# 202\_年呼吸心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-12-06

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。呼吸心得体会篇一第一段：引言（200字）。呼吸，是生命的基本活动...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**呼吸心得体会篇一**

第一段：引言（200字）。

呼吸，是生命的基本活动之一。每天我们都会不知不觉地进行呼吸，但你是否有意识到呼吸的重要性呢？呼吸不仅是供给身体氧气、排除二氧化碳的过程，还是身心健康的关键。通过长期的观察和思考，我渐渐领悟到呼吸的奥秘，并从中获得了一些心得体会。

第二段：呼吸与放松（200字）。

呼吸与身心放松息息相关。在快节奏的现代生活中，我们常常处于紧张、焦虑和疲惫的状态，这些负面情绪对身心健康带来了很大的威胁。当我焦虑或疲惫时，我会用自然而深长的呼吸来放松自己。通过深吸气，我让自己专注于当下的呼吸感受，慢慢地放松身体每个部分，逐渐恢复内心的平静与宁静。这样的放松不仅有助于缓解压力，还能提升工作和学习效率。

第三段：呼吸与健康（200字）。

呼吸对健康至关重要。通过深呼吸，我们能够增加肺活量，增强氧气供应，改善血液循环。这不仅对大脑和身体各个器官有益，还有助于提高免疫力和抗氧化能力，增强身体的抵抗力。在我长期坚持深呼吸的过程中，我的体质得到了明显的提升，我更少感受到疾病的困扰，精力恢复得更快。

第四段：呼吸与情绪调节（200字）。

呼吸也与情绪调节紧密相关。当我遇到不愉快的情绪时，例如愤怒、焦虑、压抑，我会通过调整呼吸来调节情绪。我学会了稳定、缓慢、均匀地呼吸，将注意力集中在呼吸上，逐渐平静内心的波动。这样的呼吸练习有助于缓解负面情绪，提升情绪稳定性，增强心理健康。

第五段：呼吸与内在发现（200字）。

通过重视呼吸，我逐渐发现到自己内心更深层的存在。在呼吸中，我感受到身体和心灵的融合，体会到宇宙与自我相连的奇妙。在静心调息的过程中，我渐渐体会到心灵的宁静与深邃，对自己的内在需求和价值观有了更清晰的认识。通过与自己的心灵对话，我开始更加真实地了解自己，更好地定义自己的人生目标和追求。

结尾（再写50字）。

呼吸对我们来说是如此自然，却也蕴藏着巨大的力量。通过重视呼吸，我发现了它对身心健康和自我成长的深远影响。让我们每天都用深呼吸来放松身心，享受呼吸中的宁静与活力，获得健康与幸福。

**呼吸心得体会篇二**

这是这次见习的最后一科室，原本去急诊的，可计划突然被打乱。我们来到了呼吸科，由于对医学知识了解得太少，我们都以为呼吸科都是收一些呼吸系统有严重问题的病人，坦白地说我们是怕感染，于是怀着一颗忐忑不安的心来到了呼吸科病房。

第一天早上参加了晨间医护大交班，很惊讶的是呼吸科医生都用英语交班，听带教张老师讲这种英语交班在呼吸科已经持续五年多了，这样做是为了更好的促进我们医务人员去努力学习英语，因为英语是通向医学科学发展的必备的一把钥匙。在呼吸科我们还知道了晨间交班的另一个目的是为了整顿医务人员的精神，转换医护人员的角色，尽快进入职业工作状态，同时也是对整个病区病人病情的交班和医院-科室信息的沟通的时刻。

我们在呼吸科看到了安置胸腔闭式引流管的手术。当看到气胸患者的紧张和痛苦时我是感同身受，因为我曾经因外伤导致患过自发性气胸，所以在这儿看到自发性气胸病人，对他们所做的治疗和护理都略知一二。紧接着我们又看到了许多使用气垫床的病人，这是对昏迷、骨折、翻身受限、端坐呼吸的患者预防褥疮发生而采取的有效措施。

张老师又教我们认了心电监护仪器上的各个监测指标：(ecg)心电图——心率、当心电图的波形每个间隔不等时(排除(干扰因素)，说明病人心率不齐(hr60—100/分为正常);血氧饱和度(spo2)监测报警系统;呼吸频率(resp)正常呼吸(16—20次/分);血压(nibp)。

昏迷病人禁喝水——容易窒息，上约束带必须经得家属同意。护士巡视病房的一级护理的病人半小时巡视一次，二级和三级护理的病人病情不重，有自理能力的病人2小时巡视一次。

吸痰器分为电动和中心吸痰器，在呼吸科用得较多，电动吸痰器的吸痰瓶内要装水，便于清洁，中心吸痰器直接将负压管连接在病人床头。

星期三我们又来到了重症监护室，看到里面的老爷爷们气管切开后呼吸痛苦的表情，有的身上到处插满了管子，有的被用了约束带……我的心难受极了。其中有位周爷爷脸色苍白、眼睑也无血色、腹部膨隆，他虽然不能说话，可他努力的用手指他的肚子，张老师告诉我们他的肚子明显比昨天肿胀，遂请了普外科会诊进行了腹腔诊断性穿刺抽出了不凝血。医生说这是病情危重的表现，他的家属们知道他可能不行了全都来探望他。看到他痛苦的呻吟，我几次都忍不住掉下泪来，我不知道他能不能挺过来，我用真心祈祷希望周爷爷能坚持下来，挺过危险期。祝福你，周爷爷!希望可以看到你康复。

在呼吸科，我们看到了给重症病人做会阴部的清洁护理、口腔护理、床上擦浴，知道了呼吸机都要定期严格消毒，随时处于完好备用状态，戊二醛消毒液气味浓烈，长期接触可能会导致基因突变，对人体有害，故我们在使用时要规范使用，注意消毒桶盖要密闭，以达到消毒效果并保护医务人员和病人。最后去了门诊内窥镜室观看做纤支镜和胃镜检查。做内镜检查时病人会很难受，术前可予麻醉——静脉麻醉和雾化吸入麻醉(利多卡因加水)，做纤支镜从鼻腔插入，2小时后才能饮水无呛咳方可吃软食、流质饮食;做胃镜和纤支镜都可以非常清晰的看到胃肠，气管-支气管内面观。哎!现代的科学仪器发展太先进了，我们必须努力学习医学知识，跟着时代的步伐前进医学，教育网收集整理。

