. 如您出现任何疑似神经损伤的症状，请及时寻求医疗建议。

