



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing
Therapeutic Goods Administration

क्या आपको पता है कि बहुत अधिक विटामिन बी6 का सेवन करने से गंभीर दुष्प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं?

अधिकांश लोगों को अपने खान-पान से ही पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी6 मिल जाता है और उन्हें किसी अतिरिक्त सप्लीमेंट की आवश्यकता नहीं होती है।

ज़्यादा विटामिन बी6 लेने से नर्व (तंत्रिका) को ऐसा नुकसान हो सकता है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है।

गंभीर दुष्प्रभावों के जोखिम को कम करने के लिए आप कुछ कदम उठा सकते/ती हैं:

1. किसी भी विटामिन या सप्लीमेंट उत्पाद के लेबल पर विटामिन बी6 की जांच करें - इसे पाइरिडोक्सिन, पाइरिडोक्सामाइन और पाइरिडॉक्सल भी कहा जाता है।
2. इस बात का ध्यान रखें कि आप कितने विटामिन बी6 का सेवन कर रहे/ही हैं, खासकर यदि आप कई उत्पादों का उपयोग कर रहे/ही हों तो।
3. यदि किसी स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा आपके शरीर में विटामिन बी6 की कमी होने का निदान नहीं किया गया है, तो इसका सेवन कम करें या बंद कर दें।
4. यदि आपको नर्व (तंत्रिका) में क्षति होने के कोई भी लक्षण महसूस हों तो चिकित्सकीय सलाह लें।

