

专挑老年人下手

警惕“问路借手机”新骗局

近日,山东德州夏津县发生两起以“问路”为幌子的骗局,不法分子专挑老年人下手,借手机打电话之机偷走手机卡。警方借此提醒公众,切勿随意将手机交给陌生人操作。

据夏津县公安局香赵庄派出所副所长李万霖介绍,案发当天,香赵庄镇邢大爷出门倒垃圾时,遇到一辆黄色无牌车辆停靠问路。副驾驶男子询问“赵立(音)舅舅家”住址,在邢大爷表示不知情后,该男子提出借用手机联系对方。邢

大爷将手机递出后,男子将手机转交驾驶座同伙,自己则继续闲聊分散其注意力。两三分钟后手机被归还,直至次日中午老伴儿联系不上邢大爷,才发现手机卡不翼而飞。

当日下午,邻村的马大娘也遭遇类似骗局。同一辆黄色车辆上的人员,以寻找“王杰”(音)为由向马大娘问路。马大娘表示村里并无此人后,车上人员又以打电话为由借走手机,几分钟后归还离开。第二天,马大娘女儿多次拨打其

电话均未能接通,起初以为是欠费停机,充值后仍无法使用,回家查看才发现手机卡已被盗。

“涉案人员目标并非手机,而是手机卡。”香赵庄派出所副所长李万霖表示,被盗手机卡会被高价转卖,用于拨打诈骗电话或其他违法活动,不仅可能泄露个人信息,还可能让受害者无意间成为诈骗犯罪“帮凶”。由于老年人对手机功能不熟悉,往往要等到家人联系不上时才发现异常。

目前,涉案人员已在异地悉数落网,案件正在进一步侦办中。

警方提醒,广大群众特别是老年人,要保管好手机卡,不轻易外借手机,切勿将手机交给陌生人操作。确有需要时,请确保手机始终在自己视线范围内,并开启免提功能。一旦发现手机卡被盗、丢失,立即联系运营商挂失,并及时报警。

新华社济南11月29日电



12月1日,在阳谷伏城医养中心,康复师正为一位长者进行关节功能训练。

阳谷伏城医养中心积极推进“医养结合”新型养老服务模式,不仅为老年人提供生活照料、文化娱乐等传统养老服务,还配备专业的康复师、护理团队,为长者提供个性化康复训练、慢病管理、健康监测等一体化服务,有效提升了老年人的生活质量与健康水平,让老年生活更有尊严、更有保障。

本报通讯员 刘婷 摄

胃痛,牙痛 当心这是心梗的“伪装术”

生活中,如果突然出现胃痛、牙痛、肌肉酸痛,你会联想到什么病?会不会觉得不是啥大事?

事实上,这些看似和心梗毫无关系的症状,可能正是心脏发出的“求救信号”。特别是在寒冷的冬季,很多心梗的症状都很隐蔽,但这种“隐匿性心梗”危害更大,可能让很多人错过了最佳救治时间……

冬天的心梗,症状可能很“奇怪”

很多人以为心梗(急性心肌梗死)就会胸痛,其实不然。心梗的本质是冠状动脉堵塞导致心肌缺血坏死,疼痛信号会通过神经传导,但这个过程很容易“跑偏”,从而呈现出各种非典型症状。尤其是冬天的心梗,症状可能很奇怪,疼痛位置甚至让人意想不到。

为什么会这样?我们都知道,冬季寒冷空气会刺激心脏血管,导致血管收缩,血液黏稠度增加,容易诱发心肌梗死。但冬季也是感冒、流感、胃肠炎、肩周炎的高发季节,寒冷空气同样也会刺激呼吸道、消化道以及躯体肌肉。而心梗的某些前驱症状,如乏力、头晕、出冷汗等就很像感冒,左肩部疼痛则很像肩周炎。因此,人们出现这些症状的第一反应往往是“感冒了”或“肩周炎”,不会立刻想到心脏。所以,冬季心肌梗死症状往往比较隐匿,很容易被上述疾病所掩盖。

