

心血管心得体会(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心血管心得体会篇一

过去的一个月，我主要在心内科学学习，它是临床实习的重点。

需要我们了解内科常见疾病的病因及易患因素、各专业特殊仪器的应用及专科检测、治疗方法，如：肺功能测定、心电监护、心脏起搏除颤器、心导管、各种内窥镜检查、腹膜透析、各种穿刺术等。

熟悉内科常见疾病的临床表现、治疗原则及毒副作用、临床化验正常值及临床意义、能识别常见的异常心电图，各系统疾病的功能试验及检查方法。

刚去内科时我还不适应，但我服从领导安排，不怕麻烦，向老师请教、向同事学习、自己摸索实践，在短时间内便比熟悉了内科的工作，了解了各班的职责，明确了工作的程序、方向，提高了工作能力，在具体的工作中形成了一个清晰的工作思路，能够顺利的开展工作并熟练圆满地完成本职工作。

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，在护士长领导下，在带教老师的耐心指导下做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。

认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。

我向老护士学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。

遵守规章制度，牢记三基(基础理论、基本知识和基本技能)三严(严肃的态度、严格的要求、严密的方法)。

护理部为了提高每位护士的理论和操作水平，每月进行理论及操作考试和培训，对于自己的工作要求严标准。

端正工作态度，“医者父母心”，本人以千方百计解除病人的疾苦为己任。

心内带教的是湘雅医学院毕业的，蛮牛的，钦佩+仰慕的说，79年生，有车，有房，有稳定的工作和收入，有品位，人长得也周正，至今单身。

跟着他的三个礼拜，学到了蛮多东西，不仅有专业上的，也有为人处事上的，态度上的……实习了这么多月，第一次有种很强烈的‘危机感，觉得自己所学的是那么那么的有限，没学过的不懂就算了，很多有学过的知识，居然也忘了，被问的一愣一愣的，好丢人啊。

我的带教是西医，来了我们医院后中医自然也是学了一点，有好几次他都指出了我中医辨证论治那部分的错误，真的很让我这个学中医出身的觉得惭愧啊。

也是在心内科，我第一次意识到自己怎会如此的粗心大意，因为自己的意识疏忽给老师、给病人带来的不必要的麻烦，真的很过意不去。

比如有一次，把一份心脏彩超的报告单打到病程里，单子上明明写的是“室间隔增厚”，我缺打成了“室间隔缺损”，字只差两个字，但病可就差远了，还好第二天老师该病程时发现了这个问题，并给我指出来了，当时就觉得好惭愧，恨不得找个洞钻进去，自己怎么可以这么粗心，后来几天就一直小心谨慎，生怕又出差错，结果在快出科的时候，打一个病程，又打错了一个地方，把肌酐的值写成了尿酸的了，

嗨……真的觉得自己好粗心啊，以后一定要细心、细心再细心。

专业知识方面，带教也还是教了我不少，像怎么看心电图啊，测血压，水肿的原因，心音的形成啊，典型心绞痛的症状啊等等等等，其实书上都有，可是为什么被他一问我脑袋一片空白，什么都想不起来了，还是要回来多翻翻书哦。

有几个跟过我带教的同学都说他是会拍马屁那型的，我不这么认为。

他对病人的态度是很好很好的，很谦恭的那种，总是一脸笑呵呵的，病人问他贵姓，他都是很客气的说“免贵姓xx”他说，这就是70年代生人和80年代生人的区别之一。

其实也是啦，现在医患矛盾这么尖锐，一个好的服务态度至少先让病人有个好的心情嘛。

在心内科经历了两次大抢救，虽然自己都帮不上多大忙，一次是给一个死人做胸外按压，压给病人家属看的；一次在一旁观摩，虽然没能参与其中，但至少知道了抢救是什么摸样的，抢救纪录是怎么写的。

在心内科还遇到了一个特别让我感动和敬佩的病人，不是我们组上的。

这个老爷爷86岁，退伍老军人，有冠心病，脑梗，老年痴呆症，这次主要是因为心梗了，送到我们医院icu抢救过来，现在病情稳定送到我们科，他的医疗费国家全部报销，所以可以一直住在医院。

