MỤC LỤC

Giới thiệu
Sự thiếu hụt vitamin B6
- Nguyên nhân thiếu hụt
- Triệu chứng thiếu hụt

Ngộ độc vitamin B6
- Nguyên nhân gây ngộ độc
- Triệu chứng ngộ độc

Nhu cầu khuyến nghị
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Vitamin B6, còn được gọi là pyridoxine, là một vitamin tan trong nước cần thiết cho nhiều quá trình sinh hóa trong cơ thể. Nó tham gia vào hơn 100 phản ứng enzym, bao gồm tổng hợp neurotransmitter, chuyển hóa amino acid, chuyển hóa glucose, chuyển hóa lipid, tổng hợp và chức năng hemoglobin, và biểu hiện gene. Vitamin B6 có mặt trong nhiều loại thực phẩm như thịt, cá, các loại hạt, đậu, ngũ cốc, trái cây và rau quả.

Sự thiếu hụt vitamin B6

Nguyên nhân thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin B6 thường không phải do thiếu hụt trong chế độ ăn uống mà do các yếu tố khác như:

- Rối loạn hấp thu: Các bệnh lý như celiac, bệnh viêm ruột, và phẫu thuật bariatric có thể làm giảm khả năng hấp thu vitamin B6.
- Sử dụng rượu: Người nghiện rượu mãn tính thường có mức vitamin B6 thấp do giảm hấp

thu và tăng thải trừ.
- Sử dụng thuốc: Một số loại thuốc như isoniazid (dùng để điều trị lao), penicillamine, và một số thuốc chống co giật có thể làm giảm mức vitamin B6 trong cơ thể.
- Bệnh thận mãn tính: Bệnh nhân suy thận mãn tính, đặc biệt là những người đang điều trị thẩm tách máu, thường có mức vitamin B6 thấp.

Triệu chứng thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin B6 có thể gây ra nhiều triệu chứng khác nhau, bao gồm:

- Viêm da: Da có thể bị viêm, đỏ, và có vảy.
- Rối loạn thần kinh: Cảm giác tê bì, ngứa ran ở tay và chân, và trong trường hợp nặng có thể gây co giật.
- Thiếu máu: Do vitamin B6 cần thiết cho sự tổng hợp hemoglobin, thiếu hụt có thể dẫn đến thiếu máu.
- Rối loạn tâm thần: Thiếu hụt vitamin B6 có thể gây ra các triệu chứng như trầm cảm, lú lẫn, và dễ cáu gắt.

Ngộ độc vitamin B6

Nguyên nhân gây ngộ độc

Ngộ độc vitamin B6 thường xảy ra do sử dụng liều cao pyridoxine trong thời gian dài, thường là từ các chất bổ sung. Liều lượng trên 500 mg/ngày có thể gây ngộ độc, mặc dù có một số trường hợp ngộ độc xảy ra ở liều thấp hơn.

Triệu chứng ngộ độc

Ngộ độc vitamin B6 có thể gây ra các triệu chứng sau:

- Bệnh lý thần kinh ngoại biên: Cảm giác tê bì, ngứa ran, và mất cảm giác ở tay và chân, thường theo kiểu "găng tay và tất".
- Rối loạn vận động: Khó khăn trong việc đi lại và mất thăng bằng.
- Các triệu chứng khác: Nhạy cảm với ánh sáng, buồn nôn, và các vấn đề về tiêu hóa như ợ nóng.

Nhu cầu khuyến nghị

Nhu cầu vitamin B6 thay đổi theo độ tuổi và giới tính. Dưới đây là các mức khuyến nghị hàng ngày (RDA) cho vitamin B6:

- Trẻ em: 0.5 đến 1 mg/ngày.
- Người lớn: 1.3 mg/ngày cho người trẻ, 1.7 mg/ngày cho nam giới trên 50 tuổi, và 1.5 mg/ngày cho phụ nữ trên 50 tuổi.
- Phụ nữ mang thai và cho con bú: Nhu cầu tăng lên 1.9 mg/ngày và 2.0 mg/ngày tương ứng.

Kết luận

Vitamin B6 là một vitamin quan trọng cho nhiều chức năng sinh lý trong cơ thể. Thiếu hụt vitamin B6 có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, trong khi ngộ độc vitamin B6 thường do sử dụng liều cao trong thời gian dài. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân đối và bổ sung vitamin B6 khi cần thiết có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến thiếu hụt và ngộ độc vitamin B6.

Tài liệu tham khảo

1. Vitamin B6 – Health Professional Fact Sheet
2. Vitamin B6 Deficiency – Disorders of Nutrition – Merck Manual Consumer Version
3. Vitamin B6 Toxicity – Nutritional Disorders – Merck Manual Professional Edition

4. Vitamin B6 Deficiency – StatPearls – NCBI Bookshelf
5. Vitamin B6 Toxicity – StatPearls – NCBI Bookshelf