

# 知-信-行健康教育模式在高血压患者的效果分析

刘环玲

**摘要:** **目的:** 本研究旨在探讨知-信-行健康教育模式在高血压患者中的应用效果。**方法:** 通过对比研究组和对照组在健康教育后的知晓率、信念形成率和行为改变率, 评估该教育模式对患者的影响。**结果:** 知-信-行健康教育模式能有效提高高血压患者的知识水平, 增强其管理自身疾病的信念, 进而促进其采取健康行为。

**关键词:** 知-信-行模式; 高血压; 健康教育

高血压作为一种常见慢性疾病已逐步成为全球性健康问题其给患者心脑血管健康造成的损害也是不可忽视的。在这种严峻健康挑战面前, 找到行之有效的健康教育方法具有十分重要的意义。知-信-行健康教育模式应运而生, 它不仅注重传授疾病知识, 更着眼于通过提升患者的知识水平来影响其对待疾病的态度和信念, 从而引导患者自觉采取健康的行为。该研究着眼于探讨该教育模式对高血压患者群体的实际效果, 希望通过深入分析并辅以实证数据来证实知-信-行模式能否对高血压管理产生积极影响, 能否帮助病人确立对疾病的正确认知、确立对治疗的积极信念、最终付诸于健康行为转变。现报道如下:

## 一、一般资料与方法

### 1. 一般资料

本研究收录了我院2023年1月至2023年12月间收治的200例高血压患者, 随机分为研究组和对照组, 每组各100例。

### 2. 方法

#### (1) 对照组

接受常规的健康教育, 包括高血压的基本知识、药物治疗、生活方式调整等内容。

#### (2) 研究组

在对照组的基础上, 采用知-信-行健康教育模式。

(1) 通过讲座、视频和手册等方式提高患者对高血压的认知; (2) 通过心理咨询和小组讨论等方式强化患者管理高血压的信念; (3) 制定个性化的行为改变计划, 并定期进行随访和调整。

### 3. 观察指标

主要观察患者的知晓率(对高血压相关知识的了解

程度)、信念形成率(对管理高血压的信念强度)和行为改变率(采取的健康行为, 如定期测量血压、遵医嘱服药等)。

## 4. 统计方法

使用SPSS软件进行数据分析, 比较两组在知晓率、信念形成率和行为改变率上的差异。

## 二、结果

### 1. 知晓率比较

研究组在高血压相关知识的知晓率上显著高于对照组, 差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

表1 两组患者知晓率比较[n(%)]

| 调查内容       | 研究组<br>知晓率<br>(%) | 对照组<br>知晓率<br>(%) | $\chi^2$ 值 | P值     |
|------------|-------------------|-------------------|------------|--------|
| 高血压定义及诊断标准 | 96.0              | 72.0              | 20.16      | <0.001 |
| 高血压的危害     | 94.0              | 68.0              | 22.09      | <0.001 |
| 血压监测的重要性   | 98.0              | 84.0              | 10.71      | <0.001 |
| 高血压的治疗方法   | 91.0              | 76.0              | 8.64       | <0.01  |
| 合计平均知晓率    | 94.75             | 75.0              | 28.35      | <0.001 |

### 2. 信念形成率比较

在“相信定期监测血压的重要性”这一信念上, 研究组的信念形成率显著高于对照组(90.0%vs 65.0%,  $P < 0.001$ )。对于“坚信遵医嘱服药的必要性”, 研究组的信念形成率也明显高于对照组(88.0%vs 60.0%,  $P < 0.001$ )。在“认为生活方式的调整对控制血压有帮助”这一信念上, 研究组的信念形成率仍然显著高于对照组(92.0%vs 70.0%,  $P < 0.001$ )。关于“相信高血压可以得到有效控制”的信念, 研究组的形成率也明显高于对照组(85.0%vs 55.0%,  $P < 0.001$ )。总体上, 研究组的合计平均信念形成率显著高于对照组(88.75%vs 62.5%,  $P < 0.001$ )。研究组在高血压管理的信念形成率上显著高于对照组, 差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

**作者简介:** 刘环玲(1990.10——), 女, 汉族, 本科学历, 主管护师, 主要从事心血管疾病护理。

表2 两组患者信念形成率比较[n (%) ]

| 信念内容              | 研究组信念形成率 (%) | 对照组信念形成率 (%) | P值     |
|-------------------|--------------|--------------|--------|
| 相信定期监测血压的重要性      | 90.0         | 65.0         | <0.001 |
| 坚信遵医嘱服药的必要性       | 88.0         | 60.0         | <0.001 |
| 认为生活方式的调整对控制血压有帮助 | 92.0         | 70.0         | <0.001 |
| 相信高血压可以得到有效控制     | 85.0         | 55.0         | <0.001 |
| 合计平均信念形成率         | 88.75        | 62.5         | <0.001 |

