

[ایران کنفرانس](#)

سالمترین شهرهای جهان کدامند؟

سلامت ما تنها به سبک زندگی ما بستگی ندارد بلکه محل زندگی نیز بر سلامت انسان تأثیر مستقیم دارد.

به گزارش ایسنا، یک شهر سالم رعایت شیوه‌های زندگی سالم را نیز برای ساکنان آن آسان می‌کند. این مسئله از خدمات باکیفیت سلامت گرفته تا تشویق مردم به پیشگیری از بیماری‌ها یا کاهش آلودگی‌های هوا را شامل می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از شبکه سی‌ان‌ان، 10 شهر سالم جهان که مسئولان آنها برنامه‌های خلاقانه‌ای را برای مقابله با بیماری‌ها و افزایش کیفیت زندگی شهروندان خود تدارک دیده‌اند شامل شهرهای ذیل می‌شوند اما ذکر این نکته ضروریست که داشتن سلامت کافی تنها وظیفه دولت نیست بلکه همکاری شهروندان نیز برای تشکیل یک جامعه سالم ضروری است.

پس با ما در سفری کوتاه به سالمترین شهرهای جهان همراه شوید:

- کپنهاگ (دانمارک) - جمعیت: یک میلیون و 200 هزار نفر - علت انتخاب: داشتن مردم شاد

کپنهاگ یک شهر پر جنب و جوش مملو از متخصصان پرتلاش و خانواده‌های جوان است. با این حال ساعت‌های کار طولانی در این شهر اصلاً جایی ندارد. بنابر آمارهای منتشر شده در گزارش سازمان همکاری اقتصادی و توسعه (OECD)، تنها دو درصد از کارمندان کپنهاگ بیش از 40 ساعت در هفته، کار می‌کنند و این مسئله به آنها کمک می‌کند تا وقت آزاد و کافی برای بودن در کنار خانواده، شرکت در فعالیت‌های ورزشی و سایر فعالیت‌های داوطلبانه داشته باشند. هزینه شرکت در این برنامه‌ها از ورزش یوگا در پارک‌ها گرفته تا سبدبافی رایگان است. این مسئله مردم را تشویق می‌کند تا حضور پررنگی در این فعالیت‌ها داشته باشند.

توانایی برقراری تعادل میان ساعت‌های کاری و گذراندن وقت با دوستان و خانواده نه تنها استرس افراد را کم می‌کند بلکه میزان شادی آنها را نیز افزایش می‌دهد. عوامل دیگری که بر شادی شهروندان این شهر می‌افزاید فضای آرام این شهر است. شهروندان کپنهاگ همچنین به پیاده روی، رستوران گردی و خرید عاقلانه زیادی دارند و بسیار از مردم حتی زنان نیز با وجود پوشیدن لباس‌های رسمی برای رفتن به سر کار از دوچرخه استفاده می‌کنند. سازمان ملل از نظر میزان شادی، شهر کپنهاگ را در رتبه نخست جهان معرفی کرده است. مردم کپنهاگ همچنین حمایت خوبی از هم دارند به طوری که 96 درصد از آنها می‌گویند در مواقع نیاز، فردی را در زندگی خود دارند که بتوانند روی او حساب کنند. بهره‌مندی از این جامعه حمایتی یکی دیگر از دلایل معرفی کپنهاگ به عنوان یکی از سالمترین شهرهای دنیا و در عین حال شادترین شهر جهان است.

- اوکیناوا (ژاپن) - جمعیت: یک میلیون و 400 هزار نفر - دلیل انتخاب: طول عمر بالا

امید به زندگی زنان در شهر اوکیناوا 86 و در مردان 78 سال است که این رقم 13 سال بالاتر از میانگین امید به زندگی مردان در جهان و 13 سال از میانگین امید به زندگی زنان جهان بالاتر است. این شهر همچنین بالاترین تعداد افراد بالای 100 سال جهان را در خود جای داده، ضمن اینکه بسیاری از شهروندان این شهر حتی تا سنین کهنسالی سلامت خود را به خوبی حفظ می‌کنند. این شهر بیش از 900 شهروند بالای 100 سال دارد و آمار ابتلا به بیماری‌های جدی نظیر سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع 2 در بین مردم این شهر پایین است.

