

1

症狀與成因

2

診斷與治療

3

非藥物治療

4

與腸躁症相處



家庭醫師系列 05

What You REALLY
Need to Know ABOUT

腸躁症

Irritable Bowel
Syndrome

Dr. Robert Buckman 合著
Nigel Howard

John Cleese 一專文推薦

葉宏明醫師 一專業審訂

林俞君 一譯

聯合推薦

台中榮民總醫院院長
中山醫院院長
榮總腫瘤科主任
前榮民總醫院院長
董氏基金會執行長
馬偕紀念醫院腦神經外科主任
台北醫學院家庭醫學科主任
董氏基金會董事長

邵克勇
殷長佑
陳博明
程東照
葉金川
蔣明富
謝瀛華
嚴道

台北醫學大學校長
三軍總醫院精神醫學部主任
三軍總醫院心臟內科主治醫師
台北榮民總醫院院長
訊聯生物科技公司總經理
劉鎮耳鼻喉科專任醫師
振興醫院心臟中心主任
智庫文化榮譽董事長

胡俊弘
陸汝斌
曹慶萍
張茂松
蔡政憲
劉鎮
魏崢
周信義

R574

What you really need to know about



R574
15

15

IRRITABLE BOWEL SYNDROME

家庭醫師

腸躁症



羅伯·巴克曼醫師

尼杰爾·哈沃

約翰·克里斯

林俞君

葉宏明醫師

合著

推薦

譯

專業審訂



智庫文化

國家圖書館出版品預行編目資料

腸躁症／羅伯·巴克曼、尼杰爾·哈沃合著；
林俞君譯。——第一版。——臺北市：智庫，2001[民 90]
面： 公分。——（家庭醫師；5）
含索引
譯自：What you really need to know about
Irritable Bowel Syndrome
ISBN 957-0484-77-2(平裝)

1.腸-疾病-通俗作品

415.55

90020328

家庭醫師系列 05

腸躁症

原 著／羅伯·巴克曼、尼杰爾·哈沃
譯 者／林俞君
榮譽董事長／周信義
董 事 長／華文衡
執行董事／魏筱珍
主 編／郝麗珍
執行編輯／張淑惠
編 輯／周寧靜、張啟淵、陳逸如、陳嘉汀
出 版 者／智庫股份有限公司
登 記 證／局版北市業字第 68 號
地 址／台北市新生南路一段 97 巷 6 號 1 樓
電 話／(02)2778-3136（代表號）
傳 真／(02)2778-2349
電子郵件信箱／triumph@triumphpublish.com.tw
網 址／http://www.triumphpublish.com.tw
郵 政 帳 號／17391043 郵政帳戶／智庫股份有限公司
總 經 銷／凌域股份有限公司 電 話／(02)2298-3838
地 址／台北縣五股工業區五權三路 8 號 5 樓

本書獲獨家授權全球中文繁體字版

版權所有·翻印必究

2002 年 1 月第一版第一次印行

原 名／Irritable Bowel Syndrome

Copyright © 1999 Marshall Editions Development Ltd.

Complex Chinese translation copyright © 2002 by Triumph Publishing Co.,Ltd.
All Rights Reserved.

本書力求一切資訊正確妥切、盡善盡美，但不代表醫師、專家所做的專業診斷。本書作者暨出版社並不負任何醫療診斷上的責任。

定價 / 200元

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

原文 ISBN:1-84028-345-9

ISBN:957-0484-77-2

專家推薦

(按姓氏筆劃排列)

國人之疾病型態已由傳染病防疫轉變為慢性病防治，由疾病治療轉為健康促進—追求生活品質之提昇並喚起民眾自我健康之維護責任，以達「健康生活化、生活健康化」之全民健康目標，已是二十一世紀之健康新趨勢。智庫文化精準掌握時代趨勢，針對家庭常見疾病，出版《家庭醫師》系列叢書計八冊，提供實用之醫療資訊，文字深入淺出，篇幅簡潔嚴謹。非常適合一般民眾作為健康保健防癌之葵花寶典！