**呼吸心得体会篇三**

“同呼吸心得体会”是一句常说的话，意思是互相理解、同舟共济，共同面对建设和发展的挑战，摆脱身心的障碍，达成共识并为共同目标而努力。在现代社会中，每个人都有自己不同的追求和发展方向，在这个大环境中，如何找到与他人的共鸣、和谐发展，这是我们需要探讨和思考的问题。

第二段：共情致远的重要性。

人类是社会群体，我们都需要与他人共处，共同承担生命的挑战。我们总会面对身边人的种种问题和矛盾，而解决这些问题需要我们具备一种与他人相互理解和信任的能力，这就是所谓的共情能力。共情能力是我们与他人沟通交流、承担责任、展望未来的重要保障，它需要我们去认真倾听别人、担负起自己的责任、尊重他人的意见和想法，最终达成大家的共同目标。

第三段：同呼吸对于团队的重要性。

“同呼吸，共命运。”这是一种彼此依存、互相协作的思维方式，更是每个团队所必须具备的共生性格。一个有细节的团队会注重每一个人的贡献，会平衡每一个人的特点和能够互补的水平，相互借鉴、相互帮助，在某些问题上达成共识，组成一个强大又协调的整体。同呼吸，就意味着我们要解决团队中的人之间的矛盾和摩擦，凝集合作的力量，这样才能推进团队的步伐，进而成功实现目标。

同呼吸对于工作来说，意味着我们要精通团队中的每一个人，而且必须知道他们的长处。了解团队中的每一个人，不仅必须理解人员的个性、生活经历、工作能力和同事的特点，同时也要尊重他们的意见和看法。通过相互借鉴和协作，我们可以在工作中达成共识和协调，并且使公司和团队获得成功。而同呼吸不仅仅是理论，更体现在实践中，它要求我们在工作中不断学习和提高能力、精益求精，以提高效率和创造高价值的效果。

第五段：结论。

“同呼吸”不仅仅是一种口号，它是一种生活方式和团队文化，是我们共同面对生活和事业中的挑战的一种信仰。通过共情和了解，我们不仅可以更好地建立团队的信任、合作和协调，而且可以创造积极向上的未来。我们都需要相互理解和互相帮助，因为我们没有一个人能独自解决所有的问题。只有团队齐心协力、同呼吸，才能面对挑战并最终通过困难，进而达成目标。

**呼吸心得体会篇四**

第一段：引言(约200字)。

呼吸ICU是重症监护室中专门治疗呼吸系统疾病的部门。作为一名呼吸ICU的护士，我有幸能够参与并见证许多患者在危机关头的抢救过程。在这个过程中，我深切地感受到了医护人员的责任与担当，也意识到了护理的重要性。

第二段：治疗技能(约250字)。

在呼吸ICU，护士需要具备一定的专业知识和丰富的护理经验，才能够应对多种治疗技术。例如，机械通气是重症监护室中最常用的治疗手段之一，它对护士的操作要求非常高，护士需要根据患者的病情及时调整设备参数，并观察患者的生命体征，确保其安全稳定。此外，还有血气分析、吸氧治疗、危重症插管等技能，都需要护士们持续学习和提升。

第三段：沟通与关怀(约250字)。

在呼吸ICU，病情复杂，患者心理脆弱，对于护士来说，沟通和关怀是非常重要的。尽管病情危急，护士需要积极地与患者和家属交流，耐心解答他们的问题，并给予他们正确的信息和安慰。同时，护士也应当关注患者的日常生活需求，如协助患者进行口腔护理、床位翻身等，以维持患者在ICU的舒适度。

第四段：团队合作(约250字)。

在呼吸ICU，每一个治疗环节都需要护士与其他医护人员紧密合作，尤其是医生和呼吸治疗师。护士们与医生一起制定治疗方案、检查患者病情、评估治疗效果。而与呼吸治疗师合作，则要求护士了解设备使用、调节及维护等方面的技术知识，以便与他们进行顺畅的沟通和配合。

第五段：职业使命感(约250字)。

呼吸ICU是一个工作强度大且充满挑战的环境，但在这里，我深切地感受到了职业的使命感。无论是病人的崩溃还是康复，都需要医护人员的关怀与支持。每一名患者都是一个生命，每一刻都是对生命的守护。虽然工作中时常面对生死考验，但正是这份使命感让我坚定地选择了这个职业。

结束语(约200字)。

在呼吸ICU的工作中，我从治疗技能、沟通与关怀、团队合作以及职业使命感等多个角度体会到了护士的重要性和责任。我会继续努力学习和提升自己的专业水平，以更好地为病人提供贴心的护理服务，为呼吸ICU的发展和人类健康尽一份力量。同时，我也衷心地希望能够将我的心得体会与更多的护士同行分享，共同成长。

**呼吸心得体会篇五**

实习目的：透过对酒厂的参观实习，了解我国酒品(白酒)的生产技术规范，酒品的加工技术规范和相关生产卫生安全控制体系，了解酒品的制作原料及酿造和包装流程，对食品生产环节有感性的认识，了解概况等。

五、单位发展史：石家庄市制酒厂建于1948年，是国家大二型国有企业，1997年河北省轻工厅命名为全省轻工“综合评价五十强企业”。1998年、1999年连续两年被省经贸委评为“河北省食品行业优势企业”。是“中国酿酒工业协会”理事厂。

1953年，轻工部任命翟树棠为厂长，袁树田为第一副厂长，在厂内各位领导的带领下，石家庄酒厂以其“优质、诚信、发展”的企业宗旨，“优质诚信，铸造第一庄百年品牌”的经营目标以及“坚定信心、科学决策、开拓创新、实干兴企”的工作方针在众多同行中出类拔萃，受到的广大消费者的青睐。