这个老人家的意识状态基本属于不清的吧，话也不会说了，但是呢，他还会唱国歌，而且特别喜欢唱国歌，经常唱国歌，一回我跟我同学去给他做心电图，他唱了两遍的国歌。

他们那代人经历的事情是我所无法理解和体会到的，但他那种慷慨激昂的爱国热情却是我在那一刻切身感受到的。

以前只知道，唱国歌的最高境界是发自肺腑的唱，现在我知道了，这个老爷爷他唱国歌，基本是属于本能了，他都已经病重成这样了，什么都不清楚了，还在一遍一遍的唱国歌，重复次数最多的是那句“我们万众一心，冒着敌人的炮火，前进，冒着敌人的炮火，前进，前进，前进进！”真的相当的感动的说。

在结束的这三周的临床心内科实习中，在带教老师的悉心指导下，我认真学习，严格遵守医院各种规章制度，不迟到，不早退，勤奋学习，以身作则，积极进取。

清晨6点起床，上厕所，洗脸刷牙，吃早饭，匆匆跑到科室里，到了先换衣服，然后是做晨间护理，刷床，叠被子，整理病房，这是病人比较不喜欢的事情，其实我们也不喜欢，但是没有办法。

之后去随着老师输液，老年病人静脉脆，一般一个早上，我打上四五个差不多了。

然后就是无止境的换瓶，跑来跑去，一个早上，都在走。

到10点多我就饿了，靠喝水增加能量。

有时候来新病人了会去做入院评估以及入院宣教，但是有时候一上午来个两三个，评估的问题以及入院宣教都是一样，讲多了自己都觉得顺口了，十一点儿半洗手下班。

坐电梯下到一楼，买份快餐。

我经常吃泡面。

拿去寝室里，吃好了就睡觉，两点钟上班，下午比较空，基本上是上班就去量体温，画体温单。

就没什么事了，但是也快下班了。

带教老师天天会提一些，回家要记住，为了功课，我还特地去买了本除自己课本外的内科护理学。

就快出科了，要写出科实习心得了。

回想在心内科的三周了，我迷惑失措过很久，打针打不进的时候，病人开空调不肯意关窗户的时候，一下午都在换病人尿湿的床单的时候。

慢性糖尿病病人，饿了只能在病房里啃零食，吃多了怕血糖太高，吃少了，怕低血糖。

慢支的阿公整天插着鼻导管，中午吃着饭，还要人喂，看着病重的病人从我身边经过，心中真的很心痛。

有些年轻的护士，我称她为老师，然而她们为人师表却是很好，面带微笑，向她们问问题时都是那么细心的讲述。

任何时候，都是微微嘴角向上翘着。

通过这三周的认真工作，我学到了许多在其他科室不曾懂得的东西。

在实习的日子中，我了解到收治病人的一般过程，如测量血压，血糖，心电；观察病人病容，认真写好住院病历。

在每日的查房中，同带教老师一起去询问病人的病况，同时观察病人的病容，认真做好记录，配合老师做晨晚间护理，了解抗生素对各种消化系统病的基本应用。

同时，我也了解了糖尿病病的饮食护理，以及严格的无菌操作。

通过此次实习，我明白了作为一名护士身上应有得职责，无论何时，应把病人放在第一，用最好的态度和最负责的行动去关心病人的疾苦。

另有两天就出科了，涉及我的内科生活，就记载这么多。

我要感谢我的老师，向春艳老师，及各位该科老师们，她们很耐心的让教我做治疗，深深体会到老师们的辛苦和劳累，向老师带了两学生，但她依然是那么的优秀，相信自己在以后的工作中能更加努力学习。

心血管心得体会篇二

心血管疾病是世界各国一大公共卫生问题，其发病率和死亡率不断增加，给人们的健康和生活质量带来了严重威胁。作为一个社会关注的焦点，心血管疾病的预防和管理已经成为健康教育的重要内容之一。我通过多年的学习和实践，总结出一些心血管健康的心得体会，希望能与大家分享。

