

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



# بسته آموزشی و اطلاعاتی امید به زندگی

زندگی با امید زنده تر است

## زندگی با امید زنده تر است

ژاپن یکی از کشورهایی است که بعد از جنگ جهانی دوم، شاخص «امید به زندگی» در آن به طرز چشمگیری افزایش یافت؛ به طوری که یک دهه بعد از جنگ، نرخ «امید به زندگی» ژاپنی‌ها ۱۳/۷ سال بیشتر شد. دولت ژاپن در سال‌های بعدی نیز توانست با افزایش سطح خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش سبک زندگی سالم و به ویژه اصلاح الگوهای تغذیه‌ای، شاخص «امید به زندگی» را در این کشور افزایش دهد.

هند نیز یکی دیگر از کشورهایی است که در دهه اخیر توانسته شاخص «امید به زندگی» اش را به خوبی ارتقا دهد. هندی‌ها که در سال ۲۰۰۴ «امید به زندگی» شان ۶۳/۹ سال بود، موفق شدند این رقم را در سال ۲۰۱۴ به ۶۹/۶ سال برسانند. آنها نیز به راه ژاپنی‌ها رفتند و با کاهش هزینه‌های خدمات بهداشتی و درمانی و ارتقای سطح آموزش سلامت در جامعه به هدفتان دست یافتند.

### شاخص «امید به زندگی» چیست؟

امید به زندگی، معیاری برای تشخیص متوسط طول عمر افراد یک جامعه است. این معیار به ما نشان می‌دهد که هر فرد باید حداقل توقع چند سال زندگی در کشوری که در آن به دنیا آمده، داشته باشد. عوامل متعدد و متنوعی بر شاخص «امید به زندگی» تاثیر می‌گذارند؛ عواملی که با بهینه‌سازی و جدی گرفتن هر یک از آنها می‌توان «امید به زندگی» را در هر کشوری افزایش داد.

### عوامل موثر بر شاخص «امید به زندگی»

نرخ «امید به زندگی» در کشورهای مختلف به عوامل متعدد و متنوعی بستگی دارد. شیوه ارائه خدمات بهداشتی و درمانی، سطح آموزش سلامت در رسانه‌های فراگیر، سبک زندگی رایج، کمیت و کیفیت استرس‌های فردی و اجتماعی، میزان شادی‌های مجاز و عمومی، سلامت محیط زیست و شرایط اقتصادی کشور را می‌توان از مهم‌ترین عوامل موثر بر شاخص «امید به زندگی» نامید.

با این حال، عوامل دیگری نیز می‌توانند بر طول عمر ما تاثیر بگذارند؛ به عنوان نمونه ژنتیک، نژاد و حتی جنسیت از عوامل تاثیرگذار در این حوزه تلقی می‌شوند؛ مثلاً بد نیست بدانید که در تمام کشورهای جهان، «امید به زندگی» زنان بیشتر از مردان است ولی این قاعده در ۳ کشور صدق نمی‌کند؛ اردن، مالی و افغانستان.

در سال ۲۰۱۱ نیز تحقیقی جامع درباره نرخ «امید به زندگی» در کشورهای کم‌درآمد و پردرآمد جهان نشان داد که میانگین نرخ «امید به زندگی» در کشورهای کم‌درآمد، حدود ۶۰ سال و در کشورهای پردرآمد، حدود ۸۰ سال است. این نتیجه، نشان‌دهنده نقش پررنگ شرایط اقتصادی در «امید به زندگی» ساکنان یک کشور است.