台中榮民總醫院院長
邵克勇



醫學院學生要學習如何問診，但是，誰來教病人如何問有關他(她)的病？《家庭醫生》系列介紹八種常見疾病，抖落艱深的專門用語，提供易懂實用的醫學常識。


內容精煉，有助病人如何和醫生溝通。樂予推薦這個可讀性、實用性都高的系列叢書。

台北醫學大學校長
胡俊弘



兄對於各事皆有高水準的要求，近日來函贈我一套《家庭醫師》系列要我為之寫序，更深佩其為全民健康知識所投入如此多之關懷。拜讀之後果然發現此為醫療保健絕佳且對各種疾病之發生原因、預防與治療均有深入淺出的說明，更對治療後之各種調適有患者能經由此書的協助，對自己的身體狀況多一分認識，減少因不明狀況而引發些防患於未然，預防勝於治療的讀者，讀完本套書，會更珍惜自己的健康！

中山醫院院長
殷長佑



台灣民眾生活日漸西化的同時，乳癌的發生率卻也節節高升。目前，每年我國女性每十萬人中約有35人被診斷罹患乳癌，是婦女朋友最可能擔心發生的癌症之一。為此，行政院衛生署國民健康局也針對乳癌發生的各項危險因子，如飲食含脂肪量過多、婦女晚生育或未生育、家族史中有乳癌患者之高危群等，積極的宣導，並提供免費篩檢服務，希望減少乳癌對婦女朋友的威脅，並幫助乳癌患者，早期發現，正確治療。

有關乳癌的相關知識，您可以在國民健康局印製的單張或是各種醫療衛生相關網站上查詢到，而智庫文化編譯的這本《家庭醫師系列——乳癌》，針對乳癌的症狀成因、診斷治療等，亦有詳盡的介紹，甚至提供乳癌病友如何與癌症共存之道，是一本想要了解乳癌「是什麼？」、「為什麼？」、「怎麼做？」的讀者可以參考的口袋書，相信您讀後必能獲益良多。

行政院衛生署國民健康局局長

翁瑞亨

翁瑞亨

國內的醫學服務表面上看起來，近年不但突飛猛進與世界先進國家並駕齊驅，甚至就診的方便性遠優於歐美國家。但是，不知道是因為國內一直採用低醫療費用政策使然，就醫的習慣比較特殊，平均每年每個人的就診率（每年看病的次數）遠高於國外數倍之大小醫院診所的排隊人潮一直不受經濟景氣的影響，不能說每日、每月劇增，但總歷有名醫院及醫生，好像就愈意味著需要忍受得愈久，及更短的就診時間；每個病人「位子還沒坐穩，病就看完了」的無奈，得到的醫囑不是要開刀就是手上帶了大包小包子的疑惑、不放心；換家看看，還是同樣的結果，這種不滿意也只得接受的窘態，已快成了常

另一方面國內近年來醫學、醫療儀器及醫療人員的專業素質的確是大幅度提升了，國外發的先進技術及藥物，國內很快就可以提供患者類似的服務，但有關大眾醫學教育似乎並沒有快速的增加，以致於對於一大堆的現代醫學知識，一般民眾常常只知「病名」及「對這些病懼與不安」，但往往其內容所知有限，但卻求「問」無門，即便有機會問也不知從何問起

欣見智庫文化將美國著名的MARSHALL EDITIONS所出版的《家庭醫師》系列書內常見的身心疾病及疑問，包括高血壓、乳癌、中風、糖尿病、憂鬱症、荷爾蒙及小兒氣喘，以淺顯的文筆加上圖解，譯成中文，希望能讓國人對這「你自己或你的親朋好友患病，都可以快速的在書架上找到你所想知道這些病情、治療及復健有所了解，更能有效地增加你與醫生對話時你心中的疑惑，因此，相信這正是你心目中理想的一套《家庭醫師》叢書參與及對今日醫療內容的了解，不但有助於自身的身心保健，也可以促進國內的提升。我很高興將這一套好書推薦給你，這不但對你有益，也可以提升國內更深遠的改善醫療品質。

