

Cognitive Behavioural Therapy in Irritable Bowel Syndrome

Karen Simona Rodrigues¹, Nato Shengelia²

School of Health Sciences, University of Georgia, Georgia^{1,2}

¹Medicine Student, 6th Semester, Department of Medicine;

²MD, PhD, Invited lecturer, Department of Medicine

Abstract

Irritable bowel syndrome (IBS) is a chronic condition marked by abdominal pain associated with bowel dysfunction that affects about 15% of adults (Snyder, 2019). Safe interventions for irritable bowel syndrome (IBS) that improve symptoms and social and economic burden are urgently required, as stated by the above author. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) is a form of psychotherapy to teach patients to modify their mental and behavioural skills (Rackner, 2016).

The aim of this review is to study whether cognitive behavioural therapy (CBT) improves irritable bowel syndrome (IBS) patients' bowel symptoms, quality of life (QOL) and assess its cost-effectiveness.

To compile the data for this analysis, Pubmed journal articles were used with search terms "Cognitive Behaviour Therapy", "Irritable Bowel Syndrome", "symptoms", "QOL", "Cost-effectiveness". All the studies selected were RCTs, which were relevant to the aim.

An RCT conducted by Lackner et al., (2018) on 436 IBS patients in which one group received Cognitive behavioural therapy (CBT) and another group-IBS education, found that, based on immediate post treatment responses to the Client Satisfaction Questionnaire, patients appeared to be more content with CBT ($P < 0.05$). In another RCT with 588 participants of CBT therapy and treatment as usual (TAU) found that, when compared to TAU, CBT group showed sustained improvements in IBS at 24-month follow-up (Everitt et al., 2019). In another multicentre RCT comparing CBT to TAU, the results of symptom improvement in the CBT group were significant ($p < 0.002$) than in the TAU group. There were no significant side effects as a result of the procedure (Everitt et al., 2019). Based on data from an RCT on adolescent participants, Sampaio et al., (2019) determined whether exposure-based internet-delivered cognitive-behavioural therapy (internet-CBT) is a cost-effective

კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია გალიზიანებული ნაწლავის სინდრომის დროს

კარენ სიმონა როდრიგესი¹, ნატო შენგელია²

ჯანმრთელობის მეცნიერებათა სკოლა, საქართველოს უნივერსიტეტი, საქართველო^{1,2}

¹მედიცინის სტუდენტი, მე-6 სემესტრი, მედიცინის დეპარტამენტი

²MD, PhD, მოწვეული ლექტორი, მედიცინის დეპარტამენტი

გალიზიანებული ნაწლავის სინდრომი (IBS) ქრონიკული პათოლოგიაა, რომელიც ვლინდება ნაწლავების დისფუნქციასთან ასოცირებული მუცლის ტკივილით, რაც მოზრდილთა დაახლოებით 15% -ს აღენიშნება (Snyder, 2019). აღნიშნული ავტორის სიტყვებით, არსებობს სასწრაფო ჩარევების საჭიროება გალიზიანებული ნაწლავის სინდრომის (IBS) მართვისთვის, რომლებიც აუმჯობესებენ დაავადების სიმპტომებს და ამცირებენ მასთან დაკავშირებულ სოციალურ-ეკონომიკურ ტვირთს. კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია (CBT) ფსიქოთერაპიის ერთ-ერთი ფორმაა, რომელიც ასწავლის პაციენტს მენტალური და ქცევითი უნარების მოდიფიცირებას (Rackner, 2016).

ამ მიმოხილვის მიზანია, შეისწავლოს აუმჯობესებს თუ არა კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია (CBT) გალიზიანებული ნაწლავის სინდრომის მქონე პაციენტთა სიმპტომებს, ცხოვრების ხარისხს (QOL) და შეაფასოს მისი ხარჯთეფექტურობა.

წინამდებარე ანალიზისთვის, მონაცემთა შეგროვების მიზნით, ლიტერატურული ძიება ჩატარდა Pubmed-ის სამეცნიერო ჟურნალების ბაზაში, შემდეგი საძიებო ტერმინების გამოყენებით: „Cognitive Behaviour Therapy“, „Irritable Bowel Syndrome“, „symptoms“, „QOL“, „Cost-effectiveness“. ყველა შერჩეული სტატია ეხებოდა რანდომიზებულ კონტროლირებად კვლევებს (RCT), რომელთა საკვლევი საგანი შეესაბამებოდა მიმოხილვის მიზანს.

