

امید زندگی ایرانیان 75 ساله شد

امید به زندگی در ایرانیان 75 سال و نیم شد، آماری که حکایت از رشد بهداشت و سلامت جسمی و روانی و گردش امید به آینده در لایه های زندگی اجتماعی افراد جامعه دارد.



امید به زندگی در ایرانیان 75 سال و نیم شد، آماری که حکایت از رشد بهداشت و سلامت جسمی و روانی و گردش امید به آینده در لایه های زندگی اجتماعی افراد جامعه دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، امید به زندگی، معیاری برای تشخیص متوسط عمر افراد یک جامعه است که عوامل متعدد و متنوعی بر افزایش آن تاثیر می گذارد، عواملی که با بهینه سازی و جدی گرفتن هریک از آن ها می توان امید به زندگی را در هر کشوری افزایش داد.

اتفاقی که پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران رخ داده است و بر اساس گزارش تازه منتشرشده «ایرج حریرچی» سخنگوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، پس از چهاردهه گذار از انقلاب اسلامی، امید به زندگی در میان ایرانیان 25 سال افزایش یافته است.

حریرچی بتازگی درباره شاخص امید به زندگی ایرانیان اظهار داشت: مهمترین هدف نظام سلامت افزایش شاخص امید به زندگی سالم است. امید به زندگی به معنای سال&wzwnj;هایی که انتظار می&wzwnj;رود یک نوزاد زنده بماند. باید توجه کرد که پیش از پیروزی انقلاب اسلامی، امید به زندگی 50 سال&wzwnj; بود و اکنون به 65 سال رسیده که این نرخ بر اساس جنسیت افراد برای زنان 78.4 سال و برای مردان 73.8 سال&wzwnj; است. به گفته او، در گذشته رتبه ایران در امید به زندگی در میان 192 کشور 110 بود و در حال حاضر کشور به رتبه 63 صعود پیدا کرده است.

شاخص مرگ&wzwnj;های زودرس هم موضوع دیگری بود که سخنگوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی درباره آن گفت: در گذشته مرگ&wzwnj;های زیر 50 سال زودرس به شمار می&wzwnj;رفت. تا دهه 70 بیشتر مرگ&wzwnj;ومیرهای ما زیر 70 سالگی رخ می&wzwnj;داد و 10 تا 20 سال&wzwnj; درصد ایرانیان بالای 70 سال&wzwnj;عمر می&wzwnj;کردند؛ این درحالی است که درحال حاضر با پیشرفت&wzwnj;های بهداشتی 47 سال&wzwnj;درصد ایرانیان بیش از 70 سال&wzwnj;عمر می&wzwnj;کنند. این میزان در میان زنان 51 سال&wzwnj;درصد و در میان مردان 43 سال&wzwnj;درصد است.

با توجه به گزارش منتشر شده و رتبه شصت و سوم ایران در میان کشورهای جهان، می توان دریافت هنوز تا رسیدن به شاخص های بهینه امید به زندگی راه درازی در پیش است و جامعه نیازمند راهکارهای زیرساختی مناسب برای کاهش تنش، افسردگی و استرس و در نتیجه افزایش امید به زندگی و طول عمر است. راهکارهایی که با الگو گرفتن از کشورهای قرار گرفته در صدر جدول امید به زندگی و پیاده کردن روش های متدهای آنان مطابق با فرهنگ و رسوم داخلی، می توان چشم انداز امیدوارکننده ای برای رسیدن به طول عمر و امید به زندگی داشت.

**رشد کیفیت زندگی، راز کشورهای دراز عمر

تغییر شیوه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی و افزایش سطح آموزش سلامت در کنار توسعه فضاهای اجتماعی نشاط آور، عامل افزایش سطح امید به زندگی در جهان است. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، تا سال 2030 طول عمر و امید به زندگی روندی صعودی خواهد داشت و در برخی کشورها به 90 سال خواهد رسید.

