

امید به زندگی: بررسی مفاهیم، عوامل مؤثر و چالش‌ها

آزاده نگینی

اسلامی مثبت‌گرا روانشناسی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

* نویسنده مسئول: آزاده نگینی

چکیده

امید به زندگی، شاخصی آماری است که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند. این شاخص تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سلامتی، سطح رفاه، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ... قرار دارد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹). در این مقاله مروری، به بررسی مفاهیم مرتبط با امید به زندگی، چالش‌های پیش روی آن و راهکارهای ارتقای آن خواهیم پرداخت.

مفاهیم کلیدی

امید به زندگی: شاخصی آماری که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹).

انواع امید به زندگی:

- امید به زندگی در بدو تولد: متوسط سنی است که افراد یک جامعه در بدو تولد انتظار دارند زنده بمانند (World Bank, ۲۰۲۳).

- امید به زندگی در سنین خاص: متوسط سنی است که افراد در یک سن خاص انتظار دارند زنده بمانند (WHO, ۲۰۲۳).

- شاخص‌های امید به زندگی سالم: تعداد سال‌هایی که افراد انتظار دارند بدون ناتوانی و بیماری زندگی کنند (Salomon et al., ۲۰۱۲).

امید به زندگی شاخصی مهم برای سنجش توسعه انسانی است. این شاخص نشان‌دهنده سطح سلامتی، رفاه و کیفیت زندگی در یک جامعه است. ارتقای امید به زندگی فواید متعددی برای افراد و جوامع به همراه دارد، از جمله:

- افزایش طول عمر و سلامتی افراد (CDC, ۲۰۲۳)
- افزایش بهره‌وری و تولید
- کاهش هزینه‌های درمانی
- ارتقای سطح رفاه و کیفیت زندگی

چالش‌های پیش روی امید به زندگی

امید به زندگی شاخصی آماری است که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند. این شاخص تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سلامتی، سطح رفاه، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ... قرار دارد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹).

در حالی که امید به زندگی در بسیاری از نقاط جهان در طول دهه‌های گذشته افزایش یافته است، چالش‌های متعددی وجود دارد که می‌تواند این روند را در آینده به خطر اندازد. برخی از مهم‌ترین این چالش‌ها عبارتند از:

۱. بیماری‌های غیرواگیر:

بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، سرطان و دیابت از جمله مهم‌ترین علل مرگ و میر در جهان هستند و به طور فزاینده‌ای در حال افزایش هستند. این بیماری‌ها نه تنها طول عمر افراد را کاهش می‌دهند، بلکه می‌توانند منجر به ناتوانی و معلولیت نیز شوند (WHO, ۲۰۲۰).

۲. فقر و نابرابری:

فقر و نابرابری اقتصادی و اجتماعی از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر امید به زندگی تأثیر بگذارند. افراد فقیر به طور معمول به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت دسترسی کمتری دارند، از تغذیه نامناسبی رنج می‌برند و در معرض خطرات بیشتری برای سلامتی خود قرار دارند (Gwatkin et al., ۲۰۰۷).

۳. تغییرات آب و هوایی:

تغییرات آب و هوایی از طریق افزایش بلایای طبیعی، شیوع بیماری‌ها، ناامنی غذایی و کمبود آب، می‌تواند به طور قابل‌توجهی امید به زندگی را در معرض خطر قرار دهد (WHO, ۲۰۱۸).

۴. آلودگی‌های محیط‌زیست:

آلودگی هوا، آب و خاک از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامتی افراد و امید به زندگی آنها تأثیر بگذارند (Landrigan et al., ۲۰۱۷).

۵. درگیری‌ها و ناامنی‌ها:

درگیری‌ها و ناامنی‌ها می‌توانند منجر به مرگ و میر، آوارگی و جابجایی جمعیت، و همچنین تخریب زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی شوند. این امر می‌تواند به طور قابل توجهی امید به زندگی را در مناطق درگیر درگیری و ناامنی کاهش دهد (World Bank, ۲۰۲۳).

۶. پیری جمعیت:

افزایش سن جمعیت در بسیاری از نقاط جهان، می‌تواند منجر به افزایش بار بیماری‌ها و ناتوانی‌ها و در نتیجه کاهش امید به زندگی شود (WHO, ۲۰۲۱).

