



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing  
Therapeutic Goods Administration

# Bạn có biết là uống/dùng quá nhiều vitamin B6 có thể gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng?

Hầu hết mọi người đã nhận đủ vitamin B6 từ chế độ ăn uống và không cần bổ sung thêm.

Việc uống/dùng quá nhiều vitamin B6 có thể dẫn đến tổn thương thần kinh không thể phục hồi.

Có những bước bạn có thể làm để giảm nguy cơ gặp phải các tác dụng phụ nghiêm trọng:

1. Kiểm tra nhãn của các loại vitamin hay thực phẩm chức năng/thuốc bổ xem có vitamin B6 không – nó còn gọi là pyridoxine, pyridoxamine & pyridoxal.
2. Để ý lượng vitamin B6 bạn đang nạp vào cơ thể, đặc biệt là khi bạn dùng nhiều sản phẩm cùng một lúc.
3. Giảm hoặc ngừng uống/dùng vitamin B6 trừ khi bạn được chuyên gia y tế chẩn đoán là bị thiếu vitamin này.
4. Đi khám bác sĩ nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào của tổn thương dây thần kinh.

