

## Sinh T B1, Kh c Tinh C a B nh R i Lo n Âu Lo (Anxiety Disorder)

T&#225;c Gi&#7843;: Chu T t Ti n

Th&#7913; T&#432;:, 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 08:08

---

B nh r i lo n âu lo (anxiety disorder) , b nh kích thích quá đ , hay b nh th n kinh căng th ng là m t lo i b nh thu c v tâm lý nh ng l i th hi n trên sinh lý c a toàn b c th .



Ng i m c b nh r i lo n âu lo, th n kinh lúc nào cũng căng th ng, lúc nào cũng lo s bâng qu , s m a, s gió, s r ng mình s không kh e m nh n a, s m c b nh, s b l n (Alzheimer) ho c g p tai n n gì đó. Có ng i lúc nào cũng th c m c không bi t có b con cái b r i không, lúc mình ch t có đau đ n không, có kéo dài nh ng ngày tháng tuy t v ng không, ch t đ , có ph i n m cô đ n trong Nursing Home ch cái ch t đ n hay không... D n d n nh ng lo l ng đó s tăng d n c ng đ , bi n thành b nh tr m c m. (Căn b nh Alzheimer thì khác nguyên nhân, nh ng cũng phát sinh t vi c t bào óc b teo l i.)

Ng i m c b nh này có th th y tay chân mình lúc nào cũng l nh, ho c b n ch n, có c m giác bu n bu n b t th ng ho c tê c ng. Các ngón tay có th b t ng rút l i, gây đau đ n. Đ u óc thì hoang mang, s hãi, hay gi t mình khi có ti ng đ ng b t th ng, xem phim hành đ ng thì th y tim b bóp l i, đau th n. Mi ng ăn không th y ngon, và ăn bao nhiêu cũng th y đói. M t thì có th kèm nhèm và hay bu n ng b t th ng. Ng i m c b nh này b ch nào cũng ng . Đang nói chuy n cũng ng . Xem truy n hình thì ngáy ho c ng g t liên miên, nh ng khi đi ng th t vào ban đêm, l i hay thao th c, khó ng . M t s ng i l i có c m giác nh đau tim, âm ò ng c trái. Vài ng i b b nh tim đ p nhanh khi ng T đó, l i càng âu lo h n, s hãi h n. “Ch t r i! Mình l i m c b nh đau tim n a! Không bi t khi nào thì ph i g i c p c u 911!” Và c th , ng i b nh b c nh c đ n đi, đ đ n, m t linh đ ng trong sinh ho t, tr n v t v và d n d n né tránh giao thi p cho dù là v i các b n thân hay các ng i trong gia đình.

Đ u đáng ng i là sau khi th y tình tr ng c th b t th ng, các b nh nhân l p t c đi khám b nh và đòi u ng thu c mà các th thu c th ng đ c các Bác Sĩ kê toa theo yêu c u đ u là thu c an th n, thu c ng . Th c t , đa s các lo i thu c này đ u có tính ch t gây nghi n, n u dùng vài l n mà th y ng ngon, thì s có nhu c u ph i u ng hoài. H không có thu c, l i m t ng . N u đòi u ng thu c mà Bác Sĩ không cho, l i gi n h n và b đi tìm Bác Sĩ khác.

M t s Bác sĩ chuyên môn v tâm lý, vì đã nhìn th y tr c các hi u qu t t y u c a vi c l m

