

# 最新疾病预防心得体会(模板5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 疾病预防心得体会篇一

### 1、关节方面的疾病

秋季是关节炎病发的始发期，寒冷并伴有湿热的天气很容易导致外寒内湿的关节性痛症。关节炎患者总会感觉关节冷、疼痛、酸胀等不良症状，尤其是阴雨天气，关节炎疼痛更是厉害，就像针扎一样，严重的还会产生其他的并发炎症。

如果你总是感到关节有不明的疼痛出现，那么你就得引起注意了，千万不要忽视身体给你带来的疾病信号，错过最佳的缓解治疗时期，让疾病肆意的恶化。

我们需要去医院进行一个正规的检查，发现有关节炎的预兆及时的配合医生进行治疗，将病状及时的扼杀在摇篮中。

同时，针对已经患有关节炎的患者，平时的时候一定要注意关节的保暖，避免遭到冷风的侵袭，少碰凉水。但是一些家庭主妇免不了要做家务，这时我们可以带上胶皮手套，可以起到一定的保护作用。

关节炎会给我们的生活造成很多的不利影响，在平常我们需要多进行相关的康复运动，对促进关节疼痛有很好的缓解作用。并且还能够在强健骨骼，利于身心的健康发展。

### 2、肠胃疾病

一场秋雨一场凉，气温急剧下降，人们充分领略到骤变的寒冷天气的厉害性。平时稍不保暖便会惹来腹泻等肠胃不适的症状，给我们的工作和生活带来很多困扰。

肠胃疾病是秋季的常见病，其中主要就是由于天气极易饮食原因，虽然腹泻算不上什么大病，但是经常腹泻会导致营养不良，并且长期腹泻，身体处于虚脱的状态，身体素质好的人还能捱过去，但是对于一些体质本身就比较弱的患者来说，严重的还会产生晕厥，严重威胁生命的健康。

人体受凉，便很容易导致腹泻，腹泻会导致肠道内的水分流失缺乏，严重的'便会产生缺水的情况出现，对身体的健康造成很大威胁。因此，做好秋季的防腹泻工作对于秋季养生尤为关键。

针对秋季肠胃问题，我们应该注意日常保暖，平时穿衣千万不要为了美丽的外表，穿露肚脐的衣服，肚脐受凉是导致肠胃疾病的关键，忌不可要风度，不要健康。出门常备一件厚外套，根据天气情况随时添减衣服，及时的保暖防寒。

这个方法对于抵制秋天的寒冷天气是有很好的效果的。同时，晚上睡觉的时候一定要记得关好门窗，盖好被子，小心秋夜凉风寒侵袭，及时的为我们的身体健康消灭屏障。

### 3、口腔疾病

秋燥是在秋季感受燥邪而产生的疾病，病邪主要是从人的口鼻进入到体内，病态一般是从肺部开始，这很容易产生上火的症状，因为秋季空气湿度发散的比较快，容易使人体处于脱水状态，从而导致口腔疾病，其中口腔溃疡就是上火最直接的表现。

口腔溃疡的直接表现就是在舌头以及口腔内部产生各种大大小小的溃疡创面，严重的时候说话都痛，对我们的生活产生

很坏的影响。

虽然，口腔溃疡不是什么大病，但是频繁反复下去，口腔溃疡会产生恶化，伴有癌变的风险。因此，我们需要做到及早发现口腔溃疡，及早治疗。

导致口腔溃疡的主要原因是由于饮食辛辣以及天气干燥影响，因此在日常生活中我们需要注意口腔清洁卫生，饮食清淡一些，少吃一些辛辣有刺激的食物。

### 1、勤开窗通风

秋天的天气比较干燥，室内容易滋生各种细菌，空气流通不好，空气中的氧气不足，人们长时间处于这种环境容易造成免疫力的下降，从而产生各种疾病。

因此，我们应该经常开窗通风，保持室内流入新鲜空气，这样可以减少细菌的繁殖，利于人体健康，这对于去除秋燥也是一个很好的方法。

### 2、勤洗手

秋后要格外注意饮食卫生勤洗手，减少外卖，不要到路边摊就餐，不吃生食；有些人喜欢“春捂秋冻”，但尽量还是不要贪凉，要随气温变化及时增减衣物，注意保暖，防止腹部受凉，尤其夜间睡觉时尽量少用空调，避免电扇直吹，出汗后要及时用毛巾擦干；规律饮食也很重要，不要饥饱失常，对于那些原有胃肠功能不良的人更要特别注意；再有，一旦出现腹泻每天4次以上，伴有头晕、乏力、口干等症状者，要及时到医院就诊。

