

CÔNG DỤNG CỦA NƯỚC KHOÁNG NÓNG

Lời nói đầu :

Chúng ta đã nghe nói rất nhiều về tác dụng của nước khoáng nóng, để hiểu rõ hơn về tính năng của nước khoáng nóng, chúng tôi xin trích và dịch lại từ một số tài liệu của các chuyên gia người Mỹ về khu nước khoáng nóng Tecopa ở Mỹ , để quý khách có thể tiện tham khảo thêm thông tin, xin lưu ý , đây là tài liệu lược dịch nên không thể không có thiếu sót, chúng tôi không chịu trách nhiệm cho mọi sự hiểu nhầm về các thông tin dưới đây cũng như mọi sự sao chép trái phép từ văn bản này.

A> GIỚI THIỆU CHUNG:

Thủy lý học là việc nghiên cứu lợi ích của nguồn nước khoáng như một phương thức chữa bệnh. Ngành khoa học này không được quan tâm nhiều và ít được thực hành ở Mỹ. Tuy nhiên, ở Nhật Bản và Châu Âu, việc nghiên cứu này cùng với các cách chữa bệnh từ nguồn nước khoáng nóng lại là một cách chăm sóc sức khoẻ rất thông dụng. Các chuyên gia và bác sỹ đưa ra những đơn thuốc để điều trị các bệnh khác nhau và sử dụng nguồn nước khoáng như một loại thuốc ngăn ngừa bệnh hữu hiệu. Điều này đã được biết tới và khuyến khích một cách rộng rãi.

Vào thế kỷ thứ 19 thì phương pháp chữa bệnh bằng nguồn nước khoáng nóng mới thực sự trở nên phổ biến ở Mỹ và nở rộ nhất vào những năm 40. Trong suốt thời gian này, các chuyên gia, bác sỹ, những người chủ của những khu nghỉ dưỡng cùng những ai có tâm huyết về lĩnh vực này đều đưa ra nhiều cách chữa bệnh, những ích lợi cho sức khoẻ bằng nguồn nước khoáng nóng dưới lòng đất. Song, dòng chảy của nguồn nước khoáng nóng đã không tồn tại đủ lớn để trở thành phương pháp chữa bệnh lâu dài mà sau này mới được đưa vào nghiên cứu chính thức và thừa nhận như một cách để chữa bệnh. Hơn nữa các chuyên gia (FDA) cuối cùng cũng can thiệp và nghiêm cấm các tổ chức không được có những lời cáo buộc không có căn cứ liên quan đến tác dụng chữa bệnh của nguồn nước khoáng tự nhiên.

B> NGUỒN GỐC NƯỚC KHOÁNG NÓNG:

I>Điều gì làm cho nguồn nước ở sâu dưới lòng đất trở thành nguồn nước khoáng nóng?:

Hai phân loại căn bản của nguồn nước khoáng nóng:

- Nguồn nước khoáng được hình thành trong quá trình thẩm thấu.

Đây chính là nguồn nước khoáng được làm nóng qua quá trình địa nhiệt. Ban đầu, nước mưa thấm xuống qua những vết nứt trên mặt đất. Khi nó rơi xuống sẽ trở thành nhân tố dẫn tới nguồn năng lượng ngày một nhiều thêm từ sự làm nóng địa nhiệt tự nhiên, rồi chuyển thành khí và những khoáng sản hết sức đa dạng từ đá và các lớp chất khoáng. Nước ngấm vào các khoáng sản này thông qua quá trình lọc rồi được làm nóng bởi sức nóng địa nhiệt dưới lòng đất. Sau đó nguồn nước nóng này lại được người ta hút lên trên mặt đất.

- Nguồn nước khoáng nóng nguyên sinh

Nguồn nước khoáng nguyên sinh cũng là nguồn nước được làm nóng bằng quá trình địa nhiệt, khi mà hoạt động trực tiếp của núi lửa đóng vai trò rất quan trọng trong việc hình thành ra nguồn nước khoáng nóng này. Một trong những sự khác biệt cơ bản về mặt tự nhiên giữa hai nguồn nước khoáng nóng này và nguồn nước khoáng qua quá trình thẩm thấu chính là thành phần khí và khoáng chất của nước, như là nguyên tố radon và bromua. Nguồn nước khoáng nguyên sinh thường được cấu thành bởi các khoang magma ở rất sâu dưới lòng đất, như ở các khu vực hoạt động của núi lửa.

