



有人一穿高领衣服就浑身难受 这是“衣领综合征” 严重的话会致命！



不少网友表示，一穿高领毛衣、或者是戴围脖就会难受得很，影响整个人的状态。甚至有些网友会觉得恶心、浑身无力。

为什么会出现这种情况呢？如果你一穿高领衣服、戴围巾就难受，头晕、恶心、喘不上气，像是被扼住了喉咙，那么很可能是患上了“颈动脉窦综合征”，又叫“衣领综合征”。

什么是“衣领综合征”？

“颈动脉窦综合征”，即“衣领综合征”，是一组由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病征。颈动脉窦位于颈总动脉末端和颈内动脉起始部，稍膨起，窦壁外膜较厚，其中有丰富的游离神经末梢，称为压力感受器。它可以感知血压和血氧的变化，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。

当血压升高时，颈动脉窦扩张，或者外界施压，压力感受器受刺激，可反射性引起心跳减慢、末梢血管扩张，从而血压下降。正常情况下，外界一般刺激并不会影响颈动脉窦，只有在血压过高或过低时，才会起作用。

但是，有些人的颈动脉窦却反应异常强烈，当颈部被压或按时，神经反射易被触发，出现心率变慢、血压变低，导致脑部缺血，引起头晕、昏厥等症状，这就是颈动脉窦综合征的主要表现之一。

颈动脉窦综合征发作时间通常较短，患者往往会感觉到眩晕、恶心、面容苍白、出冷汗及精神倦怠等，一般几秒钟，停止压迫后就慢慢缓解了。如果压

迫过猛或过久，血压、心率骤降，就可能引起大脑供血不足，轻则导致患者出现晕厥、意识丧失等症状，重则可能引起心脏骤停，危及生命。

这4类人容易患“衣领综合征”

颈动脉窦综合征并非普通人高发，一般出现在这4类人群中：

- ① 存在血管硬化的高危因素，如高血压、糖尿病、高血脂等，更常见于50岁以上的男性中老年人；
- ② 颈部结构的异常，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；
- ③ 有颈部手术或放疗史，可能会损伤或改变颈动脉窦的形态；
- ④ 青年女性中，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。

“衣领综合征”患者 这5个行为不要做

颈动脉窦综合征的发生与颈动脉窦受到外界刺激有关，高领毛衣或戴围巾只是诱因之一，日常生活中，患

者除了尽量避免穿高领衣服或戴围巾过紧，还要注意避免以下5个高危行为：

- ① 系领带或佩戴颈部饰品过紧：如果系领带或佩戴颈部饰品，要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，造成不适或危险。
- ② 理发、剃须时反复摩擦颈动脉窦：拍打、按摩、亲吻颈部等，这些看似平常的动作，都可能触发颈动脉窦综合征。
- ③ 突然剧烈转头或仰视：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。如果你需要转头或仰视，建议缓慢而轻柔，不要做过度或剧烈的动作；
- ④ 起立和其他迅速的体位变动：这些动作可能会导致血压的急剧变化，刺激颈动脉窦，引起眩晕或晕厥。如果你需要起立或改变体位，建议缓慢而平稳，不要突然或快速的动作；
- ⑤ 情绪激动：情绪激动可能会导致血压和心率的波动，刺激颈动脉窦，引起不良反应。建议患者日常生活中尽量保持冷静和平和，不要过于激动或紧张。

“衣领综合征”发作，怎么办？

如果不幸发作颈动脉窦综合征，要怎么办呢？以下方法可以及时自救或救助他人：

- ① 在感觉头晕、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。
 - ② 如果患者晕厥，要立即检查患者的心跳和呼吸，如果发现心跳呼吸停止，应立即同时拨打120，马上进行心肺复苏，即用手按压胸部和用嘴对嘴呼吸，直到救护人员到来。这样可以保证患者的生命体征，可大大降低死亡或永久性残疾风险。
 - ③ 如有条件就尽快送医院救治，以确定颈动脉窦综合征的原因和严重程度，采取相应的治疗措施，这样可以预防颈动脉窦综合征的复发，减少并发症，改善患者的生活质量。
- 颈动脉窦综合征虽然不常见，但它可能在你毫无预警的时候发作，让你头晕、昏迷，甚至可能危及生命，大家要加强对其的认识和警惕，及时采取措施。
- 记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓

