

原来如此

# 有种心律失常叫衣领综合征

## 天冷了,穿高领毛衣、系围巾要小心了

在大冷天里,高领毛衣可以算是一件时尚又暖和的单品,且男女皆宜。但是,有些人仿佛与高领的衣服无缘:一穿戴高领衣物就头晕甚至喘不上气,无法接受脖子上有一圈东西贴着,这种情况称为颈动脉窦综合征,也叫衣领综合征。那么,衣领又是怎样影响健康的呢?

如果衣领太高、太硬,或者领带、围巾系得过紧,会使颈动脉窦较长时间受压,通过神经反射引起血压下降和心率减慢,减少脑部供血,出现头痛、头晕等症状。

除了高领衣服,拍打、按摩和其他迅速的体位变动,都可能刺激颈动脉窦,引起心率变化,甚至导致晕倒。

### 衣领综合征发病时该咋办

因颈动脉窦受到刺激而难受时,应该怎么办或自救呢?

**他人晕倒** 他人因颈动脉窦受到刺激而晕倒,应立即让其仰卧,解除颈部压迫因素,如松开衣领、保持周围环境通风。然后判断患者有无意识,如果呼唤也没有反应,需要立即拨打120,并在专业人员指导下进行心肺复苏,等待救援人员赶来。

**自己发病** 穿戴高领衣物后,如果感觉有眩晕、恶心、出汗等前期症状,应迅速仰卧,解开衣领,抬高双腿,让更多的血液回流心脏。穿高领毛衣感到难受的人,颈动脉窦对刺激比常人更加敏感,平时最好不要穿高领衣服,想穿高领衣服也一定要保证足够宽松,领带和围巾不要系得太紧,不要突然转头或迅速变换体位。

### 三类人不适合穿高领衣服

除了颈动脉窦敏感的人,还有3类人也不适合穿高领衣服。

**心血管病患者** 由于刺激颈动脉窦可能会引起血压下降、心跳减慢,因此高血压、冠心病患者更应注意,心脑血管病患者最好穿领口宽松、舒适的毛衣。想穿得暖和又舒适,可用低领毛衣搭配喜爱的

围巾,以避免刺激颈动脉窦。

**过敏体质** 化纤材质的高领毛衣,可能会引起颈部瘙痒、红肿、过敏等症状。如果毛衣和围巾摩擦会产生静电,导致过敏体质人群颈部皮肤过于干燥,不利于皮肤健康。建议毛衣尽量选择羊毛、羊绒材质的,避免选择化纤成分含量高的;毛衣里建议穿上衬衣,贴身衣物尽量选择全棉材质,以防过敏。

**儿童** 儿童正处于爱动的年龄,出汗多却无法排出,捂久了容易长痱子。高领毛衣过于暖和,儿童的身体容易被汗液浸湿,从而引起感冒、咳嗽等。

医生提醒,颈部皮肤不同于身体其他部位,娇嫩且没有皮脂腺,新陈代谢能力差,摩擦等伤害会消耗颈部的“营养”。因此,穿高领衣服时,最好在颈部涂一些滋润的护肤霜。

据《生命时报》

### 有种心律失常跟“衣领”有关

衣领综合征是指由颈动脉窦反射过敏引起的乏力、耳鸣、眩晕和晕厥为特征的一组病症,患者穿任何包裹住脖子的衣服都可能感到难受。

颈动脉窦位于人体颈部外侧的中部,颈动脉搏动最明显的地方,颈动脉窦上有个压力感受器。

每个人颈动脉窦上的压力感受器敏感度都有所不同,敏感的人穿高领毛衣会让压力感受器误以为血压高了、心率过快了,需要调节,因此才会出现后续的症状。

刺激颈动脉窦可影响动脉血压、心率、心输出量等。正常人在颈动脉窦受到压迫时,心率先会减慢5次/分钟左右,血压下降约10毫米汞柱。

### 吃出健康

## 眼睛喜欢三色食物

**黄色食物** 生活中常见的黄色食物包括蛋黄和玉米,里面含有丰富的叶黄素以及玉米黄素,可以增加黄斑色素的沉淀,防止发生黄斑变性。

**紫色食物** 常见的紫色食物包括葡萄、紫甘蓝、紫薯等,里面含有丰富的花青素,能够清除对眼睛有害的自由基,防止伤害到眼球。

**绿色食物** 常见的绿色食物是深绿色的蔬菜,如西兰花、菠菜、油菜等,里面含有丰富的叶黄素等,可以预防白内障。 □林 申



### 不妨一试

## 四招赶走口腔溃疡

提起口腔溃疡,大家的第一反应就是痛,并且一连几天吃不好饭。大家可能会问,为什么口腔溃疡会找上自己呢?

