

穿高领出现不适,可别大意

健康大使

HEALTH AMBASSADOR

科普专栏

□本报记者 刘伟芳

制图 陈思意

健康人人参与 八闽代代受益

蔡文钦

副主任医师

福建医科大学附属
第一医院高血压中心

邀您一起关注
“福建卫生报”

脖子上有个“死穴”
千万不能瞎按

“穿高领什么感受？”
“那就像是被命运扼住了喉咙！”
有的人一穿高领
就觉得呼吸不畅，各种不适
这就是俗称的“衣领综合征”
也就是医学上说的
“颈动脉窦综合征”
而脖子上有个“死穴”
可不能轻易触碰！

脖子上的“压力感受器”不能轻易碰

颈动脉窦位于颈部两侧，与喉结上沿平行的颈动脉搏动处，其血管壁上有丰富的神经末梢。

对于大部分人而言，颈动脉窦短时间压迫或按压，仅会引起一过性心率减慢或血压下降

颈动脉窦综合征的人由于迷走神经过度反应，心跳或血压下降严重，出现晕厥，严重的人甚至可导致心脏骤停

颈动脉窦还被戏称为“热吻死穴”

新闻报道
湖南一新郎新婚夜狂吻新娘颈部致其死亡

吻颈致死的病例是比较罕见的，但吻颈引起晕厥偶有报道。一过性受压会引起头晕或晕厥，一般不会致命。短则3至5秒，长约1至2分钟。

哪些人容易发生？

常见于50岁以上的中老年人，男性比女性更常见。这可能是因为中老年人往往伴有高血压、糖尿病及高血脂等引起血管硬化的高危因素。

但并不一定都发生在中老年人群中，有下述因素的人群同样容易发生颈动脉窦综合征。

颈动脉硬化或栓塞

颈动脉体瘤

近颈动脉窦处的炎症

肿瘤及损伤

一旦发生颈动脉窦综合征
应迅速使患者

仰卧

解开衣领

抬高双下肢

严重时应送医院救治。尤其是高血压、低血压、甲亢、脑动脉硬化、冠心病、糖尿病等疾病患者，更应小心谨慎。

如何判断是否患有颈动脉窦综合征？

一般临床上，会用颈动脉窦刺激试验来诱发测试是不是由于颈动脉窦压迫导致的晕厥。

方法

在患者的床旁用手指施以中等压力依次对左侧和右侧颈动脉窦进行持续按摩，并观察血压和心率变化。

注意

有心脏基础疾病及动脉粥样硬化的中老年人需慎重使用，特别是不能同时进行双侧颈动脉窦按摩，以防止发生心脑血管意外。这些评估和操作，一定要在医院由专业医生进行。

日常穿衣，要做到三不紧

领口别太紧

最好穿着保暖的圆领或V领衣服，如果怕冷可搭配一条围巾（别系太紧）。

裤腰别太紧

勒着腰部骨骼和肌肉，容易引起血液循环障碍。系腰带的位置应覆盖肚脐，腰带与腰间最好还能容纳一根手指。

袜口别太紧

尤其是老年人下肢循环不好，袜口对脚踝局部的压迫可能导致血压升高，造成脚肿、腿脚麻木无力。如果新买的袜口过紧，可用蒸汽熨斗在袜口处轻轻熨一下，给袜口“松绑”。