اما رژیم غذایی مردم «اوکیناوا» چیست که این همه عمر می کنند؟ آنها معمولاً کمتر گوشت قرمز می خورند و مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات در آنها بسیار پایین است. در فرهنگ این شهر نیز به سالمندان احترام زیادی گذاشته می شود.

- مونت کارلو (منطقه‌ای در کشور خودمختار موناکو در اروپای غربی) - جمعیت: 15 هزار نفر - علت انتخاب: پایین بودن مرگ و میر نوزادان

منطقه مونت کارلو که در کشور کوچک و خودمختار موناکو واقع است یک منطقه اشرافی است که پایین ترین نرخ مرگ و میر نوزادان را دارد. در این شهر به ازای هر 1000 تولد 1.81 نوزان می میرد. علت اصلی پایین بودن نرخ مرگ و میر نوزادان پوشش کامل خدمات بهداشتی و درمانی در این منطقه است که بر پیشگیری، آموزش و نظارت مبتنی است. مراقبت‌های حین بارداری همچنین منجر به وضع حمل سالم و مطمئن می شود و مراقبت‌های بلافاصله پس از زایمان نیز از تعداد مرگ و میر نوزادان می کاهد.

این منطقه ثروتمند همچنین از نظر درآمد تولید ناخالص ملی، پنجمین شهر جهان محسوب می شود. در مقایسه‌ای که سازمان جهانی بهداشت (WHO) بین 20 درصد جمعیت فقیرترین کشورهای جهان با 20 درصد از جمعیت ثروتمندترین کشورهای جهان انجام داد، مشخص شد که نرخ مرگ و میر نوزادان زیر یک سال در فقیرترین کشورهای جهان دو برابر کشورهای ثروتمند است. لذا از آنجا که مونت کارلو جزو مناطق ثروتمند جهان محسوب می شود، نرخ مرگ و میر نوزادان در آن بسیار پایین است.

- ونکوور (کانادا) - جمعیت: دو میلیون و 400 هزار نفر علت انتخاب: هوای پاک

شهر ونکوور با وجود شلوغی و ازدحام زیاد به دلیل داشتن سیستم حمل و نقل عمومی قدرتمند و مسیرهای دوچرخه سواری فراوان، تمیزترین شهر کانادا محسوب می شود که به راحتی می توان در آن جا پیاده روی کرد. تغییر فرهنگ خودروسواری در این شهر از دلایل مهمی است که ونکوور را به یکی از تمیزترین شهرهای جهان تبدیل کرده است. سایر عوامل موثر در تمیزی هوای این شهر شامل اعمال استانداردهای سختگیرانه زیست محیطی در ساخت و سازها و تجارت می شود. علاوه بر این بهره‌مندی این شهر از محیط زیست بکر و وجود جنگل‌های همیشه سبز و نسیم ساحلی به پاکسازی هوای آن کمک شایانی می کند.

- ملبورن (استرالیا) - جمعیت: چهار میلیون و 300 هزار نفر - علت انتخاب: قابلیت سکونت بالا

سکونت پذیری یک شهر برای هر فردی تعریف خاص خود را دارد اما در مورد ملبورن باید گفت قضیه قابل سکونت بودن آن چیزی است که تقریباً همگی بر آن اتفاق نظر دارند. این شهر همچنین در میان 140 شهر جهان از نظر برخی معیارها نظیر پایین بودن میزان جرم و جنایت، خدمات درمانی عالی، آموزش، سازگاری قومیت‌ها و اقلیت‌های مذهبی و شیوه زندگی در رتبه نخست قرار گرفته است. این شهر همچنین هر سال شاهد فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی متنوعی نظیر مسابقات تنیس اوپن استرالیا است. تمام این موارد در کنار داشتن موقعیت ساحلی، رودخانه‌های پرپیچ و خم، مهندسی غنی، داشتن فضای سبز وافر و آب و هوایی معتدل از نظر قابلیت سکونت، ارزش دو چندان به این شهر داده است. به عبارت دیگر این شهر پاکیزه، امن و بسیار دلپذیر است و مانند بسیاری شهرها آب و هوای ناخوشایندی ندارد. ملبورن همچنین دارای شبکه گسترده حمل و نقل ریلی و خودرویی است که در کنار این‌ها مسیرهای ویژه تردد دوچرخه نیز وجود دارد. ملبورن همچنین ماه گذشته در یک نظرسنجی به عنوان دوستانه‌ترین شهر جهان انتخاب شد.