三軍總醫院精神醫學部主任

陸汝斌

陸

身為腫瘤專科醫生，我深為本書之完整性及精采度感動，多年來我們一直努力推廣「知癌防癌」的觀念，尤其為了這女性的第一號殺手《家庭醫師系列——乳癌》花費的心思最多，所獲的收穫也最大。現代人因為教育普及，傳播業又進展神速，當大多數人得病時，已懂得利用各種管道去了解有關該病的種種資訊，而不再沉默任人宰割。坊間所出的書既雜又多，但要找出這麼專業，但又不枯燥難懂的書，可能就非本書莫屬了。想要打倒癌症就要更了解它才行，一個用功的病人不會驚慌失措，也比較容易和醫療人員溝通，更較一般人會循正統方式接受治療而因此獲救。我們希望越多人能閱讀此書越好，因有病的人可能因此掌握自己的病情，知道哪些治療對自己有益。無病的人呢？可藉之使自己遠離癌症，進而幫助那些一知半解的人。

台灣癌症臨床研究發展基金會執行長

台北榮總腫瘤科主任

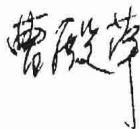
陳博明



工作十來，每天接觸到不同疾病的患者。有些疾病很單純，也很快就能治癒，但是長年累月跟著病人，若沒有早期治療，就容易造成嚴重的併發症。因而對疾病更深一提早預防或治療，以減少所造成的傷害，是非常重要的一環。《家庭醫師》系列介紹了最常見也最重要的疾病成因、徵候、治療及保健知識。文章深入淺出，精簡易懂。對於人來說，提供了最佳的醫療常識及健康指引。

三軍總醫院心臟內科主治醫師

曹殿萍



在我見到的口袋式醫學叢書。這種大小厚薄適中，隨身攜帶的書本，使我想起長途以及新幹線列車上的日本人，人手一冊專心看書的模樣，不論是小說或是專業友誼著隨地閱讀的風氣。

除受寵若驚

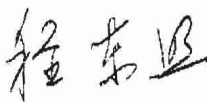
之著作，不但

是給一般大眾看的書，文章裡儘量避免使用艱澀的醫學術語，希望問題時，能夠以外行人的用詞，有條理的與醫師對談，討論病情、商量治療。這不僅是給病人、家屬、親友的書，而且也是給醫師、護理師，甚至是醫事人員應讀的書，連專科醫師也會愛不釋手的書。在此向作者及譯者高興也覺得榮幸能為此叢書作序，敬祝各位讀書樂。

台北榮民總醫院前院長

中心診所主治大夫

程東照



承周董事長之邀為《家庭醫師》系列叢書作序，願以多年行醫的經驗，發表個人的一點想法。

在醫療的過程中，常見到患者因為對於疾病一無所知，而產生過度焦慮、恐懼，甚至不願意配合接受有利的治療；更常見到由於自己的疏忽，沒能在身體發出警訊的時刻及早就醫，延誤了治療的先機。

站在醫師及醫院管理者的立場，當敦促醫生們更加重視對於病患病情及處置的說明，協助病患處理負面情緒並適時表達關懷，也當持續加強醫院醫療、衛教資訊的提供；對於醫院力有未逮之處，十分樂見《家庭醫師》的發行，患者能更了解自己的病因及因應之道；家屬或親友，也能在患者情緒起伏之際，幫助消除草木皆兵的恐懼心理，增強正向就醫意願；對於那些重視「預防勝於治療」的人，會因而更加珍惜自己的健康！

