

کابوس نبردهای وحشیانه را از زندگی خود دور کنیم

دانستنی‌هایی درباره اختلال وسواس فکری عملی

کابوس نبردهای وحشیانه را از زندگی خود دور کنیم

ترجمه: ثریا ششتیانی



ممکن است احساس اجبار در کارهایی مانند شستن دست‌ها، یاها، دوش گرفتن به‌دفعات را داشته باشید. اگر قادر به انجام رفتاری نیستید، ممکن است متوجه احساس اضطراب و آشفتگی در خود شوید. انباشت‌کردن هم که درواقع نوع ناشناخته‌ای از «اختلال وسواس فکری عملی» است، در این گروه قرار می‌گیرد. برخی از انواع دیگر این گروه که غالباً مردم با آن مبارزه می‌کنند، شک شدید نسبت به خود، خودخواهی، احساس ناامنی، و عدم اطمینان است. محققان علوم پزشکی و متخصصان بهداشت روانی کاملاً آگاهی ندارند که بسیاری از این مسائل در درون این عارضه شایع قرار دارند.

گروه دوم: وجود سموم حاصل از فلزات سنگین در مغز

درحال حاضر، هرکسی تا حدی در معرض این سموم فلزات سنگین قرار دارد. ما سم حاصل از فلزات سنگین را از نسل‌های قبل از خود هم به ارث می‌بریم. این یک مسئله ژنتیکی نیست، بلکه سم ناشی از فلزات سنگین، یک عبور ساده از مایع به درون رحم است. متأسفانه، اگر مقدار خاصی از جیوه، آلومینیوم یا سرب به غدد درون‌ریز مغز، یا در مسیر اصلی یا مرکز احساسات و عواطف مغز نزدیک بشود، انواعی از «اختلال وسواس فکری عملی» فعال می‌شود. در ایجاد انواعی از «اختلال وسواس فکری عملی» گروه دوم، جیوه اغلب عامل بسیار مهمی است. ششمت نوع «اختلال وسواس فکری عملی» که وقتی فرد در شدید عاطفی یا فلزات سنگین بستگی دارد. شاید فردی با «اختلال وسواس فکری عملی» خفیف، مقدار کمی از آلومینیوم و جیوه را در اندام‌های بدن خود داشته باشد. همان‌طور که در بالا ذکر کردم، امواج الکتریکی که در اطراف نورون‌های مغزی حرکت

-
-
-

فقط یک نوع «اختلال وسواس فکری عملی» (OCD) نداریم. حتی شاید برخی از افراد جوامع پزشکی هم ندانند که این اختلال، خود را در صدها نوع و شکل‌های مختلف نشان می‌دهد. برخی از مردم حتی متوجه نیستند که به نوع خفیف و پنهانی از «اختلال وسواس فکری عملی» مبتلا هستند و حتی ممکن است پزشک یا روان‌شناس ناکارآمد به آنها بیاوراند که مشکل منحصربه‌فرد آنها ناشی از چیزی غیر از «اختلال وسواس فکری عملی» است

-
-
-

می‌کنند، مقدار زیادی اطلاعات همچنین انرژی در روان و اراده ما دارند. خواست شما برای بیدارشدن در صبح، رفتن به سر کار، حمایت از خانواده، نفس‌کشیدن، زنده‌ماندن، یا نجات زندگی، همه مربوط به اراده است، و تکه‌ای از اینها می‌تواند در امواج الکتریکی یافت بشود. اینکه امواج الکتریکی دارای این نوع هوش و اطلاعات باشند، تحقیقات علوم پزشکی نظری نداده است و تا چندین دهه هم در مورد این حقیقت نظری نخواهد داد. «اختلال وسواس فکری عملی» این گروه زمانی ظاهر می‌شود که امواج الکتریکی در اطراف نورون‌های مرکز احساسات و عواطف حین حرکت برخوردی با رسوبات مواد سمی ناشی از فلزات سنگین داشته باشند. جیوه و دیگر مواد سمی ناشی از فلزات سنگین امواج الکتریکی را کوتاه می‌کنند. یکی از دلایل چنین وضعیتی این است که حرکت الکتریسته‌ای در نمک‌های معدنی متفاوت از حرکت آن در فلزات است. بعد از یک دوره زمانی از حرکت به سمت این فلزات، امواج الکتریکی هوشمند در نهایت تصمیم خواهند گرفت برای رسیدن به مقصد، تغییر مسیر دهند. اما تا قبل از این تغییر مسیر، امواج الکتریکی برای طی مسیر معمول خود بارها خود را به سمت رسوبات فلزات می‌زنند. همین برخورد‌های مکرر امواج الکتریکی به سموم ناشی از فلزات سنگین می‌تواند «اختلال وسواس فکری عملی» را هدف قرار دهد. امواج الکتریکی نمی‌توانند اطلاعات لازم را به مقصد برسانند، طوری که هیچ نشان جدی هم از سکنه یا «حمله ایسکمیک گذرا» (TIA یا Transient Ischemic Attack) وجود ندارد. («حمله ایسکمیک گذرا» به حالت و شرایطی گذرا و ناپایدار از عملکرد ناقص و ناکامل مغز یا بخشی از آن گفته می‌شود که دلیل آن اختلال در خون‌رسانی (ایسکم)ی به مغز باشد. به بیان ساده‌تر، وقتی خون‌رسانی به مغز مختل شود، ولی زمان و شدت این اختلال در حدی نباشد که منجر به سکنه (مرگ قسمتی از بافت) شود، حمله ایسکمیک گذرا نام دارد.) متأسفانه، وقتی امواج الکتریکی در اطراف رسوبات فلزات سنگین تغییر مسیر می‌دهند، ممکن است