Sự phân loại của các nguồn nước nóng Tecopa

Các nguồn nước nóng Tecopa chính là những nguồn nước khoáng nóng nguyên sinh. Theo ý nghĩ lâu đời nay, các nguồn nước Tecopa coi như những nguồn nước nguyên sinh, được xem như nguồn năng lượng sống của Đất trời. Nguồn nước này, như tài liệu của Bureau of Land Management, Inyo Country, California - có thể đã ở trong lòng đất hơn một tỉ năm rưỡi.

Nhiệt độ của các nguồn nước khoáng nóng: Mát, Ấm hay Nóng?

Các nhà nghiên cứu về thủy lý học đã đưa ra sự phân loại tổng quát về nhiệt độ của các nguồn nước khoáng nóng như sau:

- Nguồn nước lạnh: Nhiệt độ dưới 25° C (77° F)
- Nguồn nước trung bình: Nhiệt độ từ 25° - 34° C (77° - 93 ° F)
- Nguồn nước ấm: Nhiệt độ từ 34° - 42° C (93° - 108° F)
- Nguồn nước nóng: Nhiệt độ trên 42° C (108° F)

Có sự dao động về nhiệt độ giữa các nguồn nước khoáng khác nhau, song nhiệt độ của nước thường được đo là ở 46,67° - 47,78° C (116° - 118° F). Tuy nhiên trong những tháng hè, nhiệt độ có thể lên tới 49,4° - 57,2° C (121° - 135° F). Theo nghiên cứu của Bang California, nhiệt độ của nguồn nước ở các suối nước khoáng (Spa) thì không hơn 40° C (104° F). Để có thể có được việc thư giãn chữa bệnh hiệu quả nhất thì việc sử dụng nguồn nước khoáng để tắm riêng hay tắm bằng chậu hoặc bồn được khuyến khích.

Thành phần chất khoáng của nguồn nước khoáng nóng

Sự phân loại chính của nguồn nước khoáng rất khác nhau trên các khu vực trên thế giới. Nói chung, nguồn chất khoáng đều chứa hơn 1000mg/l (PPM) chất rắn đã được phân hủy tự nhiên.

Còn sự phân loại của nguồn nước khoáng nóng Tecopa:

Nguồn nước khoáng nóng Tecopa được phân loại như các nguồn khoáng chất thực sự, có những chất rắn đã phân hủy đo được trên 2000mg/l (PPM) - dựa trên đánh giá của **khu nghỉ dưỡng nước khoáng nóng Delight**

Độ PH của các nguồn nước khoáng nóng

Theo sự cân bằng của hydrogen trong nước thì có thể chia nước theo 3 loại như nước có tính chất axit (acidic), có tính bazơ/kiềm hay nước trung tính.

- Nước có tính axit: có độ PH dưới 7.0
- Nước trung tính: có độ PH là 7.0
- Nước có tính bazơ hay kiềm: có độ PH trên 7.0

Theo sự phân loại của nguồn nước khoáng nóng Tecopa, thì đây là nguồn nước khoáng mang tính bazơ hay kiềm có độ sulfat cao, sulfur thấp, với độ PH khoảng giữa 7.4 - 7.6. Có tính kiềm là do những khoáng chất như các ion kali (potassium), canxi (calcium), magiê (magnesium) và natri (sodium).

Phương thức chữa bệnh của các nguồn nước khoáng nóng:

Đó chính là thành phần chất khoáng

Các nhà thủy lý học Châu Âu đã có những nghiên cứu tổng quát về giá trị của các nguồn nước khoáng. Nguồn nước với những thành phần khác nhau về chất khoáng kể trên được sử dụng cho những mục đích chữa bệnh khác nhau.

Hơn nữa giá trị của những khoáng chất với số lượng rất ít được tìm thấy trong hầu hết các nguồn nước khoáng nóng cùng ích lợi của nguồn nước được khoáng hoá cao độ thì các nhà nghiên cứu thủy lý học về các phương pháp để chữa bệnh cùng đưa ra đánh giá sau:

- **Chất cacbonat axit (Bicarbonate)**

Ở Tây Ban Nha, nguồn nước có thành phần cacbonat axit là nguồn nước chứa hơn 250mg/l (PPM) khí carbon tự nhiên. Tuy nhiên những nguồn nước mà chứa các khí cacbonat axit (cacbonat axit natri – sodium bicarbonate; cacbonat axit canxi – calcium bicarbonate; cacbon dioxit – carbon dioxide, ...) cũng có thể được sử dụng cho những lợi ích đã được nghiên cứu khi điều trị với các nguồn nước khoáng nóng có tính cacbonat axit này.