راهکارهای ارتقای امید به زندگی

با وجود چالش‌های متعدد، راهکارهای مختلفی برای ارتقای امید به زندگی وجود دارد، از جمله:

- **سرمایه‌گذاری در نظام سلامت:** افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت، از جمله مهم‌ترین راهکارهای ارتقای امید به زندگی است (WHO, ۲۰۱۹).
- **ترویج سبک زندگی سالم:** تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، عدم استعمال دخانیات و کنترل استرس از جمله عوامل مهمی هستند که به ارتقای امید به زندگی کمک می‌کنند (CDC, ۲۰۲۳).
- **کاهش نابرابری‌های اجتماعی:** کاهش نابرابری‌های اقتصادی، اجتماعی و جنسیتی از جمله عوامل مهمی است که به ارتقای امید به زندگی در جوامع مختلف کمک می‌کند (UNDP, ۲۰۲۰).
- **حفاظت از محیط‌زیست:** مبارزه با آلودگی‌های محیط‌زیست و مقابله با تغییرات آب و هوایی از جمله اقداماتی است که به ارتقای امید به زندگی در بلندمدت کمک می‌کند (UNEP, ۲۰۲۱).

اهمیت امید به زندگی

امید به زندگی شاخصی آماری است که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند. این شاخص تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سلامتی، سطح رفاه، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ... قرار دارد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹).

اهمیت امید به زندگی به عنوان شاخصی برای سنجش توسعه انسانی:

- **نشان‌دهنده سطح سلامتی، رفاه و کیفیت زندگی در یک جامعه:**
 - جوامعی که امید به زندگی بالایی دارند، از سطح سلامتی، رفاه و کیفیت زندگی بهتری برخوردارند (UNDP, ۲۰۲۰).
 - امید به زندگی پایین، نشان‌دهنده وجود مشکلاتی در زمینه سلامتی، رفاه و کیفیت زندگی در یک جامعه است.

ارتباط با سایر شاخص‌های توسعه انسانی:

- امید به زندگی با شاخص‌های دیگری مانند سطح سواد، درآمد سرانه و دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ارتباط مستقیم دارد (Sen, ۱۹۹۹).
- ارتقای امید به زندگی می‌تواند به ارتقای سایر شاخص‌های توسعه انسانی نیز کمک کند.

فواید ارتقای امید به زندگی:

- **افزایش طول عمر و سلامتی افراد:**
 - افراد در جوامعی که امید به زندگی بالایی دارند، به طور متوسط عمر طولانی‌تر و سالم‌تری دارند (CDC, ۲۰۲۳).
 - این امر می‌تواند به افزایش بهره‌وری و تولید در جامعه کمک کند.

- کاهش هزینه‌های درمانی:

- جوامعی که امید به زندگی بالایی دارند، به طور کلی هزینه‌های درمانی کمتری دارند (WHO, ۲۰۱۹).
- این امر به دلیل کاهش بیماری‌ها و ناتوانی‌ها در این جوامع است.

- ارتقای سطح رفاه و کیفیت زندگی:

- افراد در جوامعی که امید به زندگی بالایی دارند، از سطح رفاه و کیفیت زندگی بهتری برخوردارند (Salomon et al., ۲۰۱۲).
- این امر به دلیل افزایش طول عمر سالم، کاهش بیماری‌ها و ناتوانی‌ها و افزایش بهره‌وری و تولید در این جوامع است.

- عوامل مؤثر بر امید به زندگی

امید به زندگی شاخصی آماری است که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند. این شاخص تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سلامتی، سطح رفاه، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ... قرار دارد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹).

- عوامل مؤثر بر امید به زندگی را می‌توان به طور کلی در چهار دسته طبقه‌بندی کرد:

- ۱. عوامل سلامتی:

- بیماری‌های غیرواگیر: بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، سرطان و دیابت از جمله بیماری‌های غیرواگیر هستند که به طور فزاینده‌ای در حال افزایش هستند و امید به زندگی را تهدید می‌کنند (WHO, ۲۰۲۰).
- بیماری‌های واگیر: بیماری‌هایی مانند ایدز، مالاریا و سل نیز می‌توانند امید به زندگی را به طور قابل‌توجهی کاهش دهند (WHO, ۲۰۱۸).
- سلامت مادر و کودک: مرگ و میر مادران و کودکان در دوران بارداری و زایمان و سال‌های اولیه زندگی، از جمله عواملی است که می‌تواند امید به زندگی را در یک جامعه کاهش دهد (UNICEF, ۲۰۲۳).
- تغذیه: سوءتغذیه و کمبود مواد مغذی می‌تواند به طور قابل‌توجهی بر سلامتی افراد و امید به زندگی آنها تأثیر بگذارد (FAO, ۲۰۲۳).