با مانع و تأخیر دیگری مواجه بشوند که باز منجر به تغییر ناگهانی دیگری شود. به‌عنوان مثال، یک موج الکتریکی ممکن است در افزایش یا رسوب جیوه‌ای مواجه شود و به سمتی حرکت کند که در نزدیکی آن رسوب آلومینیوم قرار دارد. ممکن است امواج الکتریکی مغز کسی که زخم‌ها و آسیب‌های عاطفی یا روانی دارد، به دنبال مسیر جدیدی در اطراف رسوب فلز سنگین است، با بافت پینه‌بسته کوچکی برخورد کند و ماشه انواع «اختلال وسواس فکری عملی» را بکشد که در گروه اول بحث کردیم. در مغزی با رسوبات فلزات سنگین با بافت‌های پینه‌بسته بسیار، امواج الکتریکی ممکن است تلاش کند تا مسیر صاف و همواری را برای خود ایجاد کند. درهرصورت، امواج الکتریکی به‌طور مداوم به سختی کار خواهند کرد تا در صورت امکان اطلاعاتش را از خود قبل از خود هم بدهد تا در اطراف فلزات سنگین نتواند حرکت کند، احتمال دارد توانایی عملکرد خود را به شکلی از دست بدهد. روان‌پزشک ممکن است دارویی برای رفتار خاص شما تجویز کند؛ اما مصرف دارو ممکن است همیشه هم درست نباشد. اگر تصور حرکت موج الکتریکی یا رسوبات فلزات سنگین در بافت مغز سخت است، سعی کنید ماشینی را تصور کنید که در خیابان کالای بارزشری را به سمت پایین می‌برد. در موج الکتریکی، این کالای بارزشر اراده، روان و اطلاعات مهم حیاتی شمامست. همان‌طور که ماشین‌سراسر مغز می‌کند، بر سر راه خود در وسط جاده یا مواععی از بشکه‌های فلزی سنگین بر از سیمان مواجه می‌شود. تصور کنید که ماشین با این بشکه‌ها برخورد و تلاش کند موانع را از بین ببرد. بعد از چند بار تلاش، راننده تشخیص می‌دهد که نیاز به تغییر مسیر دارد. ماشین، در تلاش برای حرکت در اطراف بشکه‌ها، به سمت پیاده‌رو می‌رود، به سمت عابر پیاده می‌رود، علامت می‌دهد و سعی می‌کند از این ناحیه جدید بگذرد؛ اما حمل چینی که اطلاعات ضروری سخت است و هر کاری که از دندش برآید، انجام می‌دهد تا مأموریت خود را انجام بدهد. به همین شکل، امواج مغزی در واقع سعی می‌کند تا مسیر جدیدی را بیابد و مهم نیست که ممکن است چقدر سخت باشد. اگر در را ۲۰، ۳۰، ۴۰ بار یا بیشتر قفل می‌کنید، احتمالاً به نوعی از «اختلال وسواس فکری-عملی» مبتلا هستید که در گروه دوم جای دارد. من با چنین مراجعه‌کنندگانی کار کرده‌ام که شب‌ها قبل از خواب در آن قفل کرده‌اند، اما باز چندین بار بیدار شده و هر دفعه به قفل درها نگاه انداخته‌اند. شخصی را می‌شناختم با اینکه می‌دانست اجاق را خاموش کرده است، باز همیشه احساس می‌کرد که باید کارش را ترک کند و سری به اجاق گاز بزند. این شخص حتی تکنیکی را به کار می‌برد تا برای خودش ثابت کند تا اجاق خاموش است. او صبح‌ها قبل از رفتن به سرکار از اجاق خاموش عکس می‌گرفت. بدبختانه، وقتی به سر کار می‌رسید، به زمان عکس‌گرفتن خود شک می‌کرد. متأسفانه، آن شخص شغلش را به دلیل رفتارهای «اختلال وسواس فکری-عملی» که در محیط کار از او سر می‌زد، از دست داد. اینها برخی از موارد ملایمی از «اختلال وسواس فکری-عملی» بود که من با آنها مواجه بودم. حتی شاهد موارد شدیدتری هم بودم. شما چه به «اختلال وسواس فکری-عملی» ملایم مبتلا باشید، چه به نوع شدید آن، بدانید به دلیل رنجی که می‌کشید، پزشکتان هم ناراحت و خواهان بهبود شماست.

