

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,加上他有一个明确的大幅度转头动作,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受——穿高领毛衣有强烈的压迫感和窒息感。“我连中领衣服都接受不了,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 ≥ 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,缓解脑缺血的情况,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》)