

**Chống chỉ định :** Tăng calci máu, calci nước tiểu, sỏi calci. Quá mẫn cảm với vitamin D, bệnh nhân nam bất động (liều cao).

**Lưu ý :** Tránh dùng thuốc quá liều, nhất là trẻ em.

Nếu dùng thường xuyên và lâu dài, phải theo dõi calci trong máu, nước tiểu tránh quá liều. Người mang thai không dùng liều quá cao.

**Quá liều :** Biếng ăn, dài nhiều, khát nước, táo bón, tăng huyết áp. Calci máu và nước tiểu cao, rối loạn chức năng gan-thận.

## Vitamin E

**Tên khác :** Tocopherol

*d,l-α-tocopherol*

*Alpha tocopherol*

Có các dẫn xuất : acetat, calci succinat, nicotinat, succinat.

**Dạng thuốc :** Viên nén hoặc bọc đường, viên nang mềm 3-10-50-100-200-500 và 1000mg = 1000 đvqt. Ống tiêm 1ml có 30-100 và 200mg tocopherol acetat, thuốc mỡ 5mg/g.

**Tác dụng :** Chống xơ cứng và kích thích dinh dưỡng hệ thần kinh cơ, là chất chống oxy hóa sinh học (bào vệ vitamin A và C, các acid béo chưa no), cần thiết cho sự phát triển của bộ phận sinh dục nam-nữ.

Vitamin E có trong dầu đậu tương, mầm cùa lúa mì, gạo, hạt bông, ngô và lá xanh. Đã tổng hợp được nhưng tác dụng kém so với vitamin E thiên nhiên (khoảng 30%)

**Chỉ định :** Bệnh mô tạo keo, viêm xơ, bệnh Dupuytren, vữa xơ động mạch, dài đầm, cận thị phát triển. Vô sinh, suy tạo tinh trùng, rối loạn chức năng dinh dưỡng ở tuổi mẫn kinh. Xơ cứng bì.

**Liều dùng :** Người lớn uống 10-200mg/ngày, tiêm bắp : 1 tuần, tiêm 1 lần 30-200mg.

**Lưu ý :** Vitamin E dung nạp tốt. Tuy nhiên, liều cao gây ra rối loạn dạ dày, ruột, mệt, yếu ót, creatinin niệu và tăng creatine-kinase huyết.

## Vitamin F

*Linosan (Đức)*

**Dạng thuốc :** Dùng dưới dạng thuốc giọt hoặc viên bọc (chứa 0,27g este etylic của các chất béo chưa no) hoặc thuốc đạn, thuốc mỡ để chữa trị một số bệnh ngoài da (như eczema, viêm da do dị ứng, chứng tăng tiết bã nhờn, bệnh vảy nến, trứng cá, mụn nhọt, vết thương, vết bong.)

**Tác dụng :** Vitamin F gồm các acid béo chưa no mà cơ thể chưa tổng hợp được. Đó là các acid linoleic, linolenic, arachidonic. Acid arachidonic, hoạt động mạnh nhất nhưng có ít nhất trong thực phẩm. Trái lại acid linoleic có nhiều trong một số dầu thao mộc và mỡ động vật, acid này có thể chuyên thành acid arachidonic.

**Chỉ định :** Vitamin F ành hưởng đến chuyển hóa các lipid, phospholipid, giúp cơ thể thải bớt cholesterol, chống nhiễm mỡ, làm vững bền thành mạch, yêu tố bảo vệ da, tăng sức chống đỡ của cơ thể, ành hưởng tốt đến chuyên hóa Vitamin D, B1, B6 và các Vitamin tan trong nước.

**Liều dùng :** Người lớn : ngày uống 50-150 giọt (hoặc 4-12 viên) chia 3 lần. Trẻ em dưới 8 tháng : ngày uống 1 giọt, từ 4-6 tháng ngày uống 2-3 giọt, từ 7-12 tháng ngày uống : 4-6 giọt.

## Vitamin H

1H-Thieno [3,4-d]-imidazol-4-pentanoic acid, hexahydro - 2 - oxo

**Tên khác :** Biotin

*D-Biotine*

*Vitamin B8*

*Coenzyme R*

*Skin factor*

*Vitamine H*

**Dạng thuốc :** Viên nén, 5mg, ống tiêm 1ml/5mg.

**Tác dụng :** Điều hòa chuyển hóa glucid và lipid ở da.

**Chỉ định :** Viêm bì tăng tiết bã nhờn ở trẻ sơ sinh và người lớn, bệnh trứng cá, viêm lưỡi kèm rối loạn tiêu hóa.

**Liều dùng :** Người lớn, ngày uống 2-4 viên hoặc tiêm bắp 1-4 ống. Trẻ em ngày uống 1-2 viên hoặc tiêm bắp 1 ống.

## Vitamin H9

**Tên khác :** Vitamin H'

*PAB*

*PABA*

*Pabacidum*

*Acid paraaminobenzoic*

**Tác dụng :** Chống khó thở. Là yếu tố giúp cho vi khuẩn phát triển, là chất kháng sulfamid. Dùng trong bệnh do Rickettsia, bệnh lậu, thấp khớp cấp (phối hợp với salicylat) sởi, bạc tóc (canthie), vảy nén.

**Chỉ định :** Dùng 2-4g/ngày. Dùng loại viên bọc đường 0,25g - kem bôi 10%.