第二段：合理饮食与心血管健康

合理的饮食对于心血管健康至关重要。我认识到了饮食在心血管疾病的发生和发展中发挥着重要作用。既要注意食物种类的搭配和选择，又要注重食量的控制。最重要的是要少食高脂肪、高盐、高糖和高胆固醇的食物，例如油炸食品、辛辣食物、糖果和碳酸饮料等，这些食物会增加血脂、血压和血糖的水平，直接损害心血管系统。同时，吃五谷杂粮、蔬菜水果、低脂或非脂肪的蛋白质食物，如鱼、豆类和禽类，能提供丰富的纤维素、维生素和矿物质，维持血管的弹性和通畅。

第三段：适量运动与心血管健康

适量的运动对心血管系统的健康非常有益。我坚信“动中有静、静中有动”的原则。心血管健康需要有氧运动和力量训练相结合。我每天坚持至少30分钟的有氧运动，例如快走、慢跑、骑自行车等，这可以加强心肺功能和代谢，降低体重、脂肪和血糖；同时，力量训练如举重、伏地挺身等可以提高肌肉强度，增加基础代谢率，预防和控制高血压。适量运动不仅仅可以减轻心脏负担，还可以增加血管弹性，预防血栓形成，降低心脑血管事件的风险。

第四段：良好的心态与心血管健康

心态的调整对保持心血管健康至关重要。我意识到心态的良好与心血管健康密切相关。保持积极、乐观的心态，避免过度的焦虑、紧张、抑郁等情绪对心血管系统的负面影响。我通常通过参加爱好、锻炼身体、培养社交网络等方式来保持良好的心态。此外，学会减压和放松也是我保持心血管健康的重要手段。我经常通过冥想、瑜伽、听音乐等方式，排解工作和生活上的压力，舒缓身心。

第五段：定期体检与心血管健康

定期体检对于心血管健康的保护至关重要。我了解到心血管疾病在早期往往没有明显症状，容易被人们忽视。因此，定期体检是及早发现心血管疾病风险和进行预防干预的关键。我每年都会进行一次全面的体检，包括血压、血脂、血糖等指标的检测，以及心电图、超声心动图等检查。通过定期体检，我可以了解我的心血管健康状况，并采取必要的干预措施，预防心脑血管事件的发生。

结论：

通过合理饮食、适量运动、良好的心态和定期体检等方式，

我得出的结论是以上这些措施是维护心血管健康的有效方法。当然，我也深知预防心血管疾病是一个持久的过程，需要我们在日常生活中不断地坚持和努力。但是，只要我们能够保持正确的态度，培养积极的生活方式，我们一定能够远离心血管疾病的威胁，拥有一个健康的心血管系统。

心血管心得体会篇三

随着现代生活方式的改变，心血管疾病已成为世界各地的头号杀手之一。为了保护我们珍贵的心脏和血管健康，我们需要采取积极的措施来预防和管理心血管疾病。经过多年的努力和经验，我在这方面积累了一些宝贵的心得体会，分享给大家。

首先，均衡饮食是预防心血管疾病的关键。我意识到在饮食中摄入不健康的脂肪、高盐和高糖食物会对心脏和血管产生负面影响。因此，我努力在饮食中增加新鲜的水果、蔬菜和全谷物，以及蛋白质来源于鱼类、豆类和坚果。此外，我减少了红肉和加工食品的摄入量，并尽量避免食用含有反式脂肪的食物。通过合理的饮食习惯，我的体重得到了控制，血脂和血压也保持在正常范围内。

其次，坚持适度的锻炼对心血管健康至关重要。由于现代生活习惯的改变，我们许多人久坐不动，缺乏运动。然而，我意识到定期参与有氧运动，如慢跑、游泳和骑自行车，可以加强心脏和肺功能，提高心血管系统的效率。此外，我坚持每天进行一些简单的体力活动，如快步走，避免长时间处于静态位置。这些稍加锻炼的努力为我保持了良好的身体状况，增强了我抵抗心血管疾病的能力。