台北榮民總醫院院長

張茂松

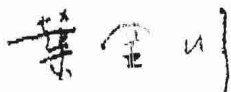


與西方先進國家相較，乳癌預防和治療在台灣仍是相當落後。據了解，一半以上的乳癌患者，發展時已是侵襲性乳癌，主要的癥結在於國內的乳房篩檢，缺乏明確的政策，以至於無法達成「早期發現，早期治療」的目標。以國內醫療技術而言，可以早期篩檢出乳癌，既早治療的癒後相當良好。因此，乳癌是一個可以預防和治療的疾病，本書從病因、診斷、治療、自我護理與家屬支持，皆有詳盡的說明，提供了一個認識乳癌的管道，有助於婦女乳癌的預防保健。

慈濟大學公共衛生系教授

董氏基金會執行長

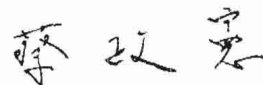
葉金川



我們所遇見的一些專家在醫療領域或許各有鑽研，也可能給我們有效的建議或治療。民眾對於身體保健和疾病醫療的認知，卻常有道聽途說或病急亂投醫之慮。智庫文化《家庭醫師》系列叢書精心彙集的專業醫學資訊，可以給民眾有效而廣泛的參考，是每個人值得信賴的專屬家庭醫師。

訊聯生物科技公司總經理

蔡政憲



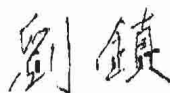
以個人從醫二十餘年的經驗，當病人與醫師的溝通無法獲得暢通時，卻也苦於無法從其他地方獲得有效正確的資訊幫忙，而醫師雖試圖以最有效率的語言與溝通方式、對病人的病情或進一步的衛教措施做最詳盡的解釋，往往也無法滿意達成。《家庭醫師》系列叢書涵蓋範圍有小兒、婦女與一般個人常見之急慢性病，本書試圖以社會大眾最習慣與思考方式，來述說醫療專業之術語與知識，進而提供社會大眾最實惠的醫療資訊；它正好是病人與醫師間一道有效率的轉化橋樑，它不但個人更是家庭在平時絕對值得擁有的一套家庭醫藥百科全書。

馬偕紀念醫院腦神經外科主任
蔣明富




在閱讀《家庭醫師》系列叢書時，像是面對一位耐心又和藹的專科醫師，沒有艱深的醫學術語，內容淺顯易懂，卻不失專業水準，是您不應錯過的居家保健DIY，更是每個家庭必備的健康指南，因為它所提供的，是人人必須有的醫療知識。

美國洛杉磯加州大學副教授研究員
劉鎮耳鼻喉科專任醫師
劉鎮



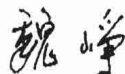
據行政院主計處統計，八十九年度國人十大死因排名，惡性腫瘤、腦血管疾病與心臟疾病分居前三名，國人常見疾病，如中風、乳癌、高血壓、糖尿病、氣喘等，均入十大死因疾病之列。智庫文化用心出版的《家庭醫師》系列一套八本，除以上國人常見疾病外，更集結現代文明病——憂鬱症、腸躁症以及婦女荷爾蒙補充療法的應用。內容涵括家庭生活的保健方法，醫師診療前的預前準備，以及患病時期的心理調適。用字深入淺出，提供資訊淺顯易懂，可謂國人預防醫學與家庭保健不可或缺的一套必備良籍，特予推薦。

台北醫學大學附設醫院家庭醫學科主任
謝瀛華



近年來，台灣書市有關健康保健的雜誌、書籍，汗牛充棟、五花八門，可見現代忙碌辛勞的民眾愈來愈重視身體保健，但是，眾多雜誌、書籍不是艱澀難以消化，就是殘篇沒有系統，讀者往往無法獲得基本的醫療常識，令人欣慰的，智庫文化《家庭醫師》系列叢書，適時補足了這種缺憾。《家庭醫師》系列叢書，不僅文字淺顯易懂，且不失嚴謹的醫療常識；尤其精簡的篇幅，更適合忙碌的現代人，能在最短的時間獲得最正確的常見疾病知識。

