

ชื่อยาทั่วไป	Vitamin B6
ชื่อการค้า / ผู้ผลิต	-
รูปแบบ / ความแรง	Tablet 50 mg (Pyridoxine)
กลุ่มยา	Vitamin
Pregnancy Category	Pregnancy Category A
ข้อบ่งใช้ที่ได้รับการรับรองจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	<p><b>ข้อบ่งใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง</li> <li>-ช่วยป้องกันการเกิด นิ้วในไต</li> <li>-ลดความเสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจ</li> <li>-ทำให้ร่างกายดูดซึม โปรตีนและไขมัน ได้ดียิ่งขึ้น</li> <li>-ช่วยเปลี่ยนรูปของ ทริปโตเฟน ให้เป็น ไนอะซิน (วิตามินบี3)</li> <li>-ช่วยป้องกันโรคทางประสาทและโรคผิวหนังหลายชนิด</li> <li>-ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน</li> <li>-ช่วยชะลอวัยได้</li> <li>-เป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติ</li> <li>-ลดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็งในเวลากลางคืน มือชา ขาเป็นตะคริว และปลายประสาทที่แขนขาอักเสบบางชนิด</li> <li>-ลดอาการปากแห้งและปัญหาด้านการปัสสาวะที่เกิดจากการรับประทานยาต้านอาการซึมเศร้าในกลุ่มไตรไซคลิก</li> </ul> <p>วิตามินบี6 ในรูปแบบของอาหารเสริม มีขนาดตั้งแต่ 50-500 มิลลิกรัม ทั้งในรูปแบบแยกเดี่ยว แบบเป็นวิตามินรวม และในรูปของ วิตามินบีรวม ควรหาซื้อที่เป็นสูตรแตกตัวช้า ซึ่งจะค่อยๆแตกตัวโดยใช้เวลาถึง 10 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบีชนิดอื่นๆ ควรรับประทานวิตามินบี6 ในปริมาณที่เท่าๆกันกับวิตามินบี1 และ วิตามินบี2</p> <p><b>ขนาดยา</b></p> <p>โดยขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 1.6 – 2 มิลลิกรัมสำหรับผู้ใหญ่ 2.2 มิลลิกรัม สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ 2.1 มิลลิกรัม สำหรับหญิงผู้ให้นมบุตร</p>

<p>เภสัชวิทยา</p>	<p>วิตามิน บี6 เป็นตัวสำคัญที่จะทำให้การดูดซึมของวิตามิน บี12 เข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ และสมบูรณ, ช่วยวิตามิน F (Linoleic acid หรือ Unsaturated fatty acid) ปฏิบัติหน้าที่ดีขึ้น, วิตามิน บี6 นี้เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ที่สำคัญตัวหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เผาผลาญ และใช้คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีน ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย, การสร้างเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมน ช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบ และมีผลต่อการควบคุมการทำงานของสมองและเนื้อเยื่อ, การสร้างสารภูมิคุ้มกันโรค และสังเคราะห์สารแรกเริ่มของวงแหวนเฟอร์โรไฟริน (porphyrinring) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของเฮโมโกลบิน, การสร้างกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย, ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเม็ดโลหิตแดง, ช่วยในการปล่อยน้ำตาล (Glycogen) จากตับและกล้ามเนื้อออกมาเป็นกำลังงาน, ช่วยในการเปลี่ยนทริปโตฟาน (Tryptophan) เป็นไนอะซินหรือวิตามิน บี3, วิตามิน บี6 เป็นตัวสำคัญในการสังเคราะห์ และควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของ DNA และ RNA ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการบ่งบอกพันธุกรรม</p>
<p>เภสัชจลนศาสตร์</p>	<p><b>วิตามิน บี6</b> มีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ชนิด คือ ไพริดอกซีน (Pyridoxine) ไพริดอกซาล (Pyridoxal) และไพริดอกซามีน (Pyridoxamine) วิตามิน บีหก ไม่มีกลิ่น มีรสเค็ม ละลายในน้ำได้ และละลายในสารละลายที่เป็นกรดและด่างปานกลาง แต่สลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกแสงแดด ไพริดอกซีน ทนต่อความร้อนมากกว่าไพริดอกซาล และไพริดอกซามีน</p>
<p>ข้อควรระวัง / ข้อห้ามใช้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ยานี้</li> <li>2. ไม่ควรรับประทานยาเกินขนาดที่แนะนำ</li> </ol>
<p>อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา</p>	<p><b>ผลของการได้รับมากเกินไป</b></p> <p>โดยปกติแล้ววิตามินบี 6 ไม่ได้ทำให้เกิดผลข้างเคียงใดๆ ยกเว้นหากรับประทานขนาดเป็นกรัมนานหลายเดือน เช่น ขนาด 6 กรัม นาน 2 เดือน เพื่อรักษาอาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือน จะมีผลต่อระบบประสาท มีอาการเดินเซ มึนงง รอบๆ ปากมือ และเท้าชา หากตรวจร่างกายจะพบว่าเสียความรู้สึกในการรับรู้ตำแหน่งการสัมผัส เทือนของปลายแขนและขา ความเจ็บปวด ความรู้สึกร้อน การรับรู้สัมผัส และปฏิกิริยาตอบกลับโดยอัตโนมัติ อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดวิตามินบี 6 แล้ว 6 เดือน</p>

<p>ความรู้เพิ่มเติม</p>	<p><b>ผลของการขาด</b></p> <p>-คนที่ขาดวิตามินบี 6 พบได้น้อย เพราะมีในอาหารพอเพียง และต้องการในปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น สาเหตุของการขาดวิตามินบี 6 อาจเนื่องมาจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ ได้รับยาบางชนิด เช่น ยารักษาวัณโรค ยาคุมกำเนิด และผู้ที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรม</p> <p>-อาการของการขาดวิตามินบี 6 ได้แก่ อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน บางคนผมร่วง ริมฝีปากแห้งแตก มีแผลในปาก มีอาการทางประสาท ความคิดสับสน นอนไม่หลับ ซึมเศร้า บางคนมีโลหิตจางแบบเม็ดเลือดแดงมีขนาดเล็ก</p>
<p>ค่าใช้จ่ายด้านยา</p>	<p>0.5 บาท/เม็ด</p>