

# 穿高领衣服头晕 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”“我还以为是怪毛病,就连睡觉时被被子都不能碰到

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,这样可以使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。如果需要转头或仰视,建议缓慢而轻柔,不要做过度或剧烈的动作。

**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。如果需要起立或改变体位,建议缓慢而平稳,避免突然或快速的动作。

**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。

杨云龙 张维夏  
(摘自《长沙晚报》)

## 菜板生熟分开很重要

说起食品安全问题,你会想到什么呢?是食材的新鲜程度,还是有没有重复用油?其实,菜板的清洁和保养对食品安全同样有很大影响。

举例来说,用久了的木质菜板会有很多划痕,这些地方很容易藏污纳垢,滋生出细菌和霉菌。而且,要是切生肉的时候,肉渣塞到了菜板缝隙里,那其它食物就容易被生肉上的大肠杆菌、沙门氏菌等细菌污染,严重的话可能引起食物中毒。

那到底怎么使用菜板最合理呢?建议家里最好能准备至少两块菜板,做到生熟分开,这样可以避免细菌的交叉传播。要是有条件的话,还可以把荤素也分开,更保险一些。

看着各种材质的菜板,不知道该怎么选?木质菜板适合那些处理起来需要砍、剁这类重活的食材,而硅胶、塑料或不锈钢菜板更轻便,易于清洁,可以减轻人们在厨房的负担。要是不经常做饭,或者很少需要砍、剁这类重活,硅胶或者塑料菜板更适合。

选对了菜板可不算完,要是清洗得不彻底,一样会发霉、滋生细菌。所以,用完菜板后一定要及时清洗,最好使用清洁剂和水冲洗干净。然后用厨房纸巾擦干或者悬挂/竖立晾干。这样可以避免细菌滋生并且保持干燥。

当然了,不同材质的菜板保养起来也有不同之处。如果是硅胶菜板,可以直接把它煮沸10分钟以上来消毒,但对于木质、竹制、不锈钢和塑料等坚硬的菜板,推荐使用清洁剂和水彻底清洗菜板,确保表面干净。然后使用75%酒精擦拭菜板表面,进一步消毒。

总之,厨房无小事,家中常备两块菜板,生熟分开很重要。但菜板毕竟属于消耗品,一旦发现发霉、变色、开裂、变形、划痕太多、掉渣等情况,一定要及时更换,避免祸从口入。

(摘自央视新闻)

## 生活

你有没有发现,现在一些奶茶店忽然开始提供一种很细的吸管,称其为“三品管”。

据商家的说法,这种吸管能让消费者品味到茶香,随便在网上一看,有不少关于“三品管”的讨论,有的说,这么小的吸管,喝起来真的很费力,而有人则说,用“三品管”喝的饮料的味道,似乎和普通吸管真的不一样。

其实在几年前,喝饮料的吸管就已经发生过一次很大的变化,2020年年初发布的《关于进一步加强塑料污染治理的意见》规定,餐饮行业禁止使用不可降解一次性塑料吸管。因此有一段时间,奶茶店纷纷换上了纸吸管。

不过随之而来的是用户对纸吸管的吐槽,纸吸管不仅容易被泡烂,还容易带人奇怪的“纸味”,还不能咬吸管!后来,商家又换上了可降解塑料吸管。而有些商家则直接选择不提供吸管。

不过,一杯饮料的味道也许真的和不同的吸管有关。

## 一杯饮料味道真跟不同吸管有关?

**味觉嗅觉温度等都会影响对食物的感知**

我们对于味道的体验并不仅仅只是味蕾感受这么简单。比如,当你捏着鼻子吃饭的时候,会觉得食物变味了,这是因为鼻后嗅觉,也就是气味可以从嘴巴里通过鼻后通路传递到大脑。

同时,温度也会影响我们对味道的感知。这是因为我们味蕾中的一种离子通道对温度有着较强的敏感性,让我们觉得融化的冰淇淋会更甜,热的火腿会更加鲜美等。

当我们在品尝食物时候,关于味觉和嗅觉等信息整合到大脑中,才有了丰富的味道。因此,当我们喝饮料的时候,吸入口中的香气和味蕾感知到的味觉合成了更加明确和复杂的味道。

2015年的一项研究就提出了一个有意思的结论:当你气喘吁吁地把食物往嘴里塞的时候,

其实是干扰了正常的气流模式,一些“香气”(挥发性有机物)就难以在你的鼻后嗅觉发挥作用,可能就会觉得饭也会变不好吃。因此,想要吃一顿好吃的饭,获得美食带给你的感官体验,最好慢慢吃,呼吸均匀。

有一项调查发现,一些中学的午餐时间非常紧迫,导致孩子们中午只有15分钟的就餐时间,结果就导致他们扔掉的食物更多,健康习惯更差。

**使用吸管时饮料会在味蕾上停留更久**

这些因素造成了吸管对于饮料口味的影响。当我们对瓶口喝下一大口饮料的时候,往往空气不会流通,一些挥发性有机物可能难以到达鼻后嗅觉。而使用吸管时,我们一口能喝下去的饮料相对较少,饮料会在你的味蕾上停留更久,也会释放出更多挥发性有机物。

甚至在这个过程中,你的口腔还会对饮料产生加热的作

用,进一步改变口味。

在咖啡“杯测”(评测咖啡的质地、风味、酸度和甜味的过程)中,我们经常能看到咖啡专家会“啾”地吸吮一口咖啡。其中一个目的是让咖啡尽可能到达口腔中的各处味觉感受器,另一个目的则是让咖啡中进入更多空气,通过鼻后嗅觉来感受风味。

相比于普通的粗吸管,“三品管”更细,能吸上来的饮料量更少,吸入的空气更多,“香气”可能更容易被感受到,如果不怕麻烦的话,也许真的能细品出不同的味道。

不过这种细吸管还有双口的,一般会在买热咖啡的时候附赠,叫做热饮吸管,它能让饮料的流速更慢,防止喉咙和口腔烫伤。有项调查就发现,一些人倾向于用细吸管喝咖啡,因为和粗吸管相比,更能体验到风味、烘焙等味道。不过有些人也觉得,这种吸管吸得太

慢,还不如直接当搅拌棒。

**不同的吸管影响我们喝饮料的心情**

另外,不同的吸管还会影响我们喝饮料的心情,容易烂的纸吸管真的很不方便,有些人因为难用甚至放弃喝奶茶。

有一项调查则让参与者使用不同材料的吸管喝冰的红茶,包括塑料、纸、不锈钢、硅胶和铜制吸管。结果发现,人们纷纷觉得不同材料的吸管带来的风味、口感和酸度都不太相同,对冰的红茶而言,一些女性消费者会觉得用不锈钢和铜的吸管喝更美味。

研究者提到,像是勺子、叉子和吸管这类消费配件,会从手感、口感上影响心情,继而也会影响食物的感官和接受度。

不过话又说回来,虽然市面上有这么多可选的吸管,但就算是可降解塑料,也不是扔在土里就能很快降解的,它的回收和降解如今面临着难以分类、缺乏处理设备等问题,目前仍然属于一种难处理的塑料垃圾。

(摘自《北京青年报》)