- ۲. سطح رفاه:

- وضعیت اقتصادی: فقر و نابرابری اقتصادی از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر امید به زندگی تأثیر بگذارند (Gwatkin et al., ۲۰۰۷).
- سطح سواد: سطح سواد پایین می‌تواند به طور منفی بر سلامتی افراد و امید به زندگی آنها تأثیر بگذارد (UNESCO, ۲۰۲۳).
- امنیت: ناامنی و خشونت می‌تواند به طور قابل‌توجهی امید به زندگی را در یک جامعه کاهش دهد (World Bank, ۲۰۲۳).

- ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی:

- کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی: دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت، از جمله مهم‌ترین عوامل مؤثر بر امید به زندگی است (WHO, ۲۰۱۹).
- دسترسی به دارو و تجهیزات پزشکی: دسترسی به دارو و تجهیزات پزشکی با کیفیت و قیمت مناسب، از جمله عوامل مهم برای ارتقای امید به زندگی است.
- فاصله تا مراکز درمانی: فاصله زیاد تا مراکز درمانی می‌تواند دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی را به خصوص در مناطق روستایی دشوار کند و امید به زندگی را تحت تأثیر قرار دهد.

۴. محیط‌زیست:

- **آلودگی‌های محیط‌زیست:** آلودگی هوا، آب و خاک از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامتی افراد و امید به زندگی آنها تأثیر بگذارند (Landrigan et al., ۲۰۱۷).
- **تغییرات آب و هوایی:** تغییرات آب و هوایی، از طریق افزایش بلایای طبیعی، شیوع بیماری‌ها و ناامنی غذایی، امید به زندگی را در معرض خطر قرار می‌دهد (WHO, ۲۰۱۸).
- **در نهایت، لازم به ذکر است که عوامل مؤثر بر امید به زندگی در جوامع مختلف متفاوت هستند.** برای ارتقای امید به زندگی در هر جامعه، لازم است که ابتدا این عوامل به طور دقیق شناسایی شده و سپس برنامه‌های مداخله‌ای مناسب برای مقابله با آنها طراحی و اجرا شود.
- **راهکارهای مقابله با چالش‌های پیش روی امید به زندگی:**
 - **سرمایه‌گذاری در نظام سلامت:** افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت، به خصوص برای افراد فقیر و محروم، از جمله مهم‌ترین راهکارهای مقابله با چالش‌های پیش روی امید به زندگی است (WHO, ۲۰۱۹).
 - **ترویج سبک زندگی سالم:** تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، عدم استعمال دخانیات و کنترل استرس از جمله عواملی هستند که می‌توانند به ارتقای امید به زندگی کمک کنند (CDC, ۲۰۲۳).
 - **کاهش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی:** کاهش نابرابری‌ها در دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش، تغذیه و سایر خدمات اجتماعی، می‌تواند به ارتقای امید به زندگی در جوامع مختلف کمک کند (UNDP, ۲۰۲۰).
 - **مقابله با تغییرات آب و هوایی:** اقداماتی مانند کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، ارتقای تاب‌آوری جوامع در برابر تغییرات آب و هوایی و حفظ منابع طبیعی، می‌تواند به حفظ و ارتقای امید به زندگی در بلندمدت کمک کند (UNFCCC, ۲۰۲۳).
 - **حفاظت از محیط‌زیست:** مبارزه با آلودگی‌های محیط‌زیست و ارتقای کیفیت محیط زیست، می‌تواند به طور قابل توجهی به ارتقای امید به زندگی کمک کند (UNEP, ۲۰۲۱).
 - **ترویج صلح و امنیت:** حل و فصل درگیری‌ها و ناامنی‌ها و ترویج صلح و امنیت، می‌تواند به طور قابل توجهی به ارتقای امید به زندگی در مناطق درگیر درگیری و ناامنی کمک کند (UN).

راهکارهای مقابله با این چالش‌ها عبارتند از:

۱. سرمایه‌گذاری در نظام سلامت:

- افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت، به خصوص برای افراد فقیر و محروم (WHO, ۲۰۱۹).
- ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی.
- افزایش تعداد و تنوع ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی.
- توسعه و ترویج استفاده از فناوری‌های جدید در نظام سلامت.

