MỤC LỤC

Giới thiệu
Sự thiếu hụt vitamin B7
- Nguyên nhân thiếu hụt vitamin B7
- Triệu chứng thiếu hụt vitamin B7

Ngộ độc vitamin B7
- Nguyên nhân gây ngộ độc
- Triệu chứng ngộ độc

Nhu cầu khuyến nghị
Kết luận
Tài liệu tham khảo

# Giới thiệu

Trong một thế giới mà sức khỏe và dinh dưỡng ngày càng được quan tâm, vai trò của các vitamin và khoáng chất trong việc duy trì cơ thể khỏe mạnh không thể bị xem nhẹ. Vitamin B7 (hay còn gọi là Biotin) là một trong những vi chất dinh dưỡng quan trọng, đặc biệt nổi tiếng với tác dụng hỗ trợ sức khỏe da, tóc và móng. Tuy nhiên, nhu cầu khuyến nghị về Biotin như thế nào là phù hợp cho cơ thể mỗi người? Tại bài viết này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu sâu hơn về vai trò của vitamin B7 và những khuyến nghị về liều lượng để đảm bảo cơ thể nhận đủ dưỡng chất này một cách an toàn và hiệu quả.

# Sự thiếu hụt vitamin B7

## Nguyên nhân thiếu hụt vitamin B7

Vitamin B7, còn được gọi là biotin, là một vitamin nhóm B cần thiết cho nhiều quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Thiếu hụt biotin có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân khác nhau:

1. Di truyền: Thiếu hụt biotinidase là một rối loạn di truyền hiếm gặp, ngăn cản cơ thể giải

phóng biotin từ thực phẩm, dẫn đến thiếu hụt biotin ngay cả khi chế độ ăn uống bình thường.
2. Chế độ ăn uống không cân đối: Chế độ ăn uống thiếu hụt các nguồn thực phẩm giàu biotin như trứng, gan, và các loại hạt có thể dẫn đến thiếu hụt biotin.
3. Sử dụng thuốc kéo dài: Một số loại thuốc như thuốc chống co giật và kháng sinh có thể làm giảm hấp thu biotin hoặc tăng cường sự phân hủy biotin trong cơ thể.
4. Tiêu thụ rượu: Tiêu thụ rượu mãn tính có thể ức chế sự hấp thu biotin.
5. Tình trạng sức khỏe đặc biệt: Các bệnh lý như bệnh Crohn hoặc các rối loạn tiêu hóa khác có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thu biotin.

## Triệu chứng thiếu hụt vitamin B7

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

1. Rụng tóc: Một trong những triệu chứng phổ biến nhất của thiếu hụt biotin là rụng tóc, có thể tiến triển đến mất tóc toàn thân.
2. Phát ban da: Phát ban đỏ, có vảy xung quanh các lỗ mở của cơ thể như mắt, mũi, miệng và hậu môn.
3. Các vấn đề về thần kinh: Các triệu chứng thần kinh có thể bao gồm trầm cảm, mệt mỏi, ảo giác, và cảm giác tê hoặc ngứa ran ở các chi.
4. Các vấn đề về miễn dịch: Thiếu hụt biotin có thể làm suy giảm chức năng miễn dịch, dẫn đến tăng nguy cơ nhiễm trùng.
5. Các triệu chứng khác: Các triệu chứng khác có thể bao gồm co giật, viêm kết mạc, và các vấn đề về phát triển ở trẻ em.

# Ngộ độc vitamin B7

Ngộ độc biotin rất hiếm gặp vì biotin là một vitamin tan trong nước, và cơ thể có thể loại bỏ lượng dư thừa qua nước tiểu. Tuy nhiên, một số trường hợp ngộ độc có thể xảy ra do sử dụng liều cao biotin trong thời gian dài.

## Nguyên nhân gây ngộ độc

1. Sử dụng quá liều: Sử dụng các chất bổ sung biotin với liều lượng rất cao có thể dẫn đến ngộ độc.
2. Tương tác thuốc: Một số loại thuốc có thể tương tác với biotin, làm tăng nguy cơ ngộ độc.

## Triệu chứng ngộ độc

1. Rối loạn tiêu hóa: Các triệu chứng có thể bao gồm buồn nôn, tiêu chảy, và đau bụng.
2. Rối loạn thần kinh: Một số trường hợp có thể gây ra các triệu chứng thần kinh như mất ngủ và tăng cảm giác khát nước.
3. Ảnh hưởng đến kết quả xét nghiệm: Liều cao biotin có thể gây ra kết quả xét nghiệm sai lệch, dẫn đến chẩn đoán sai lầm.

# Nhu cầu khuyến nghị

Theo Viện Y học Hoa Kỳ, lượng biotin khuyến nghị hàng ngày là:

- Trẻ sơ sinh (0-6 tháng): 5 mcg
- Trẻ nhỏ (7-12 tháng): 6 mcg
- Trẻ em (1-3 tuổi): 8 mcg
- Trẻ em (4-8 tuổi): 12 mcg
- Trẻ em (9-13 tuổi): 20 mcg
- Thanh thiếu niên (14-18 tuổi): 25 mcg
- Người lớn (19 tuổi trở lên): 30 mcg
- Phụ nữ mang thai: 30 mcg
- Phụ nữ cho con bú: 35 mcg.

# Kết luận

Biotin là một vitamin thiết yếu cho nhiều quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Thiếu hụt biotin có thể gây ra nhiều triệu chứng nghiêm trọng, nhưng ngộ độc biotin rất hiếm gặp. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân đối và sử dụng các chất bổ sung biotin theo khuyến nghị có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến thiếu hụt hoặc ngộ độc biotin.

# Tài liệu tham khảo

1. Biotin – Health Professional Fact Sheet
2. Biotin Deficiency – StatPearls – NCBI Bookshelf
3. Biotin – StatPearls – NCBI Bookshelf
4. Biotin deficiency: Symptoms, early signs, and causes