

Vitamin B12

những điều cần biết khi sử dụng

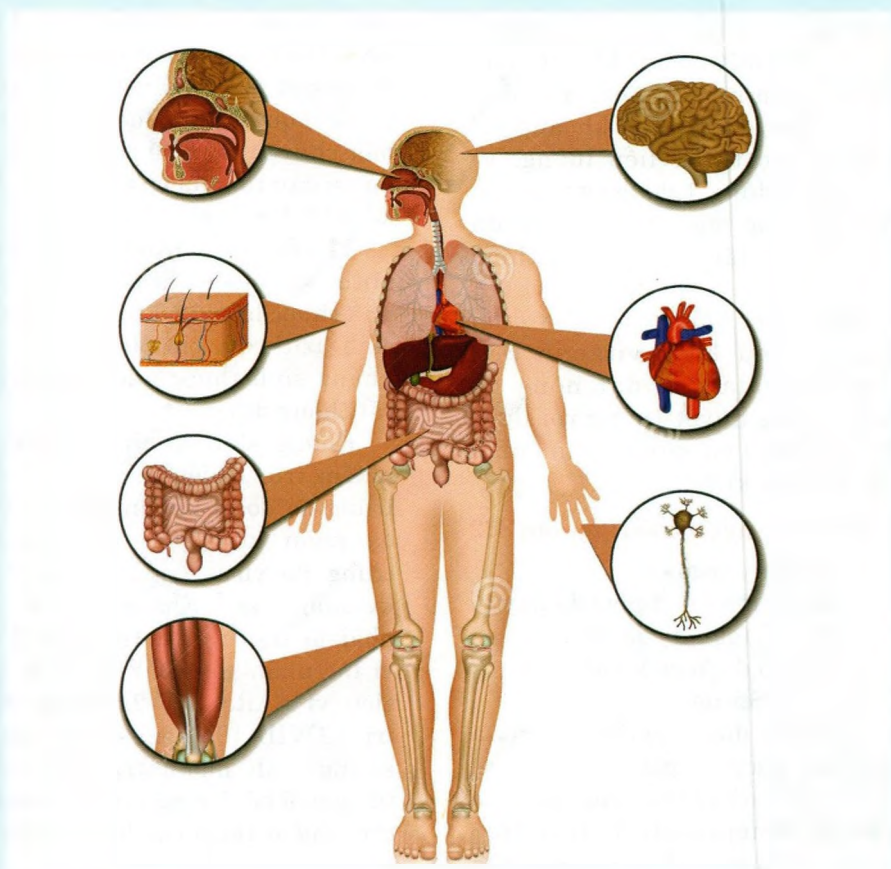
DS TRẦN XUÂN THUYẾT

Năm 1948, Rickes đã phân lập từ gan lợn một chất kết tinh màu đỏ đặt tên là vitamin B12, sau đó 4 giải Nobel đã được trao tặng cho những công trình nghiên cứu có liên quan đến vitamin B12.

Ngày nay, người ta biết rằng vitamin B12 chỉ có trong động vật và thực phẩm lên men. Hệ vi khuẩn ruột người khỏe mạnh sản sinh ra một lượng vitamin B12 đủ dùng cho cơ thể. Nhu cầu vitamin B12 của người trưởng thành là 2mcg/ngày. Người cao tuổi thường mắc nhiều bệnh như đau dạ dày, đau thần kinh, suy giảm trí nhớ, teo não tuổi già, nhưng khi điều trị thấy thuốc dễ bỏ qua việc bổ sung vitamin B12.

Thực phẩm có vitamin B12 là gan lợn 23mcg%, sữa bò 0,2 – 0,6mcg%, trứng 6mcg/quả, lòng đỏ trứng 1,2mcg%; thịt bò 2 – 8mcg%, thịt lợn 0,1 – 5mcg%, thịt gà 3mcg%, cá hồi 5,4mcg%; sò, trai, ốc, hến: 84mcg%; tương, chao, sữa chua, dưa cải, dưa giá,... vitamin B12 khá bền vững ở nhiệt độ nấu ăn ở 100°C.

Vitamin B12 được phẩm có hai dạng là cyanocobalamin và hydroxocobalamin đều có tác dụng tạo máu như nhau. Trong cơ thể các cobalamin này tạo thành các coenzym hoạt động là 5-deoxyadenosylcobalamin và methylcobalamin (hydroxocobalamin hấp thu qua đường tiêu hóa tốt hơn và có ái lực với các mô lớn hơn cyanocobalamin).



Vitamin B12 cần thiết cho nhiều mô, cơ quan trong cơ thể. Nguồn: Dreamstime

Công dụng

Vitamin B12 cần thiết cho tất cả các mô có tốc độ sinh trưởng tế bào mạnh (mô tạo máu, ruột non, tử cung,...), tạo DNA vật liệu di truyền trong tế bào; là thành phần chủ yếu của myelin (lớp phủ bảo vệ tế bào thần kinh), duy trì tình trạng khỏe mạnh của tế bào thần kinh và hồng cầu, giữ vai trò then chốt trong phát triển hồng cầu và hình thành bộ nhớ của não. Vitamin B12 thường dùng để điều trị các bệnh đau thần kinh (như thần kinh tọa, cổ, cánh tay,...) suy giảm trí nhớ; các bệnh về máu như: thiếu máu ác tính hoặc thiếu máu sau khi cắt dạ dày,...

Khi cơ thể không đủ vitamin B12 sẽ gây ra:

- Hủy myelin sợi thần kinh; viêm nhiều dây thần kinh; rối loạn cảm giác, rối loạn trí nhớ và tâm thần.