#### تغذیه و «امید به زندگی»

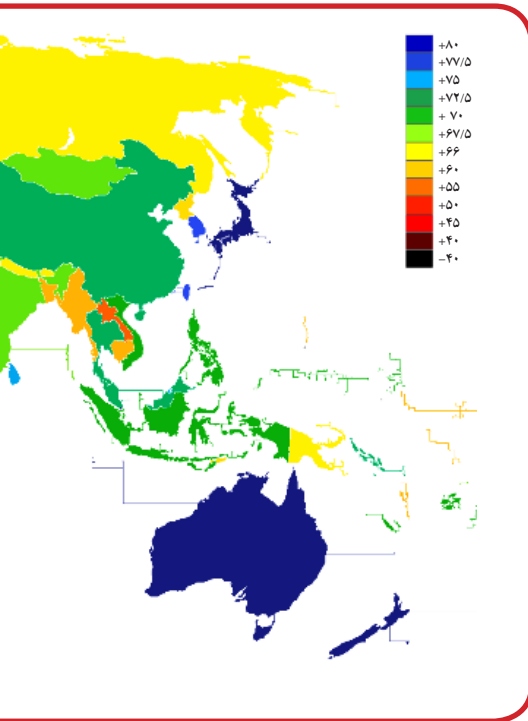
یکی از مهم‌ترین عواملی که در کشور ژاپن به افزایش شاخص «امید به زندگی» منجر شد، ترویج الگوی تغذیه سالم بود. سیاستگذاران ژاپنی به کمک رسانه‌های گروهی این کشور توانستند از طریق آموزش‌هایی جامع و موثر، الگوهای تغذیه‌ای را در ژاپن اصلاح کنند. این کار، هم باعث افزایش نرخ «امید به زندگی» در این کشور شد، هم به کاهش آمار بیماری‌هایی انجامید که معمولاً هزینه‌های زیادی به فرد و جامعه تحمیل می‌کنند. الگوی ژاپن نشان داد که اگر دولت‌ها بتوانند با کمک رسانه‌های جمعی، الگوهای تغذیه سالم را به خوبی آموزش دهند، می‌توانند گامی بلند در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه و افزایش شاخص «امید به زندگی» بردارند.

در حال حاضر، کشورهای سواحل مدیترانه مانند ایتالیا و یونان یا کشورهای جنوب شرق آسیا مانند ژاپن و سنگاپور، رژیم سرشار از غذاهای دریایی، روغن‌های گیاهی سالم مثل روغن زیتون و میوه‌ها و سبزی‌های تازه را ترویج می‌کنند و به همین دلیل هم آمار جمعیت افراد سالمند و سالم در این کشورها قابل توجه است.

**یک پیشنهاد:** هرچه قیمت مواد غذایی سالم در یک کشور، پایین‌تر و قیمت خوراکی‌های مضر، بالاتر باشد، اقبال عمومی به مصرف مواد غذایی سالم بیشتر خواهد شد. به همین جهت، پیشنهاد می‌شود مواد غذایی سالم (مانند لبنیات کم‌چرب، روغن‌های گیاهی، میوه‌ها و سبزی‌ها) تا حد ممکن تحت پوشش حمایت‌های دولتی قرار بگیرند و دستخوش موج افزایش قیمت‌ها نشوند و در عوض، روغن‌های جامد، شکر، نمک و سایر مواد غذایی زیانبار از لیست حمایت‌های مالی دولت خارج شوند.

#### شادی و «امید به زندگی»

یکی از عوامل موثر بر نرخ «امید به زندگی»، میزان شادی‌های فردی و اجتماعی است. هرچه شرایط اقتصادی و اجتماعی یک کشور بهتر و مطلوب‌تر باشد و مردم از رفاه عمومی و سلامت بیشتری برخوردار باشند، طبیعتاً شادتر خواهند بود و شانس برخورداری‌شان از عمر طولانی‌تر افزایش پیدا خواهد کرد. نتیجه بیش از ۱۶۰ تحقیق علمی و معتبر نشان می‌دهد



نقشه امید به زندگی در جهان، ۲۰۱۳ / در حالی که امید به زندگی در آفریقا طر

که افراد و جوامع شاد، طول عمر بیشتر و زندگی سالم‌تر و مطلوب‌تری نسبت به دیگران دارند.

