

以思想大解放为引领 奋力推动卫生健康事业高质量发展

卫生是最大的民生，健康是最好的小康。嘉禾县认真贯彻落实省、市、县经济工作会精神，全面掀起“思想大解放、服务大提质、效率大提升、环境大优化”活动热潮。县卫生健康系统作为最重要的民生部门之一，率先以思想大解放为引领，坚持以人民群众获得感、幸福感、安全感的质效大提升，奋力推动卫生健康事业高质量发展。

一、以思想大解放为引领，务实推进卫生健康事业大发展。我国始终把人民放在最高位置，在推动卫生健康事业发展中始终坚持以人民生命安全和身体健康为中心。国家“十五五”发展规划和2035年远景目标纲要强调，把保障人民健康放在优先发展的战略位置。“十五五”期间，全县卫生健康系统要牢牢抓住国家对民生领域大投入大建设的机遇，紧紧围绕人民生活更健康、医疗服务更优质、事业发展更可持续、行业治理更现代化的发展愿景，着力推进

“补短板、强功能、优服务”，通过实施“345”卫生健康事业高质量发展战略（即完善疾控、公卫、医疗三个体系；实施基础设施补短板、人员队伍提能力、医疗服务强质量、健康保障增质效等四大工程；强化组织、机制、投入、科技、责任五项保障），力争到2026年基本建成县域一体、医防协同、功能完善、运行高效、富有韧性的优质高效整合型、智慧型医疗卫生服务体系，显著提升重大疫情和突发事件的早期监测预警和应对处置能力，让人人享有更加公平可及、优质高效、系统连续的全方位、全过程、全周期健康服务。

二、以思想大解放为引领，创新推进卫生健康事业大发展。思路是行动的先导。我们要奋勇争先先务实干。深入开展爱国卫生运动，服务常态化疫情防控，扎实推进环境卫生综合整治行动，公共场所健康监测与消毒行动，

文明健康、绿色环保生活方式促进行动，健康知识宣教普及行动，组织动员群众把爱国卫生运动融入日常生活，全面巩固提升疫情防控成果，更好满足人民群众对美好生活的向往。加强基层社会健康治理，构建大健康工作格局，将健康融入所有政策，倡导全生命周期健康管理理念，实施影响群众健康突出问题攻坚行动，加快推进健康城市、健康细胞建设，促进健康城市建设与文明单位创建有机衔接，不断提升服务全县经济社会发展能力，为建设“一都四县”提供强力保障。要加强健康服务管理，提升医疗服务能力。要坚持与时俱进、改革创新，努力做到全方位全周期保障人民健康，继续完善各类健康促进政策，切实从以治病为中心转变到以人民健康为中心，巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，做实家庭医生签约服务，优化群众就医办事体验，引导优质医疗资源下沉，持续开展“优质服务基层行”活动，加快重大项目建设，推动医

养融合建设，努力让广大人民群众就近享有预防、治疗、康养、健康促进等健康服务。

三、以思想大解放为引领，统筹推进卫生健康事业大发展。开展思想大解放要与党史学习教育相结合，在不断加深对党的历史的理解和把握、加深对党的理论的理解和认识过程中，全面加强党对卫生健康事业改革建设发展的领导。要与“清廉嘉禾”建设相结合，在全县卫生健康系统推进清廉机关、清廉医院、清廉家庭和清廉文化建设，不断推动全县卫生健康系统全面从严治党向纵深发展，向基层延伸，向每个党支部和党员覆盖。要坚持与深化医药卫生体制改革、改革完善疾病预防控制体系、完善公共卫生服务体系以及卫生人才队伍建设、中医药传承创新发展等重点工作相结合，放大思想大解放的综合效应，巩固深化各项工作的已有成果，推动卫生健康事业高质量发展。

嘉禾县卫生健康局 雷晓林



“光明行”义诊团队载誉归国

2026年1月28日，“光明行”中国援巴哈马白内障义诊团队圆满完成既定医疗任务，载誉返回长沙。本次义诊由中南大学湘雅二医院眼科主任医师李芸带队出征。在巴期间，医疗队圆满完成203台手术，惠及首都拿骚及十余个外岛患者。

