

◎ 知道

脂肪瘤是肿瘤吗？

□ 本报记者 王坤

很多人会在不经意间,发现身上的某个部位长出来一个或者多个小疙瘩,摸起来软软的,还会活动,不痛不痒,没有任何不适。这个小疙瘩可能是脂肪瘤。很多人谈“瘤”色变,一听瘤就会担心,是肿瘤吗?会癌变吗?记者采访了内蒙古自治区人民医院肿瘤内科主任医师蔡智慧教授为大家解答。

问:什么是脂肪瘤?

答:脂肪瘤是由人体正常脂肪组织聚集而成的软组织良性肿瘤,常分布于皮下脂肪组织,形成突出皮肤表面的圆形或椭圆形包块,是人体表肿物中最常见的一种。好发于40-60岁的中年人群,其发病原因可能与不良作息、精神压力过大、肥胖、高血脂、糖尿病、酒精性肝病和内分泌性肾上腺皮质类固醇增加等疾病相关。

脂肪瘤可以出现于身体任何部位,以背部、颈部、肩部、腹部这些容易堆积脂肪的地方最常见。

从体表看,脂肪瘤表面的皮肤无异常改变,触摸时柔软、无痛、边界清,可推动,就像是一块柔软的面团,表现为缓慢性生长的无痛性肿块,患者多无自觉症状,常无意中或体检时发现。当肿瘤体积较大时,可因压迫周围神经引起不同程度的疼痛。

脂肪瘤不会自然消退,体积比较小的,无任何症状的,一般无需处理,定期观察即可。部分比较大的脂肪瘤可能会引起疼痛,自觉症状明显者,或者影响功能活动的,则需要手术切除。部分患者是因为脂肪瘤长在在了着衣区域以外的位置,尤其是面、颈、手臂等显眼部位,影响了美观,要求手术切除治疗。

皮下脂肪瘤治疗以手术为主,对伸展到周围组织中的瘤小叶彻底根除,以免复发。

脂肪瘤虽然大多数情况下是良性的,但也不能掉以轻心。

问:如果发现身上长了不明原因的肿块怎么办?

答:一定要去医院做检查,必要时应该定期检查,确保自己的健康。

出现下列情况必须引起重视:长在关节附近,影响四肢活动;压迫神经血管,导致酸胀、疼痛、麻木;继发感染,出现红肿热痛症状;短期内增大迅速者,要及时检查。

此外,按摩和挤压并不能让脂肪瘤消失,反而会造成瘤体出血、脂肪液化、继发感染,也会刺激脂肪瘤快速生长,观察大小症状方面的变化即可,切勿随意地揉捏。

问:如何预防脂肪瘤?

答:合理膳食,少食油炸、脂肪含量高的食物,多食水果蔬菜,必要时服用一些降脂药物。避免饮酒,酒精摄入过多损伤肝功能,影响脂肪代谢。坚持锻炼,运动能有效消耗体内积累的多余脂肪。避免焦虑,焦虑和抑郁会使内分泌失调、激素水平紊乱,导致脂肪堆积。

◎ 悦览

意外伤害险让500多万老人受保障

□ 本报记者 赵曦

“去年,我父亲不幸被流浪狗咬伤,医保报销后,还需承担一万多的费用。在了解到政府为老人购买了意外伤害保险后,我就去当地保险公司报案,不久就收到了理赔款。”不久前,呼伦贝尔市海拉尔区居民赵继国向记者讲述,“这真是雪中送炭,减轻了我家的经济负担!”

据了解,为提高老年人抵御意外风险能力,从2018年开始,我区将老年人意外伤害险列为重要民生项目持续推进。政府免费为老年人购买意外伤害保险,凡是有内蒙古户籍的60周岁及以上老年人遭受意外伤害均受到保险保障。老年人出现意外后,可以直接拨打保险公司电话理赔。

目前,我区承保机构全部实现了旗县级服务网点全覆盖,部分盟市在较大的苏木乡镇设置了服务网点。各承保机构普遍开通专门理赔电话、线上理赔通道和柜面理赔绿色通道,为老年人提供“一站式”理赔服务。