振興醫院心臟中心主任
魏峰



在二十世紀末時，憂鬱症與愛滋、癌症就被世界衛生組織並列為二十一世紀三大疾病，尤其現代強調個人成就與競爭的生活模式，全球不景氣的經濟引發之失業潮，及美國911恐怖份子攻擊事件，讓憂鬱症越來越盛行。不過一般人，不管是知識份子或低學歷者都對憂鬱症的認識不夠，往往聞之色變，和「神經病」聯想在一起，甚至為了面子問題而不敢看醫師，也不斷懷疑，「到底憂鬱症會不會好？」其實它一點也不可怕，就像「心的感冒」，最重要的是只要接受妥善的治療，憂鬱症一定會好。我們從事社會服務的人及醫療人士、諮詢輔導專家也要不斷從事宣導教育，提醒民眾預防重於治療，只要早期發現、早期治療，憂鬱症一定會好。

智庫文化出版《家庭醫師》系列，由多倫多醫學系教授羅伯·巴克曼博士撰寫之「憂鬱症」一書，深入淺出介紹憂鬱症成因、症狀及各種治療方法，並告訴患者在家如何透過飲食、運動及睡眠調整避免憂鬱症復發，是不容錯過之實用的健康書籍。

董氏基金會董事長

嚴道

嚴道

度過半百的歲月，從來沒有住進過任何醫院病房的我，沒想到四年前第一次被送進醫院時，就是與死神最接近的加護病房（Intensive Care Unit）。當我戴著氧氣罩，看到前來探望我的四位未成年的寶貝：長女周靚（Kristen, 12歲），次女周韻（Raquel, 11），長男周博（Boy, 10歲），次男周罕（Hank, 9歲），除眼淚盈眶，我是一點也沒有把握，我是否還能走得出去……。

認識生命的本質不容易，尤其是一路為生活打拚的人們，常在追逐名利途中，染上疾病，失掉自己的健康而不自覺，很多人前半輩子用健康來拚文拚武拚錢財，沒想到後半輩子想花掉所有累積的資源財物居然還是健康買不回來呢！

「健康如友誼，不到失去時不知其可貴」，但健忘的人，鐵齒的人，常存僥倖的心理，想著我絕不會是最倒楣的那一位。「生死有命」，我又不是上帝，豈能操控一切。而忘了當你成了少奶奶（乳癌的切除術）或植物人（中風或高血壓的併發症），或截肢（糖尿病患）等等，真叫作「一人得到，雞犬不寧」，難道你真期待病寒出孝子嗎？

切記，健康就是一切，「預防勝於治療」。「一句話」、「一篇文章」、「一本書」，或一個正確的觀念，即將影響你我的一生。

謹以此《家庭醫師》系列叢書，推薦於有志經營健康的人士。

英國戲劇家莎士比亞說：「無論是生是死，人都要學習承受，成熟乃是一切。」健康的人生就是成熟的人生。最後提醒健忘的自己，不要「只記得歷史的名稱，而忘了歷史的教訓。」

敬祝大家

健康愉快 享受人生

智庫文化榮譽董事長

周信義

周信義



目次

前言	4
綜論	6
第一章 症狀與成因	
腸躁症是什麼？	10
腸躁症的症狀	12
相關問題	14
消化系統	16
腸躁症的病因	18
缺乏纖維	20
食物不耐症	22
感染及藥物	24
其他病因	26
第二章 診斷與治療	
向醫生諮詢	30
特殊檢驗	32
檢查腸道	34
治療的目的	36
便秘的治療	38
腹瀉的治療	42
治療其他症狀	44
第三章 非藥物療法	
攝取更多纖維	48
問題食物	50
飲食控制法	52
草藥治療	54
談話療法	56
催眠療法	58
冥想靜坐	60
芳香療法及瑜伽	62
第四章 與腸躁症相處	
改進你的飲食	66
應避免的食物	68
與壓力相處	70
減少壓力的生活方式	72
深呼吸與放鬆	74
了解專業術語	76
實用的地址	78
索引	79

