患者资料

肠易激综合征（IBS）和功能性消化不良的其他治疗方法

认知行为疗法（CBT）、肠道定向催眠、针灸及其他选择。

这些治疗可以帮助减轻消化道症状，让日常生活更轻松。我们可以一起讨论目前的证据、治疗内容，以及是否适合您尝试。

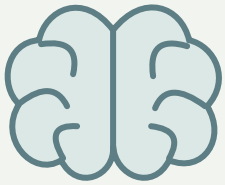
作者Henry Wei 医生

三个要点

- 认知行为疗法和肠道定向催眠可以帮助部分IBS患者，包括并不觉得焦虑的人。
- 规律练习有帮助。选择时间安排和费用都适合自己的方式。
- 证据因疾病和具体方案而异。针灸和一般放松练习的证据，与针对IBS的认知行为疗法和催眠治疗有所不同。

为什么要从肠脑联系入手?

肠道与大脑每天不断互相传递信息。患有肠易激综合征或功能性消化不良时，正常的肠道伸展、消化或蠕动也可能引起不适。睡眠不足、压力和担心再次发作，可能增加这种敏感性。即使心情放松，也可能出现症状。不适是真实的。采用这些治疗，并不代表症状是想象出来的，也不是说症状是您自己造成的。



大脑与神经系统

注意力 · 预期 · 疼痛处理





胃与肠道

扩张 · 蠕动 · 感觉

普通的肠道感觉可能引起较强的不适。大脑的反应又可能影响肠道的敏感性与蠕动。

这是对可能机制的简化说明。这些治疗可能改变感觉的处理方式及神经系统的反应，具体效果因人而异。

认知行为疗法

CBT帮助改变对症状的反应，例如总是想到最坏的情况，或因此回避活动。练习这些技能可能减少对症状的恐惧、过度关注及其对生活的影响。

催眠治疗

引导放松和肠道相关的想象练习，可能改变疼痛处理及对肠道感觉的反应。反复练习旨在让这些感觉更容易应对。

当症状和担忧相互影响

疼痛或便意急迫可能让您更关注肠道，担心下一次发作。紧张和回避活动又可能让这种担忧持续下去。这种反应有时是不自觉的。它是可能加重症状的一种模式，治疗可以帮助改变这个模式。

肠道不适

疼痛、腹胀或便意急迫引起您的注意。

> **CBT如何帮助 —** CBT帮助您以实际可行的方式应对不适，并继续参加力所能及的活动。

> **催眠治疗如何帮助 —** 肠道相关的想象和暗示，可能改变疼痛处理，让肠道感觉不再那么干扰生活。

担心再次发作

“如果又发作怎么办？”您可能不断留意肠道的感觉。

> **CBT如何帮助 —** 讨论对症状的担忧，例如外出时突然急着上厕所，并学习更有信心地应对，减少不停地检查肠道感觉。

> **催眠治疗如何帮助 —** 跟随指导进行练习，可能减少症状对注意力的牵引。

回避更多事情

不吃饭或取消活动可能暂时让您安心，却可能让您对下一次更没有信心。

> **CBT如何帮助 —** 在支持下，逐步恢复那些没有必要回避的活动或食物。反复积累经验，可以重建信心。

> **催眠治疗如何帮助 —** 当症状更容易应对时，信心也可能改善。如果仍持续回避活动，CBT也可能有帮助。

更加紧张和敏感

身体更警觉，肠道感觉也可能变得更强烈。

> **CBT如何帮助 —** 放松技巧以及减少对症状的恐惧，可能降低身体的警觉反应。

> **催眠治疗如何帮助 —** 放松和反复的肠道定向暗示，旨在降低敏感性，帮助身体作出更平稳的反应。

这些环节可能相互加强，使症状更难应对，也占据更多日常生活。

这是一个简化说明。通过练习，这些治疗可能减弱循环及其影响。效果因人而异，症状也可能有其他促成因素。

美国胃肠病学会IBS指南——肠道定向心理治疗

哪些治疗值得考虑?