Lackner et al (2018)-ის მიერ IBS-ის მქონე 436 პაციენტზე ჩატარებულ რანდომიზებულ კონტროლირებულ კვლევაში, რომელშიც ერთ ჯგუფს ჩატარდა კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია (CBT), ხოლო მეორეს - განათლება IBS-ის შესახებ, დადგინდა, რომ დაუყოვნებლივ მკურნალობის შემდგომ კმაყოფილების კითხვარის შევსებისას, კმაყოფილების უფრო მაღალი ხარისხი დაფიქსირდა CBT-ს ჯგუფში ($P < 0,05$). 588 მონაწილეზე ჩატარებულ მეორე RCT-ში, რომელთაგან ნაწილს უტარდებოდა CBT, ხოლო ნაწილს -

treatment for adolescents with IBS compared to a waitlist control group and found that offering internet-based CBT to adolescents with IBS increases health-related quality of life and results in modest quality-adjusted life-year (QALY) benefit than a waitlist control and Internet-CBT is likely to be cost-effective. In one of the RCTs contrasting therapist telephone-delivered CBT (TCBT) and web-based CBT (WCBT) with limited therapist assistance to treatment as compared to treatment as usual (TAU), revealed an improved capacity to cope with symptoms, negative feelings, and everyday difficulties (Everitt et al., 2019).

Based on the articles reviewed, it can be concluded that IBS-related CBT has the ability to offer long-term relief from IBS. A specifically home-based version of CBT was found to produce significant and sustained gastrointestinal symptom improvement in patients with IBS. TCBT and WCBT interventions can both be preferred, but WCBT was less expensive. At a reasonable cost, sustained changes in IBS symptoms are possible. CBT delivered through the internet has been shown to boost health-related quality of life and quality-adjusted life-years; however, more research with larger sample is needed to confirm this aspect.

Keywords

Cognitive Behavioural Therapy, Irritable bowel syndrome, symptoms, QOL, Cost-effectiveness.

Abbreviations

TAU- Treatment as usual, TCBT- Telephone-delivered CBT, WCBT- Web-based CBT, QALY- Quality-adjusted life-year.

References

1. Everitt, H. A., Landau, S., O'Reilly, G., Sibelli, A., Hughes, S., Windgassen, S., Holland, R., Little, P., McCrone, P., Bishop, F. L., Goldsmith, K., Coleman, N., Logan, R., Chalder, T., & Moss-Morris, R. (2019). Cognitive behavioural therapy for irritable bowel syndrome: 24-month follow-up of participants in the ACTIB randomised trial. *The Lancet. Gastroenterology & hepatology*, 4(11), 863–872. Retrieved on March 2021 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31492643/>
2. Everitt, H. A., Landau, S., O'Reilly, G., Sibelli, A., Hughes, S., Windgassen, S., Holland, R., Little, P., McCrone, P., Bishop, F., Goldsmith, K., Coleman, N., Logan, R., Chalder, T., Moss-Morris, R., & ACTIB trial group (2019).

ტრადიციული თერაპია (TAU), დადგინდა, რომ TAU-სთან შედარებით, CBT ჯგუფმა აჩვენა IBS-სიმპტომების მდგრადი გაუმჯობესება 24 თვიანი მეთვალყურეობის შემდეგ (Everitt et al., 2019). კიდევ ერთ მულტიცენტრულ RCT-ში, რომელშიც ხდებოდა CBT-ს და TAU-ს შედარება, CBT ჯგუფში გამოვლინდა სიმპტომების სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება TAU-სთან შედარებით ($p < 0.002$). ჩარევის შედეგად არ დაფიქსირებულა მნიშვნელოვანი გვერდითი მოვლენები (Everitt et al., 2019). მოზარდებზე ჩატარებული RCT-ს მონაცემებზე დაყრდნობით, Sampiao-მ და სხვა ავტორებმა (2019) გამოიკვლიეს, რამდენად უფრო ხარჯთეფექტურია ექსპოზიციაზე დაფუძნებული კოგნიტურ-ქცევითი თერაპია (ინტერნეტით განხორციელებული CBT) IBS-ს მქონე მოზარდებისათვის, მოლოდინის სიაში მყოფ საკონტროლო ჯგუფთან შედარებით. კვლევამ დაადგინა, რომ ინტერნეტის მეშვეობით განხორციელებული CBT გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომით დაავადებულ მოზარდებში აუმჯობესებს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ცხოვრების ხარისხს და ხასიათდება ხარისხიანი სიცოცხლის წლების (QALY)-ს გაუმჯობესების მოკრძალებული სარგებლით, საკონტროლო ლოდინის ჯგუფის პაციენტებთან შედარებით. ამდენად, ინტერნეტით განხორციელებული CBT, როგორც ჩანს, ხარჯთეფექტურია. ერთ-ერთ RCT-ში ტრადიციული მკურნალობის (TAU) შედარებით თერაპევტის მიერ განხორციელებულ სატელეფონო CBT-სა (TCBT) და ინტერნეტით მიწოდებულ CBT-სთან (WCBT) თერაპევტის მინიმალური დახმარების ფონზე, ამ ორ უკანასკნელ შემთხვევაში გამოვლინდა პაციენტის შესაძლებლობების მეტად გაუმჯობესება სიმპტომებთან, უარყოფით განცდებთან და ყოველდღიურ სირთულეებთან გამკლავების თვალსაზრისით (Everitt et al., 2019). განხილული სტატიების საფუძველზე შეიძლება დავასკვნათ, რომ IBS-სთან დაკავშირებულ კოგნიტურ-ქცევითი თერაპიით შესაძლებელია IBS-ის სიმპტომებისგან გრძელვადიანი გათავისუფლება. როგორც აღმოჩნდა, CBT-ის სპეციფიკური მეთოდი, რომლის მიწოდებაც შესაძლებელია ბინის პირობებში, ხასიათდება გასტრო-ინტესტინური სიმპტომების მნიშვნელოვანი და მდგრადი გაუმჯობესებით IBS-ით დაავადებულ პაციენტებში. TCBT და WCBT ჩარევები ორივე უპირატესია, მაგრამ WCBT დაკავშირებულია ნაკლებ ხარჯთან. IBS-ის სიმპტომების მდგრადი გაუმჯობესების მიღწევა შესაძლებელია გონივრული ფინანსური რესურსით. როგორც აღმოჩნდა, ინტერნეტით განხორციელებული CBT აუმჯობესებს