近几年，该厂致力于产品结构调整工作，走“兴企”道路，基本构成了以第一庄牌系列酒、赵州桥牌系列酒，高中低档并有的产品结构格局。

六、实习资料：在场领导高部长的带领下，我们首先进入了该厂的酿酒车间，车间是1953年建造的，当时仅有北京、天津和石家庄有类似的车间。此车间的独特之处在于它的窗户比一般的房屋高，这是因为在酿造过程中，既不能让室内温度过高，也不能过低，房屋的方位、窗户的朝向都有要求，以保证适当的温度与光照。

该厂的品牌酒：1.精品第一庄：该产品的特点是以浓香型为代表泸窖工艺和酱香型为代表茅台工艺完美地结合在一齐，酒度高而不烈，不上头，酒质香气持久，口感绵厚甜爽，有“浓头酱尾”之感，别具风格，是我厂精品之精华，故称“精品第一庄酒”。

2.赵州桥牌石家庄大曲：它是70年代初开发的老产品，年生产潜力达万吨。三十年来以其物美价廉、经济实惠的特点而畅销不衰。为适应消费需求，构成了双防伪新石家庄大曲酒、精制石家庄老窖、精品石家庄酒等高、中、低档并有，包装装潢多样化的系列酒。1986年以来，连续五届被评为省消协“信得过产品”，是“河北省轻工产品畅销品牌”。

3.赵州桥牌黄酒：典型的甜型黄酒，20世纪初落户石家庄。在北方地区久负盛名，并出口日本、东南亚等国家和地区。1979年被评为“河北省名酒”，1991年被评为“轻工部优质产品”，并获“中国食品十年优秀成果奖”。

白酒的分类：按酿酒原料分，可分为粮食白酒和带用原料白酒;按生产方式分，可分为固态酒、半固态酒和液态酒;按糖化发酵剂分，可分为大曲、小曲和麸曲;按香型分，可分为浓香型、酱香型、清香型、米香型和其他香型。白酒的分类如此之多，要想酿出好酒就更需要技术和经验了。

**呼吸心得体会篇六**

呼吸囊是一种常见的辅助呼吸设备，用于患有呼吸系统疾病的病人或需要进行复苏的患者。它能够提供氧气并帮助病人进行有效的呼吸。在长时间的使用过程中，我对呼吸囊有着深刻的体会和心得。以下是我对呼吸囊的感受和体会。

首先，呼吸囊为呼吸系统疾病患者提供了宝贵的帮助。呼吸囊能够通过给予氧气和辅助呼吸的方式，缓解病人的呼吸困难，并提供稳定的氧气供给。我曾经接触过一位患有严重气道疾病的患者，每次呼吸都非常吃力，呼吸囊的使用让他能够更轻松地呼吸，减轻了他的痛苦。呼吸囊的作用超乎想象，它不仅提供了呼吸所需的氧气，还可以帮助病人恢复呼吸功能，增强肺部活力。

其次，呼吸囊在急救中扮演着重要的角色。在紧急情况下，患者由于突发状况导致呼吸停止，呼吸囊的使用可以帮助恢复患者的呼吸功能。这在心脏骤停等病情下尤为重要，及时的复苏操作可以大大提高患者的生存率。呼吸囊具有简单易用的特点，即使没有专业医护人员的指导，一般人也可以通过简单的训练来使用它。在紧急情况下，呼吸囊为普通人提供了有力的援助，使得我们对紧急情况的应对能力得到了很大提高。

第三，呼吸囊的使用也对使用者有一定的要求。呼吸囊需要通过一定的技巧来正确使用，如果使用不当，会产生一系列的不良反应。例如，如果给予氧气过多，可能导致氧中毒；而给予氧气过少，又无法满足患者的需求。此外，呼吸囊需要进行定期的清洁和消毒，以防止交叉感染的发生。使用呼吸囊需要一定的专业知识和技巧，我们应该在专业人员的指导下进行操作，以确保使用的效果和安全性。

第四，呼吸囊的使用需要与其他治疗方式相结合。呼吸囊并不是万能的，它只能起到一定的辅助作用。针对不同的疾病和病情，医生还会根据需要开展其他治疗。例如，在支气管炎等疾病中，合理的药物治疗和物理治疗同样重要，呼吸囊作为一个辅助手段与其他治疗方法相结合，能够取得更好的效果。因此，在使用呼吸囊的同时，我们也应该遵循医生的建议，进行全面的治疗。

最后，呼吸囊对患者的心理状态有一定的影响。对于患有呼吸系统疾病的人来说，呼吸囊是一个长期伴随的装置。它会给患者带来一种依赖感，但同时也会加重他们对疾病的认知。因此，我们也应该注重与患者的交流和心理疏导，帮助他们建立积极的心态，增强对治疗的信心。呼吸囊的使用不仅是技术问题，更是体现关怀和温暖的重要手段。

总之，呼吸囊作为一种辅助呼吸设备，在疾病治疗和急救中扮演着重要的角色。它为患有呼吸系统疾病的病人提供了宝贵的帮助，也为普通人在紧急情况下提供了重要的援助。但同时，使用呼吸囊也需要注意安全和正确操作的问题。我们应该继续加强对呼吸囊的研究和了解，以提高其在临床应用中的效果和安全性。同时，我们也应该加强与病人的交流和关怀，使呼吸囊的使用更能给予他们温暖和抚慰。

**呼吸心得体会篇七**

呼吸操是一种通过控制呼吸，调整身心状态的方法。通过呼吸操，我们可以在繁忙的生活中找到平静，缓解压力，提高工作效率。我多年来坚持进行呼吸操，从中获得了许多体验和体会。

首先，呼吸操可以帮助我放松身心，达到平静的状态。每次刚开始呼吸操时，我会感到自己的呼吸已经平稳下来，思维也渐渐放缓。在呼吸的过程中，我会尽量将注意力集中在呼吸的感觉上，忘却杂念，远离外界干扰。这种专注于呼吸的过程，让我逐渐陶醉在一种宁静中，身心放松，疲劳和压力瞬间消失不见。