通讯员 彭颖倩 李芸 范憬怡 摄影报道

低温天做好几件事 远离糖尿病足

本报讯（通讯员 袁芳 杜娟）长沙市第四医院内分泌科主任宋俊华提醒，糖尿病患者寒冷季节需警惕糖尿病足风险。低温会导致下肢血管收缩、循环变慢，加之患者常伴神经感知迟钝、血管病变，微小伤口或烫伤就可能引发感染、溃疡，甚至面临截肢风险。

防糖尿病足，6件事一定要做到位：一是保暖有道，选纯棉厚袜和鞋头宽敞的加绒鞋，避免挤压血管，不用热水袋、电热毯直接敷脚，烫脚水温 $\leq 37^{\circ}\text{C}$ ；二是每日自检，睡前温水洗足擦干（尤其脚趾缝），借助放大镜检查足部

有无红肿、水疱、干裂等异常；三是保湿护肤，洗足后涂抹无酒精、无香精的保湿霜（避开脚趾缝），不手撕脚皮、不自行修剪老茧；四是适度活动，每小时起身活动脚踝，睡前10~15分钟温水泡脚（水温 $\leq 37^{\circ}\text{C}$ ），戒烟戒酒；五是要稳控血糖，遵医嘱用药、监测血糖，合理饮食运动，避免血糖波动；六是做好防护，雨雪天少外出，穿防滑鞋，不光脚走路，避免长时间暴露在低温环境中。

若发现足部持续麻木、疼痛、红肿或伤口久不愈合，需及时就医，切勿拖延。

备孕别只盯叶酸 Omega 脂肪酸比例失衡竟影响受孕

本报讯（记者 王璐 通讯员 胡静）补充叶酸、监测排卵、掐算受孕时机，是不少备孕女性的常规操作。但多数人忽略了体内Omega-3与Omega-6脂肪酸的平衡问题——这两种脂肪酸的比例是否合理，直接关系到生殖系统健康与受孕几率。长沙中信湘雅生殖与专科医院专家近日提醒，医学研究表明，Omega-3的抗炎特性可助力生殖健康，而Omega-6过量则可能引发炎症干扰备孕。科学调整饮食、优化脂肪酸比例，才是稳妥的备孕之道。

据了解，Omega-3与Omega-6均为人体必需脂肪酸。但由于当前加工食品、快餐及常用植物油的普及，导致多数人饮食中Omega-6摄入量超标，Omega-6与Omega-3比例常高达10:1以上，远超理想范围的1:1至4:1。比例失衡易诱发慢性炎症，给受孕制造“内环境障碍”。

Omega-3对受孕的助力体现在多方面。在男性生殖健康上，它能改善精子浓度、活力、形态及DNA完整性，对女性而言，Omega-3可调节月经周期、促进规律排卵，改善多囊卵巢综合征症状，还能优化子宫内

膜状态，为胚胎着床提供有利条件，临床研究显示，孕妇体内Omega-3水平较高时，活产率也相对更高。

对于接受辅助生殖技术（如试管婴儿）的人群，Omega-3同样具有积极作用。研究发现，试管婴儿周期前规律补充Omega-3，可能提高临床妊娠率和活产率，同时通过稳定胎盘血流、调节免疫反应，降低自然流产和早产风险。

那么，如何科学优化两种脂肪酸比例？专家给出具体建议：增加深海鱼（三文鱼、沙丁鱼、凤尾鱼）、藻类、亚麻籽、奇亚籽、核桃等Omega-3丰富食物的摄入；若饮食无法满足需求，可在医生指导下选择EPA/DHA含量超90%的高质量鱼油或藻油补充剂。同时减少加工食品、油炸食品及玉米油、葵花籽油等的摄入，控制Omega-6过量摄入。此外，搭配蔬菜水果、优质蛋白，控制红肉和加工肉类摄入，保持整体饮食均衡。优化Omega脂肪酸比例相当于为受孕构建“优质土壤”，为成功受孕筑牢基础。