2023年7月至2024年7月,我区为发生意外老年人发放理赔款3200多万元,赔付率达到58.46%,500多万老人受保险保障。

智能社区食堂为养老助餐添动力

□ 本报记者 赵曦

“有荤有素才10元,很合算!”8月14日,包头市昆区黄河西路街道居民李奶奶在家门口社区食堂就餐时高兴地说。

包头市昆区黄河西路街道居家社区养老服务中心是一家占地面积800多平方米的智能社区食堂,自7月中旬正式运营以来,日均接待量高达400余人次。

该食堂通过智能芯片餐盘实现按量结算和自动计价,操作方便快捷;运用智能餐饮机器人、物联网等前沿技术,实现餐饮服务高度自动化、顾客自主化选择,提供高效餐饮服务。

包头市民政局养老服务科科长郑建斌介绍,包头市正通过增设老年助餐点、评选老年助餐示范点等方式,提升老年助餐服务质量。此外,推进10个旗县区和街道、社区级养老服务设施分平台及养老机构联通链接,形成1+10+N智慧养老服务综合应用网络,让老人在家门口就能享受到多样化养老服务。

下一步,包头市将创新“智慧养老进社区”模式,延伸“养老+智能餐饮”产业链,促进养老事业与产业协同发展,实实在在地提升老人幸福感。



智能取餐。

(图片由包头市民政局提供)

民生清单话“三感”系列深度报道⑦

宜居宜业,解锁乡村新图景



位于赤峰市喀喇沁旗的县镇线公路成为沿线村镇的“致富路”。

本报记者 马骏驰 摄

□ 本报记者 马芳 帅政
张慧玲 方圆 李国萍 高慧

8月的内蒙古,蓝天白云如画,青山绿水似诗。

走进呼和浩特市新城区保合少镇水磨村,一幅淡雅的水墨画呈现眼前。青砖黛瓦间,溪水潺潺。漫步村中,个性民宿古色古香、特色美食多种多样,市民游客徜徉其间,欣赏美景、打卡拍照、休闲放松,实在惬意。

水磨村的华丽蝶变是内蒙古乡村振兴的生动缩影。

党的二十大报告提出,“统筹乡村基础设施和公共服务布局,建设宜居宜业和美乡村。”今年,内蒙古政府工作报告列出33件民生实事,其中多件与改善农村牧区居住环境相关——完成400个行政村生活污水治理,10个人口3000人以上行政村生活污水集中处理;新建和改造提升农村牧区集中供水工程270处、分散式供水工程900处;新建农村牧区户厕5.5万个;建设标准化村级寄递物流综合服务点5000个;开工建设农村牧区公路5000公里。

锚定目标,狠抓落实。全区上下积极学习运用“千万工程”经验,不断改善农村牧区居住环境,加快建设宜居宜业和美乡村,不断解锁乡村发展新图景。

因地制宜,污水有了“新出路”

农村生活污水治理是农村人居环境整治的重要内容,是推进乡村振兴战略的重要举措。自治区生态环境厅聚焦广大农牧民关心的环境问题,全力推进全区农村牧区生活污水管控工作。各盟市、旗县结合村庄区位条件、地理气候、地形地貌、经济发展水平、村庄常住人口数量及分布、污水实际产生量、集中收集难易程度、排水去向、区域水环境质量改善需求和农民生产生活习惯等,因地制宜选择治理模式。

5月末召开的2024年全国农村生活污水资源化利用经验交流会上,土默特右旗美岱召镇美岱召村污水治理工程作为典型案例被推广。

包头市土默特右旗通过优先采取资源化利用的治理模式,结合纳入城镇污水管网、村镇集中污水处理、分散污水处理和管控等辅助模式,推进全旗完成农村生活污水治理(管控)139个行政村,治理率达69.5%,已提前达到内蒙古自治区关于2025年沿黄流域周边农村牧区生活污水治理率达60%的目标。

美岱召村凭借“节约水资源、降低灌溉成本、美化环境、促进作物生长;同时对景区农家乐以及美岱召中学生活污水进行兼并处理,水量稳定,且以旅游业、教育业推动当地经济发展”等特色亮点备受关注,并且在农村防污治污的基础上,体现了点污成水、

保绿扩绿、增值自然资本、促进文旅教育产业发展的生态文明理念。

污水有了“新出路”,乡村水更清、山更绿、景更美了。生活环境变化带来的好处让村民的环保意识随之增强。记者从自治区生态环境厅了解到,截至8月初,全区完成322个行政村生活污水治理,已达全年任务量的80.5%。

保障有力,农民喝上“放心水”

农村供水工程建设事关民生福祉,与百姓的生产生活息息相关。既要确保老百姓“喝上水”,还要“喝上安全水”,如何加快推进农村供水高质量发展?