其次，呼吸操让我更加专注和集中精力。在繁忙的工作中，时常会遇到很多琐碎的事情，甚至同时需要处理多个任务。这时候，通过进行呼吸操，我可以迅速回归内心，让自己摆脱分散注意力的困扰。每一次有规律的呼吸，都会将我的注意力重新聚焦，让我更好地处理任务和解决问题。通过呼吸操，我学会了专注、集中，这极大地提升了我的工作效率和质量。

此外，呼吸操还有助于提高我身体的抵抗力。现代人普遍都要应对很多压力，而长期的压力会导致身体机能下降，容易生病。而呼吸操则能调整身体的激素分泌，释放运动中产生的荷尔蒙，提高身体免疫力，增强耐力。我发现，长期坚持呼吸操后，我的身体变得更加健康，不再频繁感冒，精神状态也越来越好。

最后，呼吸操还让我更加懂得珍惜生活和感恩。在呼吸操的过程中，我会反思自己生活中的不足，感受到生活的宝贵和自己对生活的责任。每次结束呼吸操，我都会感到自己获得了更多的理解和启发。我开始更加珍惜每一个呼吸，感激身边的亲人和朋友，也更加明白要好好对待自己的身体和内心。

综上所述，呼吸操对我产生了巨大的影响。通过呼吸操，我获得了身心放松、专注力增强、身体健康和生活的感悟。我相信，只要坚持每天进行呼吸操，我们就能够更好地应对生活中的困难，享受到内心的平静与宁静。让我们一起学会呼吸操，让自己的生活变得更加美好！

**呼吸心得体会篇八**

“八月十一日晨交班，病区总人数……”

八月十一日，是我们在呼吸科1区实习最后一周的周一了，不知道为什么，晨交班听到这个日期的时候，有种莫名的怅然，望着眼前麻利不失节奏的熟悉身影，鼻尖却袭来一丝酸楚。

对于一个刚进临床的实习生来说，第一个科室的学习对于他将来的实习生活起着不言而喻的重要作用，我很庆幸，我的第一个科室是充满责任与幸福感的呼吸科。这里的带教老师从第一次接触到最后一周给我的印象都是一丝不苟和极具亲和力的，这使得我的实习氛围非常的严谨但又不失温暖。每天上班，所有的护士都相互帮助，再多的事情也处理的迅速，再乱的工作，分工明确也处理的井井有条，这使得护士原本繁琐的工作都变得容易解决，大家团结一心，所有的劲儿都往一处使，关系处的都十分的融洽，每天工作在这样的团队我真心觉得很幸福。

在实习短短的两个月时间里，带教老师给了我们太多的感动，她们从来不会嫌弃我们笨手笨脚，总是鼓励我们一次次的尝试；为了顾及我们的面子，从来不会在病人面前直接指出我们的错误（非大原则性的），总在事后给我们敲响警钟；她们总耐心细心的给我们讲解疾病以及药物知识，无论我们再怎么重复询问，没有任何一个带教老师会拒绝，反而耐心回答。正是老师带教的尽心尽责，推动着我们更加努力的学习。使得我从开始什么都不敢碰不敢上手的“同学”到了现在几乎可以独自做各项操作的“小孙”。每天重复的工作，我几乎感觉不到我的成长，但当我在从容的接患者到抽完血，输完液合上病历夹的那一刻，我才发现，我已经不是以前那个我了，我切实的感觉到了我的进步，我想，这也是我们能做到让老师感到欣慰的事了吧！

时间都去哪儿了，还记得入科第二周参加的呼吸科表演的诗朗诵吧。甜甜的微笑，袒露你火热的心肠，你用生命的爱，实践着南丁格尔的诺言。时间都去哪儿了，还没好好回报呼吸科老师的付出就要走了；用心承诺实习期，绝对成为让每个科室都称赞的呼吸科走出的孩子。

“123…”“茄子”一张单薄的集体留影照片，却承载着我们与呼吸1区护士站所有带教老师之间满满的爱与深深的缘分，随着时间的推移，那张照片会蒙上一层淡淡的黄色，但是那张照片上每个人的笑脸一定会折射出一束光，那束光叫做，幸福。

**呼吸心得体会篇九**

呼吸囊是一种能够帮助人们进行深呼吸的健康产品，它通过让使用者深入吸入大量新鲜空气，从而改善身体健康。近期，我有幸尝试了使用呼吸囊的经历，并且深深体会到了它的益处和价值。在这篇文章中，我将通过五段式的结构来分享我的这一心得体会。

在第一段中，我将介绍我的初次使用呼吸囊的经历。作为一个长期呼吸浅促的人，我对呼吸囊的效果抱有些许怀疑。然而，出于好奇心的驱使，我还是去购买了一只呼吸囊并开始尝试。刚开始使用时，我发现自己很难控制呼吸囊的力度和节奏，每次呼吸都不尽如人意。然而，经过几天的坚持使用，我逐渐掌握了正确的呼吸方法，呼吸囊成了我日常生活中的必备品。

在第二段中，我将详细介绍呼吸囊对身体健康的好处。使用呼吸囊可以帮助人们进行深呼吸，从而增加肺活量，促进新陈代谢，增强免疫力。此外，它还可以有效减轻压力和焦虑感，改善睡眠质量。通过使用呼吸囊，我不仅感觉到了身体更加健康，而且精神状态也明显提升。

在第三段中，我将分享呼吸囊使用的一些注意事项。首先，使用呼吸囊时需要注意力度控制，过强或过弱的呼吸力度都会对身体造成不良影响。此外，如何正确掌握呼吸节奏也是很重要的，过快或过慢的呼吸会导致不适感。最后，呼吸囊属于个人物品，不应与他人共享使用，以免传染疾病。

在第四段中，我将阐述个人对呼吸囊的改善效果的体会。通过长期使用呼吸囊，我不仅发现自己的呼吸更加轻松自如，而且抵抗力也有所增强。此外，我还发现使用呼吸囊可以帮助我更好地放松身心，提高工作和学习效率。总的来说，呼吸囊对我来说是一种很好的健康辅助工具。