- نیویورک (آمریکا) - جمعیت: هشت میلیون و 200 هزار نفر - دلیل انتخاب: قوانین ضداستعمال دخانیات

شاید از بسیاری جنبه‌ها، نیویورک شهر سالمی به نظر نرسد. این شهر، شلوغ و پر سر و صداست و پیاده‌روهای آن برای عابران پیاده بسیار ناهموار است. شهروندان این شهر دائماً در استرس تنازع برای دستیابی به فضای محدود شهری هستند که این فضای محدود شهری باید بین هشت میلیون نفر از شهروندان تقسیم شود. اما با وجود همه این مشکلات، اگر نسبت به استعمال دخانیات حساسیت دارید باید بگوییم این شهر برای مخالفان دخانیات جایی شبیه بهشت است.

نیویورک در بین شهرهای بزرگ جهان پیشگام مبارزه سریع و مستمر با دخانیات است. در این مبارزه که از دو دهه پیش در این شهر آغاز شده، قرارگیری در معرض دود افراد سیگاری بسیار خطرناک شناخته شده و با تصویب قوانینی، استعمال دخانیات در محیط های کاری کلاً ممنوع شد. در سال 2002 میلادی شهردار این شهر این ممنوعیت را افزایش داده و دامنه آن را به تمام رستوران ها و کافی شاپ ها نیز گسترش داد. این قوانین همچنین به کاهش میل شهروندان این شهر به استعمال دخانیات منجر شده است. بنابر مطالعه ای که از سوی اداره بهداشت این شهر انجام شده از سال 2002 تا 2012 میلادی تعداد افراد سیگاری بالغ در نیویورک 28 درصد کاهش یافته است. ضمن اینکه در همین مدت، شمار دانش آموزان دبیرستانی سیگاری نیز 50 درصد کاهش یافته است. این شهر همیشه در برنامه های مقابله با تنباکو و دخانیات پیشگام بوده است.

- یونشوپینگ (سوئد) - جمعیت: 93 هزار نفر - علت انتخاب: مراقبت مناسب از سالمندان

شمار افراد بالای 65 سال در کشورهای غربی طی دو دهه آینده به سرعت افزایش خواهد یافت و دولت ها نیازمند اتخاذ تدابیری هستند تا این برنامه ها نه تنها جوابگوی مراقبت های باکیفیت برای آنها باشد بلکه اجرای آنها بلندمدت و مستمر شود. سوئد در زمینه بهبود کیفیت زندگی برای سالمندان از نظر معیارهای مختلف، همیشه جزو کشورهای نزدیک به رتبه های بالا قرار دارد. به همین دلیل مسئولان کشورهای مختلف جهان می توانند با قدم زدن در خیابان های «یونشوپینگ» الگوهای مناسبی از این شهر بگیرند. برنامه های یکپارچه مراقبت از سالمندان در شهر یونشوپینگ بسیار موفق بوده است. یکی از نتایج غیرمترقبه ای که از این خدمات حاصل شد، کاهش جدی نیاز به تخت در بیمارستان ها بود که منجر به صرفه جویی مالی بسیار گسترده در این کشور شد.

- هاوانا (کوبا) - جمعیت دو میلیون و 100 هزار نفر - علت انتخاب: طب پیشگیری

شاید باور آن برای شما سخت باشد اما شهر «هاوانا»ی کوبا یکی از سالمترین شهرهای این کره خاکی است. با اینکه فقر بر این کشور سایه افکنده و تحریم های تجاری آمریکا، پزشکان و متخصصان این کشور را از دسترسی به تجهیزات پزشکی و تکنولوژی های جدید محروم کرده اما تمرکز مسئولان این کشور بر سیاست های پیشگیرانه و طب پیشگیری، بسیاری از شهروندان هاوانا را از رفتن به بیمارستان ها بی نیاز کرده است. این حقیقت را نیز باید در نظر داشت که کوبا کشوری با 11 میلیون نفر جمعیت است که با میانگین امید به زندگی 79 سال از این حیث با میزان امید به زندگی در آمریکا برابری می کند. علاوه بر این میزان مرگ و میر نوزادان در کوبا پایین تر از آمریکا است. دولت کوبا همچنین به طور میانگین به ازای هر نفر تنها حدود 400 دلار برای بیمه خدمات درمانی هزینه می کند در حالی که این رقم در آمریکا به ازای هر نفر 9000 دلار است.