Các nhà thủy lý học tin rằng, việc tắm trong nước có tính cacbonat axit giúp mở các mạch máu và cải thiện sự lưu thông máu trong toàn bộ cơ thể.

Các nhà nghiên cứu Châu Âu cũng sử dụng nguồn nước có tính cacbonat axit như một liệu pháp để chữa chứng tăng huyết áp (hypertension) và chứng vữa xơ động mạch nhẹ (mild atherosclerosis). Điều kiện cho liệu pháp này là sử dụng nhiệt độ của nước ấm từ 30° - 37,78° C (86 – 100° F).

Vài nhà nghiên cứu khác cho rằng việc tắm bằng nước có tính chất cacbonat axit này cũng có thể giúp chữa các bệnh về tim mạch và hệ thần kinh không ổn định.

Tỉ lệ thành phần cacbonat axit trong nguồn nước khoáng nóng Tecopa:

Nguồn nước khoáng nóng Tecopa chứa 668mg/l chất cacbonat axit mặc dù thành phần cacbonat axit không tạo thành hiệu quả cacbon như nguồn nước khoáng nóng Chatel-Guyon ở Pháp.

- **Chất Sulfur và Sulfates**

Nguồn nước khoáng nóng ở Pháp, Tây Ban Nha và Nhật Bản đều giàu chất Sulfur, mang lại rất nhiều lợi ích đối với sức khỏe như chữa nhiễm trùng da, viêm da và những vấn đề về hô hấp.

Nguồn nước nóng giàu chất sulfur (đó chính là những hợp chất sulfur) thì đã giảm rất nhiều tác động “sulfur) so với các nguồn nước bình thường mang nhiều hợp chất này. Những nguồn nước nóng như thế thường phải được bác sỹ cho phép để chữa các bệnh về dạ dày, ruột, gan, hay các bệnh về hô hấp, như ở các khu nghỉ dưỡng ở Châu Âu.

Tỉ lệ thành phần Sulfur trong nguồn nước khoáng nóng Tecopa:

Nguồn nước khoáng nóng Tecopa không chứa khí sulfur hay chất sulfur lỏng. Theo đo đạc, nguồn nước này chứa 497,5mg/l các hợp chất sulfur.

- **Chất Clorua (Chlorides)**

Nguồn nước khoáng nóng mặn thì giàu chất clorua natri (sodium chlorides). Theo các nhà nghiên cứu thì nguồn nước khoáng tự nhiên giàu chất clorua với khoảng 3 – 5 % thích hợp cho việc chữa các bệnh thấp khớp, viêm khớp, hệ thần kinh, rối loạn chức năng sau chấn thương hay sau khi mổ.

Tỉ lệ thành phần chất Clorua trong nguồn nước khoáng nóng Tecopa:

Nguồn nước khoáng nóng Tecopa chứa 371mg/l thành phần chất clorua trong nước.

Nghiên cứu khác về chất khoáng:

- Lợi ích của Thạch tín (Arsenic): Trong cơ thể người, với lượng thạch tín cao thì rất độc song ngược lại, với một lượng nhỏ nhất định thì lại giúp ích cho việc tăng huyết thanh và mô. Việc ngâm chân trong nguồn nước khoáng có chứa lượng thạch tín cao sẽ giúp chữa trị các bệnh nấm ở chân
- Lợi ích của Bo (Boron): Chất Bo giúp cho tăng cơ, tăng hoạt động của trí não và chắc xương.
- Lợi ích của Magiê (Magnesium): Magie giúp chuyển đường trong máu thành năng lượng và cho một làn da khoẻ mạnh.
- Lợi ích của Kali (Potassium): Kali giúp ích cho quá trình nhịp đập của tim trở lại bình thường, làm giảm huyết áp cao, giúp loại trừ các độc tố trong cơ thể và cũng cho một làn da khoẻ mạnh.
- Lợi ích của Natri (Sodium): Natri cùng các muối tự nhiên khác có trong nguồn nước thì giúp giảm bớt các triệu chứng của viêm khớp, kích thích sự hoạt động hệ mạch bạch huyết.