### 3、锻炼

对抗感冒的最佳武器是参加体育锻炼，任何运动都有预防感

冒的作用。每周进行5次，每次30分钟快速步行就能让免疫系统成功地抵抗感冒。熬夜可能导致感冒，每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍。睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好的人的1/5。

#### 4、注意保暖

秋天的天气就像孩子的脸，阴晴不定。秋季昼夜温差较大，同时早晚的温度很低，因此，及时的添减衣服，夜间睡觉时候要盖好被子，以防止腹部着凉而引发腹泻或肠胃疾病。

同时秋季是各种疾病的高发季节，一旦遇到疾病，不要拖治，以免耽误最佳治疗时机。

#### 5、多食瓜果蔬菜

瓜果中含有丰富的纤维素，钙，铁等营养成分，可以为人体补充所需物质，有利于骨骼的发育，多食瓜果可以促进肠道蠕动，有利于清肠利便，排出人体内的有害物质。蔬菜中含有较多的粗纤维和水分能够刺激胃肠蠕动，促进消化，并且有杀菌的作用。

多吃瓜果蔬菜可以生津润燥，补充人体所缺失的津液，从而起到降燥、清凉解热的作用，少吃容易上火的辛辣食物，这些食物会助燥伤阴，加重口腔溃疡的产生。

肠道疾病是夏季的高发病，而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一。据专家介绍，细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病。主要临床表现为腹痛、腹泻、里急后重，脓血样大便，部分病例可出现发热等症状，症状严重的可出现高热并伴有感染性休克症状，有时出现脑水肿和呼吸衰竭。

它除了和天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关外。还与苍蝇繁殖活动有关外，一般是通过饮用或食用被痢疾杆

菌污染的水、食物传播，易发生食源性暴发，也可通过日常生活接触传播。

预防措施：预防细菌性痢疾要注意饮食卫生，不喝生水，不吃生冷变质的食物。制作食品时应生熟分开，已经烹调好的食品，不要再放回盛过生食品的碗内。餐具、食物等要做好洗涤消毒工作。另外，要少吃油腻、多吃清淡食物，不要吃隔夜菜，打开的水果，如西瓜尽量要一次吃完或用保鲜膜将其封好后，再放到冰箱里保存，即使放到冰箱里，时间最好也别超24小时。

中暑的患者会出现面色苍白、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安、甚至晕厥等症状。应该快速将患者转至通风凉快的场所，服用藿香正气水，补充盐水患者很快恢复。若患者出现体温大于38℃、面红，大汗，皮肤灼热，血压下降，脉快虚脱应及时到医院治疗。预防措施：在高温环境中工作、锻炼的人员应加强通风隔热措施，合理休息膳食搭配合理，补充含盐水分，适当掌握锻炼的强度和时间。特别提醒有心血管疾病、高血压病、肺功能低下、中枢神经系统疾病患者，在此季节中要科学安排日常生活，定期检查按时服药，防止慢性疾病急性发作。

夏季有一种高发于儿童的肠道传染病就是手足口病。手足口病多发于5岁以下儿童，症状表现为发热，手、足、口腔、臀部出现皮疹或者疱疹，少数患儿会并发肺炎、脑炎、心肌炎等，甚至导致死亡。除了可通过消化道传播外，患者说话、打喷嚏、咳嗽等都可以传播该病。另外集体生活中使用共用的玩具、餐具、密切接触都可能造成疾病传播。预防措施：在手足口病高发期间，家长要尽量减少带儿童去人口密集的公共场所；护理、接触儿童前，注意洗净双手；儿童的衣被要勤晾晒；注意室内空气流通；婴儿的奶瓶使用前后要洗净消毒；不喝生水、不吃生冷食物。如果出现手足口病例，患儿使用过的玩具物品要进行清洗消毒，防止感染他人。

夏季由于天气潮热，有利于各种真菌、细菌的繁殖生长，加之夏季人们容易出汗，皮肤易潮湿，如不及时擦净和保持干燥，真菌便会侵害我们的皮肤，引起皮肤癣病。最常见的皮肤癣病有足癣，也就是我们所说的“脚气”，喜欢穿皮鞋的人容易得脚气，因为皮鞋不透气，脚部的湿度和温度增高。另外，很多青壮年男士容易在夏季感染体癣和汗斑，这与排汗量大有关。

