

## 用維生素 B-3 (煙酰胺) 治療多動症

作者: Andrew W. Saul, 主編

(OMNS 2013 年 10 月 30 日) ADHD 不是由藥物缺乏引起的。但它確實可能是由嚴重的營養缺乏引起的, 更準確地說是營養依賴。儘管所有營養素都很重要, 但多動症兒童最需要的是維生素 B-3、煙酰胺。

60 多年前, 煙酰胺治療先驅 William Kaufman, 醫學博士, 博士寫道:

考夫曼博士說, 益處是如此之大, 以至於接受煙酰胺治療的人“可能想知道他的維生素藥物製劑是否含有鎮靜劑……對他的病史的分析表明, 在接受煙酰胺治療之前, 他患有一種強迫性急躁, 開始了許多他沒法完成的項目, 因為新的興趣分散了他的注意力, 也許在一段時間後回來完成原來的項目。不知不覺中, 他的工作經常粗心和低效, 但“一直很忙”。”

這份報告出現在考夫曼博士 1949 年的著作《關節功能障礙的常見形式》的第 73 頁上。它如此準確地描述了多動症兒童的問題, 以至於很難相信維生素 B-3 被如此徹底地忽視了這麼久。

“一些患者對煙酰胺治療有反應, 這似乎與在實驗動物中觀察到的‘跑步減少’的臨床等效。當這些動物在實驗中被剝奪某些必需營養素時, 它們會表現出‘發作過度’或運動過度。當這些缺乏動物在足夠長的時間內獲得足夠量的必需營養素, 則表現出明顯的“跑步減少”。”

Kaufman 博士繼續說: “通過維生素治療, 這樣的病人變得異常平靜, 工作效率更高, 完成了他開始的工作, 他不再有強迫自己工作的感覺。他有空閒時間, 他不知道如何使用, 感到疲倦時能休息, 不覺得勞累了還要繼續... 如果能說服這樣的病人繼續進行煙酰胺治療, 到時候他就會有一種舒暢的感覺——現在, 回想起來, 他過去認為的精力充沛和活力充沛, 實際上是一種不正常的‘繃緊’感, 這是菸酸缺乏症的表現。” (第 74 頁)

Kaufman 博士觀察到煙酰胺是治療多動症和精神不集中的有效藥物, 這一點非常重要。對於注意力缺陷多動障礙, 正統醫學似乎甚至不願意承認營養缺乏是一個致病因素, 更不用說治療了。此類營養信息通常不會上頭條新聞, 當然, 除非它是對維生素的批評。最廣為宣傳的維生素治療試驗往往是低劑量、無價值、陰性或三者兼有。大眾媒體對特定營養研究的關注似乎與其治療價值成反比。

因此, 由於媒體報導相互矛盾、不充分或完全有偏見, 公眾和許多醫生仍然沒有意識到簡單和安全的自然方法的力量。當媒體吹捧所謂的維生素“危險”, 同時又忽視了讓孩子長期服用藥物的真正危險時, 它會咬緊牙關, 吞下駱駝。雖然藥物副作用使“醫生的桌面參考”(PDR) 爆裂, 但煙酰胺的主要

副作用是未能服用足夠的量。治癒疾病的營養素的數量表明患者對營養素的需求程度。這個數額可能相當高。乾海綿可以容納更多的水。

Kaufman 博士提倡每劑使用相對適量的煙酰胺 (250 毫克), 但強調這些劑量的頻率 (每天六或八次) 的重要性。經常分開的劑量是最有效的。多動症兒童需要的煙酰胺的確切量需要由父母和醫生深思熟慮。

要了解有關 William Kaufman 博士在高劑量維生素治療方面取得的臨床成功的更多信息：

維生素缺乏、大劑量服用和一些補充病史。醫學博士 William Kaufman 的一封信, 1992 年 4 月 7 日。  
<http://www.doctoryourself.com/kaufman2.html>

The Common Form of Joint Dysfunction (1949) 早已絕版, 但全文已在  
<http://www.doctoryourself.com/kaufman6.html> 在線發布以供免費閱讀

2002 年, 考夫曼博士的論文被密歇根大學特別收藏圖書館收購, 7 樓, Harlan Hatcher 研究生圖書館, 安娜堡, 密歇根州 48109。電子郵件: [special.collections@umich.edu](mailto:special.collections@umich.edu)。

Kaufman 博士工作的參考書目可在 [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_kaufman.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_kaufman.html) 找到。

(這篇文章的大部分內容最初出現在 Journal of Orthomolecular Medicine 2003, 第 18 卷, 第 29-32 頁。  
免費全文見 <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n01-p029.pdf>)

譯者: 成長博士, 正分子醫學新聞社編輯/中文版主編

營養醫學是正分子醫學

正分子醫學使用安全、有效的營養療法來對抗疾病。欲了解更多信息：  
<http://www.orthomolecular.org>

找醫生

要找到您附近的正分子醫師：<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

經同行評審的正分子醫學新聞服務是一個非營利性和非商業性的信息資源。