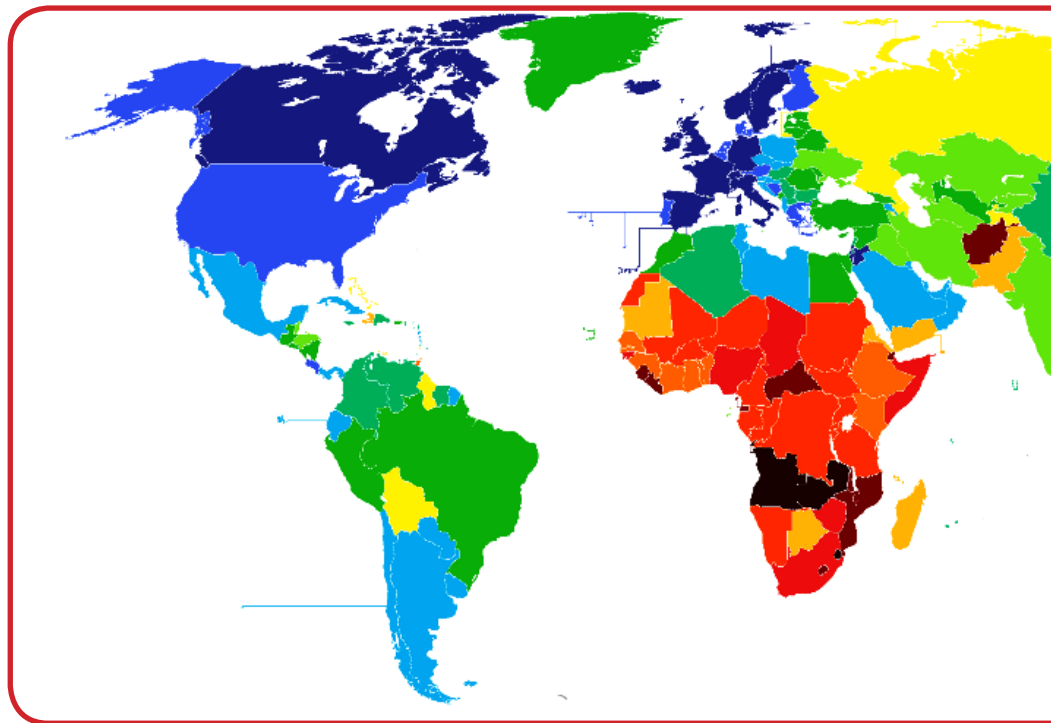
از سوی دیگر، افزایش شادی با کاهش تنش‌های عصبی نیز همراه خواهد بود و این امر می‌تواند نقش مثبتی در افزایش طول عمر داشته باشد. به همین دلیل است که سوئیس، دانمارک، ایسلند، اتریش، سوئد و فنلاند که از شادترین کشورهای جهان محسوب می‌شوند، معمولاً جزو صدرنشین‌های جدول «امید به زندگی» هستند.

**یک پیشنهاد:** افزایش سطح سلامت و رفاه عمومی از طریق اصلاح ساختار نظام سلامت و بهبود خدمات بهداشتی و درمانی، به برنامه‌ای طولانی‌مدت احتیاج دارد اما دولت‌ها می‌توانند با افزایش جشن‌های ملی و برگزاری مراسم شاد فرهنگی و اجتماعی در مکان‌های عمومی، به ارتقای سطح شادی به‌عنوان عاملی

برای افزایش «امید به زندگی» کمک کنند. ترویج امید و شادی در رسانه‌های گروهی، مخصوصاً رسانه ملی، نیز می‌تواند تا حدودی به تأمین این هدف کمک کند.

**استرس و «امید به زندگی»**

در دنیای ماشینی امروز، استرس به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره بیشتر شهرنشینان تبدیل شده است؛ این در حالی است که استرس می‌تواند به افزایش تدریجی فشار خون منجر شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ و میر زودرس را افزایش دهد. به این ترتیب، می‌توان از استرس به عنوان یکی از عوامل موثر در کاهش «امید به زندگی» یاد کرد و طبیعی است که آموزش فراگیر راه‌های مقابله با استرس می‌تواند به افزایش طول عمر و



ی دهه اخیر، به دلیل کنترل بهتر ایدز، افزایش یافته؛ هنوز متوسط امید به زندگی در این قاره پایین است؛ چیزی حدود ۵۴ سال

ارتقای کیفیت زندگی منجر شود.

**یک پیشنهاد:** در دنیای ماشینی امروز، اجتناب از برخی استرس‌های روزانه، اگر غیرممکن نباشد، دست‌کم دشوار به نظر می‌رسد. با این حال، می‌توان با آموزش و عمل به توصیه‌هایی ساده، از تعداد این استرس‌ها یا شدت آنها کاست؛ مثلاً توصیه‌های زیر می‌توانند شروعی برای یک روز آرام‌تر و کم‌استرس‌تر باشند:

برای رهایی از ترافیک صبحگاهی و حاضر شدن به موقع در محل کار یا تحصیل‌تان، سعی کنید شب‌ها زودتر بخوابید و هر روز صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شوید.