在第五段中，我将对本文内容做一个总结，并发表一些个人的意见。通过这段时间的使用和体验，我非常欣赏呼吸囊这一产品，并且对它的健康价值有了更深的认识。我相信，通过坚持使用呼吸囊，我们可以改善身体健康，并提高生活质量。因此，我强烈推荐每个人都尝试一下呼吸囊，体验它给我们带来的益处。

通过以上五段的结构，我成功地分享了我对呼吸囊的使用心得体会。在初次使用的困惑到逐渐掌握正确使用方法，再到享受它带来的健康益处，最后总结个人的观点和建议，这篇文章连贯地阐述了我对呼吸囊的感受和认识。希望读者在阅读之后能够加深对呼吸囊的了解，并且愿意尝试使用呼吸囊来改善自己的健康状况。

**呼吸心得体会篇十**

呼吸是生命的基本活动之一，每天我们都会不自觉地进行无数次的呼吸。然而，随着现代生活节奏的加快，我们常常会因为压力过大或焦虑不安而导致呼吸不畅。为了改善这种状况，许多人开始尝试呼吸操。在我近期的实践中，我深切体会到了呼吸操给我们带来的益处。

首先，呼吸操可以帮助我们放松心情。每当我感到心烦意乱时，我都会坐下来，闭上眼睛，开始进行深呼吸。我会尽量将嘴闭上，通过鼻子缓缓吸气，然后再慢慢将气息呼出。这样的呼吸方法可以有效地舒缓紧张的情绪，让我渐渐地放松下来。我会将注意力集中在呼吸过程中，忘记一切烦忧，只关注于此刻的呼吸。随着呼吸的顺畅，我的心情也逐渐变得平静和宁静。

其次，呼吸操可以增加身体的氧气供应。平时忙碌的工作和学习让我很少有机会深呼吸，很容易感到精疲力竭。通过做呼吸操，我可以有意识地加深呼吸，使得氧气更充足地进入肺部，然后到达大脑和其他器官。每次呼出时，我都会想象自己将繁杂的思绪和废气都随着呼气一同排出体外，感觉到内心的焦虑随之消散。随着一轮轮的深呼吸，我能感觉到全身充满了活力和清新的气息。

第三，呼吸操可以提高专注力。在进行呼吸操的时候，我会将注意力完全地集中在呼吸上。感受每一次呼吸进入体内，然后又缓慢地呼出。这种专注力的训练可以帮助我在日常生活中更加集中精力，提高工作和学习的效率。我常常会发现，在练习呼吸操之后，我的头脑更加清晰，思维更加敏捷。而且，我也变得更加冷静和沉着面对各种挑战和困难。

另外，做呼吸操还可以提升身体的抵抗力。现代社会的快节奏生活往往容易导致身心疲惫和睡眠不足，从而影响我们的免疫系统。然而，经常练习呼吸操可以让我们在身心放松的同时，增强身体的免疫力。深呼吸会改善血液循环，促进新鲜的氧气输送到全身。而且，呼吸操还能帮助我们排出体内的废物和毒素，保持身体健康和活力。

总的来说，呼吸操是一种简单且有效的放松和调节身心状态的方法。通过深呼吸和专注于呼吸过程，我们可以缓解心情、提高专注力、增加氧气供应和提高抵抗力。每天坚持呼吸操的练习，不仅能够改善我们的生理健康，还能够改善我们的心理状态，为我们带来更加积极、健康和有活力的生活。我将会继续坚持做呼吸操，将它融入到我的日常生活中，让它成为我身心健康的一部分。

**呼吸心得体会篇十一**

首先要感谢医院、领导给予我这个宝贵的机会，还要感谢各位同事，因为他们的辛勤工作，使我安心完成学业。

我工作的单位是xx医院呼吸科，它是我国首批硕士学位授予学科，陕西省优势医疗学科，国家药物临床试验机构，第四军医大学基层建设标兵科室，是西北地区支气管镜诊治培训中心、呼吸机培训基地。陕西省医学会呼吸结核分会主任委员单位和全军呼吸学科副主任委员单位。呼吸内科共两个病区，设有床位80张，另有过敏反应疾病研究室，肺功血气室、支气管镜室、呼吸内科重症加强病房及呼吸内科实验室。是陕西省和西北地区呼吸内科技术、设备最精良的先进单位。这儿的老师医德高尚、知识渊博、平易近人，不仅诊疗水平在国内名列前茅，而且十分重视后辈的培养，保持着强大的人才梯队，桃李遍天下。

他们科室主任每周查房1次，三线每周查房2次。查房时感觉气氛和谐，讲求实事求是、重视循证医学证据，很多原则性的问题已达成共识，但允许不违反原则的分歧。唐都医院一向强调综合治疗，全科不定期组织有放射诊断科、病理科、外科、内科、放疗科等多学科参加的联合大查房。查房时，先由一线或进修医生报告病史;上级医生仔细阅片，分析可能诊断，进一步检查及治疗方案。这样能系统的有计划的使患者得到合理治疗，同时年轻医生了解很多相关知识。合理的综合治疗是唐都医院高诊疗水平的重要因素之一。

科室要发展，必须重视再教育、再学习及后备人才的培养。我参加的学术活动主要有：每周2次理论学习、治疗新进展;每周1次科内学术讨论;不定期的对外学术交流，包括国内外著名专家的讲课、国内外的学术会议。长期高强度、自觉的学习、交流也是他们长盛不衰的重要因素。

我也小有收获。首先是系统学习了相关基础知识、最新的诊疗技术，全面熟练掌握了呼吸科及相关科室常见病、多发病的诊断治疗，熟练掌握呼吸科常规操作如胸膜腔闭式引流、胸膜活检、经超声、ct引导下经皮肺穿，基本掌握支气管镜、胸腔镜等操作要领。

再次，各学科人员的通力协作是提高诊治水平的保证。各个科室都有技术专长，每位医生也有技术专长，才能使科室的诊疗水平得到保证。光有好的临床医生还不够，必须有先进的设备和完善的辅助检查，才能设计出理想的治疗方案。同时医院各科室间的协作也很重要，如手术科室、病理科、诊断科等。综合实力的突出，才能有诊疗高水平。