سازمان بهداشت جهانی در بررسی&wzwnj;های خود 9 شاخص امید به زندگی، مرگ و میر ناشی از بیماری ها خاص، بیماری های عفونی، پوشش خدمات مراقبت سلامتی، عوامل پرخطر (مصرف تنباکو و مشروبات الکلی، استفاده از آب ناسالم و غیره)، سیستم های سلامت، هزینه های بهداشتی، نابرابری در توزیع خدمات بهداشتی و درمانی و آمار و ارقام تغییرات اجتماعی، اقتصادی و جمعیتی را به طور منظم تحت کنترل می&wzwnj;گیرد و بر اساس آن، شاخص امید به زندگی در کشورها را مورد سنجش قرار می دهد.

با توجه به شاخص های مورد بررسی قرار گرفته از سوی سازمان بهداشت جهانی و مجمع جهانی اقتصاد (WEF)، مردمان هنگ کنگ با 84 سال، ژاپن با 83.6 سال و اسپانیا با 83.1 سال به ترتیب در رده اول تا سوم بیشترین طول عمر و امید به زندگی قرار دارند و رمز درازی عمر در این کشورها، دسترسی به سطح بالا از بهداشت و درمان و همچنین رژیم غذایی سالم و تحرک های ورزشی مناسب و حضور در فضای شادی آور است.

در این رده بندی کشور لسوتو با 49.7، سیرالئون با 50.9 و چاد با 51.6 سال، پایین ترین میانگین سنی و کمترین امید به زندگی را دارا هستند که بر همین اساس در انتهای جدول رده بندی قرار دارند.

**رشد نهال امید به زندگی با رسیدگی مستمر

سبک زندگی، کمیت و کیفیت اضطراب های فردی و اجتماعی، میزان شادی های مجاز و عمومی، سلامت محیط زیست و شرایط اقتصادی کشور را می توان از مهم ترین عوامل موثر بر شاخص امید به زندگی نامید. در عین حال، عوامل دیگری همچون ژنتیک، نژاد و حتی جنسیت را نباید از خاطر دور داشت. مواردی که نیازمند برنامه ریزی مناسب از سوی فرد و افراد مسوول برای بهینه کردن فضای زندگی و ایجاد امنیت و آرامش در سایه چشم انداز روشن به آینده است. ترویج الگوی سالم تغذیه یکی از موارد افزایش طول عمر افراد یک جامعه و توسعه امید به زندگی است چرا که باعث کاهش بیماری های ناشی از تغذیه ناسالم که هزینه های بسیاری به جامعه تحمیل می کند، می شود. تحت پوشش بیمه قرار دادن بهداشت و درمان و ارائه خدمات آموزشی پیشگیری از بیماری های واگیردار و غیرواگیردار هم از جمله راهکارهای افزایش امید به زندگی و طول عمر افراد جامعه است. افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم و مستمر و تشویق افراد به توجه به سلامتی فردی و اجتماعی، نکته دیگری برای افزایش امید به زندگی است که به عنوان یکی از زیرساخت های نشاط روح و روان هم از آن یاد می شود. در این میان، مهمترین راهکار افزایش امید به زندگی و طول عمر ایجاد شادی، نشاط فردی و اجتماعی و قرار گرفتن در فضایی عاری از استرس و نگرانی است. چرا که سنگین شدن کفه ترازوی افزایش شادی مساوی است با کاهش تنش های عصبی و بی قراری های روحی افراد. شادی و نشاطی که با برگزاری جشن های ملی و مذهبی و ایجاد فضای مناسب برای تخلیه روحی روانی افراد مهیا می شود. ترویج امید و شادی در فضا و شبکه های مجازی و اجتماعی و رسانه ملی هم می تواند عطر شادی و خرسندی را در جامعه بگستراند. در نقطه مقابل شادی، استرس و تنش های عصبی از عوامل کاهش عمر و امید به زندگی است که با آموزش راه های فراگیر مقابله با آن، می توان به افزایش طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی کمک کرد.