

有种心律失常和“高领”有关

高领毛衣既时尚又保暖，在寒冷的冬季备受男女老少青睐，但有些人却与高领衣服无缘，一穿高领就头晕甚至喘不上气，严重者还会出现心律失常、晕厥，这种情况称为“颈动脉窦综合征”，也叫“衣领综合征”。“衣领综合征”是怎样产生的？哪些人容易出现“衣领综合征”呢？

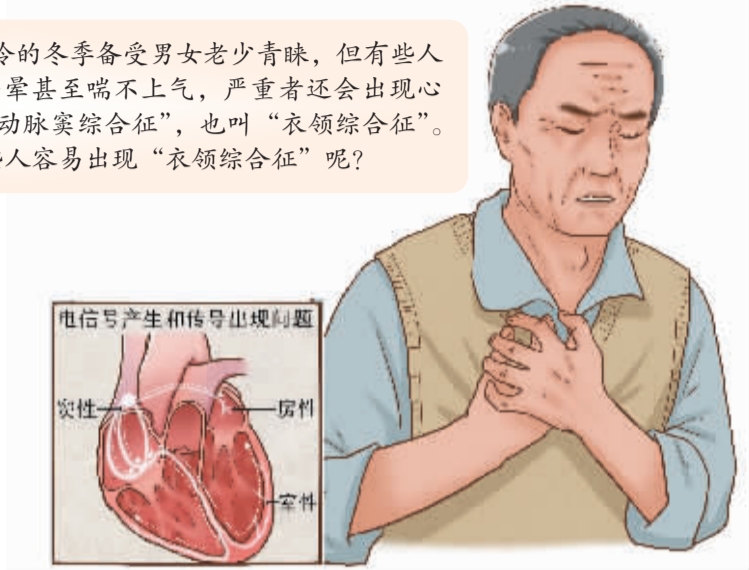
“高领”为何会引起心律失常

“衣领综合征”是指由颈动脉窦反射过敏引起乏力、耳鸣、眩晕和晕厥为特征的一组病征，这类人群穿任何包裹住脖子的衣服或围巾都可能感到难受。

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，正常人在颈动脉窦受到压迫时，如拍打、按摩、亲吻脖子时，会反射性引起血压下降和心率减慢，以致大脑供血减少，出现头痛、头晕，甚至心律失常、晕厥等症状。由于每个人颈动脉窦上的压力感受器敏感度不同，敏感人群即使衣领过高、过硬，或领带、围巾系得过紧，或颈部突然转动或仰视、起立和其他迅速的体位变动，都可能刺激颈动脉窦，引起血压、心率变化，严重时甚至引起晕厥。

发生衣领综合征该怎么办

怀疑他人发生“衣领综合征”时，意识清醒者，可立即让其仰卧，解除颈部压迫，如松开衣领、围巾，保持周围环境通



风。如果患者已发生晕厥，失去意识，应立即拨打120急救电话；心跳呼吸暂停者，应在等待救援人员的同时进行心肺复苏。

如果自己出现眩晕、恶心、出汗等症状，怀疑发生“衣领综合征”时，应迅速仰卧，解开衣领、围巾，抬高双腿，让更多的血液回流心脏。平时尽量少穿高领毛衣，领带或围巾不要系得太紧，不要突然转头或迅速变换体位，进行颈部推拿按摩时要慎重。

哪些人群不适合穿高领衣服

除了颈动脉窦敏感的人，以下三类人群也不适合穿高领衣

服。首先是心脑血管疾病患者，由于刺激颈动脉窦可能引起血压下降、心跳减慢，因此，心脑血管疾病患者穿高领衣服存在健康隐患。其次是过敏体质者，化纤材质的高领毛衣容易引起颈部瘙痒、红肿、过敏等，如果毛衣和围巾摩擦还会产生静电，引起颈部皮肤过于干燥，不利于皮肤健康；如果想穿高领，建议选择羊毛、羊绒材质的，避免选择化纤材质。第三是儿童，儿童好动，高领毛衣过于保暖，活动出汗后如没有及时更换衣物，反而容易感冒。

中南大学湘雅医院神经内科
主任医师 杨期东

这4个指标控制好 健康又长寿

中老年人最大的幸福是什么？那肯定是健康长寿。近日，一项“对长寿和健康衰老至关重要的指标”的研究发现，只要把4个关键指标控制好，就能既活得久，又活得健康。

研究人员通过分析2500名20~67岁参与者的血液样本，找到了13种生物标志物，最终分析发现，其中的4个指标与“长寿又健康”最具关联性，它们分别是高密度脂蛋白胆固醇、脂联素、胰岛素样生长因子结合蛋白2和甘油三酯。