- Assessing telephone-delivered cognitive-behavioural therapy (CBT) and web-delivered CBT versus treatment as usual in irritable bowel syndrome (ACTIB): a multicentre randomised trial. *Gut*, 68(9), 1613–1623. Retrieved on March 2021 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30971419/>
3. Everitt, H., Landau, S., Little, P., Bishop, F. L., O'Reilly, G., Sibelli, A., Holland, R., Hughes, S., Windgassen, S., McCrone, P., Goldsmith, K., Coleman, N., Logan, R., Chalder, T., & Moss-Morris, R. (2019). Therapist telephone-delivered CBT and web-based CBT compared with treatment as usual in refractory irritable bowel syndrome: the ACTIB three-arm RCT. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 23(17), 1–154. Retrieved on March 2021 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31042143/>
 4. IFFGD (2018), Cognitive Behavioral Therapy for IBS, International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders. Retrieved on Feb 2021 from <https://www.aboutibs.org/aboutiffgd.html>
 5. Lackner, J. (2016). Cognitive Behavioral Therapy for Irritable Bowel Syndrome, Society Of Clinical Psychology. Retrieved on March 2021 from <https://div12.org/treatment/cognitive-behavioral-therapy-for-irritable-bowel-syndrome/>
 6. Lackner, J. M., Jaccard, J., Keefer, L., Brenner, D. M., Firth, R. S., Gudleski, G. D., Hamilton, F. A., Katz, L. A., Krasner, S. S., Ma, C. X., Radziwon, C. D., & Sitrin, M. D. (2018). Improvement in Gastrointestinal Symptoms After Cognitive Behavior Therapy for Refractory Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology*, 155(1), 47–57. Retrieved on March 2021 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29702118/>
 7. Sampaio, F., Bonnert, M., Olén, O., Hedman, E., Lalouni, M., Lenhard, F., Ljótsson, B., Ssegonja, R., Serlachius, E., & Feldman, I. (2019). Cost-effectiveness of internet-delivered cognitive-behavioural therapy for adolescents with irritable bowel syndrome. *BMJ open*, 9(1), e023881. Retrieved on March 2021 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30679293/>
 8. Snyder, N., (2019). Irritable Bowel Syndrome, *BMJ Best Practise*. Retrieved on March 2021 from <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/122?q=Irritable%20bowel%20syndrome>

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ცხოვრების ხარისხს და ხარისხიანი სიცოცხლის წლებს (QALY); თუმცა ამ ასპექტის დასადასტურებლად საჭიროა უფრო მეტი კვლევა ამონარჩევის უფრო დიდი ნიმუშის გამოყენებით.

აბრევიატურები

IBS - Irritable bowel syndrome - გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი; TAU- Treatment as usual -ტრადიციული მკურნალობა, TCBT-Telephone-delivered CBT-ტელეფონით განხორციელებული კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია, WCBT-ინტერნეტით განხორციელებული კოგნიტიურ-ქცევითი თერაპია, CBT-კოგნიტიურ ქცევითი თერაპია, QOL – Quality of life -სიცოცხლის ხარისხი; QALY- Quality-adjusted life-year-ხარისხიანი სიცოცხლის წლები.

საკვანძო სიტყვები

Cognitive Behavioural Therapy, Irritable bowel syndrome, symptoms, QOL, Cost-effectiveness.