### 为什么会得口腔溃疡

这个问题在医学上暂时还没有一个非常明确的原因,但可以肯定的是,它和遗传、环境、免疫三大因素有关,也就是:

- 1.如果你的父母经常口腔溃疡,那么你也很可能经常口腔溃疡。
- 2.如果你最近压力大、事事不顺,在着急上火的情况下,口腔很容易溃疡。
- 3.如果你近期免疫系统出了点问题,那么口腔溃疡便会一个接一个地冒出来。

### 口腔出现溃疡怎么办

应对口腔溃疡,除了保证充足睡眠、保持心情舒畅、避免损伤口腔黏膜、少吃“热性”食物以外,不妨试试以下几个赶走口腔溃疡的实用妙招:

## 7件事降低久坐伤害

肛门紧缩和放松各20-30下。

**直角式坐姿改善腿部肌肉韧性** 久坐族应端正坐姿,避免跷二郎腿、长时间盘腿坐等姿势。坐着时,大小腿尽量成直角,大腿与躯干尽量成直角,肩膀自然下垂,肘部放松,上臂与前臂尽量成直角,目视前方。此动作可改善腿部肌肉韧性,改变大腿脂肪太多的现象。

**伸懒腰放松全身** 坐久了,起立伸个懒腰,有助缓解全身疼痛,促进血液循环。在伸懒腰的同时,还可以拍打几下腰部和臀部。动作不能过猛、过快,缓慢地把动作分解开再做,并辅以深呼吸。

**坐半小时起身活动一下** 坐姿超过半个小时,必须起身活动一下,即便起身接杯水、随便走走都可以。

**随时随地踮踮脚** 双足并拢着地,用力踮起脚尖,然后放松,重复20-30次。久坐的人,最好每坐1小时就做1次踮脚运

**维生素C片** 将维生素C片研成末,若是小溃疡,仅需取少许敷于患处即可;若溃疡面较大,则可以先轻轻刮除溃疡面渗出物,然后再敷药粉。每日用药2-3次,疼痛可显著减轻,2天溃疡面即可痊愈。

**西瓜霜片** 西瓜霜具有清热泻火、消肿止痛的功效。对于急性发作、红肿明显的口腔溃疡,可以将几片西瓜霜片碾成粉末,敷于溃疡处。一般敷2-3天就好。需注意的是,病程比较长,反复发作,但疼痛不明显的口腔溃疡不适合使用西瓜霜。

**冰片** 口腔溃疡患者可用消毒棉签蘸取冰片,并将其涂在溃疡面上,每天可涂两次。此疗法的特点是见效快,一般涂1-2天就可使溃疡面愈合。

**大蒜膜** 取一瓣新鲜的大蒜,把干巴的外皮剥掉,可以看到有一层晶莹剔透的薄膜包裹在蒜肉上,把这层薄膜揭下来贴在溃疡处,有杀菌驱虫、消肿解毒的功效。 □赵梦如

### 用药提示

## 服药后吃西柚影响药效



西柚是一种口感酸中带甜的水果。西柚中含有的柚苷配基,可以帮助人体提高对胰岛素的敏感性,抑制血糖的升高。但是,医生提醒,西柚还含有一种叫呋喃香豆素的成分,能够抑制人体内肝药酶的活性,从而使人体血液内的药物浓度增加。所以,在吃过降压药之后再吃西柚,相当于增加了药量,有可能使血压骤降,引起头晕、头痛等不适症状。不仅仅是降压药,还有很多药物也不能与西柚同服。

**西柚+安眠药** 西柚不能和安定类药物一起吃。西柚跟安眠药、抗焦虑药一起吃,会使人产生头晕、嗜睡等症状。高空作业者和司机用药期间尤其要注意。

**西柚+降脂药** 他汀类药物广泛应用于临床,主要用于降低胆固醇、低密度脂蛋白,延缓动脉粥样硬化等,患者常常需要长期服用。如果患者正在服用洛伐他汀、阿托伐他汀、辛伐他汀等降脂类药物,那么应注意尽量不要吃西柚,否则有可能出现肌肉疼痛、横纹肌溶解等症状,严重时还可能发生急性肾衰竭。

**西柚+避孕药** 西柚与避孕药同服,会阻碍女性对避孕药的吸收和利用,可能导致避孕失败。

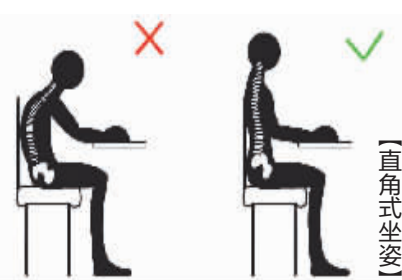
**西柚+免疫制剂** 西柚与免疫抑制剂同服,可能增加肝肾毒性,并有诱发肿瘤的危险。 □李 煦

### 健康在线

由于工作、学习等原因,很多人几乎无法避免久坐。久坐时,身体会经历什么?除了臀部悄悄变形,直面久坐威胁的,还有身体底部的“一张网”——盆底肌。盆底肌和骨性结构形成了“一张网”,撑起膀胱、尿道、直肠、前列腺或子宫等器官。久坐可使盆底肌长时间处于被压迫状态,进而影响其中器官的正常运转,久之便会形成病灶。那么,该如何最大限度地降低久坐带来的伤害呢?

**提肛增加盆底肌“弹性”** 提肛运动是医学专家推荐的“盆底肌友好型动作”,有助预防痔疮、缓解尿失禁,还能“按摩”男性前列腺,是改善身体健康的加分动作。

做提肛运动时,可像忍小便一样,将肛门向上提,然后放松,反复进行。做的时候可以配合腹式呼吸,吸气时,用力上提肛门紧缩3秒;呼气时,放松3秒。每次进行



动,可使下肢血液回流顺畅。

**组合运动减轻久坐伤害** 研究证实,每天30-40分钟的中高强度运动,可以抵消10小时久坐带来的负面影响。

**不得不坐时动动臀部** 比如对职业司机来说,即使不太方便起身活动,也要在保证行车安全、下肢不动的前提下,尽可能抬高并扭动一下臀部,促进血液循环。 □李 煦