حرکت به جلو

امیدوارم این اطلاعات آرامش‌بخش و الهام‌دهنده افرادی باشد که از «اختلال وسواس فکری-عملی» رنج می‌برند یا افرادی که عزیزان‌شان را می‌بینند که چگونه با این شرایط سخت درگیر هستند. فقط با خواندن این مقاله یک قدم در راه درمان خود برمی‌دارید. اکنون می‌دانید که چگونه از امواج الکتریکی که در مغز ارزشمند شما در جریان است، مراقبت کنید. آگاهی، بخش بزرگی از درمان است و اکنون به کمک این اطلاعات، غذاها و مکمل‌های حمایتی‌ای که در اختیار دارید، می‌توانید قدمی در راه درمان بردارید و خود را از عدایی‌ای که به دلیل آسیب‌های عاطفی و روانی و سموم ناشی از فلزات سنگین ایجاد شده است، رها کنید. تصور کنید که زندگی شما بدون مسابقه افکار شده، شک‌های خودساخته و پرداخته زمین‌گیر شده، دیگر میزان ناامنی‌ها نیستید و رفتارهای اجباری از زندگی خارق‌العاده شما دور شده است. زندگی بدون اینها کاملاً امکان‌پذیر است! امیدوارم این اطلاعات و دیگر منابع پزشکی را به کار ببندید تا زندگی‌ای در آرامش و لذت و سلامتی داشته باشید.

www.medicalmind.com

علم

زایوه

توصیه‌هایی برای بیماران

محیط‌تان را تغییر دهید

تغییر در روال زندگی ممکن است نوعی چالش باشد، اما زمانی که برای بهبودی از «اختلال وسواس فکری عملی» باشد، استراتژی بسیار سودمندی خواهد بود. سعی کنید یک شب در منزل یکی از اعضای خانواده یا دوست بمانید. برای برخی اقامت یک‌هفته‌ای در هتل می‌تواند گزینه دیگری باشد. تغییر در محل، صحنه زندگی یا تغییر شکل زندگی عادی می‌تواند کمکی برای شکستن «اختلال وسواس فکری عملی» باشد. وقتی به خانه یا روال سابق زندگی برگردید، متوجه خواهید شد که «اختلال وسواس فکری عملی» شما کم‌رنگ‌تر شده است. حتی زمانی که امواج الکتریکی مسیری را در اطراف رسوبات فلزات سنگین یا بافت پینه‌بسته مغز پیدا کنند، ترک عادت‌های رفتاری «اختلال وسواس فکری عملی» می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. به همین دلیل، حتی بعد از بافتن مسیر جدید امواج الکتریکی، رفتارهای «اختلال وسواس فکری عملی» ممکن است تا چندسال ادامه یابد. مهم این است که حتی با وجود انجام درمان غذایی و چه از راه مکمل‌ها، تغییر در محیط و اطرافتان را شروع کنید.