先进的设备及技术也给我留下很深的印象。在我们基层医院有许多困扰我们的难题，有了先进医疗设备及技术，会让我们迎刃而解，豁然开朗。尽管如此，常规治疗仍是最常使用的治疗手段。我觉得，依靠我院目前的技术、设备，只要能规范的、合理的运用常规技术，开展力所能及的新业务、新技术，也可以使大多数患者获得满意的疗效。

工作体会及建议。

1、科室要发展，医院要强大，在竞争的医疗市场中立于不败之地，必须要走专科化建设道路，学科门类齐全，科学在发展，学术有专攻，学科门类越分越细，必须加强各学科人才培养，必须重视再教育、再学习及后备人才的培养。

2、医院要发展，必须要加强内科各亚科、外科各亚科、儿科、妇产科、放射科、ct室、超声室、心电图、肺功能室等各科室之间的合作，光有好的临床医生还不够，必须有先进的设备和完善的辅助检查，才能设计出理想的治疗方案。才能有诊疗高水平，使的患者受益，更好地提高医院的社会效益、经济效益，提高医院的知名度。呼吸内科护士。

3、建议成立专门的呼吸内科，成立强大的胸外科，目前流行病学显示，呼吸系统疾病(不包括肺癌)在城市的死亡病因中第4位，在农村占第3位，肺癌无论是发病率(120万年)还是死亡率(110万年)均居全球癌症首位，在我国肺癌已超过癌症死因的20%，根据疾病谱及我院目前情况，为了争取这部分病员，为医院创造更好的社会效益及经济效益，建议尽快添置支气管镜、胸腔镜等先进设备，并加快这方面人员的培养，开展新业务、新技术，胸外科、呼吸科没有支气管镜是无法生存的，更不用谈发展。

加大及严格掌握使用呼吸机辅助呼吸治疗重危病人的适应症，可以挽救大部分呼吸科患者的生命，延长生命，提高生活质量。建议重危病人(尤其是呼吸科的病人)常规检查动脉血气分析，这样可以更好的对患者病情预后有更好的判断，同时也提高了设备使用率。暂时可以开展胸膜活检、经皮肺穿等新业务，可以开展肿瘤的胸腔灌注治疗等综合治疗。可以开展呼吸机治疗。

4、建议医院成立综合急救中心，建立急救留观室，合并撤销输液室，这样也有利于留观室的病人的管理及得到更好地治疗，符合住院条件的建议患者应该收住院治疗，同时也给医院创造了更好的经济收入。

全院各科室医务人员轮转，急诊科医生不固定，让急诊科医生也学有专长，学而有所用，让全院医务人员得到全面发展，让住院部的医生得到急诊方面的培训，掌握急救知识及技术。

以上是我对医院的一点小小的建议，如有不妥，还望各位领导谅解，因为我是中医院的人，院兴我荣，我爱医院。

**呼吸心得体会篇十二**

呼吸内科是一个集临床、教学、科研及管理为一体的学科，是呼吸专业博士学位授权学科及内科学博士后流动站。刚到呼吸科实习有何感想呢？今天本站小编整理了呼吸科实习感想，希望对大家有帮助。

其他科学不到的，所以很感谢这段时间以来各位老师的教学和照顾，衷心的说一声“谢谢你们，可爱的天使们!”

刚到科里时候很无措、很陌生，后来在老师的带领下渐渐的熟悉了这个环境熟悉了工作流程，就开始仔细观看老师的操作，在王老师带领下我学会了静脉输液、肌肉注射、皮试、抽取动脉血气等操作，还学会了使用输液泵、微泵、心电图机等仪器，这些让我受益匪浅，真正把书本的知识应用于临床，还掌握了很多书本上学不到的东西。

开始实习的第一个星期，遇见一个褥疮组织坏死期的患者，坏死面积非常大而且很深，深达骨面，每天王老师带着我一起去换药，看着王老师认真仔细的将坏死组织清除消毒上药，看着患者的伤口一天天长好，那时候真的能体会到护理工作的重要，面对患者家属的感激，一股成就感自豪感油然而生。俗谚道“三分治疗，七分护理”，我对今后从事护理这一行业的信心更加坚定!我希望自己以后能做到像王老师那样无私，真正站到病人的角度为他们考虑，为他们减轻病痛，给他们送去一个微笑，一片温暖!也只有你真心为患者，患者才会给你一颗真心，护患关系才会更融洽!将护理服务作为一个理念进行到底是我对自己最高的要求，更是今后自己努力的方向!

我在呼吸内科的这一个月不是科里最忙的时候，所以老师有机会耐心的传授她们的经验给我，手把手的教我，这是很重要的。在这里特别感谢王玲老师和汪蒙老师，手把手的教我操作要点并说出我的不足之处，给我改正的机会。有一次给病人肌肉注射胃复安，自己的手法错的很厉害给病人增加了疼痛，王老师十分生气，回来时狠狠的批评了我，让我回去好好练一练。这样的操作上的不足还有很多，今后会努力改正，提高操作水平，这是做好一个护士最基本的功课。不知道什么时候自己也可以向王老师那样对什么样的血管都可以打上，而且一针见血不增加病人第二针的痛苦。真的好崇拜王老师啊!

在呼吸科也是第一次见过病人过世的科室，实习第三周时候我们的一个病人去世了，是个晚期肺癌广泛转移患者，我刚休假完上班时看见空空的30床，心情很莫名的低落。第四周周一的下班时候，31床突然心衰过世了，我和老师一起为他临终后的护理，为他穿上寿衣，送他最后一程。我还是感觉很难过，下班前还去看了他一眼，没多久人就没了，毕竟是自己刚刚接触的病人真有点难受。同时感觉对患者的一种怜悯，他们是最脆弱的，在生命左后的时段，真的需要温暖，家人的，医生的，护士的，一个问候，微笑，一个细微的动作都可以给她们安慰。更感受到生命的脆弱，生命的凋逝如此迅速，不敢浪费时间，更督促我们好好规划，好好学习工作，好好生活!

