患者資料

腸躁症（IBS）和功能性消化不良的其他治療方法

認知行為療法（CBT）、腸道定向催眠、針灸及其他選擇。

這些治療可以幫助減輕消化道症狀，讓日常生活更輕鬆。我們可以一起討論目前的證據、治療內容，以及是否適合您嘗試。

作者Henry Wei 醫生

三個要點

- 認知行為療法和腸道定向催眠可以幫助部分IBS患者，包括並不覺得焦慮的人。
- 規律練習有幫助。選擇時間安排和費用都適合自己的方式。
- 證據因疾病和具體方案而異。針灸和一般放鬆練習的證據，與針對IBS的認知行為療法和催眠治療有所不同。

為什麼要從腸腦聯絡入手?

腸道與大腦每天不斷互相傳遞資訊。患有腸躁症或功能性消化不良時，正常的腸道伸展、消化或蠕動也可能引起不適。睡眠不足、壓力和擔心再次發作，可能增加這種敏感性。即使心情放鬆，也可能出現症狀。不適是真實的。採用這些治療，並不代表症狀是想象出來的，也不是說症狀是您自己造成的。



大腦與神經系統

注意力 · 預期 · 疼痛處理





胃與腸道

擴張 · 蠕動 · 感覺

普通的腸道感覺可能引起較強的不適。大腦的反應又可能影響腸道的敏感性與蠕動。

這是對可能機制的簡化說明。這些治療可能改變感覺的處理方式及神經系統的反應，具體效果因人而異。

認知行為療法

CBT幫助改變對症狀的反應，例如總是想到最壞的情況，或因此迴避活動。練習這些技能可能減少對症狀的恐懼、過度關注及其對生活的影響。

催眠治療

引導放鬆和腸道相關的想象練習，可能改變疼痛處理及對腸道感覺的反應。反覆練習旨在讓這些感覺更容易應對。

當症狀和擔憂相互影響

疼痛或便意急迫可能讓您更關注腸道，擔心下一次發作。緊張和迴避活動又可能讓這種擔憂持續下去。這種反應有時是不自覺的。它是可能加重症狀的一種模式，治療可以幫助改變這個模式。

腸道不適

疼痛、腹脹或便意急迫引起您的注意。

> **CBT如何幫助 —** CBT幫助您以實際可行的方式應對不適，並繼續參加力所能及的活動。

> **催眠治療如何幫助 —** 腸道相關的想象和暗示，可能改變疼痛處理，讓腸道感覺不再那麼幹擾生活。

擔心再次發作

“如果又發作怎麼辦？”您可能不斷留意腸道的感覺。

> **CBT如何幫助 —** 討論對症狀的擔憂，例如外出時突然急著上廁所，並學習更有信心地應對，減少不停地檢查腸道感覺。

> **催眠治療如何幫助 —** 跟隨指導進行練習，可能減少症狀對注意力的牽引。

迴避更多事情

不吃飯或取消活動可能暫時讓您安心，卻可能讓您對下一次更沒有信心。

> **CBT如何幫助 —** 在支援下，逐步恢復那些沒有必要回避的活動或食物。反覆積累經驗，可以重建信心。

> **催眠治療如何幫助 —** 當症狀更容易應對時，信心也可能改善。如果仍持續迴避活動，CBT也可能有幫助。

更加緊張和敏感

身體更警覺，腸道感覺也可能變得更強烈。

> **CBT如何幫助 —** 放鬆技巧以及減少對症狀的恐懼，可能降低身體的警覺反應。

> **催眠治療如何幫助 —** 放鬆和反覆的腸道定向暗示，旨在降低敏感性，幫助身體作出更平穩的反應。

這些環節可能相互加強，使症狀更難應對，也佔據更多日常生活。

這是一個簡化說明。透過練習，這些治療可能減弱迴圈及其影響。效果因人而異，症狀也可能有其他促成因素。

美國胃腸病學會IBS指南——腸道定向心理治療

哪些治療值得考慮?