مواد غذایی حمایتی

غذاهایی که می‌خورید می‌توانند تأثیر باورنکردنی‌ای روی بدن شما در درمان «اختلال وسواس فکری عملی» داشته باشند. مواد غذایی سم‌زدای فلزات سنگین می‌توانند در درمان انواع «اختلال وسواس فکری عملی» که به دلیل وجود این مواد در بدن پدید آمده‌اند، مؤثر باشند. از مواد غذایی سم‌زدا می‌توان به جو دوسر، بلوبری و گشنیز اشاره کرد. حتما در فصل گرم‌ک و انبه، از اینس دو میوه قوی استفاده کنید. فیتوکمیکال‌های کشف‌نشده در شاتوت، توت‌فرنگی و تمشک به بازسازی بافت مغزی بسیار کمک می‌کند. پایاپا میوه مفیدی در کاهش «اختلال وسواس فکری عملی» است چون قندهای موجود در این میوه به تغذیه امواج الکتریکی کمک می‌کند. برگ‌های سبز مانند اسفناج، کاهو، سیب‌زمینی و کدوتئیل هم جزء غذاهای حمایت‌کننده هستند.

مکمل‌های حمایتی

حالت‌های «اختلال وسواس فکری عملی» هرکسی با هم فرق دارد، بنابراین هر کسی باید مکمل مصرف نماید، اما مصرف دارو ممکن است همیشه هم درست نباشد. اگر تصور حرکت موج الکتریکی یا رسوبات فلزات سنگین در بافت مغز سخت است، سعی کنید ماشینی را تصور کنید که در خیابان کالای بارزشری را به سمت پایین می‌برد. در موج الکتریکی، این کالای بارزشر اراده، روان و اطلاعات مهم حیاتی شمامست. همان‌طور که ماشین‌سراسر مغز می‌کند، بر سر راه خود در وسط جاده یا مواععی از بشکه‌های فلزی سنگین بر از سیمان مواجه می‌شود. تصور کنید که ماشین با این بشکه‌ها برخورد و تلاش کند موانع را از بین ببرد. بعد از چند بار تلاش، راننده تشخیص می‌دهد که نیاز به تغییر مسیر دارد. ماشین، در تلاش برای حرکت در اطراف بشکه‌ها، به سمت پیاده‌رو می‌رود، به سمت عابر پیاده می‌رود، علامت می‌دهد و سعی می‌کند از این ناحیه جدید بگذرد؛ اما حمل چینی که اطلاعات ضروری سخت است و هر کاری که از دندش برآید، انجام می‌دهد تا مأموریت خود را انجام بدهد. به همین شکل، امواج مغزی در واقع سعی می‌کند تا مسیر جدیدی را بیابد و مهم نیست که ممکن است چقدر سخت باشد. اگر در را ۲۰، ۳۰، ۴۰ بار یا بیشتر قفل می‌کنید، احتمالاً به نوعی از «اختلال وسواس فکری-عملی» مبتلا هستید که در گروه دوم جای دارد. من با چنین مراجعه‌کنندگانی کار کرده‌ام که شب‌ها قبل از خواب در آن قفل کرده‌اند، اما باز چندین بار بیدار شده و هر دفعه به قفل درها نگاه انداخته‌اند. شخصی را می‌شناختم با اینکه می‌دانست اجاق را خاموش کرده است، باز همیشه احساس می‌کرد که باید کارش را ترک کند و سری به اجاق گاز بزند. این شخص حتی تکنیکی را به کار می‌برد تا برای خودش ثابت کند تا اجاق خاموش است. او صبح‌ها قبل از رفتن به سرکار از اجاق خاموش عکس می‌گرفت. بدبختانه، وقتی به سر کار می‌رسید، به زمان عکس‌گرفتن خود شک می‌کرد. متأسفانه، آن شخص شغلش را به دلیل رفتارهای «اختلال وسواس فکری-عملی» که در محیط کار از او سر می‌زد، از دست داد. اینها برخی از موارد ملایمی از «اختلال وسواس فکری-عملی» بود که من با آنها مواجه بودم. حتی شاهد موارد شدیدتری هم بودم. شما چه به «اختلال وسواس فکری-عملی» ملایم مبتلا باشید، چه به نوع شدید آن، بدانید به دلیل رنجی که می‌کشید، پزشکتان هم ناراحت و خواهان بهبود شماست.

