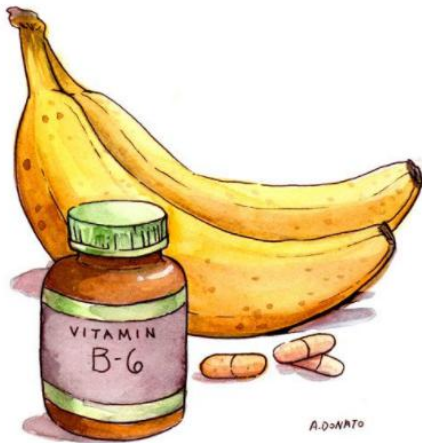


藥品名稱

維生素 B6、吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺

Vitamin B6 ; pyridoxine ; pyridoxal ; pyridoxamine



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/vitamin-b6>)

已證實的維生素 B6 功用

肉，魚，貝類，家禽，綠葉蔬菜，豆類，水果和全穀物都具有維生素 B6。維生素 B6 是人體許多生理過程所必需的營養元素，包括細胞呼吸作用、葡萄糖儲備的釋放和氨基酸代謝都需要維生素 B6。從飲食中獲取維生素 B6 與其他營養素可以預防癌症，但不能減少化療帶來的副作用。B6 在食物中很容易獲得，缺乏症很少見。如果懷疑本身有所缺乏，請務必看醫生以確保正確的診斷和補充劑量。

誰適合食用維生素 B6 作為補充治療

高含量的 B6 與降低同半胱氨酸有關，同半胱氨酸是導致心臟病的危險因素。從食物中攝入 B6 還可以減少中風，心臟病和心力衰竭導致的死亡風險。維生素 B6 補充被認為具有神經保護，抗高血壓，抗傷害感受和抗腫瘤作用。也可用於治療酒精中毒。但對於治療神經痛、以及治療糖尿病，這兩項尚未得到足夠的研究證據加以支持。

補充各種營養素（包括 B6）具有預防癌症的作用，並可降低化學治療副作用。已有研究指出，飲食攝入維生素 B6 可能降低大腸直腸癌和胰腺癌；還可能降低卵巢癌、及所有癌症的風險，當然，不只是維生素 B6 同時食用了許多微量營養素，也會協助降低罹患癌症的風險。

禁忌及相關副作用

1. 高含量的 B6 也可能導致中毒並引起神經損傷。
2. 停經後婦女大量攝入 B6 和 B12 會導致腕部骨折的意外風險增加。
3. 若您已懷孕或有生育能力，應避免補充形式的大量維生素 B6。
4. 無法解釋的神經痛症狀、肌肉協調失靈，或身體協調不佳可能是服用過量 B6 的徵兆。
5. 使用以下藥物者，過度補充 B6 會影響以下藥物的療效，包括服用 Altretamine、服用左旋多巴、口服避孕藥、青黴素。

藥師建議

1. 最好能抽血檢驗是否有維他命 B6 缺乏。血中 pyridoxal-5-phosphate (PLP) 建議濃度(Reference range) 5- 50 ug/L.
2. 補充劑量超過建議的每日允許量，可能會導致中毒的神經痛症狀。
3. 確定您是否有適應症與補充需要
4. 確定您是否有使用禁忌
5. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
6. 與醫師確認是否有療效

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能尚未包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就

醫。