5月份,自治区水利厅编制印发全国首个牧区供水技术指南,《内蒙古自治区牧区分散供水工程建设与管护技术指南(试行)》对牧区分散式供水工程水源选择、取水、水质净化、工程建设和运行管护等工作提出相关技术要求,定义了牧区供水到户率等关键指标,让牧区分散供水工程建设与管护有章可依、有规可循,为牧区供水高质量发展工作提供支撑。

6月30日,自治区水利厅编制印发《内蒙古自治区农村牧区供水高质量发展规划》,确定全区101个旗县区为实施范围,主要目标是到2035年基本实现农村牧区供水现代化,农村自来水普及率及规模化供水工程服务农村人口比例分别达到97%、70%,牧区供水到户率、县城统管率、县城农村饮水安全标准化建设比例均达到100%,为保障农村牧区饮水安全提供有力支撑。

推出政策、落地项目,内蒙古全力实现农村牧区饮水从“有没有”向“好不好”、从“优不优”向“强不强”转变。

当前,土默特右旗农村供水小型引调水项目正在如火如荼建设之中。4月,该项目获财政部、水利部资金支持,分2年实施,共安排资金8000万元左右,用于实施美岱水厂及配套管网项目、美岱水厂与西线供水工程管网联通项目、东西线供水工程管网联通项

目,共铺设供水管道149.2公里。项目实施后,土默特右旗将实现地表水和地下水联合供水、各水厂互联互通、东西线供水管网互联互通,供水水量更加充足稳定,农村供水保障能力得到有效提升。

目前,内蒙古农村牧区供水状况得到显著改善,全区农村牧区自来水普及率达到83.65%,提前两年实现了“十四五”规划确定的目标任务。

新建户厕,生活有了新气象

“感谢市委市政府的好政策,给我们家做了室内厕所,和住楼房一样了,太方便了。”呼伦贝尔市牧民格日乐说。冲水马桶、热水器、洗手池,一个干净整洁的卫生间,给牧民带来的不仅仅是便捷和卫生,更是人居环境改善带来的获得感和幸福感。从“改掉味”到“改到位”,呼伦贝尔市今年计划新建农村牧区户厕2561个。

小厕所关系着大民生。自治区农牧厅提早谋划部署,今年3月份印发《关于做好2024年农村牧区户厕改建工作的通知》,明确工作任务。6月初,召开2024年度全区农村牧区人居环境整治提升厅际联席会议,对农村牧区户厕改建工作任务作出系统安排,及时下达专项奖补资金近1.36亿元,支持农村牧区户厕改建工作。5月份举办全区农村牧区人居环境整治提升业务工作现场培训班,对农村牧区改厕技术模式选择、施工建设、后期管护和改厕信息系统操作等重点工作开展培训。同时,开发建设全区户厕管理信息系统,集农牧户信息采集、改厕需求采集、户厕管理、运维管护等功能于一体,实现农村牧区户厕档案信息化管理。组织专家编制《改厕模式参考手册》,向各地推荐8种标准化参考模式,确保开工选对路、不走偏。

“厕所革命”带来的乡村文明新气象,正为乡村振兴提供新动力。截至6月底,全区新建农村牧区户厕已开工2.6万个,完成全



搭建农村牧区安全供水设施。

(图片由水利部牧区水利科学研究所提供)