امیدوارم این اطلاعات آرامش‌بخش و الهام‌دهنده افرادی باشد که از «اختلال وسواس فکری-عملی» رنج می‌برند یا افرادی که عزیزان‌شان را می‌بینند که چگونه با این شرایط سخت درگیر هستند. فقط با خواندن این مقاله یک قدم در راه درمان خود برمی‌دارید. اکنون می‌دانید که چگونه از امواج الکتریکی که در مغز ارزشمند شما در جریان است، مراقبت کنید. آگاهی، بخش بزرگی از درمان است و اکنون به کمک این اطلاعات، غذاها و مکمل‌های حمایتی‌ای که در اختیار دارید، می‌توانید قدمی در راه درمان بردارید و خود را از عدایی‌ای که به دلیل آسیب‌های عاطفی و روانی و سموم ناشی از فلزات سنگین ایجاد شده است، رها کنید. تصور کنید که زندگی شما بدون مسابقه افکار شده، شک‌های خودساخته و پرداخته زمین‌گیر شده، دیگر میزان ناامنی‌ها نیستید و رفتارهای اجباری از زندگی خارق‌العاده شما دور شده است. زندگی بدون اینها کاملاً امکان‌پذیر است! امیدوارم این اطلاعات و دیگر منابع پزشکی را به کار ببندید تا زندگی‌ای در آرامش و لذت و سلامتی داشته باشید.

نگاه نو

جهانی‌شدن و اثرات آن بر سلامت و بهداشت

پدیده‌ای که از بین نخواهد رفت



دکتر رضا سعیدی فیروزآبادی

جهانی‌شدن پدیده پیچیده‌ای است که جوانب گوناگون فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی دارد. این پدیده مرزهای کشورها را دورنوردیده و به یک فرایند ملی یا بین‌المللی تبدیل شده است. اینکه این پدیده از کی و کجا شروع شده، از لحاظ تاریخی قابل بحث است. در چنددهه اخیر به علت پیشرفت‌های علمی، به‌ویژه در زمینه علوم و فناوری اطلاعات، این پدیده سرعت فوق‌العاده‌ای یافته است، به‌طوری‌که این عصر را عصر جهانی‌شدن نوین نامیده‌اند. امروزه تأثیرات پیچیده این پدیده، در تمامی جهات زندگی ما مشهود است. از جمله این پدیده در حوزه بهداشتت و سلامت در ایران و جهان با اثرات مثبت و منفی همراه بوده است. یکی از تأثیرات منفی این پدیده در جهان و ایران، مشکلات بهداشتی مانند افزایش بیماری‌های غیروابگیر شامل چاقی، فشارخون بالا، دیابت و سرطان‌هاست. همچنین مصرف دخانیات و الکل را هم باید در این زمره بر شمرد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، شمار موارد مرگ به علت مصرف دخانیات در دو دهه آینده به ۱۰ میلیون مورد خواهد رسید. بیش از ۷۰ درصد این مرگ‌ها به علت سرطان ریه، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی و دیابت است. در کشور ما نیز آثار این مشکلات به‌تدریج خود را نشان داده‌اند. مطالعه کوهورت گلستان در ایران نشان داده است که استعمال دخانیات، به‌ویژه قلیان در جوانان به‌خصوص در دختران و زنان جوان در حال افزایش است. این بررسی همچنین نشان داده که مصرف سیگار با خطر مرگ زودرس همراه است. بر اساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، تا سال ۲۰۲۰، بیماری‌های غیروابگیر مانند دیابت، بیماری‌های قلبی- عروقی و چاقی دوسوم کل بیماری‌های جهان را تشکیل خواهند داد. درحال حاضر نیز این میزان ۴۰ درصد است. این افزایش به دلیل رژیم غذایی غیرسالم (مملو از قند و چربی)، عدم تحرک و مصرف سیگار است.

انقلاب ارتباطات

یکی از عواملی که به پدیده جهانی‌شدن در عصر ما کمک کرده، انقلاب در فناوری اطلاعات است. اینترنت، فضاهای مجازی و ماهواره‌ها دسترسی به اطلاعات را بسیار آسان کرده‌اند. صنایع غذایی و دخانیات با بهره‌گیری از این تغییرات، بازاربایی وسیعی در سطح دنیا انجام داده‌اند. اگرچه دسترسی آزاد به اطلاعات به خودی‌خود پدیده خوبی است، ولی اینترنت و فضای مجازی مملو از اطلاعات غلط نیز هست. عادات غذایی نامناسب، استفاده از غذاهای آماده یا به‌اصطلاح فست‌فود، زندگی ماشینی، عدم تحرک، مصرف سیگار و الکل خود از اثرات این پدیده در جهان است. مطالعات کوهورت بزرگ در ایران نشان داده است که ۱۰ میلیون ایرانی به بیماری فشارخون مبتلا هستند؛ یعنی نیمی از افراد بالای ۵۰ سال، به این بیماری‌ها مبتلا هستند. ۵۰۰ هزار نفر در ایران در سال دچار سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شوند و ۱۵۰ هزار نفرشان به‌این دلیل فوت می‌کنند. از طرف دیگر سن سکنه‌های قلبی و مغزی ۱۰ سال کمتر از متوسط جهانی است. کم‌تحرکی را ایرانیان بسیار شایع است، به‌طوری‌که نشان داده شده که ایرانیان از کم‌تحرک‌ترین مردمان جهان هستند. یک‌چهارم افراد در یک مطالعه کوهورت بزرگ در ایران، در چاقی از نارسایی کلیه را نشان داده‌اند. میزان سرطان‌ها در ۲۵ سال گذشته در ایران دوبرابر شده است. مصرف مواد مخدر در ایران بسیار بالاست. چاقی در مردان و زنان نیز رو به افزایش است.

