

一穿高领衣服就头晕？

# 小心“衣领综合征”

近期气温骤降，很多人都穿上了高领衣物保暖，但有网友表示，自己一穿高领的衣服就头晕难受，还觉得恶心、乏力、喘不上气。于是，相关话题“被正式确诊为衣领综合征”迅速冲上微博热搜，引发广大网友关注和热议。什么是“衣领综合征”？会出现哪些症状？哪些人容易患“衣领综合征”？怎么预防？湖南省人民医院心血管内科四病区主任、主任医师董波进行了详细解答。

## 穿高领衣服就头晕难受，原来是“衣领综合征”

近日，60岁的曾先生来到医院就诊，前一天傍晚他在厨房烧菜，外孙叫了他一声，他猛地一扭头，忽然感觉眼前发黑，差点晕倒。但扭过头之后，晕厥感又消失了。到医院进行相关检查后，医生发现曾先生有颈动脉硬化，发生晕厥时毛衣里面是一件硬领的衬衣，还扣了最上面一颗扣子，加上他有一个大幅度转头动作，考虑为颈动脉窦综合征(又叫“衣领综合征”)。

“我只要穿高领衣服就会觉得不舒服，有时头晕、耳鸣，甚至喘不上气，没想到是一种病。”45岁的陈女士听完医生的介绍后，终于明白自己为什么没办法穿高领毛衣，不爱系围巾，讨厌理发店总是系得很紧的罩布了，原来是“衣领综合征”。

在网上，很多人分享了与陈女士相同的感觉——穿高领毛衣有强烈的压迫感和窒息感。“我连中领衣服都受不了，更别说高领衣服的压迫感”“我还以为是什么怪毛病，就连睡觉时被子都不能碰到脖子”……不少网友表示，不仅穿高领的衣物容易引起胸闷、气短、头晕等不适，如果围巾厚了或者系得太紧了，也容易出现这种情况。有人解释，这是因为穿上高领衣服压迫到位于脖子的颈动脉窦，从而感到头晕。



## 敏感的颈动脉窦受到刺激，轻则恶心头晕重则昏迷

董波表示，“衣领综合征”在医学上称为“颈动脉窦综合征”或“颈动脉窦性晕厥”，是一种由颈动脉窦受外界压力的刺激而过度兴奋引起头晕、眩晕、心率减慢、血压下降甚至晕厥的临床综合征，常见诱发因素包括：颈部突然转动或仰视、起立或其他迅速的体位变动、衣领过高或领带过紧、情绪激动等。

人的脖子上有着灵敏的调控血压和心率的按钮——颈动脉窦，它位于颈总动脉末端和颈内动脉起始部，是一种敏感的压力感受器，可以感知血压和血氧的变化，并通过神经反射调控心脏和血管的活动，维持血液循环的稳定。

“每个人的颈动脉窦敏感度不同，有些人的颈动脉窦异常敏感，穿上高领毛衣，戴围巾，领带系得很紧，理发、剃须时反复摩擦……这些情况下，颈动脉窦受到刺激，会误以为血压变高，触发神经反射，引起人体的血压下降和心率减慢，脑部供血减少，出现头晕、恶心等感觉。”董波解释，此病的发作时间通常较短，一般几秒钟，停止压迫后症状就会慢慢缓解。但如果压迫过猛或过久，血压、心率骤降，就会导

致患者出现晕厥、意识丧失，危及生命。

根据刺激人体颈动脉窦的不同程度，“衣领综合征”主要分为四型：心脏抑制型，刺激人体的颈动脉窦时会出现心脏停搏，一般停搏的时间 $\geq 3$ 秒；单纯血压降低型，刺激颈动脉窦的时候会出现收缩压降低，低于50毫米汞柱；混合型，即以上两种类型的症状都会出现，刺激颈动脉时不仅出现心脏的抑制，也有血压降低的症状；原发性脑型，刺激颈动脉窦时没有明显的心率及血压变化，但患者可能出现一过性的晕厥或晕厥先兆症状。

“衣领综合征”并非普通人高发，一般出现在4类人群中：存在血管硬化的高危因素，如高血压、糖尿病、高血脂等，常见于50岁以上的男性；颈部结构异常，如颈动脉硬化或栓塞、颈动脉体瘤、颈动脉窦附近的炎症、肿瘤或损伤等，会导致颈动脉窦变得过于敏感；有颈部手术和(或)放疗史，可能会损伤或改变颈动脉窦的形态；年轻女性中有些人的自主神经功能失调，使得她们对颈动脉窦的刺激反应过强，突然转动头部或衣领过紧时也容易出现此病。

## 避免“衣领综合征”，需注意这些方面

“‘衣领综合征’虽不常见，但可能在毫无预警的时候出现头晕、昏迷，严重的可危及生命，因此要加强对它的认识和警惕，及时采取措施。”董波说。

如果不幸发作“衣领综合征”，以下方法可以及时自救或救助他人：感觉头晕、恶心、出汗等不适时，赶紧松开衣领，仰卧并双腿抬高，让血液回到心脏，这样可以让脑部得到更多的血液，缓解脑缺血的状况，防止昏迷或脑损伤；如果出现晕厥等情况，要立即检查患者的心跳和呼吸，并拨打120急救电话，及时送医治疗。

如何预防“衣领综合征”？董波提醒，此病的发生与颈动脉窦受到外界刺激有关，穿高领毛衣或系围巾只是诱因之一，日常生活中，要注意以下几个方面：

衣服尽量宽松：穿适合的高领衣服，不要穿领子很紧或很硬的衣服，不要把脖子勒得太紧，特别是患有高血压、糖尿病或甲亢等疾病的人，更应避免穿过紧的高领衣服。

用围巾取代高领：如果穿高领衣服不舒服，可以换成围巾，也要注意别系太紧，要松

紧适度。

系领带或佩戴颈部饰品不要过紧：如果确需系领带或佩戴颈部饰品，注意不要过紧或过重，也要避免长时间佩戴，否则可能会刺激颈动脉窦，造成不适。

保持正确的姿势：避免颈部过度弯曲或伸展，以减少颈动脉窦受到的刺激；拍打、按摩颈部等看似平常的动作，都有可能刺激颈动脉窦；理发、剃须时，也不要反复摩擦颈动脉窦。

避免突然转头或仰视：这些动作可能会拉伸或扭曲颈动脉窦，导致血流受阻或神经反射失调。

避免迅速的体位变动：起立或其他迅速的体位变动，可能会引起血压急剧变化，刺激颈动脉窦，引起眩晕或晕厥。

尽量避免情绪激动：情绪激动可能会引起血压和心率的波动，刺激颈动脉窦，引起不适反应。建议尽量保持冷静和平和，切忌过于激动或紧张。

定期进行体检：定期体检可以帮助发现并解决潜在的健康问题。（据《长沙晚报》）