此外，减轻压力和保持良好的心理健康也对心血管疾病的预防和管理至关重要。压力的增加会导致心血管负荷的增加，进而导致疾病的风险增加。因此，我学会了通过冥想、呼吸练习和参加放松活动来缓解压力。此外，我保持积极的心态，

与亲朋好友保持良好的社交联系，并充满希望和乐观的面对生活中的挑战。这些积极的做法帮助我保持心理健康，有助于预防心血管疾病的发生。

最后，定期体检和遵循医生的建议对预防和管理心血管疾病至关重要。我意识到及早发现和处理心血管问题的重要性。定期检查血压、血脂和血糖，以及其他相关指标，可以帮助我及时了解自己的健康状况，并采取适当的措施进行干预。此外，当我遇到任何身体上的不适或疑虑时，我会立即咨询医生，并完全遵循医生的建议和治疗方案。通过这些预防和管理措施，我能够有效地保护我的心脏和血管健康。

总而言之，心血管疾病是一种严重的威胁我们健康的问题，但通过均衡饮食、适度锻炼、减轻压力和定期体检，我们可以有效地预防和管理这些问题。我将继续坚持这些健康的生活方式，并鼓励他人加入到保护心血管健康的行列中来。我们的心脏值得我们花费一些时间和精力来保护，让我们共同努力，迈向一个更健康的未来。

心血管心得体会篇四

心血管系统由动脉、小动脉、毛细血管、小静脉及静脉组成。以下本站小编为你带来心血管实习心得体会范文，希望对你有帮助！

短短的一个月已经结束，在心内科的实习已经结束。在这一个月里，在老师的辛勤指导下，收获了许多东西。

心内科以高血压病、心律失常、冠心病及心力衰竭多见，常见疾病有：冠心病、高血压、心律失常、房颤、阵发性室上性心动过速、心衰、心肌炎、先天性心脏病、心肌病、房间隔缺损、风湿性心脏病、心肌梗死、心绞痛、急性感染性心内膜炎、心肌缺血等症状。实习期间，在老师的带教下，我基本掌握了一些常见病的诊断手段，比如肌钙蛋白，肌红蛋

白的测定及所代表的意义，心脏彩超报告单上数据上所代表的意义，心电图的改变及所代表的意义。治疗措施，抢救心衰病人的常用药，常用设备。学会使用除颤仪，掌握了临时起搏器的工作原理。

每天早上我们实习生都要早早到科室去给每一个患者测量血压，血压常常作为患者用药的反应的很重要的一个依据，所以测量的准确性很重要，袖带在肘上两恒指，摸到肱动脉搏动放上听诊器，再测量，因为有些危重病人的动脉搏动很微弱，不标准的测量测不出血压，我实习的时就有一个病人：心衰，搏动很微弱，我去量血压，就是没有量出来，然后我去叫老师，老师测量后告诉我测量一定要标准。

然后在心内科更加理解了生命的脆弱，在心内科的这一个月里，我一共遇上了三次大抢救，一次我跟着老师值班的时候，来了一个心室逸搏，先是多巴胺持续泵入，肾上腺素推入，所有医护人员轮流心外按压，抓紧时间除颤，安装临时心脏起搏器，这个过程直接就是一个打仗的过程，等病人稍平稳的时候都是凌晨一点多了，我浑身湿湿的，全是汗，很高兴。另一次一个病人大面积心梗，护士在安排床位的时候，病人心梗发作，大抢救，除颤，气管插管，持续多巴胺泵入，肾上腺素推入，所有医护人员轮流心外按压，除颤，安装临时心脏起搏器，可是病人就那么走了，十一点到病房，一点多临床宣布死亡，一个生命就这么结束了，那个小孩子的悲嚎真的让人很心疼。

出科了，却有好多的不舍。感觉已学的还不够，还有好多东西要学。但是实习的安排，每周的实习安排也井然有序，从而让我们循序渐进的学习与成长。同时，也让我更了解了职业的精神。在这一个月期间，本人严格遵守医院及科室的规章制度，认真履行实习生职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，踏实工作，关心病人。不迟到，不早退，努力做到工作规范化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，工作有措施、有记录。我要不断的提高专业知