برای رفتن به محل کار یا تحصیل خود، کمتر از ماشین شخصی استفاده کنید. استفاده از ماشین‌های شخصی، هم باعث افزایش آلودگی هوا می‌شود؛ هم احتمال اتلاف وقت در اثر نقص فنی خودرو را به دنبال دارد و هم نگرانی بابت پیدا کردن جای پارک مناسب، فکرتان را درگیر خواهد کرد.

- ۳ از وسایل حمل و نقل عمومی تندرو مانند اتوبوس‌های خط بی آر تی یا قطارهای مترو برای تردد در سطح شهر کمک بگیرید تا استرس کمبود وقت را در خودتان از بین ببرید.
- ۴ اگر می‌خواهید استرس پیدا کردن لوازم مورد نیاز روزانه‌تان را نداشته باشید، تمام آنها را از شب قبل آماده کنید.
- ۵ در طول مسیر محل کار یا تحصیل، برای آرام کردن ذهن خود، به یک موسیقی ملایم گوش بدهید.

### بهداشت، درمان و «امید به زندگی»

یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر شاخص «امید به زندگی» در کشورهای مختلف، سطح خدمات بهداشتی و درمانی است. در کشور کوچک «موناکو» که در صدر لیست «امید به زندگی» قرار دارد، تمام خدمات بهداشتی و درمانی رایگان است. دولت‌هایی که در زمینه بیمه خدمات درمانی، دارای سازوکار قوی‌تری هستند و درصد بالاتری از خدمات بهداشتی و درمانی را تحت پوشش بیمه قرار می‌دهند، به طور طبیعی، شانس برخورداری از طول عمر بیشتر و زندگی سالم‌تر را در کشور خود افزایش می‌دهند. از طرف دیگر، آموزش‌های عمومی در زمینه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف واگیر و غیرواگیر هم می‌تواند نقشی اساسی در افزایش میزان سلامت عمومی جامعه و نرخ «امید به زندگی» ایفا کند.

**یک پیشنهاد:** اگر مردم نتوانند به‌طور وسیع و موثر از خدمات بیمه برای درمان بیماری‌های خود استفاده کنند، نمی‌توان امید چندانی به ارتقای سطح سلامت و افزایش «امید به زندگی» در کشور داشت اما در کنار این مساله، هرگز نباید از اهمیت آموزش سلامت در رسانه‌ها غافل شد. اهمیت این موضوع را در ادامه (الگوی «ژاپن و امید به زندگی») خواهید خواند.

### ژاپن و «امید به زندگی»

همانطور که در مقدمه اشاره شد، ژاپن یکی از کشورهای است که بعد از جنگ جهانی دوم، توانست شاخص «امید به زندگی» اش را به خوبی افزایش دهد و در سال‌های بعد نیز با افزایش سطح خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش سبک زندگی سالم و اصلاح الگوهای تغذیه‌ای، کیفیت زندگی را در بین مردم کشورش ارتقا دهد. در طول این سال‌ها، یکی از مهم‌ترین طرح‌های دولت ژاپن برای تامین این هدف، آموزش «سبک زندگی سالم» و به ویژه «آموزش الگوی تغذیه سالم» بوده است. سیاستگذاران سلامت این کشور، سال‌هاست که مردم را به گنجاندن حجم بالایی از لبنیات کم‌چرب و سبزی‌ها و

میوه‌های تازه (به جای انواع غذاهای گوشتی، سرخ‌کرده و فرآوری‌شده) در رژیم غذایی‌شان ترغیب می‌کنند.

