

突然晕倒？可能是迷走神经性晕厥

前不久，某歌手在演出时毫无征兆地晕倒。该歌手曾在节目中透露，她曾因饮食不规律、精神压力大，一个月晕倒12次，后来确诊迷走神经性晕厥。同样，巴西某球星也于近日因晕倒被确诊为迷走神经性晕厥。

那么，什么是迷走神经性晕厥，它有哪些诱因？又该如何进行预防和治疗呢？记者就此采访了相关专家，为您一探究竟。

大脑因供血不足“断电”

“迷走”一词源于拉丁文“vagus”，意为“漫步的”。迷走神经是脑神经中行程最长、分布最广的神经，它从脑干发出后广泛分布于颈部、胸部、腹部等区域，就像在身体里漫游一样，所以被称为迷走神经。

从功能上看，迷走神经对心血管系统、消化系统和呼吸系统有一定影响。

“迷走神经可以影响血压和心率。当迷走神经受到刺激引发过强反射时，会导致血压降低、心率减慢，进而使大脑因供血不足出现‘断电’，引发晕厥，也就是迷走神经性晕厥。”航空总医院神经内科主任医师张洁说。

迷走神经晕厥可以分为前驱期、发作期、恢复期。

前驱期也就是发作前，患者会出现头晕、眼花、眼前发黑、恶心呕吐、心率加快或减慢、全身乏力等症状。

发作期时，患者会突发意识丧失、摔倒，部分人可能有短暂肢体抽搐。“不过迷走神经性晕厥持续时间短，不会出现长时间意识丧失，这与癫痫不同。”张洁说。

她解释，倒地后患者体位变为平躺，脑部组织的血流灌注量增加，便会进入恢复期，通常会快速自行苏醒。

三类患者需提高警惕

有哪些因素会导致迷走神经性晕厥呢？

一些常见的诱发因素包括：家族遗传；久站、久坐、久卧后突然起身；剧烈疼痛、紧张焦虑；憋尿后排尿过快、剧烈咳嗽、大笑；长时间处于闷热拥挤、通风不良环境；劳累、睡眠不足、极度脱水、饮食不规律、精神压力大等情绪应激状态。此外，老年人还可能因基础疾病、降压药或血管扩张剂使用不当导致诱发。

从人群上看，女性尤其是年轻女性迷走神经性晕厥发生率要高于男性。“尤其是体型瘦弱、缺乏运动、体质较差、生活方式不健康的年轻女性更易高发。”张洁说。

首都医科大学附属北京安贞医院心律失常中心主任周宁在接受采访时说，迷走神经性晕厥的致命风险较低，但有三类患者需要高度警惕和积极干预：一是晕厥后曾引发严重外伤，如骨折、脑出血的患者，为防止再次导致外伤需及时治疗；二是晕厥频繁发作，一年内超过5次的患者；三是因晕厥出现严重心理创伤，无法正常工作、社交的患者。

识别信号是关键

精准识别前驱期信号，是应对迷走神经性晕厥的关键一步。

“当出现头晕、视物模糊、出冷汗时，患者要马上躺下或坐下。在前驱期时立即改变体位，可以让血液重新流向脑部，从而避免晕厥。如果患者无法躺下，可坐下并交叉绷紧双腿，促进血液回流至脑部。”张洁说。

如果患者的迷走神经性晕厥只是偶尔发作，一般无须特殊治疗。但是对于频繁出现的迷走神经性晕厥，一定要提高警惕。“需要去医院排查有没有器质性病因，必要时使用升压药物。日常生活中，要多喝水，适当增加盐的摄入量，改善体位性低血压。”张洁说。

她强调，对于迷走神经性晕厥，无须过度恐惧，但也不能掉以轻心。假如在马路等危险环境晕倒，容易引发意外。

“应对迷走神经性晕厥，核心原则是以预防为主。要增强体质、规律作息、均衡饮食，避免身体进入过度疲劳、应激状态。”张洁说，同时，通过心理调适等方法增强抗压能力，保持良好心理状态同样重要。此前有研究显示，规律练习瑜伽可显著改善迷走神经性晕厥患者的生活质量和临床结局。