我們可以在調整飲食和使用藥物的同時，討論這些方法。選擇取決於您的症狀、個人意願，以及已經嘗試過的治療。

治療	需要做什麼	證據說明什麼
認知行為療法（CBT）	學習實際的應對方法，減少反覆檢查症狀，逐步恢復因擔憂而回避的進餐、出行或其他活動。	IBS指南推薦此方法。試驗顯示它有助於改善症狀和日常生活能力。研究方法及不同方案之間的差異，限制了證據的總體確定性。
腸道定向催眠	跟隨音訊或治療師進行放鬆和想象練習，重點是改善消化道舒適感。您仍保持清醒，並能自主控制。	IBS指南推薦此方法。治療師指導及部分數字化方案均有試驗證據。功能性消化不良方面的結果有潛力，但研究較少。
放鬆、呼吸與正念	定期練習舒適的呼吸方式、放鬆或注意力練習。	可能幫助應對症狀和壓力，但改善消化道症狀的證據不夠一致。一般身心健康應用程式有其各自的用途和證據。
針灸	治療人員在選定部位放置細針，一個療程通常需要多次就診。	IBS試驗尚未一致證實針灸優於假針灸，英國NICE也不建議鼓勵用針灸治療IBS。功能性消化不良的研究結果較積極，尤其是餐後飽脹和容易吃飽。

為什麼指南推薦CBT和催眠治療?

試驗發現這些方法對整體IBS症狀有幫助，部分研究顯示療程結束後效果仍可持續。英國指南推薦針對IBS的CBT及腸道定向催眠，同時將證據評為低確定性。此類研究難以實施盲法，比較方法和結局也各不相同，服務的可及性同樣有差異。指南支援的是治療方法，具體應用程式仍需要自己的研究證據。

英國胃腸病學會IBS指南·英國NICE的IBS建議

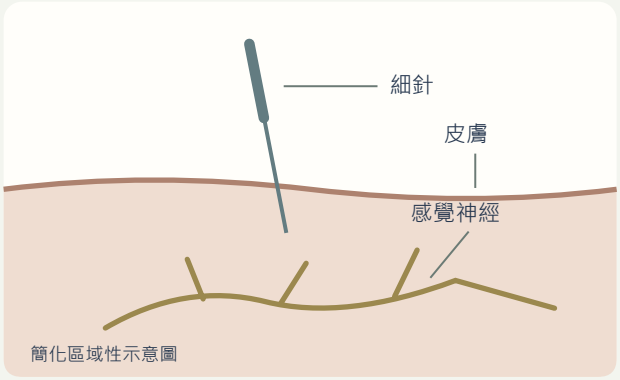
對功能性消化不良也有幫助嗎?

功能性消化不良可引起上腹不適、吃少量就飽，或餐後明顯飽脹。CBT、壓力管理和催眠治療可能有幫助，但證據不如IBS充分。英國指南根據確定性很低的證據，作出審慎的推薦。

針灸在這裡值得單獨討論。2026年的一項綜述發現，針灸比假針灸更有益。但研究採用的治療不同，且主要來自海外。這些結果能否適用於紐西蘭的某個具體療程，仍不確定。

功能性消化不良指南·2026年針灸研究綜述

針灸治療時會發生什麼?



治療人員在選定部位使用細小、無菌的一次性針具。具體部位和深度取決於治療。

它可能怎樣影響症狀?

1. 針刺刺激組織及附近的感覺神經。
2. 這些訊號透過神經系統傳遞。
3. 這可能影響疼痛的處理方式。放鬆、個人預期以及治療環境也可能發揮作用。

具體機制仍在研究中。能否改善消化道症狀，取決於疾病和所採用的治療。

美國國立衛生研究院——針灸的證據與安全性

在紐西蘭可以瞭解哪些選擇?

先看看以下實際資訊。Mind Over Gut和Nerva均在澳大利亞開發。下方的紐西蘭連結可以幫助您瞭解本地資訊和尋找治療人員。

哪種方式可能適合我?