۲. ترویج سبک زندگی سالم:

- ترویج تغذیه سالم از طریق آموزش، آگاهی‌رسانی و سیاست‌گذاری (FAO, ۲۰۲۳).
- تشویق به فعالیت بدنی منظم از طریق ایجاد امکانات و زیرساخت‌های مناسب.
- مبارزه با استعمال دخانیات از طریق افزایش مالیات، ممنوعیت تبلیغات و آموزش.
- ارتقای سلامت روان از طریق آموزش، آگاهی‌رسانی و ارائه خدمات مشاوره و روان‌درمانی.

۳. کاهش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی:

• کاهش نابرابری در دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش، تغذیه و سایر خدمات اجتماعی (UNDP, ۲۰۲۰).

- افزایش سطح سواد و آگاهی عمومی.
- ایجاد فرصت‌های شغلی برابر برای همه افراد.
- حمایت از اقشار آسیب‌پذیر جامعه مانند زنان، کودکان، افراد مسن و معلولان.

۴. مقابله با تغییرات آب و هوایی:

- کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای (UNFCCC, ۲۰۲۳).
- ارتقای تاب‌آوری جوامع در برابر تغییرات آب و هوایی.
- حفظ منابع طبیعی.
- توسعه و ترویج استفاده از منابع انرژی تجدیدپذیر.

۵. حفاظت از محیط‌زیست:

- مبارزه با آلودگی‌های محیط‌زیست (UNEP, ۲۰۲۱).
- ارتقای کیفیت محیط زیست.
- توسعه و ترویج استفاده از فناوری‌های پاک.
- حفظ تنوع زیستی.

۶. ترویج صلح و امنیت:

- حل و فصل درگیری‌ها و ناامنی‌ها.
- ترویج صلح و امنیت (UN, ۲۰۲۳).
- تقویت نهادهای بین‌المللی مسئول حفظ صلح و امنیت.
- ارائه کمک‌های بشردوستانه به قربانیان درگیری‌ها و ناامنی‌ها. ∑

راهکارهای ارتقای امید به زندگی

امید به زندگی شاخصی آماری است که متوسط طول عمر افراد یک جامعه را در بدو تولد پیش‌بینی می‌کند. این شاخص تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سلامتی، سطح رفاه، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ... قرار دارد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۹).

۱. سرمایه‌گذاری در نظام سلامت:

- افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی با کیفیت، به خصوص برای افراد فقیر و محروم (WHO, ۲۰۱۹).
- ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی.
- افزایش تعداد و تنوع ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی.
- توسعه و ترویج استفاده از فناوری‌های جدید در نظام سلامت.

۲. ترویج سبک زندگی سالم:

- ترویج تغذیه سالم از طریق آموزش، آگاهی‌رسانی و سیاستگذاری (FAO, ۲۰۲۲).
- تشویق به فعالیت بدنی منظم از طریق ایجاد امکانات و زیرساخت‌های مناسب.
- مبارزه با استعمال دخانیات از طریق افزایش مالیات، ممنوعیت تبلیغات و آموزش.
- ارتقای سلامت روان از طریق آموزش، آگاهی‌رسانی و ارائه خدمات مشاوره و روان‌درمانی. TM

۳. کاهش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی:

• کاهش نابرابری در دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، آموزش، تغذیه و سایر خدمات اجتماعی (UNDP, ۲۰۲۰).

- افزایش سطح سواد و آگاهی عمومی.
- ایجاد فرصت‌های شغلی برابر برای همه افراد.
- حمایت از اقشار آسیب‌پذیر جامعه مانند زنان، کودکان، افراد مسن و معلولان.

۴. مقابله با تغییرات آب و هوایی:

- کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای (UNFCCC, ۲۰۲۳).
- ارتقای تاب‌آوری جوامع در برابر تغییرات آب و هوایی.
- حفظ منابع طبیعی.
- توسعه و ترویج استفاده از منابع انرژی تجدیدپذیر.

۵. حفاظت از محیط‌زیست:

- مبارزه با آلودگی‌های محیط‌زیست (UNEP, ۲۰۲۱).
- ارتقای کیفیت محیط زیست.
- توسعه و ترویج استفاده از فناوری‌های پاک.
- حفظ تنوع زیستی.

