

ĐỘ AN TOÀN CỦA VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT THƯỜNG DÙNG

Chế phẩm bổ sung, trong đó, phổ biến nhất là vitamin và khoáng chất, được sử dụng rất rộng rãi do tâm lý người sử dụng nghĩ các chế phẩm này an toàn. Thông tin quảng cáo vitamin và khoáng chất cũng thường nhắc đến lợi ích trong khi rất ít khi đề cập đến nguy cơ tiềm ẩn. Tuy nhiên, tương tự như thuốc, các vitamin và khoáng chất có thể tiềm tàng các nguy cơ như phản ứng có hại, tương tác thuốc, tốn kém chi phí, trì hoãn điều trị bằng phương pháp hiệu quả hơn, gây ảo tưởng về hiệu quả và tăng gánh nặng sử dụng thuốc. Một số thành phần trong chế phẩm bổ sung đã được ghi nhận có thể gây ra tác dụng bất lợi, đặc biệt là khi dùng với liều cao.

Tại các cơ sở y tế, một số vitamin và khoáng chất được sử dụng để điều trị hoặc phòng ngừa các tình trạng thiếu hụt các yếu tố vi lượng và một số bệnh lý khác. Liều của một hoạt chất thường căn cứ trên nghiên cứu chứng minh ở mức liều đó, lợi ích vượt trội so với nguy cơ. Vì vậy, liều lượng chính là yếu tố quan trọng trong việc sử dụng an toàn các vitamin và khoáng chất.

Dưới đây là thông tin tổng hợp về độ an toàn của các vitamin và khoáng chất thường gặp:

Vitamin B3

Sử dụng liều trung bình đến cao của vitamin B3 (niacin/acid nicotinic) (≥ 500

mg/ngày) thường liên quan đến tác dụng giãn mạch ngoại vi gây ra đỏ bừng da, cảm giác nóng rát, ngứa toàn thân và hạ huyết áp, triệu chứng kéo dài khoảng 20-30 phút và giảm dần về mức độ và tần suất theo thời gian. Niacin cũng gây ra giãn mạch ở mắt, có thể dẫn đến phù hoàng điểm dạng nang có thể phục hồi, với tỷ lệ 0,67% bệnh nhân sử dụng liều 3-4,5 g niacin mỗi ngày. Sử dụng niacin liều ≥ 3 g/ngày gây mờ mắt, phù mí mắt, giảm thị lực do nhiễm độc, lồi mắt, rụng lông mi, lông mày và viêm giác mạc chấm nông.

Vitamin C

Acid hóa nước tiểu do bổ sung vitamin C (acid ascorbic) với liều thấp 250 mg/ngày có liên quan đến tạo sỏi thận cystein, urat hoặc oxalat, đặc biệt là ở nam giới và người có nguy cơ bị sỏi thận.

Calci

Việc bổ sung calci, đặc biệt là ở dạng muối carbonat, có thể gây trào ngược dạ dày và táo bón. Calci liều cao có thể gây vôi hóa mạch máu và mô mềm, tăng calci niệu, sỏi thận và suy tuyến cận giáp thứ phát. Calci cũng gây cản trở việc hấp thu magie, sắt và kẽm trong trường hợp sử dụng đồng thời.

Kẽm

Kẽm, kể cả với liều lượng nhỏ, cũng có liên quan đến tác dụng không mong muốn trên vị giác và khứu giác. Sử dụng

kẽm liều cao ngắn ngày (>40 mg/ngày) có thể gây buồn nôn, nôn, đau quận bụng, tiêu chảy và đau đầu. Đã có bằng chứng rõ ràng về việc sử dụng kẽm liều cao kéo dài có thể gây ra tình trạng thiếu đồng. Trong nghiên cứu Bệnh về mắt liên quan đến tuổi (AREDS), việc sử dụng kẽm oxyd liều 80 mg/ngày trong trung bình 6,3 năm có liên quan đến việc tăng đáng kể tỷ lệ nhập viện do các nguyên nhân niệu - sinh dục. Sử dụng kẽm liều cao kéo dài cũng gây ảnh hưởng xấu đến tuyến tiền liệt.

Muối sắt

Tác dụng không mong muốn của các chế phẩm bổ sung sắt đường uống phụ thuộc liều. Do đó, điều quan trọng để dự đoán độc tính là xác định lượng sắt nguyên tố đang sử dụng. Một số sản phẩm bổ sung sắt chỉ chứa liều lượng nhỏ (10-20 mg sắt/đơn vị) giúp làm giảm nguy cơ gặp tác dụng không mong muốn nhưng cũng làm giảm lợi ích. Tác dụng không mong muốn điển hình của sắt ở liều điều trị (100-200 mg/ngày) bao gồm đau bụng, buồn nôn, nôn, táo bón, tiêu chảy và đi ngoài phân đen. Các chế phẩm sắt dạng lỏng còn có thể gây đen răng.

Acid folic

Acid folic được dung nạp tốt từ các chế phẩm bổ sung với lên đến 1 mg/ ngày khi

sử dụng theo chỉ định. Liều từ 5 -15 mg/ngày có liên quan đến một số tác dụng không mong muốn trên đường tiêu hóa bao gồm đau quận bụng, tiêu chảy, buồn nôn, đầy hơi và miệng có vị đắng. Do có tác dụng đối kháng, acid folic làm giảm tác dụng phụ của methotrexat sử dụng trong điều trị viêm khớp dạng thấp. Tuy nhiên, acid folic có thể làm giảm hiệu quả của methotrexat trong điều trị bệnh bạch cầu nguyên bào lympho cấp tính và bệnh vẩy nến. Thừa folat hoặc acid folic có thể che giấu tình trạng thiếu hụt vitamin B12.

Kết luận

Các chế phẩm bổ sung chỉ có ít lợi ích trong khi tiềm ẩn nhiều nguy cơ. Cần lưu ý, không cần sử dụng vitamin hoặc các chế phẩm bổ sung cho những người bình thường khỏe mạnh, không mang thai hoặc cho con bú và người có chế độ ăn uống cân bằng. Bệnh nhân nên cân nhắc lợi ích - nguy cơ trước khi đưa ra sử dụng các chế phẩm bổ sung. Các nhà sản xuất cũng nên làm rõ các thông tin về nguy cơ để người sử dụng có thể hiểu và đưa ra quyết định sử dụng phù hợp.

Tài liệu tham khảo:

Australian Prescriber, 44 (4): August 2021.

Nguồn: Trung tâm DI & ADR Quốc gia

Người soạn
(Ký và ghi rõ họ tên)

Khoa Dược
(Ký và ghi rõ họ tên)

Lãnh đạo bệnh viện
(Ký và ghi rõ họ tên)

Từ Thị Mai Linh