



有种心律失常叫衣领综合征

■ 张杰

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以乏力、耳鸣、眩晕和晕厥为特征的一组病症,有人穿任何包裹住脖子的衣服都可能感到难受。那么,衣领是怎样影响心律的?

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不同,敏感的人穿高领毛衣会让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,心率会减慢5次/分钟左右,血压约下降10毫米汞柱。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。在影视剧中,一个人从对方的背后用手在其颈部用力一劈,对方立刻晕倒,用的就是这个原理。

除了高领衣服,拍打、按摩、亲吻脖子,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

起心率变化,严重时甚至可能导致晕倒。

发生衣领综合征时怎么办

因颈动脉窦受到刺激而难受时,应该怎么救人或自救?

他人晕倒

第一步:他人因颈动脉窦受到刺激而晕倒,应立即让他仰卧,解除颈部压迫因素,如松开衣领,保持周围环境通风。第二步: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。

自己难受

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。穿高领毛衣会感到难受的人,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,领带和围巾不要系太紧,不要突然转头或迅速变换体位。

3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的衣服。

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,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;毛衣里建议穿上秋衣,贴身衣物尽量选择全棉材质,以防过敏。

孩子

孩子处于爱动的年龄,出汗多却无法排出,捂久了容易长痱子。高领毛衣过于暖和,孩子穿上很容易被汗液浸湿,反而引起感冒、咳嗽等。

此外,需要注意的是,颈部皮肤不同于身体其他部位,它娇嫩且没有皮脂腺,新陈代谢能力差,摩擦等伤害会消耗颈部的“营养”。羊毛会吸收皮肤的油脂,导致颈部干痒,易起静电。因此,穿这种材质的高领衣服时,最好在颈部涂一些滋润的护肤霜。

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:一穿高领就头晕甚至喘不上气,无法接受脖子上有一圈东西贴着,这种情况被称为“颈动脉窦综合征”,也叫“衣领综合征”。

3~11岁人群 新冠病毒疫苗接种六问六答

按照国务院联防联控机制的统一部署,我市于近日全面启动3~11岁人群新冠病毒疫苗接种工作。

1 3~11岁人群有必要接种新冠病毒疫苗吗

学校、幼儿园人口密集,易造成传染病局部传播流行,开展3~11岁人群新冠病毒疫苗接种,一方面可以有效降低发病、重症和死亡的风险;另一方面可以在儿童人群中建立免疫屏障,阻断新冠病毒的传播,保障儿童学习、生活正常运转。3~11岁所有适龄无禁忌儿童都应该按照知情、同意、自愿的原则应接尽接。

2 3~11岁人群接种哪种新冠病毒疫苗

目前重庆市3~11岁人群接种使用的获批疫苗有国药集团中国生物北京生物制品研究所有限责任公司和北京科兴中维生物技术生产的新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)。前期临床研究数据显示,儿童接种新冠病毒灭活疫苗后的抗体阳转率和抗体水平与成人相近,接种后安全性良好。

3 新冠病毒疫苗能否与其他疫苗同时接种

原则上不能与其他疫苗(包括免疫规划疫苗)同时接种,接种需要间隔14天以上。接种应优先保障国家免疫规划疫苗。在特殊情况下,比如受种者遇到动物致伤或者出现外伤,应不考虑时间间隔,及时接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白等。

4 哪些情况下不能接种新冠病毒疫苗

对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等);正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

5 接种前需要注意哪些事项

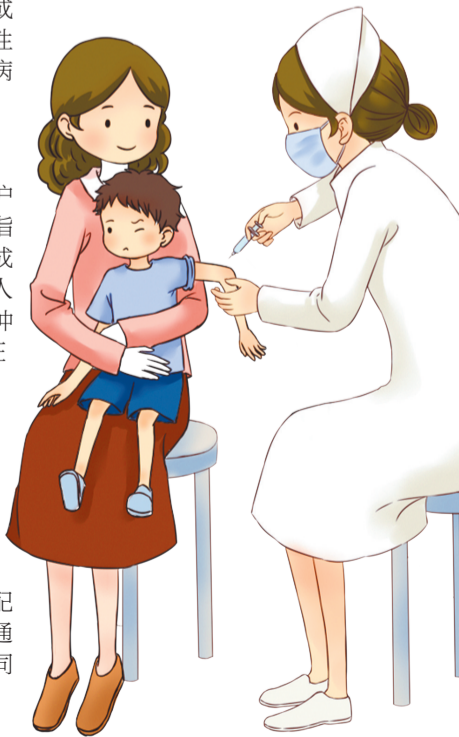
3~11岁人群原则上由监护人在指定的时间段内,带领到指定的新冠病毒疫苗接种点,完成两剂次灭活疫苗接种。监护人需提前了解新冠病毒疫苗接种相关知识,携带好有效身份证件(身份证或户口本等)以及儿童《预防接种证》前往接种门诊,避免孩子空腹、劳累,提醒孩子当天穿宽松的衣服方便接种。

接种前监护人应当充分了解《新冠病毒疫苗接种知情同意书》,如实告知健康状况,配合做好健康问询和知情告知,通过医生评估且监护人签署知情同意书后才能接种。

6 接种后有什么注意事项

接种后要在现场留观30分钟,确认没有异常方可离开;如有不适,及时告知医生。回家后监护人应注意观察孩子状况,孩子如果出现不良健康情况,要向学校或接种单位报告,并及时就医;近日孩子要清淡饮食,好好休息,避免过度运动和劳累。

(来源:重庆疾控)



脱臼复位后 还要固定3~6周

■ 曹轶伦

电视中,不少角色在脱臼后只要“高人”一拉一拽,便可恢复如初,马上就能活蹦乱跳。但实际上,脱臼后不仅不能随便拉拽,即使成功复位也要固定3~6周,患处更不能随意乱动。

临床中,脱臼的学名是“关节脱位”,是指外伤后,两骨间失去正常的连接或关节面失去正常对合;关节复位,则是让脱位的关节端“原路返回”,复位时间越早越容易,恢复效果也越好。

脱臼后,除了关节本身脱位,周边的软组织均会有不同程度的损伤,需要一定时间来愈合和修复。因此,复位后,患者需进行严格的关节制动,否则关节很容易在外力作用下出现再次甚至多次脱位,导致习惯性脱臼。

复位后的固定需要石膏或夹板“上场”,将关节固定在稳定位置,且患者不可过早或过度进行活动,一般需要3~6周,但不同部位的关节脱位需要固定的时间不同。临床中,儿童桡骨头半脱位最常见,俗称“掉环”,虽然复位后可立即恢复功能,但也建议佩戴吊带至少3周。如果是肩关节脱位、肘关节脱位,一般需固定3~4周。膝关节脱位常合并前、后交叉韧带损伤、侧副韧带损伤,如果韧带损伤但未完全断裂,至少固定3~6周;如果合并半月板损伤,需固定6周以上。在复位后的固定期间,患者需注意以下几方面:抬高患肢,将脱位关节保持在功能姿势,有助静脉回流、减少肿胀;为了减轻疼痛,患者可在受伤后24小时内进行局部冷敷;注意观察患肢状态,定期观察皮肤颜色、温度感觉和四肢活动等,如果发现患肢出现苍白、寒冷,患处肿痛、麻木等情况,应及时告知医生并配合治疗。