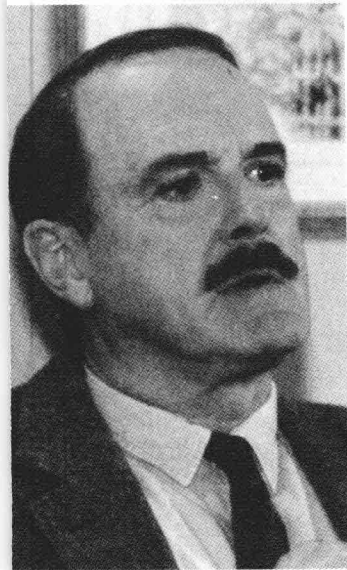
前言

大多數人只知道我是一個會讓人發笑的人。

但是，三十多年來，我的工作都和資訊交流有關。而在交流溝通的領域中，一個經常失敗的特殊關係就是「醫生—病患」關係。我們都曾遇過這樣的醫師：解釋含混不清、明明幾句話就可以說明偏偏用一大堆術語，然後就用「一個月內如果不舒服再回來」草草打發我們。幸好，我遇上了羅伯·巴克曼醫師。

羅伯是北美頂尖癌症專家之一，但更重要的是，他是一個不迷信醫學術語能夠有所幫助或表現專業的醫師。他希望病患都能了解本身情況，他也花了許多時間和病人以及病人的親友相處，以確定他們都了解所有的情況。我們一同製作了一系列錄影帶，標題完全不用術語，就命名為「給病患的錄影帶」。它們的成功促使我們寫書，以同樣簡單、清晰的語法探討醫療情況。

本系列提供你了解本身情況的所有必要資訊，本書即為系列叢書之一。我們並沒有預設立場。假如你已經有一位醫術高明、為人誠實又善於溝通的醫生，你還是可以在本書中找到一些可能他或她沒時間告訴你的額外的資訊。假如你沒那麼幸運，這本書可以讓你對自己的情況有更深入的了解。



約翰·克里斯 John Cleese

英國演員、作家及導演。1992年與巴克曼醫師共同發行「給病患的錄影帶」(Videos for Patients)系列，幫助改善病患與醫師之間的溝通。他同時也是兩本有關心理醫學暢銷書的合著者。

更重要的是，這也是本系列錄影帶成功的重要因素——不中斷地吸收資訊。你可以回頭看、重複看，直到完全了解醫師為你診斷的結果。除此之外，因為在就診當中，你可能不知道該問醫師什麼問題，同樣也可以利用本書找出想與醫師討論的問題。



約翰·克里斯



你知道嗎？

✓ 腸躁症會侵襲所有年齡層的人。症狀通常發生在 20 歲至 45 歲的人身上。

✓ 關於腸躁症的確定成因仍然不明。

就如書名所說，本書的目的在於讓你了解你必須知道的腸激躁症候群（irritable bowel syndrome，簡稱腸躁症），這是一種極為常見的健康問題。本書並不試圖塞進所有的最新理論、各項研究或是時尚的飲食療法，而是釐清腸躁症的大量混亂資訊，以提供這個經常被誤解的痛苦症狀一些基本的概念。

本書功用

本書描述腸躁症的所有症狀，列出那些較不為人所知的病因要點，並說明醫生是如何做出診斷。如果你已經罹患了腸躁症，那麼本書接下來會告訴你該如何採取行動，以改變自己的生活方式來克服疾病。

採取行動

有一些腸躁症患者能確認出他們那些症狀的特定病因，例如他們對哪些食物過敏，應加以避免。但是，對於大多數的腸躁症患者而言，生活並不那麼簡單，因為他們的症狀成因是無法確定的。

如果你正屬於這個族群，也別絕望。這可能會花更多的時間在探索，但如同本書所示，終究會有許多辦法可以幫助你減少病症，雖然可能無法將它們全都消除。

如果你的症狀特別嚴重，可以參閱本書第二章關於醫生對你的治療說明，儘管只是短期的治療方法，第二章的說明會對你有所幫助的。一旦你的症狀減輕，你便可以開始再找尋減少發作頻率及減輕嚴重程度的方法。