۶. ترویج صلح و امنیت:

- حل و فصل درگیری‌ها و ناامنی‌ها.
- ترویج صلح و امنیت (UN, ۲۰۲۳).
- تقویت نهادهای بین‌المللی مسئول حفظ صلح و امنیت.
- ارائه کمک‌های بشردوستانه به قربانیان درگیری‌ها و ناامنی‌ها.

مراجع

- نیلی، م.، & همکاران. (۱۳۹۷). توسعه اقتصادی و اجتماعی در ایران. تهران: انتشارات نی.
- طاهری، م. ا.، & همکاران. (۱۳۹۸). ارتباط بین امید به زندگی و توسعه اقتصادی در کشورهای منتخب در حال توسعه (۱۳۵۰-۱۳۹۰). فصلنامه پژوهش‌های اقتصادی، ۷۴(۲۹۴)، ۲۲-۱.
- رستگار، ل. (۱۳۹۹). امید به زندگی، نابرابری‌های اجتماعی و عدالت در سلامت. مجله مطالعات رفاه اجتماعی، ۱۱(۴۲)، ۱۳۴-۱۱۵.
- بصیری، ع. (۱۳۹۶). سیستم‌های سلامت در جهان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- احمدی، س. و.، & همکاران. (۱۴۰۱). نقش امید به زندگی در برنامه ریزی‌های اجتماعی و اقتصادی: مطالعه موردی ایران (۱۳۸۰-۱۴۰۰). پژوهشنامه جمعیت‌شناسی، ۳۸(۳)، ۷۲-۵۷.
- مرکز آمار ایران (۱۳۹۹). امید به زندگی در ایران. آشنایی وب نامعتبر برداشته شد. مرکز آمار ایران (۱۳۹۹). امید به زندگی در ایران. <https://amar.org.ir/statistical-information>

- at https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/life_expectancy/life_expectancy.htm birth https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/life_expectancy/life_expectancy.htm CDC (۲۰۲۳).
- FAO (۲۰۲۳). Food security and nutrition .

- Gwatkin, D. R., Wagstaff, A & Yazbeck, M. (۲۰۰۷). Poverty and health: Evidence from developing countries. *Health Economics*, ۱۶(۱۱), ۱۱۶۵-۱۱۴۱
- Landrigan, P. J., Fuller, R., Acosta, R., Adeyi, O., Arnold, R., Basu, N & ... ,Zhong, M. (۲۰۱۷). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, ۳۹۱(۱۰۱۲۰)
- Life expectancy at birth, total (years). (n.d.). Retrieved from <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE..IN>
- Salomon, J. A., Mathers, C. D & Murray, C. J. L. (۲۰۱۲). Disability weights for the Global Burden of Disease ۲۰۱۰ study. *The Lancet*, ۳۸۰(۹)
- **The Lancet :GBD ۲۰۲۰ Global Health Estimates: Life expectancy and healthy life expectancy for ۱۹۵ countries and territories, ۱۹۵۰-۲۰۲۰: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study ۲۰۲۰.** ۲۰۲۱
- The World Health Report ۲۰۲۰: Monitoring health for the SDGs, ۲۰۲۰
- **UN (2023). Peace and security.** [نشانی وب نامعتبر برداشته شد]
- UNDP (۲۰۲۰). Human Development Report ۲۰۲۰. <https://hdr.undp.org/en/content/human-development-report-2020> [۲۰۲۰ <https://hdr.undp.org>]
- **UNDP (2020). Human Development Report 2020.** <https://hdr.undp.org/en/content/human-development-report-2020> [<https://hdr.undp.org/en/content/human-development-report-2020>]
- **UNEP (2021). Environment and health.** [نشانی وب نامعتبر برداشته شد]
- **UNFCCC (2023). Climate change.** [نشانی وب نامعتبر برداشته شد]
- UNICEF (۲۰۲۳). Child mortality] <https://data.unicef.org/> [<https://data.unicef.org/>]
- UNICEF (۲۰۲۳). Child mortality] <https://data.unicef.org/> [<https://data.unicef.org/>]
- UNICEF (۲۰۲۳). Child mortality] <https://data.unicef.org/> [<https://data.unicef.org/>]
- WHO (۲۰۱۸). The health of refugees and migrants [نشانی وب نامعتبر برداشته شد]
- WHO (۲۰۲۱). Ageing and health <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
- WHO (۲۰۲۳). Life expectancy at birth [نشانی وب نامعتبر برداشته شد]
- World Bank (۲۰۲۳). Life expectancy at birth, total (years) <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE..IN?locations=IR>