Các bác sỹ về lĩnh vực thủy lý học nói gì về nhiệt độ của nguồn nước khoáng cho việc chữa bệnh:

Ở Châu Âu, các bác sỹ đã đưa ra các nghiên cứu về liệu pháp chữa bệnh với sức nóng.

- Khi áp lực thủy tĩnh trong cơ thể tăng lên:
 - Điều này sẽ dẫn tới sự tuần hoàn máu và oxi hoá tế bào tăng lên
 - Hệ bài tiết của cơ thể cũng vì thế được kích thích hoạt động, do đó, nó sẽ tăng cường khả năng loại bỏ những chất độc trong cơ thể.
 - Sự trao đổi chất trong cơ thể được kích thích mạnh hơn
 - Do vậy mà nó giúp ích cho sự tiêu hóa
 - Tắm thường xuyên bằng nguồn nước suối nóng trong vòng 3 tới 4 tuần lễ sẽ giúp cho quá trình bình thường hoá các tuyến nội tiết và hệ thần kinh.

Rất nhiều trong số những lợi ích đáng kể của nguồn nước khoáng nóng là tùy thuộc nhiệt độ của nó. Các nhà thủy lý học cho rằng việc ngâm mình trong suối nước khoáng trong chốc lát cũng sẽ làm dịu những chứng đau kinh niên như chứng sưng hay viêm, thậm chí trong trường hợp sự sưng hay viêm đó bình thường vẫn không nguôi đau. Tác dụng này của nguồn nước khoáng phụ thuộc rất lớn vào nhiệt độ của nước.

Ở Nhật Bản, tại nguồn nước khoáng nóng nổi tiếng Kusatsu, việc ngâm mình trong 3 phút với nhiệt độ 51,67° C (125° F) được ứng dụng cho việc chữa bệnh đặc biệt. Mỗi vị khách sẽ được chuẩn bị riêng hết sức chuyên nghiệp về độ ngâm mình thích hợp để bảo đảm rằng việc ngâm nước hoàn toàn an toàn và giúp ích cho riêng mình.

Người chủ của khu nghỉ dưỡng nước khoáng nóng Delight đã giữ bí quyết riêng để giữ cho những bồn ngâm mình luôn ổn định ở nhiệt độ là 46,67° C (116° F)

Không phải tất cả mọi người đều nên sử dụng các nguồn nước khoáng nóng có nhiệt độ cao để chữa bệnh là tốt. Tình trạng trao đổi chất của mỗi người và các cách chữa bệnh hiện tại là nhân tố quyết định khi xem xét nhiệt độ của nước tắm an toàn và hiệu quả cho sức khỏe nhất.

Chống chỉ định

đối với liệu pháp trị bệnh bằng nguồn nước khoáng nóng tự nhiên

- Đang trong tình trạng sốt cao
- Bị chứng tăng huyết áp quá cao
- Có u ác tính và bệnh ung thư
- Rối loạn chức năng gan, mật
- Đã có nguy cơ bị xuất huyết cao
- Bị thiếu máu
- Phụ nữ mang thai
- Mới bị đau tim, đột quỵ hay sưng huyết tim.
- Trong lúc tắm dùng các chất kích thích hay uống rượu.

Việc mang các bệnh kể trên hay các bệnh liên quan khác không hoàn toàn là không thể có lợi ích nào trong việc sử dụng các nguồn nước khoáng. Tuy nhiên, điều này nghĩa rằng có sự rủi ro cho những người mang bệnh trên nếu không sử dụng nguồn nước khoáng nóng một cách

đúng cách. Trong những trường hợp như vậy, mỗi cá nhân đều phải có sự chỉ dẫn của bác sỹ trước khi ngâm cơ thể trong nước khoáng nóng.

