

УДК 005.6

**КОНЦЕПЦИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ**  
**Самохвал П.М., Врублевская Т.Н., Пешко П.А.**

*Белорусский национальный технический университет*  
*Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Термин «Качество жизни» используется в различных науках, каждая из которых пользуется собственной трактовкой. В медицине используется концепция качества жизни, связанного со здоровьем. В данной статье описывается на каких факторах базируется эта концепция и насколько она важна при том, что на качество жизни оказывают влияние самые разнообразные факторы.

**Ключевые слова:** качество жизни, здоровье, медицина.

**CONCEPT OF HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE**  
**Samokhval P., Vrublevskaya T., Peshko P.**

*Belarusian National Technical University*  
*Minsk, Republic of Belarus*

**Abstract:** The term "Quality of life" is used in various sciences, each of which has its own interpretation. Medicine uses the concept of health-related quality of life. This article describes what factors this concept is based on and how important it is, given that the quality of life is influenced by a wide variety of factors.

**Key words:** quality of life, health, medicine.

*Адрес для переписки: Самохвал П.М., пр. Независимости, 65, г. Минск, 220113, Республика Беларусь*  
*e-mail: p.samokhval@yandex.by*

В XXI веке с каждым днем у людей появляется все больше вопросов о том, как сделать собственную жизнь лучше. Для обычного человека качество жизни отражает степень удовлетворенности его потребностей. На уровне государства оно рассматривается как цель развития человека, государства, международного сообщества. Улучшение качества жизни граждан в Беларуси закреплено на законодательном уровне в стратегии национального развития до 2030 года, утвержденная в постановлении совета министров Республики Беларусь от 2 мая 2017 г. № 10.

Сам термин «Качество жизни» носит междисциплинарный характер. Он используется в различных научных отраслях, каждая из которых пользуется своей трактовкой, выдвигая на первый план определенные черты. Изучение понятия «Качество жизни» базируется на различных аспектах, таких как, философский, духовный, религиозный, медицинский, экономический, правовой, социологический, технический, экологический, географический.

Специалисты медицинского профиля уделяют большое внимание показателям состояния физического и психического здоровья. Критерии оценки качества жизни можно разделить на субъективные и объективные. К первой группе можно отнести такие показатели, как воспринимаемое здоровье, удовлетворенность здоровьем и т. п., а ко второй – уровень физических ограничений, тяжесть течения различных заболеваний.

Термин «Качество жизни, связанное со здоровьем» занял свою обширную нишу в современной медицине. Впервые он был предложен в 1982 г. с

целью выделить аспекты качества жизни, относящиеся к состоянию здоровья и заботы о нем среди широкой общей концепции качества жизни. В 1995 г. была дана формулировка этого понятия, согласно которой связанное со здоровьем Качество жизни – это оценка людьми субъективных факторов, определяющих их здоровье на данный момент, забота о здоровье и действия, способствующие его укреплению; умение следовать жизненным целям, сохраняя собственное благополучие [1].

Внимание к качеству жизни, связанному со здоровьем, вероятнее всего связано с развитием доказательной медицины. Она делает акцент на исходах, длительности жизни, качестве жизни и других объективных показателях.

Здоровье человека – это состояние организма, характеризующееся способностью адаптироваться к различным условиям жизни и противостоять негативному влиянию извне. Оно связано с сохранением и укреплением психических и физиологических качеств человека, зависит от уровня работоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни. Здоровье человека также зависит от его способности анализировать сведения и противостоять негативному информационному потоку, который оказывает влияние на каждого человека.

Здоровье человека с точки зрения науки теперь находится в числе приоритетных вопросов, которые принято считать глобальными. Большое количество людей стало уделять больше внимания своему здоровью и тому, как оно влияет на Качество жизни. Средний срок продолжительности жизни

увеличился в связи с ростом уровня медицинских знаний и технологий, с повышением уровня образованности населения и осведомленности в этой сфере, вследствие чего у большей части населения развился интерес к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.

Благодаря научно-техническому прогрессу в течение относительно небольшого временного отрезка были достигнуты большие успехи в науке и технике. С развитием медицины человечество улучшает свои возможности, подтверждая теории о том, что наши возможности неограниченны.

Известно, что только здоровый человек, который заботится о своем самочувствии, психологическом состоянии, занимается повышением умственной и физической работоспособности имеет возможность вести активную жизнь, успешно справляясь с профессиональными и бытовыми трудностями.

Согласно подходу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), качество жизни рассматривается как сложноорганизованная структура, которая включает в себя восприятие личностью собственного физического и психологического состояния, построение своих взаимоотношений с другими людьми, а также своего отношения к окружающей среде. Отсюда следует, что при данном подходе дается оценка качеству жизни, связанному со здоровьем.

ВОЗ были разработаны основополагающие критерии «Качества жизни» и их составляющие:

1. Физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых). Важную роль в качестве жизни играет физическое здоровье. Оно состоит из общего состояния физического здоровья, наличия заболеваний, нарушений функций организма, а также уровня физической активности и уровня физиологического комфорта. Уровень физического здоровья человека оказывает влияние на способность выполнять ежедневные дела, участвовать в социальной жизни, на настрой и общее благополучие.

2. Психологические (эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, негативные переживания). Еще одним важным аспектом качества жизни является психологическое здоровье. Оно состоит из эмоционального состояния, психического благосостояния, уровня качества сна, способности справляться с эмоциональными и психологическими трудностями, а также уровня стресса и тревожности. Хорошее психологическое здоровье способствует позитивному отношению к жизни, улучшает отношения с окружающими и повышает общее качество жизни.

3. Уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лечения и

лекарств). На здоровье человека также оказывает влияние его физическая активность, способность контролировать баланс между работой и отдыхом, концентрировать внимание на собственном физиологическом состоянии, управлять своими желаниями.

4. Общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность). Качество жизни зависит также от способности людей строить здоровые взаимоотношения с окружающими его людьми, нести пользу обществу, улучшая при этом свое собственное эмоциональное состояние.

5. Окружающая среда (благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность обучения и повышения квалификации, досуг, экология). Экологическое здоровье включает в себя качество окружающей среды, в которой мы находимся, живем, работаем и проводим свое время. Важное значение для качества жизни имеют чистый воздух, вода и почва, доступность экологически безопасных условий проживания и работы [2].

На состояние здоровья населения оказывают большое влияние доступность медицинской помощи. Для повышения общего состояния здоровья людей проводятся оздоровительные мероприятия, агитация людей на участие в них. Большое значение придается культуре здоровья и ответственности каждого человека за свое собственное состояние. Также под особым вниманием находится уровень осведомленности населения о профилактике и проявлениях заболеваний. И это важно учитывать, когда составляется оценочное суждение о качестве жизни.

В настоящее время созданы эффективные методики оценки качества жизни, получившие международное признание, накоплено много информации о влиянии заболеваний на показатели качества жизни [3].

Концепция качества жизни, связанного со здоровьем, не теряет своей актуальности, несмотря на доказанность влияния социальных факторов на качество жизни.

#### Литература

1. Комлева, Н.Е. Качество жизни у больных с болью в спине / Н.Е. Комлева, И.В. Заикина // Медицина труда и промышленная экология. – 2015. – № 9. – С. 72.
2. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/ru](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru).
3. Калашников, К.Н. Доступность и качество помощи в контексте модернизации здравоохранения / К.Н. Калашников, О.Н. Калачикова // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2014. – № 2(32). – С. 130–142.