◎ 暖闻

少跑腿 免垫付

跨省异地就医直接结算让群众更方便

□ 本报记者 梅刚

“以前在外地看病,要自己先垫付医药费,等回家再去医保窗口报销。现在提前做好异地就医备案,看完病就直接结算。”8月12日,巴彦淖尔退休职工王树感慨地说。

前段时间,王树在天津女儿家因病就诊,亲身体验了异地就医直接结算的高效便捷。“住院花费了近5万元,用医保卡在出院窗口直接结算,个人只支付了1.5万多元,真是太方便了。”

近年来,全区医保部门大力推动异地就医便捷化,通过不断完善政策、优化流程、提升服务,特别是全流程疏通跨省异地就医的难点堵点,确保国家异地就医各项政策落实落细,有效解决了参保群众跨省异地就医“垫资”和“跑腿”问题。上半年,全区跨省异地就医住院、普通门诊、门诊慢特病直接结算461.0万人次,结算医疗总费用82.4亿元,减少患者垫付资金50.4亿元。

自治区医疗保障局党组成员、副局长浩蒙介绍,近年来,我区在优化完善跨省异地就

医直接结算政策上实招频出,持续推动异地就医服务提质增效。全区统一实施线上自助备案服务,跨省异地长期居住人员备案变更时限缩短为3个月,跨省临时外出人员备案有效期则延长到6个月,异地就医备案人员可在备案就医地和参保地双向享受医保待遇,允许住院期间补办备案手续,无第三方责任的外伤参保人员也可以享受跨省异地就医直接结算服务……这些措施极大方便了跨省异地安置、长期异地居住、外出探亲旅游等各类跨区域流动的参保人。

家住赤峰的刘洪,她的父母长期在海南养老,但老人患有高血压、糖尿病,需常年服用慢病药品,她帮父母办理了长期异地就医备案。“老人门诊看病、买药后,刷卡就可以直接结算,解决了两地之间来回跑的问题。”刘洪说。

我区优化异地就医备案流程,拓宽备案渠道,参保人员可通过国家医保服务平台APP、内蒙古医保APP、蒙速办、微信小程序、支付宝小程序、经办窗口、医保基层服务站点等多种线上线下渠道,办理异地就医备案。

自治区异地就医结算中心主任胡海娟介

绍,全区各级医保经办机构通过推行跨省异地就医自助备案服务,持续优化经办流程,最大限度为参保群众异地就医提供便捷。今年上半年,我区参保人员备案到区外就医共计54.9万人次,外省参保人员备案到内蒙古为14.9万人次,跨省异地就医备案总人次已累计超过334.87万。

我区持续推动医保公共服务下沉,打通异地就医经办“最后一公里”,异地就医直接结算在群众中的普及度明显提升。

这几天,在自治区医科大学附属医院,退休职工陈利正接受治疗。从2022年患肿瘤后,日常在常住地呼和浩特接受化疗,但每半年需要到北京复查一次。

“异地就医政策好,不管我在区内还是区外门诊化疗,医保报销都很方便。每次化疗总费用大约7000元,通过异地就医直接结算,出院时自己只付了不到1500元,其他费用都走了医保报销。”陈利说。

近年来,我区异地就医直接结算的覆盖范围不断扩大,从住院到普通门诊,再到高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透

析、器官移植术后抗排异治疗5种门诊慢特病,从试点推进到统筹区全覆盖,从异地就医患者相对集中的三级医疗机构到“县域可及”,再到异地两定机构“应开尽开”,越来越多的群众享受到改革红利。

同时,我区积极为其他地区来内蒙古工作、学习、旅游等人群提供跨省异地就医直接结算服务,实现与全国31个省区市(含兵团)跨省异地就医直接结算的互联互通,开通跨省异地就医直接结算服务的定点医疗机构数量快速增长。截至目前,全区开通跨省异地就医住院费用直接结算定点医疗机构1185家、普通门诊直接结算定点医疗机构3081家,门诊慢特病直接结算定点医疗机构1023家。

随着我区异地就医工作的深入开展,越来越多的参保患者实现了异地就医直接结算,大大减轻了资金垫付压力,并享受到更加优质高效的医保服务。

下一步,我区将继续推动异地就医工作健康可持续发展,进一步扩大直接结算覆盖范围,强化政策宣传,提升服务水平,不断增强参保群众异地就医的获得感、幸福感、安全感。