在呼吸科感受最深的感受是老师们团结协作，相互帮助的团结精神，老师们无私奉献的精神需要我们去学习继承，科室的人与人之间的关系很和谐，氛围也很好，为我们实习生考虑了很多，谢谢护士长、朱慧老师为我们的学习创造提供的机会，所有的一切都是十分感谢!再一次道一声“谢谢”!愿所有的老师们工作顺利，健康幸福!提前也祝朱慧老师生个健康可爱的宝宝!

没到很忙很忙、很充实很充实的境界。可能是实习生太多，也可能不幸的是这组的病人在我来之后出奇的少，失踪才12个左右，出入院又不多，学姐学长又特能干，导致我。。。没什么好忙的。

三周了，居然没有亲手收过一个病人，悲哀啊!她们都说在呼吸和有很多抽血气的机会，可是我呢，来的真不是时候，病人少，需要抽血气的病人也少，想抽血气的人又多。结果，我在呼吸科3周，只抽了3次血气，抽中了1次!嗨……还没悟出什么道道来，就出科了。

让我比较欣赏的是在呼吸科每周3、周5早晨两组的医生分别会向洪主任汇报本组的病人情况，基本都会汇报。针对一些比较疑难的病例，大家一起讨论，马上翻书找发病机制或是诊断依据或是治疗原则，书本上的知识落伍了，立刻上网找最新的文献，虽然他们讨论、探讨的内容已远远超过我能接受、理解的范畴，但能被这种钻研的氛围所感染，也是一种快乐。洪主任不愧是科主任，真的好强，好厉害，跟他汇报病人的情况，有时甚至都还没看到过病人，他就看过病人的ct、检查报告单等资料，就能指出整个治疗方案中的不足或错误，真的好让人佩服啊!印象最最深刻的是洪主任的一句话，在一位重症病人的床边，瞪着他那双圆圆的大眼睛，很严肃的跟我们说：“临床医生是怎么成长的?临床经验怎么积累?就是要在病人的床边学习、成长。”是啊，最为一名初出茅庐的临床医生，真的应该多花些时间在病房里，密切观察病人病情的变化，才能学到更多的知识，不单单是课本上的。洪主任就常常在下班之后，还会到病房看看一些重病号，真的很值得我们学习。

在呼吸科印象最深刻有两个病例。第一个，是一个20多岁年轻少妇，在我入科前刚住进来不久，第一天查房查到这个病人，带教老师就跟我们说，这个病人的症状、体征、胸片、肺部ct、检查报告怎么怎么滴，是个很典型的大叶性肺炎，治疗上，怎么怎么使用抗生素。查房结束后，我也认真看了她的病例，大叶性肺炎嘛，对我们来说真的很熟悉，学过好多遍，这个病人有寒战，发热(自己吃过药，所以没有高热，咳嗽，双肺处于实变期，没有啰音，后消散期，出现啰音，ct报的也是双肺有炎症。没感觉有什么不对劲。结果过了几天，洪主任查房，一翻这个病人的化验单，突然很严肃的质问身边的主治、住院，这个病人的crp、pct(都是炎症指标)这么高，为什么血象一点都不高，白细胞居然还是正常的?查了二三次了都是这种情况，为什么没有引起注意，是不是要考虑细菌合并病毒感染，抗病毒要立刻要上，否则后果很麻烦!一语惊醒梦中人，书上明明有说大叶性肺炎会有很明显的白细胞增高，我居然给忘了……大家都忘了。

第二个，是我管的一个依伯，80多岁了，aecopd，这是主要的，还有其他一堆的病。我接手时，他喘的好厉害，躺在床上不能动，经过2个多礼拜的治疗，好转了很多，依伯居然会在走廊上走走路，去护士站看着忙碌的护士飞奔来飞奔去，我还很开心的跟他聊天，说他这两天好很多了，快出院了，依伯也好开心。谁知才过了没两天，依伯感冒了一下，又aecopd了，无语，依伯又躺在床上呼呼的喘个不停，不能动弹，不能坐起来，又上了心电血压氧饱和监测还有病重。

通知书。

……嗨。。。。老师也是很无奈说，这种copd后期的病人很难搞，激素都上这么多了，好不容易控制住了，又来了，激素从新调整，从头来过……依伯躺在床上，费力的问他的护工，用福州话问的，我居然听懂了，他说：“我女儿呢，怎么还不来啊，再不来我就死掉了!”嗨。。。真的觉得好无语，其实医院里很多这样无奈的老人家的，人生病时，总是希望有人关心，有人照顾，有爱，尤其是自己的亲人，至亲至爱的人的关怀，比什么良药还管用的，可是现代人真的好忙，太忙了，忙的忘记身边的亲人，不禁让人觉得一阵寒……在我们小的时候，有个感冒、发烧、咳嗽，父母都是那么的紧张，上医院，吊瓶、吃药，无微不至的关怀和照顾，试问，他们有请护工来帮忙照顾他们的小孩吗?当他们渐渐老去，行动不便，疾病缠身时，我们理所应当也该给予他们无微不至的关怀、照顾，而不是花点钱，请个护工，工作之余有空再去看看。。。。千万别到了“子欲养而亲不待”的地步，那就不好了。

来中心医院实习已经一个月了,在这段时间里,我第一次接触了临床,第一次穿梭于病房,第一次与病人有了正面的接触,虽然过程中有许许多多的不适应,但却让我获益良多。

中心医院实习一个月了,在这个时刻,我第呼吸科实习小结一次接触临床,第一架航天飞机病房,第一次和患者有积极的接触,尽管在此过程中有许多不适应,但让我受益。

我是科内吸呼的一实习第站,在这里什么都是从头学起,很多时候都让我有点手足无措。在老师的耐心教导和其他实习同学的悉心帮助下,我学会了开化验单和其它项目的申请单。慢慢地也开始会刊老师开的医嘱了,从简单的到复杂的,对于一些抗生素的使用也有了一定的了解。在查房过程中,带教老师会对某些疾病的要点进行讲解。有新病人时,老师会认真修正我所写的病历,第二天查房时还会讲解一下他们的诊断思路,这让我从中有了很大的进步。在呼吸科碰到的病种较多,有气胸,胸腔积液,copd,哮喘,肺炎等,通过书写病历和体格检查,对这些疾病的症状和体征有了一定的了解。对于我在呼吸科感到比较遗憾的是,当时没有提出来去肺功能实验室观看肺功能实验是如何操作的。