识，牢记老师的教诲和实习经验，不断的学习和进步，同时把这些经验和教诲应用到下一实习科室，努力做的更好。

在心血管内科的实习即将结束，在这段时间里，我严格遵守医院和科室的规章制度，严格要求自己，不迟到早退，团结同学，尊敬师长，严格要求自己，学习态度端正，工作作风严谨，认真听取老师教诲，总是做到理论联系实际，在带教老师的耐心指导下，我顺利完成了在本科的实习任务和要求，基本掌握了该科一些常见病的护理和基本操作。

心血管内科主要是些循环系统疾病，且死亡率最高，由于心内科疾病复杂且症状常不典型，如果不仔细观察耐心询问并及时反馈给医生，就会贻误病情，必须遵守严格的用药准则。心脏病病人输液时，应遵医嘱严格掌握滴数，监测血压及脉搏。由于心内科某些药物的治疗剂量与中毒剂量相当接近，因此应密切注意病人用药前后的反应。由于实习时间较短，带教老师先向我介绍正常的心电图，在此基础上再讲解临床常见的异常心电图。结合临床患者的实际心电图加深印象，反复讲解，直到我都能正确识别一些常见的心电图，并教会我有关监测仪器的常识性知识。

在这两周的实习期间，我一直在住院部实习，是我见到的疾病特别多，对心血管疾病的各种类型都见到了，老师对病人的心里教导一直让我难忘，心力衰竭、冠心病、先心病、肺心病、室上速、等疾病的治疗和用药护理，通过我再与书本的理论知识结合，我对此加以巩固，现在还记忆犹新。能准确及时的检测血糖和血压的变化，并及时反馈给带教老师。

累、忙使我在一个月已经精疲力尽了，我身体上的困反而使我的心里特别的舒服，因为我觉得自己很充实。在科室里很忙，我所做的一切好像都是在长见识与知识。所以我很乐意为每一位老师做他们需要我做的事。

心内带教的是湘雅医学院毕业的，蛮牛的，钦佩+仰慕的

说，79年生，有车，有房，有稳定的工作和收入，有品位，人长得也周正，至今单身。

跟着他的三个礼拜，学到了蛮多东西，不仅有专业上的，也有为人处事上的，态度上的……实习了这么多月，第一次有种很强烈的危机感，觉得自己所学的是那么那么的有限，没学过的不懂就算了，很多有学过的知识，居然也忘了，被问的一愣一愣的，好丢人啊。我的带教是西医，来了我们医院后中医自然也是学了一点，有好几次他都指出了我中医辨证论治那部分的错误，真的很让我这个学中医出身的觉得惭愧啊。也是在心内科，我第一次意识到自己怎会如此的粗心大意，因为自己的意识疏忽给老师、给病人带来的不必要的麻烦，真的很过意不去。比如有一次，把一份心脏彩超的报告单打到病程里，单子上明明写的是“室间隔增厚”，我缺打成了“室间隔缺损”，字只差两个字，但病可就差远了，还好第二天老师该病程时发现了这个问题，并给我指出来了，当时就觉得好惭愧，恨不得找个洞钻进去，自己怎么可以这么粗心，后来几天就一直小心谨慎，生怕又出差错，结果在快出科的时候，打一个病程，又打错了一个地方，把肌酐的值写成了尿酸的了，嗨……真的觉得自己好粗心啊，以后一定要细心、细心再细心。

专业知识方面，带教也还是教了我不少，像怎么看心电图啊，测血压，水肿的原因，心音的形成啊，典型心绞痛的症状啊等等等等，其实书上都有，可是为什么被他一问我脑袋一片空白，什么都想不起来了，还是要回来多翻翻书哦。

有几个跟过我带教的同学都说他是会拍马屁那型的，我不这么认为。他对病人的态度是很好很好的，很谦恭的那种，总是一脸笑呵呵的，病人问他贵姓，他都是很客气的说“免贵姓xx”他说，这就是70年代生人和80年代生人的区别之一。其实也是啦，现在医患矛盾这么尖锐，一个好的服务态度至少先让病人有个好的心情嘛。