# Sinh T B1, Kh c Tinh C a B nh R i Lo n Âu Lo (Anxiety Disorder)

T&#225;c Gi&#7843;: Chu T t Ti n

Th&#7913; T&#432;:, 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 08:08

d ng thu c, cũng nh bi t r ng ch ng có th thu c nào tri t tiêu đ c căn b nh, th ng khuyên b nh nhân nên t p th d c, nh ng đa s b nh nhân không đ ý chí đ t p th d c. Nh ng b nh nhân ch a vào tình tr ng n ng thì nghe l i khuyên c a Bác Sĩ mà c g ng t p th d c, b i l i, ch y trên máy, đi b , ho c t p ph ng pháp khác nh nhàng nh Thi n, Tài Chi và th y m t s k t qu khích l , nh t là b i l i. Tuy nhiên, s ng i có th b i l i l i không nhi u; m t s khác đi b l i ch đi b tàn tàn ki u “c i ng a xem hoa”, không đi nhanh và vung tay cũng không k t h p h i th , nên k t qu cũng không có. T p Thi n hay Tài Chi thì c n kiên nh n và ý chí th t m nh, khi t p ph i d n h t t t ng vào các đ ng tác th m i có k t qu và tác đ ng đ n nhanh hay ch m l i tùy theo ý chí c a m i ng i. B i th , có ng i t p m t th i gian thì chán, b đi tìm ph ng pháp khác hay tìm Th y khác trong tuy t v ng.

Nói chung, m t khi m c ph i căn b nh này r i, thì h y v ng kh i h n r t hi m.

Nhân m t c h i g p Bác Sĩ, Giáo S Y Khoa L ng Vinh Qu c Khanh, Ch T ch C Quan Nghiên C u Y Khoa Vi t M , ng i đã đ c t ng danh hi u là “International Scientist of the Year” (Khoa H c Gia Qu c T c a Năm), ng i đã có nhi u công trình nghiên c u đ c bi t đ c đ ng trên các t p san Y Khoa qu c t cũng nh đ c cho vào các ch ng trình gi ng d y t i các đ i h c Y Khoa Hoa K , nh công trình nghiên c u v Vitamin D đ tr b nh ung th , vitamin D tr b nh lao ph i, đ c bi t là dùng Vitamin B1 đ tr b nh tr m c m, ng i vi t đã th c hi n m t cu c ph ng v n nhanh v căn b nh âu lo đáng s này.

-H: Th a Giáo S , đ c bi t anh đã có m t công trình nghiên c u v b nh Anxiety Disorder, mà tôi đ ch t m là r i lo n âu lo, và công trình này đã đ c đ ng trên T p San Y Khoa Qu c T (\*). Xin anh cho bi t thêm v các đ nh nghĩa v căn b nh này .

-Đ: Th a anh, b nh Anxiety Disorder là m t căn b nh lúc nào cũng th y lo l ng trong ng i, lo b ng qu , không bi t chính xác lo l ng v đi u gì. Lúc nào ng i b nh cũng ch đ i m t chuy n gì s x y đ n cho mình, ho c lo là mình s đau tim, s b b nh ung th ...Lo quá r i đ t qu , ph i đ a đi c p c u ho i. S tr b nh l i hay đi n ti n vào ban đêm. Nhi u ng i b nh, c đ n đêm là g i “Bác Sĩ i, tôi đau tim quá!” Th c t thì khi đ n n i c p c u, các bác sĩ ch có m t ph ng pháp cho u ng ho c chích thu c an th n mà thôi. Còn v các đ nh nghĩa v b nh này cũng có s khác nhau. Có đ nh nghĩa cho là b nh ph i kéo dài 6 tháng m i th t là b nh, nh ng cũng có đ nh nghĩa ng n h n, tr c 6 tháng, có khi ch 3 tháng thôi. Theo nghiên c u, có t i 60% b nh nhân âu lo bi n thành tr m c m th t s , ng i b nh th y chán đ i, có ý đ nh mu n t t . R t nhi u ng i bu n bã và lo l ng, không hi u t i sao Bác Sĩ l i không tìm ra nguyên nhân căn b nh mà ch a cho đ t đi m. C u ng thu c thì kh e nh ng ng ng thu c m t th i gian, l i b tr l i. Tr ng h p hoàn toàn đ t b nh ch có kho ng 20%, còn l i 80% s mang b nh su t đ i và càng ngày càng l thu c h n vào thu c an th n đ c tăng “dose” lên t t . Chính m ru t tôi, đã b b nh này. C đ c đ a đi ch a tr b i bao nhiêu bác sĩ nh ng không có hi u qu . Theo tôi, th i gian qua, ch a có các ph ng pháp đi u tr nào có th tr đ t h n

b nh.

-H: Vâng, đúng th . Tôi có nhi u ng i b n, ng i thân m c b nh âu lo này và cho đ n nay, h đã đi qua r t nhi u th y thu c, nh ng b nh v n hoàn b nh. Trong khi y, nghe nói anh đã tìm đ c m t ph ng pháp m i đem l i n m hy v ng cho nh ng ng i b nh này: dùng Vitamin B1 chích vào b p th t đ tr b nh căng th ng th n kinh. Anh có th cho b t thêm chi t t đ c không?