对于婴幼儿来说，夏季最常见的皮肤病就是痱子，痱子是婴幼儿常见夏季皮肤病，是汗液堵塞汗孔导致的皮肤异常。好发于颈部、前胸、后背、腋下，针头至米粒大小的丘疹，周围皮肤发红，处理不当易继发感染。预防措施：在手足口病高发期间，家长要尽量减少带儿童去人口密集的公共场所；护理、接触儿童前，注意洗净双手；儿童的衣被要勤晾晒；注意室内空气流通；婴儿的奶瓶使用前后要洗净消毒；不喝生水、不吃生冷食物。如果出现手足口病例，患儿使用过的玩具物品要进行清洗消毒，防止感染他人。

每当炎炎夏日，中风病人就会剧增，中风是中老年人常见多发的脑血管病，中风的两个高峰期，一个是零度以下的严冬，一个就是30度以上的盛夏，而在夏天发生的中风俗称“热中风”。

夏季气温高，人体会大量排汗，丧失水分，如果未得到及时补充，容易造成“脱水”，“脱水”会使血容量减少、血液黏稠、血循减缓、微小血栓容易形成，对于患有高血压、高血脂或心脑血管病的老年人来说，发生中风的概率自然会增高。

预防措施：老年人夏季一定要及时补充水分，不渴也要多喝水，并且适当补充盐分（每天每人摄盐量不得超过5克）。半夜醒来时适量喝点水，以降低血液黏稠度，对预防血栓形成大有好处。空调温度控制在27至28摄氏度，注意不要直吹，同时定时开窗通风，保持室内空气清新。

夏天许多人为图凉快，喜欢在热得满头大汗时冲冷水澡，睡觉、工作都长时间开空调，导致室内外温差较大，加之夏季许多人食欲减退，运动减少，抵抗力下降，这些都容易引起夏季感冒。

## 疾病预防心得体会篇二

预防疾病是人生中不可或缺的一部分，当我们通过积极的生活方式、卫生习惯以及勤奋细致的保健作为防御入侵疾病的手段，我们可以避免大部分疾病的发生。在预防疾病的过程中，我掌握了一些心得体会，希望能够分享给大家。

### 第一段：了解常见疾病预防

通过了解常见疾病的发生原因以及预防方法来预防疾病是非常必要的。例如，对于冠心病的预防，要避免摄入高胆固醇，高脂肪饮食，保持心理健康，定期参加体检等措施都可以控制冠心病的发病率。对于糖尿病的预防，减少高糖、高脂肪、高胆固醇饮食以及适度的运动，并保持健康的体重都是非常关键的预防措施。因此，我们要了解自己的体质和易感病症，针对性地采取预防措施，积极预防常见疾病。

### 第二段：建立良好的生活习惯

生活习惯对于预防疾病也有着至关重要的作用。需要注意饮食营养，保持充足的水分摄入和维持身体的健康。同时，还需要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，减少过度劳累的情况发生。这方面的心得体会是，在日常生活中，要多关注自己的身体状况，保持对身体的警觉性，以及好好利用有限的时间，保持一个健康的身体状态。

### 第三段：心理健康很重要

心理健康也是预防疾病的关键。随着社会进步以及生活质量

的提高，压力带来的身心创伤已经逐渐被人们所关注。要积极调整自己的情绪，减轻压力，保持愉悦的心情，才能够有效稳定自己的身心健康。我们可以运用一些方法来放松自己，例如听音乐、读书、泡澡、踏青、旅行，有效稳定自己的身心。

#### 第四段：提早预防

“老君草神奇，百病不沾身；不信你试试，保持你健康身”这句谚语让我们明白预防疾病的重要性。早期发现问题并采取措施是预防疾病的最好方式。因此，我们需要每年保健体检，让医生做一次全面的身体检查，尽早发现可能存在的身体问题。此外，我们还可以运用一些方法来自我检测身体，例如自我量血糖、血压，以及观察身体反应等方式，提早预防疾病的发生。

#### 第5段：培养积极的生活态度

我们每个人都会面临生命中不同的挑战，但是要推动我们往前的，是我们自己的生活态度。针对可能出现的困难和复杂环境，我们需要积极乐观的态度去面对。通过保持积极的心态，我们可以从身体和心理上抵御疾病。也已经成为我成功控制疾病和各种困难的力量所在。

#### 总结

预防疾病是一个长期持久的过程，它需要良好的生活习惯、足够的身体锻炼和充足的休息等等。当我们更好地了解自己的身体和了解常见疾病的预防方法以及如何通过积极心态来保持健康，我们可以为我们的生活注入更多的活力，保持身体的健康和充实的生活状态。预防疾病，其实就是关注自己、爱护自己、为自己的生命负责的过程。

## 疾病预防心得体会篇三

健康是人类最宝贵的财富，然而疾病却随时威胁着我们的健康。预防疾病是我们必须要做好的事情。在此分享我的一些疾病预防心得体会，希望可以帮助更多的人保持健康、远离疾病。