在心内科经历了两次大抢救，虽然自己都帮不上多大忙，一次是给一个死人做胸外按压，压给病人家属看的；一次在一旁观摩，虽然没能参与其中，但至少知道了抢救是什么摸样的，抢救纪录是怎么写的。

在心内科还遇到了一个特别让我感动和敬佩的病人，不是我们组上的。这个老爷爷86岁，退伍老军人，有冠心病，脑梗，老年痴呆症，这次主要是因为心梗了，送到我们医院icu抢救过来，现在病情稳定送到我们科，他的医疗费国家全部报销，所以可以一直住在医院。这个老人家的意识状态基本属于不清的吧，话也不会说了，但是呢，他还会唱国歌，而且特别喜欢唱国歌，经常唱国歌，一回我跟我同学去给他做心电图，他唱了两遍的国歌。他们那代人经历的事情是我所无法理解和体会到的，但他那种慷慨激昂的爱国热情却是我在那一刻切身感受到的。以前只知道，唱国歌的最高境界是发自肺腑的唱，现在我知道了，这个老爷爷他唱国歌，基本是属于本能了，他都已经病重成这样了，什么都不清楚了，还在一遍一遍的唱国歌，重复次数最多的是那句“我们万众一心，冒着敌人的炮火，前进，冒着敌人的炮火，前进，前进，前进！”真的相当的感动的说。

心血管心得体会篇五

心血管疾病已经成为了当今社会的一大健康威胁。随着生活方式的改变和人口老龄化的不断加剧，心血管疾病的发病率也呈现逐年上升的趋势。然而，我们也有足够的理由相信，只要我们正确对待心血管健康，采取适当的措施和保持良好的生活习惯，我们便能有效地预防和控制这些疾病。在过去的几年中，我从自身的经验中学到了一些关于心血管健康的心得体会。

第二段：锻炼的重要性

首先，我深刻体会到了锻炼对于心血管健康的重要性。适当的运动可以帮助我们增强心肺功能，提高身体的耐力和抵抗力。我每天坚持进行有氧运动，如散步、跑步或游泳，以使我的心脏和血管得到充分锻炼。透过体育运动，我不仅增强了我的体质，也提高了我的心理素质，使我能更好地应对生活中的压力。

第三段：饮食和日常生活习惯

其次，改善饮食和日常生活习惯也是维护心血管健康的重要措施。我尽量避免高脂肪、高盐和高糖的食物，增加摄入蔬菜、水果和全谷类食物的比例。此外，我还定期检查血压和血脂，并积极控制血压和血糖的水平。此外，我努力保持良好的作息时间和规律的生活习惯，减少熬夜和应激因素对心血管健康的不良影响。

第四段：消除不良习惯

除了养成良好的生活习惯，我们还必须消除一些不良习惯。烟草、酒精和不良的饮食习惯都是导致心血管疾病的重要危险因素。经过一段时间的努力，我成功地戒掉了烟酒，并改善了饮食结构。这种改变不仅使我的心脏和血管更加健康，也提高了我的整体生活品质。我通过积极参与健康生活社区以及寻找相关的心血管健康资讯，进一步增强了对于良好生活习惯的坚持和重视。

第五段：预防胜于治疗

对于心血管疾病的预防，我们要更加注重日常的生活习惯和健康管理。我认为，预防胜于治疗。我们应该从小事做起，从个人的生活习惯改变开始，培养良好的饮食和锻炼习惯，提高自身的健康意识，并及时就医进行体检。通过这些改变和努力，我们能够降低心血管疾病的发病风险，提升生活质量。总之，心血管健康对于每个人来说都至关重要，我们应

该积极主动地维护和保护自己的心血管健康。

总结：

在这篇文章中，我分享了一些关于心血管健康方面的心得体会。通过锻炼身体、改善饮食和生活习惯，消除不良习惯以及重视预防，我们可以有效地保护我们的心脏和血管，降低心血管疾病的发病风险，提高生活质量。相信只要我们每个人都能意识到心血管健康的重要性，并采取行动，我们就能过上健康、快乐的生活。让我们一起努力，创造一个更加健康的未来。