### 3.行为改变率比较

研究组在采取健康行为（定期测量血压、遵医嘱服药等）的比例上显著高于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

表3 两组患者行为改变率比较[n (%) ]

| 健康行为        | 研究组行为改变率 (%) | 对照组行为改变率 (%) | P值     |
|-------------|--------------|--------------|--------|
| 定期测量血压      | 87.0         | 62.0         | <0.001 |
| 遵医嘱按时服药     | 90.0         | 68.0         | <0.001 |
| 保持低盐饮食      | 78.0         | 54.0         | <0.001 |
| 定期进行适量运动    | 75.0         | 50.0         | <0.001 |
| 避免过度劳累和精神压力 | 80.0         | 58.0         | <0.001 |
| 合计平均行为改变率   | 82.0         | 58.4         | <0.001 |

### 三、讨论

本研究对知-信-行健康教育模式对高血压患者的影响进行深入探究，结论显著。以提高病人知识水平为起点，该模式逐渐引导病人对疾病管理产生积极信念，最终落实到现实健康行为中去。这一过程既反映了知-信-行模式核心理念，又显示出健康教育对慢性疾病管理的重要性。

从知识水平提高来看，研究组高血压知识知晓率呈现明显优于对照组。例如，在高血压的定义、诊断准则、潜在危害、治疗手段以及血压监测的关键性等多个维度上，研究组中的患者知晓率普遍超过了90%，这一比例明显超过了对照组的60%-80%。该资料充分表明知-信-行模式对知识传递的效果，有助于病人对高血压这一慢性疾病有一个全面而深刻的认识，为随后信念形成，行为改变打下了坚实基础。

信念形成上研究组患者对疾病管理也呈现较强的信念。他们更坚定地相信经常监测血压是非常重要的，并相信遵照医嘱用药以及生活方式调整对控制血压起着至

关重要的作用。这一坚定信念既增加了病人与疾病作斗争的自信心，又给随后的健康行为注入了源源不断的力量。研究组信念形成率较对照组有显著优势，进一步验证知-信-行模式对塑造病人积极信念具有独特效果。

最后研究组患者在健康行为采取方面也表现出较强大行动力。他们更能坚持经常测血压，按医嘱用药，维持低盐饮食，适度锻炼，避免过度疲劳，精神压力大的健康表现。这些行为变化对高血压控制与管理起着关键作用。研究组行为改变率明显高于对照组，再一次证实知-信-行模式对健康行为的促进作用。

总之，知信行合一健康教育模式对高血压患者实施效果显著，通过提升患者知识水平，塑造疾病管理积极信念和促进健康行为采纳等方式为其疾病管理提供全方位支持。该模型不仅帮助患者较好地治疗自身疾病和减少并发症发生的几率，而且在提高患者生活质量方面也可能起到积极作用。

### 参考文献

- [1] 栾春红, 杨新利, 栾丽萍, 等. 微信健康教育对社区高血压患者知信行水平及血压控制效果的影响[J]. 医学临床研究, 2020, 37(12): 1919-1921.
- [2] 毛芳, 肖玉琴, 王海丽, 等. 知信行护理干预对2型糖尿病患者心理状态及生活质量的影响[J]. 检验医学与临床, 2021, 18(20): 3027-3029.
- [3] 中国高血压防治指南修订委员会, 高血压联盟(中国), 中华医学会心血管病学分会, 等. 中国高血压防治指南(2018年修订版)[J]. 中国心血管杂志, 2019, 24(1): 24-56.
- [4] 吴婉华, 胡超群, 王日芳, 等. 知信行模式对社区高血压患者自我效能感、血压控制的影响[J]. 现代诊断与治疗, 2021, (22): 75-79.
- [5] 唐银霜, 刁华, 金凤, 等. 留守儿童青春期知识信念行为与生活质量的关系[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(7): 973-976, 982.
- [6] 郑杏, 王艾君. 基于知信行理论护理人员职业防护核心能力指标体系的构建[J]. 中国实用护理杂志, 2021, 37(18): 1417-1424.
- [7] 张军, 王斌, 黄莹, 等. 基于知信行模式的护理干预对老年糖尿病合并高血压患者焦虑情绪及治疗依从性的影响[J]. 海南医学, 2020, 31(5): 677-680.