具体来看,一些患者会感到肚子疼或胃不舒服,上腹部持续闷痛或烧灼感,还可能恶心想吐,很像胃病发作,这是最容易被误诊的症状。另一些人会牙疼或下巴疼,疼痛范围说不清楚,但明明牙齿没问题。还有人会左肩膀或后背疼,疼痛放射到左肩、后背或左胳膊内侧,很容易被当成肌肉劳损或落枕。此外,还有一些患者会脖子发紧——突然感觉喉咙被掐住一样,有窒息感,这也可能是心梗的表现。

需要注意的是,部分特殊人群症状更不典型。例如糖尿病患者,长期高血糖会损伤神经,让他们对疼痛不敏感。这类患者发生心梗时,可能只是突然意识模糊或者心衰发作,没有明显疼痛。老年人的症状也很容易被忽视,他们可能只是感觉虚弱、想睡觉,胸痛症状并不明显。

别搞错了! 这些病症要警惕

那么,如何分辨上述疾病与心梗之间的区别呢?有如下要点需要掌握:

很多人上腹部疼痛时,第一反应是胃出了问题,但要注意,心梗引起的上腹痛,通常伴随冷汗、气喘,活动时加重,含服硝酸甘油后能缓解;胃炎引起的腹痛则多与进食有关,没有全身症状。需要提醒的是,如果患者上腹痛的同时,出现冷汗、气喘,或者含服硝酸甘油后疼痛有所缓解,一定要高度警惕心梗。

出现肩膀痛时,要牢记,心梗引起的

肩背痛,疼痛会放射到左胳膊,同时伴有胸闷。而肌肉劳损的疼痛位置比较固定,按压有明显痛点,与活动姿势有关。

需要高度注意,若出现肩膀疼并伴有胸闷,并且含服硝酸甘油后症状能缓解,要考虑心梗可能。

有时心梗与焦虑发作症状也很像。但心梗的胸痛像被重物压住一样,持续20分钟以上,并伴有冷汗、恶心。而焦虑发作的疼痛像针扎一样,与情绪波动有关。

此外,还有感冒。心梗引起的咳嗽或嗓子疼,会同时伴有胸闷,活动时加重,但含服硝酸甘油后缓解。普通感冒通常只有流鼻涕、咽痛等典型感冒症状。

这类人群是“隐匿性心梗”的高危人群

哪些人群是“隐匿性心梗”的高危人群呢?主要包括以下几类:老年人,症状往往表现为虚弱、嗜睡,胸痛不明显;女性,其心梗症状常常是疲劳、后背疼或下巴疼,而不是典型的胸痛;糖尿病患者,其神经病变会掩盖疼痛感觉,容易突发心衰或意识模糊;慢性肾病患者,其心血管风险本身就很高,冬季更要当心;有心血管病史的人,血管内皮已经受损,对寒冷更敏感。此外,还有吸烟者、三高控制不好的人、情绪波动大的人。

对于以上高危人群,日常监测不妨这样做:每天测量血压、血糖、体重这些指标。生活细节方面,早上起床要慢一

点,防止跌倒,外出一定要保暖,饮食要低盐低脂。当出现不典型的胸痛、放射性疼痛、上腹痛,呼吸困难、异常疲劳、冷汗,及恶心、头晕、睡眠障碍等症状,要提高警惕。

如何判断是否需要立即求救呢?当患者胸痛胸闷持续超过15分钟,含服硝酸甘油无效,或突然大汗淋漓,伴有恶心呕吐、意识模糊、呼吸困难时,需要立即拨打120送医。高危人群出现不明原因的疲劳、意识改变或血压骤降时,也要立即送医。

需要强调的是,在等救援时,切记:不要随意搬动患者,避免加重心脏负担;不要盲目用药,特别是血压低的时候不能用硝酸甘油;不要拍打患者、喂水喂食,也不要犹豫不决,延误呼叫时间。

正确的自救措施包括:立即停止活动,平躺休息。血压正常时可含服硝酸甘油,舌下含服,5分钟一次,最多3次。如果呕吐,头要偏向一侧,便于清除口腔异物。如果意识丧失,旁边的人应立即为其进行胸外按压,频率100—120次/分钟。

还要说明一点,虽然冬季心梗的隐匿性让很多人防不胜防,但掌握了正确的识别和应对方法,就能最大程度地保护自己和家人的健康。记住,当身体出现异常信号时,宁可多跑一趟医院,也不要心存侥幸。

据2025年11月29日《光明日报》