据《科技日报》

羽绒服怎么穿更暖和



近期，多地气温创新低，羽绒服已大规模“上岗”，但“为什么羽绒服里穿薄点才暖和”这一热议话题，却让不少人疑惑，羽绒服到底该怎么穿？

“多穿保暖”虽是常识，但这一常识落在羽绒服穿搭上，其实包含着巨大的误区。”中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠解释，静态情况下，“多穿”是有效的；但在动态的生活场景中，盲目“多穿”往往适得其反，甚至可能有失温风险。

陈亚楠介绍，从材料科学来看，世界上已知物质中热导率最低的是静止的空气，衣服的保暖性则是纤维材料与空气层的“强强联合”。“羽绒服本身蓬松，能锁住大量空气，如果内搭过厚、层数过多，会挤压层间空气，

导致空气存量减少，保暖效果就会打折扣。”他进一步解释，此外，水有很强的导热能力，当内搭过厚时，人在行走或运动中容易出汗，这些汗水或湿气会逐渐取代空气层中的干燥空气，导致热量被迅速带走，大风环境下，这种情况甚至可能导致失温。

对于日常羽绒服该怎么穿，陈亚楠给出了“三层穿搭公式”：外层的羽绒服可适当宽松，给内层和层间留出适当空间储存静止空气；中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再造空气层；内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽服等，避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒，影响外层的蓬松度，降低保温性能。

据《科普时报》

情绪随着气温变低？专家：可能是“季节性情感障碍”

进入11月下旬，全国多地冷空气活动频繁。随着气温降低，不少人感觉自己特别容易情绪低落，甚至不想社交，影响工作，或者总是对奶茶、薯片等高热量食物充满渴望。专家提示，这可能是冬季天气惹的祸，有的人患上了一种名叫“季节性情感障碍”的疾病。面对这种“情绪感冒”，我们该如何及时调整情绪、保持心情舒畅呢？

每到秋冬，北京大学第六医院的临床心理等科室门诊都会迎来就诊高峰，因失眠、抑郁、情绪低落问题前来求诊的患者大幅增加。北京大学第六医院副院长孙洪强说，这些患者中不少都是遭遇了季节性的情绪问题，而影响他们情绪的就是秋冬寒冷的天气。

专家解释，季节性抑郁是一种与季节变化相关的情绪失调问题，通常在秋冬季高发。其核心因素在于由光照影响大脑分泌的血清素和褪黑素等神经递质变化。其中，血清素是人体的“快乐激素”，负责调节情绪、食欲等多种生理功能，与心理健康密切相关。

冬天光照减少，血清素水平下降，人体就容易感到情绪低落、焦虑和疲惫。冬季喜好甜食和淀粉类食物，也是因为摄入此类物质对于提升人体血清素有益。而褪黑素是“睡眠激素”。冬天昼短夜长，褪黑素分泌时间延长，就容易出现睡不醒、昏昏沉沉的情况。

中国医学科学院北京协和医院消化内科主任医师李景南还提醒，季节性抑郁的表现可能不仅仅是情绪和睡眠障碍，当人持续情绪低落时，胃肠道也可能产生不适症状。

李景南：胃肠道算是人的“第二大脑”，人的情绪状态会释放一些递质影响胃肠道，这些“emo”的情况不仅会影响到胃肠道的运动功能，同样还会影响到胃肠道消化功能。

临床数据显示，当下遭受季节性抑郁问题的患者人群有增加趋势。孙洪强表示，当情绪低落等情况持续时间较长，影响到正常的情绪和生活，就意味着这已经不仅仅是季节变化带来的情绪波动，需要去医院检查。

如何才能应对“情绪感冒”，防止短期情绪抑郁发展为疾病？孙洪强提示，采用“光照疗法”和“运动处方”可以有效解决情绪问题；同时要针对已有的睡眠问题进行有效的干预。

孙洪强：要多晒太阳，不太冷的时候要到户外活动。早晨起床的时候就把窗帘拉开，即使没有太阳，也有光线进来；要保持规律的作息，生物节律的变化会影响情绪、睡眠的问题；体育活动非常有帮助，即使是散步，或者在户内做运动也是有帮助的。

据中央广播电视总台中国之声

晚报进家门·征订季活动

周周有好礼持续进行中

本周集字领好礼第一字：