اما چگونه هاوانا با وجود فقر، تحریم و سرمایه گذاری اندک در خدمات درمانی در زمره سالمترین شهرهای جهان قرار می گیرد؟ جواب ساده است. «پیشگیری» بهترین راه برای کاهش ابتلا به بیماری و به دنبال آن کاهش هزینه هاست. اقدامات ساده ای نظیر واکسیناسیون 100 درصدی و معاینات منظم از بسیاری بیماری ها پیشگیری می کند. در این شهر هر جامعه کوچک به یک شبکه کوچک از پزشکان دسترسی دارد که مطب هایشان در نزدیکی منازل آنها قرار دارند. در این شهر همچنین به کودکان کمک های اولیه و احیای قلبی آموزش داده می شود. این آموزش ها از آنجا اهمیت دارد که کوبا عمدتاً در معرض بلایای طبیعی نظیر طوفان های شدید است. در کوبا همچنین تحصیل در مدارس پزشکی، رایگان است و این کشور بیش از هر کشوری در آمریکای لاتین پزشک تربیت می کند.

- سنگاپور - جمعیت: پنج میلیون و 300 هزار نفر - علت انتخاب: نظام مراقبت های بهداشتی

سنگاپور بهترین مکان برای درمان است. نظام مراقبت های بهداشتی در این شهر در زمره یکی از بهترین و کارآمدترین نظام های سلامت جهان قرار دارد و برنامه های دولتی مراقبت های بهداشتی و درمان این شهر 80 درصد از شهروندان را تحت پوشش قرار می دهند. نکته حائز اهمیت اینکه سنگاپور در مقایسه با سایر کشورهای ثروتمند جهان، مبلغ کمتری را در بخش مراقبت های درمانی هزینه می کند. در سال 2013 میلادی 4.7 درصد از تولید ناخالص ملی سنگاپور به بهداشت تخصیص یافته در حالی که این رقم در آمریکا 17.9 درصد بوده است.

اما راز موفقیت و سلامت این شهر با وجود اختصاص هزینه کمتر به خدمات درمانی چیست؟ وزارت بهداشت سنگاپور از تمام شهروندان این شهر خواسته تا در برنامه صرفه جویی هزینه‌های سلامت موسوم به «مدی‌سی‌یو» شرکت کنند. این برنامه به مردم اطمینان می‌دهد که پول کافی برای پوشش هزینه‌های درمانی آتی پس انداز کرده‌اند. شهروندان این شهر همچنین یارانه خدمات درمانی دریافت می‌کنند که این یارانه‌ها بر مبنای میزان درآمد به افراد پرداخت می‌شوند. در این شهر همچنین برخی جنبش‌های موفق بهداشتی صورت می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به جنبش کرایه دوچرخه، جنبش تغذیه بدون روغن ترانس و برنامه‌های عاری از دخانیات اشاره کرد. در این شهر به همه افراد فارغ از میزان درآمد، خدمات درمانی یکسان ارائه می‌شود.

- ناپا (ایالت کالیفرنیا آمریکا) - جمعیت: 78 هزار نفر - علت انتخاب: منتخب CNN

شهروندان شهر ناپا در ایالت کالیفرنیا رکورددار پیاده‌روی و دویدن هستند. این شهر سرشار از خوردنی‌های سالم است و مردم آن نیز معمولاً از غذاها و خوراکی‌های تولید خود استفاده می‌کنند. این شهر همچنین مملو از مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه سواری است و فرهنگ و هنر نیز جایگاه ویژه‌ای در آن دارد. در این شهر جنبش‌های مختلفی نظیر جلوگیری از چاقی، دوچرخه سواری، تغذیه با شیر مادر و مسابقات حلقه کمر وجود دارد که افراد بسیاری در آن عضو هستند. مردم این شهر از هر بهانه‌ای برای شرکت در برنامه‌های شاد و تفریحی استفاده می‌کنند.