专家 | 孟尧 复旦大学附属中山医院医生 医学博士 审核 | 唐芹 中华医学会科学普及部主任 研究员



苦味丝瓜吃了会中毒吗？ 要注意分辨，不是所有的苦味丝瓜都有害

丝瓜滑嫩爽口，富含多种营养物质，无论凉拌还是炒菜都是不错的选择。可有人说，苦味的丝瓜有毒，这是真的吗？

苦味丝瓜吃了会中毒吗？

丝瓜发苦的原因主要有两种：一种是丝瓜授粉时产生串粉导致的发苦，这种丝瓜是有毒的；另一种是在气候异常等环境因素的影响下导致味道发苦，这种丝瓜是无毒的。

也就是说不是所有苦味丝瓜都是有病的。

丝瓜属于葫芦科植物，人们常吃的其他葫芦科果蔬还有葫芦瓜、西葫芦、南瓜、黄瓜、香瓜等。如果这些果蔬中积累了碱糖甙生物碱，同样会发苦，并且也是有毒的。

苦味丝瓜中毒是因为碱糖甙生物碱，它是一类有毒的物质，漂洗、加盐无法去除，在高温下也很难分解。

不同人对碱糖甙生物碱的耐受性

不一样，耐受度低的人服用后，轻则出现口干、头昏、恶心等症状，重则表现为恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水等症状，甚至会有生命危险。

一般发病于食用后30分钟~7小时，一旦出现中毒症状，必须立刻就医。

为什么苦瓜很苦却不会让人中毒？

苦瓜的苦味来源于一种叫做苦苷的物质，这种物质是无毒的。

并不是所有蔬菜有苦味都有毒。只要蔬菜的味道是原本的味道，没有出现异常，这种情况下通常就是无毒的，譬如苦瓜；而一些不正常的发苦，极有可能就是有毒的，譬如丝瓜、黄瓜等发苦。

遇到苦味丝瓜最好怎么做

苦味丝瓜和正常的丝瓜在外表上没有明显的差异，肉眼上无法区分。但是发苦的丝瓜无论是生吃还是炒熟了吃，都会有明显苦味。所以如果吃到发

苦的丝瓜，最好赶快吐掉，然后把没吃下去的苦味丝瓜也赶紧扔了！

如果不小心吃到苦味丝瓜，但没咽下去，也不用太担心。

还有哪些蔬果有中毒风险？

变青或发芽的土豆 土豆在潮湿、微热环境下易发芽，一旦发芽或变青就会大量积累龙葵碱这种毒素，非发芽区毒素含量同样较高。所以只要看到土豆发芽了就必须扔掉，切不可把芽削掉之后吃！

此外，建议土豆低温、避光保存，且不要长期贮存。

长时间浸泡的木耳 木耳长时间浸泡后会导致细菌大量繁殖，产生细菌毒素，易引起食物中毒。木耳泡发快，一般半小时即可，切不可长时间浸泡。

未成熟的青番茄 未成熟的青番茄也含有龙葵碱，和发芽的土豆的有毒成分相同。

注意，有一些品种的番茄成熟之后

就是青色的，这是可以吃的；普通番茄未成熟发青则不要吃！

不熟的四季豆 生的四季豆中含有皂素，植物血球凝集素和胰蛋白酶抑制剂等，食用可强烈刺激消化道，但是高温可破坏这些物质的结构，因此四季豆一定要完全炒熟了再吃。

发霉的坚果类 坚果类易受黄曲霉菌的污染而发生霉变，极易产生剧毒物质——黄曲霉毒素，黄曲霉毒素具有极强的肝毒性，且为一级致癌物，因此霉变的坚果类一定不要食用。

鲜黄花菜 新鲜的黄花菜中含有秋水仙碱，秋水仙碱本身无毒，但是进入人体后容易氧化生成剧毒的二秋水仙碱。好在秋水仙碱易溶于水，且高温易破坏，因此，只要适当烹调便可放心食用。



科普中国
二维码



科普中国
二维码