تغییر سبک زندگی

پدیده جهانی‌شدن به‌طور مستقیم و غیرمستقیم روی این مشکلات بهداشتی در ایران نقش داشته است. یکی از اثرات پدیده جهانی‌شدن و ارتباطات ناشی از آن، گسترش شیوه زندگی خاصی در جوامع جهانی و نیز ایران است، ازجمله آنها می‌توان به رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک، مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر اشاره کرد. این رفتارها تأثیرات زیادی در سلامت و بهداشتی در ایران نیز گذاشته است. بسیاری از بیماری‌های مزمن که امروزه جامعه ما با آن درگیر است، به دلیل شیوه‌های نامناسب زندگی است که در بالا ذکر شد؛ به‌عنوان مثال، رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد نمک، قند و چربی با بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت یا چاقی مرتبط است. مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر با بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان‌های ریه و دستگاه گوارش مرتبط است. عدم تحرک و رژیم غذایی ناسالم از دلل اصلی بیماری‌هایی مانند چاقی، کبد چرب و دیابت است. آموزش‌های لازم می‌توانند به تغییر این سبک زندگی کمک کنند. یکی دیگر از تظاهرات جهانی‌شدن، تأثیر آن بر گسترش تجارت در سطح بین‌الملل است. تجارت غذا نیز به شیوع الگوی نامناسب غذایی در کشور کمک کرده است؛ مانند مصرف بالای برندهای نوشابه‌های گازدار در کشور ما.

جنبه‌های مثبت

جهانی‌شدن فقط با اثرات منفی در حوزه بهداشتت و سلامت همراه نبوده و اثرات مثبتی هم به وجود آورده است. امروزه دسترسی به اطلاعات، خدمات بهداشتی را به‌صورت کالایی درآورده است که بیماران و سایر افراد جامعه حتی در مناطق دورافتاده نیز به آن دسترسی دارند. اکتشافات و تازه‌های پزشکی به‌فویرت در دسترس افراد قرار می‌گیرد. امروزه به علت ارتباط محققان با یکدیگر، اکتشافات پزشکی و علمی با سرعت بیشتری انجام می‌گیرد. یک نمونه شاخص دراین‌باره، همکاری محققان در سطح بین‌المللی با یکدیگر بود که پینه‌بسته مغز کمک می‌کند. همکاری محققان در سطح بین‌المللی با یکدیگر بود که تشخیص سریع شیوع نشاگانان حاد تنفسی شدید (سارس) یا ایولا کمک کرد. این پدیده همچنین به مؤسسات بین‌المللی کمک کرده تا به همکاری با یکدیگر برای مبارزه با معضلات بهداشتی؛ مانند سرطان و مصرف سیگار اقدام کنند. جهانی‌شدن پدیده‌ای است که از بین نخواهد رفت. این پدیده مانند یک شمشیر دولبه است. بر ما است که این جهات مثبت آن استفاده کنیم. با استفاده از خود این پدیده می‌توان به مبارزه با جنبه‌های منفی آن نیز پرداخت. استفاده از ابزار جهانی‌شدن می‌تواند به ما کمک کند که به هم‌وطنان خود آموزش و اطلاعات دقیقی بدهیم و کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی را بهبود بخشیم.

◀ **جراح بیوند، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران**

منابع

- Murray CJ, Lopez AD. Lancet. 1997 May 24; 349(9064):1498-504.
- http://www.isw.ir/11208
- Zimmet p, Alberti KG, Shaw J. Nature. 2001 Dec 13;414(6865):782-7.
- http://www.isw.ir/11316
- http://www.isw.ir/19414
- http://www.isw.ir/12427
- http://www.isw.ir/11208