- Suy giảm chức năng một số dạng acid folic cần thiết khác trong tế bào gây bất thường huyết học (thiếu hồng cầu, tiểu cầu, gây bệnh dị dạng hồng cầu) ở người bệnh thiếu vitamin B12.

- Phụ nữ trong tuổi sinh đẻ cần đảm bảo đủ vitamin B12 trước và trong thời kỳ mang thai (nồng độ vitamin B12 trong máu thai phụ trên 300ng/l vào đầu thai kỳ có thể bảo vệ thai nhi tránh dị tật).

ống thần kinh). Thai phụ có hàm lượng vitamin B12 trong máu thấp sẽ sinh con hay quấy khóc.

– Người cao tuổi thiếu vitamin B12 dễ bị teo não và suy giảm trí nhớ; trầm cảm, thoái hóa điểm vàng sinh mù lòa.

Vitamin B12 (trong thức ăn và thuốc), sau khi ăn uống được hấp thu ở ruột non (hồi tràng) nhờ gastromucoprotein của tế bào niêm mạc dạ dày tiết ra (vì vậy người bệnh viêm loét dạ dày không dùng được vitamin B12 uống mà phải tiêm). Mức độ hấp thu khoảng 1% không phụ thuộc liều lượng. Vì vậy ngày dùng 1.000mcg vitamin B12 sẽ thỏa mãn nhu cầu và đủ để điều trị tất cả các dạng thiếu vitamin B12.

Khi tiêm bắp hoặc tiêm dưới da sâu, sau 1 giờ vitamin B12 (cyanocobalamin) đạt nồng độ đỉnh trong huyết tương rồi được dự trữ ở nhu mô gan để phân phối cho các mô khác.

Người có nguy cơ thiếu vitamin B12

- Ăn chay trường.
- Viêm, teo niêm mạc dạ dày.
- Cắt bỏ toàn bộ dạ dày.
- Cắt bỏ đoạn cuối ruột non.
- Bệnh Sprue.
- Người dùng metformin chữa đái tháo đường type 2.
- Người dùng thuốc ức chế bơm proton (omeprazol,...) chữa trào ngược dạ dày - thực quản, chữa bệnh dạ dày...

Chống chỉ định

- U ác tính (có nguy cơ làm u ác tiến triển).
- Có tiền sử dị ứng với các Cobalamin.
- Người có cơ địa dị ứng (hen, eczema).
- Người có bệnh trứng cá.

Tương kỵ

- Metformin làm giảm 19% lượng vitamin B12 trong máu.
- Chloramphenicol.
- Các thuốc ức chế bơm proton.

Phản ứng phụ

Thường gặp buồn nôn, khó chịu trong dạ dày, đau khớp, nhức đầu, phù nề cơ thể. ✱

Ba thứ thuốc

Hiện nay có một số nhà thuốc tự kê đơn thuốc riêng để bán cho các bệnh nhân điều trị COVID-19 tại nhà. Tham khảo một đơn thuốc đã được viết ra và bán tại một nhà thuốc ở quận Thủ Đức, người hiểu biết chuyên môn về thuốc sẽ thấy người dân tự mua và tự dùng 3 thứ kể dưới đây là rất nguy hiểm.

Thuốc thứ nhất là kháng sinh, với thuốc ghi trong đơn của nhà thuốc là Azi 500, tức là kháng sinh azithromycin 500mg. Đây là kháng sinh thuộc nhóm Macrolid rất thông dụng.

Kháng sinh là thuốc điều trị nhiễm trùng hiệu quả nếu nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra, chứ đa phần không trị được nhiễm trùng do virus (siêu vi) hoặc do ký sinh trùng. Kháng sinh không phải là thuốc điều trị COVID-19 vì tác nhân gây COVID-19 là con siêu vi SARS-CoV-2. Trong điều trị COVID-19, bác sĩ cho dùng kháng sinh nhằm trị bội nhiễm tức người bệnh ngoài nhiễm siêu vi còn nhiễm thêm các loại vi khuẩn

khác. Hoặc, với các bệnh nhân sức đề kháng yếu, dễ nhiễm khuẩn, bác sĩ có thể cho dùng kháng sinh dự phòng. Rõ ràng trong điều trị COVID-19 cần có bác sĩ khám và chỉ định thuốc, trong đó nếu cần sẽ cho dùng kháng sinh. Việc sử dụng kháng sinh không theo chỉ định của bác sĩ sẽ tạo thành các chủng vi khuẩn kháng thuốc. Tức là, chính việc sử dụng kháng sinh bừa bãi, không đúng cách không đủ liều như tự dùng đơn thuốc kê ở trên sẽ làm cho vi khuẩn không bị tiêu diệt hết, một số khả năng thích ứng, đặc biệt có sự đột biến gen trên nhiễm sắc thể kiểm soát sự nhạy cảm đối với kháng sinh, số này tồn tại, phát triển thành “chủng” vi khuẩn mới mà kháng sinh đã sử dụng sẽ không còn tác dụng đối với chủng này nữa. Việc này sẽ gây khó khăn cho các bác sĩ nếu F0 không may diễn biến nặng, đến lúc thật sự cần sử dụng kháng sinh thì thuốc đã không còn hiệu quả. Chưa kể việc dùng kháng sinh không đúng có thể gây nguy hiểm đối với những người có bệnh lý gan, thận trước đó.



Corticoid không được chỉ định cho người mắc COVID-19 không triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ. Nguồn: Stat News