我们可以在调整饮食和使用药物的同时，讨论这些方法。选择取决于您的症状、个人意愿，以及已经尝试过的治疗。

治疗	需要做什么	证据说明什么
认知行为疗法（CBT）	学习实际的应对方法，减少反复检查症状，逐步恢复因担忧而回避的进餐、出行或其他活动。	IBS指南推荐此方法。试验显示它有助于改善症状和日常生活能力。研究方法及不同方案之间的差异，限制了证据的总体确定性。
肠道定向催眠	跟随音频或治疗师进行放松和想象练习，重点是改善消化道舒适感。您仍保持清醒，并能自主控制。	IBS指南推荐此方法。治疗师指导及部分数字化方案均有试验证据。功能性消化不良方面的结果有潜力，但研究较少。
放松、呼吸与正念	定期练习舒适的呼吸方式、放松或注意力练习。	可能帮助应对症状和压力，但改善消化道症状的证据不够一致。一般身心健康应用程序有其各自的用途和证据。
针灸	治疗人员在选定部位放置细针，一个疗程通常需要多次就诊。	IBS试验尚未一致证实针灸优于假针灸，英国NICE也不建议鼓励用针灸治疗IBS。功能性消化不良的研究结果较积极，尤其是餐后饱胀和容易吃饱。

为什么指南推荐CBT和催眠治疗?

试验发现这些方法对整体IBS症状有帮助，部分研究显示疗程结束后效果仍可持续。英国指南推荐针对IBS的CBT及肠道定向催眠，同时将证据评为低确定性。此类研究难以实施盲法，比较方法和结局也各不相同，服务的可及性同样有差异。指南支持的是治疗方法，具体应用程序仍需要自己的研究证据。

英国胃肠病学会IBS指南·英国NICE的IBS建议

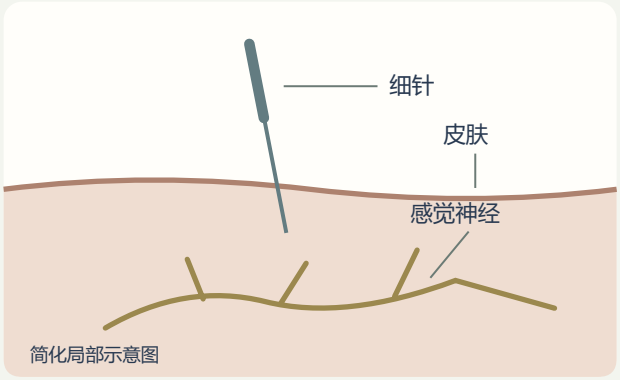
对功能性消化不良也有帮助吗?

功能性消化不良可引起上腹不适、吃少量就饱，或餐后明显饱胀。CBT、压力管理和催眠治疗可能有帮助，但证据不如IBS充分。英国指南根据确定性很低的证据，作出审慎的推荐。

针灸在这里值得单独讨论。2026年的一项综述发现，针灸比假针灸更有益。但研究采用的治疗不同，且主要来自海外。这些结果能否适用于新西兰的某个具体疗程，仍不确定。

功能性消化不良指南·2026年针灸研究综述

针灸治疗时会发生什么?



治疗人员在选定部位使用细小、无菌的一次性针具。具体部位和深度取决于治疗。

它可能怎样影响症状?

1. 针刺刺激组织及附近的感觉神经。
2. 这些信号通过神经系统传递。
3. 这可能影响疼痛的处理方式。放松、个人预期以及治疗环境也可能发挥作用。

具体机制仍在研究中。能否改善消化道症状，取决于疾病和所采用的治疗。

美国国立卫生研究院——针灸的证据与安全性

在新西兰可以了解哪些选择?

先看看以下实际信息。Mind Over Gut和Nerva均在澳大利亚开发。下方的新西兰链接可以帮助您了解本地信息和寻找治疗人员。

哪种方式可能适合我?