ژاپن سال‌هاست که کودکانش را از دوران دبستان به ورزش روزانه علاقه‌مند می‌کند و از طریق آموزش‌های فراگیر در رسانه‌های عمومی به طور منظم به مردم یادآوری می‌کند که برای رسیدن به دوران سالمندی و گذران سالم این دوران، هرگز نباید از تغذیه سالم و تحرک کافی غافل شوند. در حال حاضر، بیشتر ژاپنی‌ها حجم بالایی از انواع ماهی و سایر غذاهای دریایی را در برنامه غذایی‌شان می‌گنجانند. افزایش مصرف گوشت سفید (به ویژه ماهی و میگو) و کاهش مصرف گوشت قرمز در این کشور باعث شده است که احتمال افزایش کلسترول خون و ابتلا به سکنه‌های قلبی و مغزی در سالمندان این کشور که تعدادشان نیز بسیار زیاد است، به طرز چشمگیری کاهش پیدا کند. افزایش دریافت اسید چرب امگا ۳ از طریق افزایش میزان مصرف ماهی نیز باعث شده است که خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل در سالمندان این کشور کاهش یابد. از سوی دیگر، از آنجا که بیشتر ژاپنی‌ها دچار کمبود آنزیم لاکتاز هستند و از عدم تحمل شیر رنج می‌برند، دولت ژاپن با راه انداختن خط تولید شیرهای بدون لاکتوز و ترویج مصرف منظم لبنیات کم‌چرب، خطر ابتلا به پوکی استخوان را در سالمندان این کشور کاهش داده است.

سویا نیز یکی دیگر از مواد غذایی محبوب ژاپنی‌هاست که مصرف آن، به کمک تبلیغات



شادترین کشورهای

جهان معمولاً جزو

صدرنشین‌های جدول

«امید به زندگی» هستند

رسانه‌ای، تا حد زیادی جایگزین مصرف گوشت فرمز شده است. این پروتئین گیاهی نیز می‌تواند با کاهش فشار خون و کم کردن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، باعث افزایش طول عمر شود.

**یک پیشنهاد:** الگوی ژاپن به روشنی نشان می‌دهد که می‌توان از «آموزش سبک زندگی سالم» و به ویژه «آموزش الگوی تغذیه سالم» به عنوان روشی موفق برای افزایش شاخص «امید به زندگی» استفاده کرد. دولت، سیاستگذاران سلامت و رسانه‌ها باید درباره آموزش سلامت، مصمم باشند و سیاست‌های روشنی داشته باشند. اگر آموزش سلامت در برخی حوزه‌ها دچار عدم شفافیت و بی‌برنامگی شود؛ عجیب نخواهد بود که مثلاً در روز جهانی آیدز باخبر شویم: «در طول ۱۱ سال اخیر، یعنی در مدت زمانی که آمار آیدز در دنیا ۲ برابر شده، آمار این بیماری در کشور ما ۹ برابر شده است!»

### سازمان بهداشت جهانی و «امید به زندگی»

سازمان بهداشت جهانی در پایان سال ۲۰۱۳، آمار «امید به زندگی» را در ۲۲۲ کشور جهان منتشر کرد. مرور برخی از حقایق آماری این سازمان که در ادامه خواهد آمد، خالی از لطف نیست:

- ۱ کشور کوچک «موناکو»، دومین کشور کوچک جهان، با میانگین سنی ۸۶/۵ سال، در صدر جدول «امید به زندگی» قرار گرفته است.
- ۲ ژاپن، آندورا، سنگاپور و هنگ‌کنگ با میانگین‌های سنی ۸۴/۶، ۸۴/۲، ۸۴ و ۸۳/۰۸ سال، رتبه‌های دوم تا پنجم جدول «امید به زندگی» را به خود اختصاص داده‌اند.
- ۳ کانادایی‌ها که در تبلیغات خود، زیاد بر شاخص «امید به زندگی» در این کشور تاکید می‌کنند، با میانگین سنی ۸۲/۵ در رتبه دوازدهم جدول هستند.
- ۴ قطر اگرچه یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان محسوب می‌شود، با میانگین سنی ۷۵/۵ سال، در رتبه ۶۸ جدول «امید به زندگی» قرار گرفته است و چینی‌ها با میانگین سنی ۷۴/۲ سال، در رتبه نودوهفتم.
- ۵ ایران با ۷۳/۵ سال «امید به زندگی»، در رتبه ۱۰۶ جدول قرار گرفته است. این در حالی است که «امید به زندگی» مردان ایرانی، ۷۲ سال و «امید به زندگی» زنان ایرانی، ۷۵ سال است.
- ۶ کشور سیرالئون با میانگین سنی ۴۷/۵ سال، کمترین میزان «امید به زندگی» در جهان را دارد. این در حالی است که رتبه آخر این جدول در سال‌های گذشته به کشور چاد تعلق داشته است.