1. 高密度脂蛋白胆固醇 也被称为“好胆固醇”（HDL-C），它可将胆固醇从肝外组织转运到肝脏代谢掉，与很多心血管疾病的风险呈负相关。即这个指标越高，患心血管疾病的风险就越低，同时它还可以防止动脉粥样硬化。

2. 脂联素 也被称为“早期糖尿病的侦察兵”，是脂肪细胞分泌的一种内源性生物活性多肽或蛋白质，具有增强胰岛素敏感性、调节糖脂代谢、抗炎、抗动脉粥样硬化等生理功能。

3. 胰岛素样生长因子结合蛋白2 能够与胰岛素样生长因子结合，调控其生理活性，从而起到改善代谢、预防动脉粥样硬化、减少神经退行性疾病风险等作用。

4. 甘油三酯 血液中甘油三酯的浓度过高或过低都可能预示着某些健康问题。例如，甘油三酯偏高，说明人体血脂异常，血液中的脂肪酸含量超过了人体正常水平，一般是由于饮食不规律、脂质代谢异常、高脂血症导致。

鲁洋

■ 权威发布

中国公民健康素养66条

做健康第一责任人 ⑥

第16条 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理

高血压是指在未使用降压药物的情况下，非同日3次测得收缩压超过140毫米汞柱和（或）舒张压超过90毫米汞柱。正在服用降压药者，虽血压低于140/90毫米汞柱，仍可诊断为高血压。

根据舒张压/收缩压数值，《中国高血压防治指南（2023年版）》将高血压分为三级，分别为1级高血压（轻度）140~159/90~99毫米汞柱，2级高血压（中度）160~179/100~109毫米汞柱，3级高血压（重度）≥180/110毫米汞柱。

长期高血压可引起心、脑、肾并发症，严重危害健康和生命。超重或肥胖、高盐饮食、体力活动不足、吸烟、过量饮酒、精神紧张是危险因素。具备上述危险因素之一者，即为高血压高危人群。

高血压的治疗必须坚持长期、综合、全面的原则。高血压患者应遵医嘱服药，按期复查。增强自我保健意识，主动学习高血压知识，对疾病有全面正确认识，掌握家庭

自测血压的方法，做好血压自我监测。高血压患者除关注血压水平外还要关注是否存在其他心血管疾病危险因素。

普通高血压患者的血压应严格控制，控制在140/90毫米汞柱以下；糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中患者的血压控制宜个体化，一般可降至130/80毫米汞柱以下；老年人收缩压降至150毫米汞柱以下。

第17条 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理

成年人正常空腹血糖应低于6.1毫摩尔/升。对正常人群来说，低血糖症的诊断标准为血糖低于2.8毫摩尔/升，而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖低于3.9毫摩尔/升，就属于低血糖。

典型的糖尿病症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻。

出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖≥7.0毫摩尔/升或随机血糖≥11.1毫摩尔/升，或口服75克葡萄糖后2小时血糖≥11.1毫摩尔/升，或糖化血红蛋白≥6.5%，

即可诊断为糖尿病。没有糖尿病典型症状者，如果两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准，也可以诊断为糖尿病。

具备以下因素之一，为糖尿病高危人群：处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿（出生体重≥4千克）生育史。

糖尿病患者应遵医嘱用药，定期复查。增强自我保健意识，主动学习糖尿病防治知识，掌握家庭自测血糖的方法，做好血糖自我监测。糖尿病患者及糖尿病高危人群养成健康的行为生活方式，控制血糖、血压、血脂和体重，合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

第18条 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理

慢阻肺全称为“慢性阻塞性肺疾病”，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病，主要症状为慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物

质、环境烟雾、慢阻肺家族史等是慢阻肺的常见危险因素。

肺功能检查是诊断慢阻肺的常用方法。40岁及以上人群，长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者，有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者，建议每年进行1次肺功能检测。

吸烟者应戒烟，加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料（木材、动物粪便、农作物残梗、煤炭等）燃烧所致的室内空气污染，避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时，尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。

呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因，建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗，吸入药物起效快、全身副作用小、可以联合用药，是较安全的用药方式。一旦症状加重，应立即就医。

来源：国家卫生健康委官网