- **想選擇免費的自助課程?** 如果符合參加條件，並能安排練習時間，可以考慮Mind Over Gut，學習應對症狀的方法。
- **喜歡每天聽一段簡短的音訊?** Nerva是付費選擇，其針對腸躁症的課程有臨床試驗支援。訂閱前請確認全部費用。
- **希望針對自己的具體困難獲得幫助?** 受過腸道相關治療培訓的治療師，可根據您的症狀和情況調整治療。預約前可詢問費用和相關經驗。

無需先購買應用程式，您可以直接與我們討論這些治療。

Mind Over Gut

免費的線上心理調適課程

結合認知行為療法、壓力管理以及接納與承諾療法（ACT），重點是應對消化道症狀及其對生活的影響。

時間
共七個每週學習單元，每次約30分鐘，另需每天練習約20至40分鐘。開始前的問卷約需45分鐘。

費用
提供方目前列為免費。

開始之前
請使用臺式或膝上型電腦。提供方說明，課程不適用於手機或平板電腦。課程使用英語，並設有參加條件，包括對正在接受心理健康治療者的限制。請繼續現有治療，並與醫護人員討論是否有其他更適合的選擇。

本課程的目標和證據與針對IBS的催眠療程不同。不能直接根據一般CBT研究，就認定這個課程一定能改善症狀。

瞭解Mind Over Gut

Nerva

含腸道定向音訊練習的付費應用程式

時間
每天約15分鐘，持續六週，另有學習內容和練習。

費用
需要訂閱付費。註冊前請在紐西蘭結賬頁面確認幣種、總費用、續費和取消條款。免費評估後可能需要購買課程。

開始之前
請考慮自行跟隨音訊練習是否適合您。該應用程式不提供實時的一對一個人治療。

一項IBS隨機試驗支援其六週催眠方案。這項研究並不能自動證明每個新增功能的效果，或證明它適用於消化不良。

瞭解Nerva

紐西蘭的治療人員

面對面或影片形式的個別支援

時間
通常需要一系列預約，並在兩次會面之間練習。預約前請詢問每次時長、頻率和預計次數。

費用
私人收費各不相同。請詢問整個療程預計費用，並確認保險或本地資助的資格。

可以問什麼
“您是否接受過針對IBS的認知行為療法或腸道定向催眠培訓，並有相關經驗？”若考慮針灸，請詢問它對您這種疾病的證據，以及何時評估進展。

尋找紐西蘭心理師·查詢心理師註冊資格·紐西蘭中醫管理委員會註冊名冊

課程資訊核查於2026年11月18日。費用和參加條件可能變化。此次查閱的公開頁面未能確認Nerva的紐西蘭元價格。

Nerva試驗顯示多大改善?

六週時，催眠組的81%和比較組的63%達到研究規定的IBS症狀改善標準。比較組使用類似的數字化課程，但沒有催眠內容。改善是指症狀評分下降至少50分；參加者仍可能有症狀。



試驗納入244名成年人，大部分為女性。這些結果描述的是該項研究，不能預測個人效果。

閱讀隨機試驗

怎樣讓一個療程更有價值?

1. **選擇一個目標。**例如減少疼痛、減少急著找廁所的次數，或更自在地外出用餐。
2. **安排可堅持的日常練習。**為課程及課後練習留出固定時間。
3. **療程結束後評估效果。**比較開始前後的症狀和日常活動。如果獲益不大，或費用成為負擔，可以討論其他方法。

只有覺得壓力大才會有效嗎?

不是。主要困擾是消化道不適的人也可能受益。壓力只是影響腸道敏感性的因素之一；睡眠、既往感染以及腸道訊號的處理方式也可能參與其中。

會有副作用嗎?

某些練習可能引起不舒服的情緒，必要時可暫停，並與治療師討論。針灸可能導致痠痛或淤青；嚴重併發症不常見，但有可能發生。請告知治療人員您是否使用抗凝或抗血小板藥物，以及相關健康情況。

> ### 何時需要重新評估症狀?
>
> 新出現的出血、非主動減重、持續嘔吐、吞嚥困難或明顯的症狀變化，都需要醫療評估。如果完成計劃中的療程仍沒有改善，我們也可以重新考慮診斷和治療。

更多資料

- Healthify NZ——IBS和治療選擇
- bpacnz——CBT及腸道定向催眠
- 瞭解IBS
- IBS飲食指南