Trong bất kỳ trường hợp nào, việc ngâm mình trong các nguồn nước khoáng không nên đặt ở nhiệt độ cao quá mà không có sự hiểu biết về mặt y học khi có bất kỳ bệnh nào đã cấm chỉ định. Ngâm mình khi tắm tại nhà đạt độ an toàn khi đặt ở nhiệt độ ấm - là từ 35 tới 37° C (95 – 97° F)

Những điều thú vị khác

về Thủy lý học và phương pháp chữa bệnh bằng thủy lý học

Sự đau ốm kinh niên: Ba giai đoạn trong việc điều trị với suối nước khoáng

Các nhà nghiên cứu và các bác sỹ sử dụng phương pháp chữa bệnh bằng thủy lý học ở Ba Lan cho biết chương trình gồm ba giai đoạn có thể điều trị các bệnh khác nhau với việc sử dụng các nguồn nước khoáng nóng kéo dài từ 3 tới 4 tuần lễ.

1. Giai đoạn thích nghi với suối nước khoáng

Giai đoạn này kéo dài từ 3 tới 7 ngày cho sự điều chỉnh phù hợp với môi trường mới. Đây là giai đoạn tâm sinh lý khi mà cơ thể và trí óc đều phải có sự điều chỉnh với môi trường bên ngoài, bao gồm sự phản ứng lại về mặt tâm lý với sự điều trị bằng nguồn nước khoáng nóng.

2. Giai đoạn khủng hoảng

Giai đoạn khủng hoảng có thể xảy ra khi ngâm mình trong suối nước khoáng diễn ra khoảng hai tuần lễ khi người ta bước vào quá trình điều trị này. Các triệu chứng sẽ xuất hiện như khó chịu, sốt, tim đập nhanh, đau đầu, mệt mỏi, mất ngủ và cả cảm thấy đau nữa. Người ta cũng có thể rơi vào trạng thái buồn ngủ. Trong một vài trường hợp, thuốc chữa bệnh cần có để kiểm soát các triệu chứng trên, và thông thường thì sự điều trị bằng suối nước khoáng sẽ giảm đi và dần ngưng lại trong giai đoạn này.

3. Giai đoạn phục hồi

Các bác sỹ trong lĩnh vực này nhấn mạnh rằng giai đoạn cuối của quá trình trị liệu bằng suối nước khoáng cuối cùng sẽ đem lại sự cải thiện tổng thể đối với các bệnh cần chữa trị, và người điều trị không thể nhận ra kết quả tốt ngay được sau khi chương trình điều trị kết thúc. Các chuyên gia nghiên cứu về cách chữa bệnh cho rằng những tác dụng từ việc điều trị với suối nước khoáng có thể thấy rõ với thời gian từ 10 tới 12 tháng sau khi điều trị.

Với sự điều trị bằng nước khoáng, các khoáng chất sẽ vào cơ thể chúng ta dựa trên tính tan của nước hay chất glyxerit (chất mỡ) - là do cấu trúc của màng da.

Sự thẩm thấu khoáng chất thông qua sự ngấm mình trong nguồn nước khoáng nóng dường như rất ít và lượng bám vào cơ thể biến đổi phụ thuộc vào khoáng chất và cấu trúc hoá học của nó. Do vậy, các chuyên gia bác sỹ trị liệu nhấn mạnh thậm chí chỉ với một lượng nhỏ khoáng chất có khả năng chữa bệnh ngấm vào trong cơ thể qua da cũng mang lại tác dụng chữa bệnh đáng kể.

Khả năng trao đổi ion của nguồn nước khoáng nóng cũng tác động tới khả năng hút bám của nước và khoáng chất. Sự phân tách ion của khoáng chất trong nước cũng xác định rõ khả năng này. Thành phần ion tự do cao hơn tương đương với khả năng trao đổi ion lớn hơn.

Tóm lại, các đặc tính thẩm lọc, tập trung khoáng chất, độ PH, và lớp khoáng chất đều được thực hiện thông qua sự thẩm thấu qua da khi điều trị với bất kỳ nguồn nước khoáng nào.

Tác dụng của nước khoáng nóng đối với sức khoẻ con người

Nước khoáng nóng có tác dụng về nhiều mặt. Trước hết, nhiệt độ của nước làm thư giãn cơ thể. Nước có tác dụng cơ học, khi ngấm mình vào thân thể chịu tác động sức đẩy của nước, chính điều đó giúp cơ thể hoạt động dễ dàng hơn. Sức cản của nước được sử dụng chữa bệnh về tĩnh mạch, nước khoáng nóng phun dưới mạch lên cơ thể có tác dụng tẩy rửa, làm hết ngứa ngáy, khó chịu. Với các bệnh về tai, mũi, họng, nước khoáng nóng cũng rất có ích. Từng loại nước khoáng có hàm lượng các chất thuốc tự nhiên đã hoà tan, chất thuốc này sẽ ngấm qua da và niêm mạc. Sau đây là một số tác dụng của cái mà ta gọi là tắm nước khoáng nóng.