- **想选择免费的自助课程?** 如果符合参加条件，并能安排练习时间，可以考虑Mind Over Gut，学习应对症状的方法。
- **喜欢每天听一段简短的音频?** Nerva是付费选择，其针对肠易激综合征的课程有临床试验支持。订阅前请确认全部费用。
- **希望针对自己的具体困难获得帮助?** 受过肠道相关治疗培训的治疗师，可根据您的症状和情况调整治疗。预约前可询问费用和相关经验。

无需先购买应用程序，您可以直接与我们讨论这些治疗。

Mind Over Gut

免费的在线心理调适课程

结合认知行为疗法、压力管理以及接纳与承诺疗法（ACT），重点是应对消化道症状及其对生活的影响。

时间
共七个每周学习单元，每次约30分钟，另需每天练习约20至40分钟。开始前的问卷约需45分钟。

费用
提供方目前列为免费。

开始之前
请使用台式或笔记本电脑。提供方说明，课程不适用于手机或平板电脑。课程使用英语，并设有参加条件，包括对正在接受心理健康治疗者的限制。请继续现有治疗，并与医护人员讨论是否有其他更适合的选择。

本课程的目标和证据与针对IBS的催眠疗程不同。不能直接根据一般CBT研究，就认定这个课程一定能改善症状。

了解Mind Over Gut

Nerva

含肠道定向音频练习的付费应用程序

时间
每天约15分钟，持续六周，另有学习内容和练习。

费用
需要订阅付费。注册前请在新西兰结账页面确认币种、总费用、续费和取消条款。免费评估后可能需要购买课程。

开始之前
请考虑自行跟随音频练习是否适合您。该应用程序不提供实时的一对一个人治疗。

一项IBS随机试验支持其六周催眠方案。这项研究并不能自动证明每个新增功能的效果，或证明它适用于消化不良。

了解Nerva

新西兰的治疗人员

面对面或视频形式的个别支持

时间
通常需要一系列预约，并在两次会面之间练习。预约前请询问每次时长、频率和预计次数。

费用
私人收费各不相同。请询问整个疗程预计费用，并确认保险或本地资助的资格。

可以问什么
“您是否接受过针对IBS的认知行为疗法或肠道定向催眠培训，并有相关经验？”若考虑针灸，请询问它对您这种疾病的证据，以及何时评估进展。

寻找新西兰心理师·查询心理师注册资格·新西兰中医管理委员会注册名册

课程信息核查于2026年11月18日。费用和参加条件可能变化。此次查阅的公开页面未能确认Nerva的新西兰元价格。

Nerva试验显示多大改善?

六周时，催眠组的81%和比较组的63%达到研究规定的IBS症状改善标准。比较组使用类似的数字化课程，但没有催眠内容。改善是指症状评分下降至少50分；参加者仍可能有症状。



试验纳入244名成年人，大部分为女性。这些结果描述的是该项研究，不能预测个人效果。

阅读随机试验

怎样让一个疗程更有价值?

1. **选择一个目标。**例如减少疼痛、减少急着找厕所的次数，或更自在地外出用餐。
2. **安排可坚持的日常练习。**为课程及课后练习留出固定时间。
3. **疗程结束后评估效果。**比较开始前后的症状和日常活动。如果获益不大，或费用成为负担，可以讨论其他方法。

只有觉得压力大才会有效吗?

不是。主要困扰是消化道不适的人也可能受益。压力只是影响肠道敏感性的因素之一；睡眠、既往感染以及肠道信号的处理方式也可能参与其中。

会有副作用吗?

某些练习可能引起不舒服的情绪，必要时可暂停，并与治疗师讨论。针灸可能导致酸痛或淤青；严重并发症不常见，但有可能发生。请告知治疗人员您是否使用抗凝或抗血小板药物，以及相关健康情况。

> ### 何时需要重新评估症状?
> 新出现的出血、非主动减重、持续呕吐、吞咽困难或明显的症状变化，都需要医疗评估。如果完成计划中的疗程仍没有改善，我们也可以重新考虑诊断和治疗。

更多资料

- Healthify NZ——IBS和治疗选择
- bpacnz——CBT及肠道定向催眠
- 了解IBS
- IBS饮食指南