-Đ: Qua nhi u năm nghiên c u, tôi th y các ng i b nh âu lo này đ u thi u Vitamin B1 tr m tr ng. Tôi đã cho u ng Vitamin B1 thì không th y có hi u qu gì, nh ng sau khi chích Vitamin B1 vào th ng b p th t, thì ng i b nh linh ho t h n lên và kh i b nh r t mau. Nhi u ng i đang u u t, tr m c m, đ t đầu ng i đó, mà sau khi đ c chích Vitamin B1, đã sinh ho t bình th ng tr l i m t cách vui v . Bài nghiên c u v vi c x d ng Vitamin B1 vào tr b nh r i lo n kích thích này đã đ c đ ng trong T p San Nghiên C u Y Khoa Hoa K (\*) và s p t i đây, trong ngày h p c a các bác sĩ chuyên môn trên toàn th gi i t i College of Nutrition, New Jersey, tôi đ c m i đ nói chuy n v ph ng pháp tr li u m i này.

-H: R t vui m ng khi đ c b t công trình nghiên c u c a anh đã đem l i nhi u n m vui cho nh ng ng i kém may m n và cũng r t hãnh đ n có ng i Vi t Nam mình vang t ng nói trong gi i y khoa qu c t . Th a anh, v vi c x d ng Vitamin B1, i sao l i không cho u ng mà ch có chích b p th t m i có hi u qu ? V y m y lo i thu c viên Multivitamin mà ng i ta bán ngoài th tr ng không có tác d ng gì sao?

-Đ: Th a anh, trong thành ru t non, có m t tác nhân h p th các ch t b d ng vào máu. T máu, các ch t b đ c chuy n t i các chi ph n c a c th . B nh lo l ng, tr m c m phát sinh t các t bào não đã b suy y u. Mu n tr b nh, thì t bào não ph i đ c ti p nh n Vitamin B1. Chu trình chuy n hóa ch t b d ng t thành ru t non lên não v n đ c ti p di n t t đ p v i các ng i tr . Nh ng v i tu i già, các tác nhân h p th đã không ho t đ ng đ c t t đ p nh x a n a, cho nên các ch t b nh Vitamin B1 khi u ng vào, ch a k p h p th đã tiêu ra ngoài h t. Do đó, n u c n tr b nh căng th ng th n kinh, ph i chích tr c ti p vào b p th t đ vào th ng máu, m i có hi u qu .

-H: Th a anh, ph i dùng "dose" nào m i tr đ c b nh này?

## Sinh Tố B1, Khóc Tinh Cơn và Bệnh Rối Loạn Âu Lo (Anxiety Disorder)

T&#225;c Gi&#7843;: Chu T&#225;t T&#225;n

Th&#7913; T&#432;: 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 08:08

---

-Đ: Nên chích 100mg mỗi ngày và chích liên tục. Thấy nặng thì chích nhiều hơn, hai ngày đã thấy hiệu quả.

-H: Liệu chích nhiều vậy có bị "over dose" không? Đôi khi dùng nhiều thuốc quá cũng có tác dụng ngược, phải không anh?

-Đ: Đều đặn mỗi ngày, thấy nặng thì nặng hơn ta chích nhiều hơn 1mg mỗi ngày là đủ. Nếu dùng 100 mg mỗi ngày thì đã gấp 100 lần nhu cầu. Nhưng thấy tốt ra, trong cách điều trị bệnh nghiện rượu, với những cơn nghiện nặng, lên cơn đòi rượu, các Bác Sĩ đã phải dùng đến 1000 mg mỗi ngày mới kiểm soát được cơn nghiện rượu. Vì thế, liều 100 mg Vitamin B1 mỗi ngày để trị bệnh âu lo cũng không phải là quá lớn.

(\*) Scientific Research, International Journal of Clinical Medicine, 2011, 2, 439-443

Doi:10.4236/ijcm.2011.24073 Published Online September 2011

(<http://www.SCiRP.org/journal/ijcm>)