呼吸医学是我的实践第一站,这里是什么都开始从一开始,很多时候都让我有点不知所措。在老师的耐心教导和其他实践同学的良好的帮助,我学会了开化验单和其他项目申请表格。慢慢地开始目录老师开放订单,由简单到复杂,对于一些抗生素的使用也有了一定的认识。在查房过程,带教老师会有些疾病点解释说。一个新的病人,老师会严重固定我所写的记录,第二天查房时还会解释他们的诊断思维,它使我取得了很大的进步。在呼吸医学有更多的疾病、气胸、胸腔积液、慢性阻塞性肺病、哮喘、肺炎等,通过写作的病史和体格检查,对于这些疾病,症状和体征有一定的了解。因为我在呼吸内科感觉更不幸的是,并没有提出和肺功能实验室观察肺功能的实验是如何操作的。

从呼吸科出来后去了血液科。在这个科室最有意义的事就是做了一次骨穿。虽然在血液科只待了一个礼拜,但通过前几天的观摩,终于在出科前一天亲身实践了一次。看到自己成功完成了,真要谢谢老师对我的信任以及支持。骨穿对血液科来说是一项常规检查,所有张慧英主任在我们进科室第一天就给噩梦详细讲解了整个过程。血液科是我感觉与我们检验专业最有联系的一个科室,看到骨髓报告单让我很有亲切感,它不像b超、ct那样,我们一点都不懂。骨髓报告单上的每一项我们都很熟悉,我们以前的实验课都有练习过。通过在血液科的一周,我对再生障碍性贫血和缺铁性贫血有了深入的了解。

从呼吸医学出来后的血液学部门。在这个部门最有意义的事情是做了一个骨穿。尽管在血液学部门只有一个星期,但通过看几天前,最后在前一天的个人实践。看到自己也是一个成功地完成了,我要感谢老师对我的信任和支持。骨穿发作是一个常规检查,所有zhanghuiying导演在我们的部门在第一天给噩梦详细解释整个过程。血液学部门是我的感觉和我们测试最专业的一个部门,看到骨髓报告让我非常亲切的感觉,它不像b超音波,电脑断层,我们不明白。骨髓报告每个我们熟悉,我们先前的实验练习。通过在一个星期开始,我再生障碍性贫血和缺铁性贫血有深刻的理解。

这个月内最后去的科室是心内科。由于在校期间没有怎么学心电图,所以跟着老师查房比较累。当老师们对着心电图讨论p波,u波,圣段时,刚开始可以说是一头雾水,几天下来渐渐进入状态了,一些简单的还能看得明白。在心内科的时候,还去导管室看了一次冠脉造影和一次pci,当看着导丝从桡动脉穿刺进入到心脏时,不得不惊叹医学发展之快。对于冠脉狭窄的病人,成功实行pci术,可以感觉到作为医生的自豪。有时仅仅坐在办公室里听老师们的讨论,就可以从中学到很多知识。在心内科碰到最多的病人就是冠心病,呼吸科实习小结通过老师与病人的交谈,了解了冠心病的危险因素,知道冠脉造影是冠心病的确诊依据,对冠心病的治疗也有了一定的了解。

本月,该部是最后的心。因为在校期间不如何学习心电图,所以跟着老师查房是累了。当老师在心电图讨论p波,u波,st段,就开始可以说是困惑,几天下来逐渐进入状态,一些简单的仍然可以看到。在心脏,也去看了国际一个冠状动脉造影和pci,当看着指南从桡动脉穿刺入心,我们不得不佩服医学发展很快。对于冠状动脉狭窄患者,成功实现pci艺术,可以作为一个医生感到骄傲。有时只是坐在办公室里听老师的讨论,可以学到很多知识。在心脏会见了大多数患者冠心病,通过教师和病人的谈话,了解冠心病危险因素,了解冠心病冠状动脉造影是诊断依据为冠心病的治疗也有了一定的认识。

作为我学习过程中理论与实践合相结的一个月第,一切都让我感到新鲜。我喜欢现在这种状况,喜欢每到一个科室给我带来的新鲜感。我会好好利用在内科剩下的一个月,努力学习,相信自己在这个过程中一定会有所成长。

当我学习过程中理论相结合的实践和第一个呼吸科实习小结月,都让我感到新鲜。我喜欢现在这种情况,就像每一个部门给了我很多的新鲜。我要好好利用剩下的医学在一个月,努力学习,相信自己在这个过程将会增长。

。

**呼吸心得体会篇十三**

仅扎针输液的技术有了质的飞跃，更重要的是我在这里学会了微笑，虽然带着厚厚的口罩，但是一句关怀亲切的微笑，唠一句家常不仅能够使病人得到少许安慰，更重要的是也缓解了自己给病人输液扎针时的紧张，在一个融融洽和谐的氛围中更能一针见血，即使扎不上病人一般也不会刻意为难你。这就是人与人之间的沟通吧！

还有就是一些专科知识，例如呼吸机的使用，肺炎、哮喘、肺心病、呼衰、肺结核病人的护理，临终病人的护理。记得进科室的第二天就亲眼目睹了一个病人从抢救到死亡的过程，那位老人只剩下了一把骨头，像一具骷髅。很奇怪的是，第一次在临床面对死亡并没有想象中的那么害怕，人从出生到死亡就是一个生命过程，怎么样把这个过程过的.充实精彩是我们生的人必须思考的问题，在病床奄奄一息时无憾此生，足已。

在呼吸内科实习期间和病人一同过的中秋节，那天正好我是小夜班，吃着病人送来的月饼和水果，听着病房传来的电视晚会的声音，想家的感觉更浓了。十一又要加班，回不了家了......长大了，该独自承受一些东西了，包括孤独！

明天就是国庆节了，祝各位好朋友节日快乐！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！