### 第二段：良好的生活习惯

良好的生活习惯对于预防疾病具有重要意义。首先，保持充足的睡眠对于身体健康至关重要。其次，合理的饮食结构也是预防疾病的重要方面。我们应该多吃蔬菜水果以及瘦肉，并尽量避免食用过多的糖和盐。此外，少量而饮酒也有助于保持身体健康。

### 第三段：运动习惯

缺乏运动是很多人疾病发生的重要原因。众所周知，运动可以增强身体免疫系统，增加身体抵抗疾病的能力，促进身体新陈代谢。因此，保持良好的运动习惯对于预防疾病有着不可忽略的意义。我们可以选择合适的运动方式，例如慢跑、游泳、健身等。

### 第四段：定期体检

预防胜于治疗，定期体检也是我们预防疾病的重要手段之一。通过定期体检，我们可以及时对身体情况进行了解，减少患病的风险。此外，体检不仅可以对身体健康进行评估，也可以帮助我们发现潜在的疾病，及早治疗以保护身体健康。

### 第五段：总结

在我们的日常生活中，预防疾病、保护健康是非常重要的。良好的生活习惯、运动以及定期体检都是预防疾病的重要手

段。通过这些措施，我们可以降低患病风险，保持身心健康，享受美好的生活。预防疾病，每个人都需要做出努力。

## 疾病预防心得体会篇四

有那么一群人，令人们畏惧，会被隔离，他们的那颗心总很孤寂，朋友远离，亲人也抛弃。他们恐惧，恐惧下一个清晨初升的太阳已不属于自己。

可是，他们并不需要怜悯，不需要施舍，对于上帝，他们也没有什么过高的愿望，只想要，每个人那一点点爱而已，也许只是敞开双臂的拥抱，也许只是短短的玩上五分钟，短暂一生，在他们心里，直到死，永远都会记着你，或许因为生命真的太短暂了，或许因为对他们来说，爱真的太奢侈。

或许世界已经抛弃了他们吧！但，你会忘记他们吗？他们，仅仅是想要正常的生活，也从不奢求可以成为艾滋病史上的奇迹，仅仅是，不希望人们畏惧，不想被隔离，不想心总那么孤单，想和朋友、亲人在一起。如果，世界已抛弃了他们，你会厌恶、害怕他们吗？还是……深爱他们？请深爱他们吧！让他们有生之年感到有意义，帮他们抵挡怪异的目光，平等的看待他们吧。

那样，他们会永远活着，即使只是在我们的`心里。

## 疾病预防心得体会篇五

预防疾病是每个人必须要重视的事情。在我们走入新时代的今天，医学已然高度发展，各种疾病的治疗方式和手段都有了很大的进步。然而，疾病的预防始终还是处于人们的力量范围之内。那么，如何正确地进行疾病预防便是人们必须探究和实践的问题。下面，我们将谈一谈我对于疾病预防的一些体会与心得。

## 第二段：学习科普知识

在预防疾病的过程中，科普知识的学习是首要的。我们每个人都可能成为疾病的患者，不懂得如何进行预防措施，不了解什么样的病情会危害我们的生命，我们就会失去对未来的掌控力。因此，我们需要花时间多了解一些科普知识，包括识别常见疾病的症状和传染途径，掌握洗手、健康饮食、运动锻炼这些简单却非常有效的预防措施等等。疫情期间，我们更应该认真对待科普知识，合理安排生活，切实遵守防疫措施，降低感染风险。

## 第三段：讲究生活习惯

养成良好的生活习惯也是预防疾病的关键。我们应该注重自己的基本卫生，保持身体的清洁和健康。定时定量的饮食规律也是必须要遵守的，需要注意的是吃的健康、有营养，而不是过量的滋补和西式快餐食物。此外，我们还应该增强体质，适度进行运动锻炼，养成自律的作息习惯和良好的心理素质。疾病的预防是一个长期的过程，有一个健康的生活方式会为我们的身体提供足够的支持，坚持下去，学会自我保护。

## 第四段：关注健康检查

及时的健康检查也是预防疾病的重要手段。每年定期例行体检、定期检查皮肤等不仅能够及早发现潜在的疾病症状，还能帮我们了解自己在生活中是否存在一些健康风险。医生会针对我们的身体情况提供建议，并严肃提醒我们要保持健康的生活和饮食习惯，预防疾病。

## 第五段：结尾

总之，疾病预防需要我们的重视和持续的努力。要消除疾病，我们就需要把预防放在前面，科学合理地生活、科普知识的

学习、及时的健康监测，互相督促、互帮互助，众志成城共同守护健康！