Viêm khớp: Phần lớn các bệnh nhân viêm khớp đều được khuyên nên tắm

nước khoáng nóng. Cơ quan uỷ nhiệm và đánh giá sức khoẻ của Pháp (ANAES) công nhận; Nước khoáng nóng chữa được chứng thấp khớp, viêm khớp sừng. Một số cơ sở trị liệu còn chữa được chứng thông phong, vẩy nến. Nước khoáng nóng và chất bùn của nó chứa chất lưu huỳnh có tác dụng đặc hiệu đối với khớp và các phần sụn. Những dị tật chân thương cần được chữa trị, đặc biệt là khi các vết xương chậm liền.

Tai, mũi, họng: Tình trạng ô nhiễm môi trường sống thường ngày gây ra các dạng dị ứng và viêm đường hô hấp. Nước khoáng nóng chữa được các chứng viêm mũi, viêm xoang, viêm amidan, viêm thanh quản, viêm tai.... Ngoài ra, nó còn chữa được các chứng ho dai dẳng, giảm nhẹ hen suyễn, giúp người ta dễ thở hơn. Các chức năng hô hấp được tăng cường làm tăng số lượng hồng cầu. Một số nước khoáng hàm chứa các Bicacbonat và Asen tác dụng rất tốt đối với chứng hen.

Da và miệng: Nước khoáng nóng còn chữa trị các chứng bệnh của da như bệnh chàm, vẩy nến, các vết sẹo do phẫu thuật, mẩn ngứa, vẩy cá. Việc trị liệu còn có tác dụng tốt về tâm lý khi bệnh nhân chữa khỏi các vết sẹo.

Những nước khoáng chữa được các chứng bệnh này thường có chứa Bicacbonat, với chất vi lượng selen, kẽm, asen hoặc đồng, da và các thương tổn đều có thể chữa khỏi.

Thận, bàng quang và đường tiết niệu: Thận là cơ quan bài tiết các chất thải khỏi cơ thể. Nước khoáng nóng có thể chữa được các chứng viêm nhiễm đường tiết niệu, sỏi thận, và suy thận ở dạng nhẹ. Ngày nay, các phương pháp nghiền vụn sỏi thận bằng siêu âm thường kết hợp nước khoáng nóng làm sạch các mảnh vụn còn lại trong đường tiểu tiện.

Gan, túi mật, ruột: Các bệnh về đường tiêu hoá gây ra do chức năng gan suy kém, tắc túi mật có thể chữa khỏi bằng nước khoáng nóng có thành phần hoá học thích hợp, làm tăng cường các hoạt động của hệ tiêu hoá. Hiệu quả nhất là đối với các ca mổ túi mật, tiêu hoá khó khăn, chữa trị viêm gan do amíp. Các cơ sở trị liệu bằng nước khoáng nóng cũng đưa ra các chế độ ăn uống đáp ứng nhu cầu của đối tượng mong muốn giảm nhẹ cân.

Các bệnh về phụ khoa và rối loạn tĩnh mạch: Các nữ bệnh nhân loạn tĩnh mạch cũng được điều trị bằng nước khoáng nóng. Đi bộ là một

phương pháp tập luyện tốt và các cơ sở trị liệu bằng nước khoáng nóng là những địa điểm lý tưởng để tập luyện cho đôi chân.

Tim và động mạch: Nước khoáng nóng có tác dụng bảo vệ chức năng hoạt động của các động mạch và phát triển thêm vào các mạch bổ sung.

Các bệnh tâm lý: Liệu pháp nước khoáng nóng có thể sử dụng cho các bệnh nhân mang trạng thái trầm cảm, các dạng Tress sau chấn thương, các chứng rối loạn giấc ngủ. Các vi lượng có sẵn trong nước khoáng tác dụng vào tế bào da, duy trì trạng thái cân bằng của cơ thể. Kết quả sẽ rõ rệt nếu kết hợp với chữa trị bằng các liệu pháp tâm lý.