



## 認識二尖瓣脫垂

### 一、何謂二尖瓣脫垂？

二尖瓣是位於左心房與左心室之間的一組瓣膜，它主要的功能是控制心臟血流的流向。一般是發生在身材高瘦的年輕女性，女性的罹病率為男性的兩倍，發生率為 5-15%。症狀表現有胸痛、呼吸困難、心悸等，一般把這類症狀稱做「二尖瓣脫垂症候群」。

### 二、造成二尖瓣脫垂和二尖瓣脫垂症候群的原因：

引起二尖瓣脫垂原因目前並不清楚。有些學者提出和遺傳有關，目前在醫學上偏向於用自律神經失調來解釋。它在一般人口的盛行率大概是百分之五到十，且大部份的情形都很輕微，所以被診斷出有此情形實在不必太緊張。

### 三、常見症狀：

包括心悸、胸口不適、容易疲倦等症狀，也常呈現易焦慮緊張的傾向。

### 四、治療原則：

對於「二尖瓣脫垂症候群」的年輕女性，目前是傾向於教育病人藉著生活型態的改變來控制症狀；例如規則地運動、避免含有咖啡因的食物與飲料、保持生活作息正常並喝足夠的水；大部份的病人都可由這些措施使得症狀緩解甚至不再發生。

也有些醫生主張在症狀發生時，先試著自己去控制症狀，例如胸痛時儘快找個地方躺平把腳抬高九十度，或在覺得呼吸短促時，試著儘可能吸入最多的空氣，然後儘可能慢慢地把氣吐出來。如果這些辦法都無法控制，醫師通常會給予病患短期小量的乙型阻斷劑以及少許輕微的抗焦慮劑。

### 五、結論：

總之，二尖瓣脫垂在大多數患者都無大礙，都可以過著和正常人一樣的生活。重要的是和醫師的討論、合作以及維持健康的生活型態。