病症處理

腸激躁症候群是一種陣發性的病症（paroxysmal conditions），這個醫學名詞的意思是指症狀忽來忽去，在某段時間內可能完全沒有症狀發生，然後卻又變得非常嚴重。

腸躁症的症狀及嚴重程度因人而異，但對大部分的人來說，這種病症會跟著肚子發出軋軋聲的典型前兆而來，引起偶發的問題，然後在症狀沉寂前會有一陣劇烈的發作。

很明顯地，理想的解決辦法便是找出那些症狀的病因。本書第三章的一些方法說明會幫助你找到那些病因，你可以採取一些步驟以防止症狀劇烈的發作。第四章則著重在基本的飲食及生活型態的改變，以幫助你達成避免症狀的再次發作。

腸躁症網絡組織 (THE IBS NETWORK)

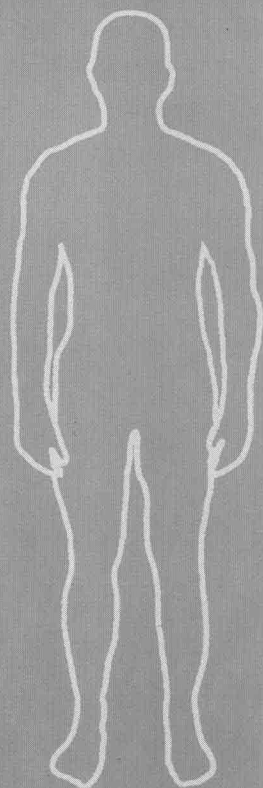
腸躁症網絡組織不斷提供有關腸躁症最新且正確的資訊，許多腸躁症患者由此得到相當大的幫助。腸躁症網絡組織是專為腸躁症患者設立的自助式組織，定期出版期訊與季刊，內容涵蓋腸躁症各項議題，並匯整各界意見。本著援助精神與計畫，推動治療團體計畫，並統合地方自助團體。網絡內成員也有機會參與醫學研究，並監督審核計畫。

第一章

1

症狀與成因

腸躁症是什麼？	10
腸躁症的症狀	12
相關問題	14
消化系統	16
腸躁症的病因	18
缺乏纖維	20
食物不耐症	22
感染及藥物	24
其他病因	26



腸躁症是什麼？

你知道嗎？

✓ 三分之一的英國人深受腸躁症的影響。

✓ 雖然腸躁症很令人苦惱，但它並不是一個會威脅生命的疾病。

簡稱為腸躁症的腸激躁症候群（irritable bowel syndrome，簡稱IBS），是一種極為常見的消化疾病，其症候群包括腹部疼痛、腹部脹氣、便秘與腹瀉。這些症狀可能很輕微，也可能嚴重到影響每天的生活。

腸躁症有多嚴重？

腸躁症可能會讓你感到不適與不快，但它並不會危及生命。然而，它的某些症狀與其他更嚴重的腸胃疾病一樣，如慢性潰瘍性結腸炎（ulcerative colitis，即大腸發炎或潰瘍）與克隆氏症（Crohn's disease，即小腸末端發炎），因此讓醫生來診斷（diagnosis）你的病症是很重要的，以排除你患有其他病症的可能性。

腸躁症有多常見？

如果你患有腸躁症，你並不孤單。在世界各地的已開發國家中，有 13-22 % 的人口患有腸躁症的症狀，而有十分之一的人嚴重到需要就醫診療。腸躁症是家庭醫師轉診病患到腸胃科的最常見原因，就英國來說，到腸胃專科診所就醫的病人有半數以上是患有腸躁症的。

誰會罹患腸躁症？

腸躁症會侵襲各種年齡層的人：第一次的症狀通常發生在十五到四十歲之間。在英國，女性罹患此症的人數要比男性多，而女性也較容易向她們的家庭醫生詢問有關腸躁症的症狀。（其實這並不是全球皆如此，例如在印度，男性罹患此症者則比女性要多。）