अति-चंचलता और ध्यान की कमी

एडीएचडी (ADHD)



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जाँचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जाँच) · CT ब्रेन · CSF जाँच · सभी खून की जाँचें

हर किसी को जाँच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

यह कौन-सी बीमारी है?

एडीएचडी बच्चों में होने वाली मस्तिष्क से जुड़ी एक आम समस्या है। ऐसे बच्चे को **ध्यान लगाने**, **एक जगह शांत बैठने** और **सोच-समझकर काम करने** में कठिनाई होती है।

हर बच्चा कभी-कभी शरारती या चंचल होता है। पर एडीएचडी में यह परेशानी उसी उम्र के दूसरे बच्चों से बहुत ज़्यादा होती है, ६ महीने से अधिक रहती है, घर और स्कूल दोनों जगह दिखती है और १२ साल की उम्र से पहले शुरू होती है।



यह **बच्चे की गलती नहीं** है और **माता-पिता की परवरिश की कमी भी नहीं**। सही मदद मिलने पर ये बच्चे बहुत अच्छा करते हैं।

एडीएचडी के तीन प्रकार

- **मुख्यतः ध्यान की कमी** – खोया-खोया, भुलक्कड़, लापरवाही की गलतियाँ (लड़कियों में अधिक)
- **मुख्यतः अति-चंचलता** – हमेशा हिलना-डुलना, रुक न पाना
- **मिश्रित प्रकार** – दोनों (सबसे आम)

यह क्यों होता है?

मस्तिष्क का आगे का हिस्सा – जो ध्यान, योजना और आत्म-नियंत्रण का काम करता है – अलग तरह से काम करता है। इसमें **डोपामिन** नाम का मस्तिष्क-रसायन जुड़ा होता है।

- वंशानुगत – माता-पिता या रिश्तेदारों में भी ऐसी परेशानी हो सकती है
- समय से पहले जन्म या कम वज़न
- गर्भावस्था की समस्याएँ – डायबिटीज़, धूम्रपान या शराब
- छोटी उम्र में ज़्यादा टीवी / मोबाइल से ध्यान और कम हो सकता है

भ्रम और सच्चाई

✕ वह बस शरारती / बिगड़ा हुआ है।	✓ एडीएचडी मस्तिष्क की असली समस्या है, अनुशासन की नहीं।
✕ चीनी खाने से एडीएचडी होता है।	✓ इसका कोई प्रमाण नहीं। फिर भी पौष्टिक आहार अच्छा है।
✕ बड़ा होकर अपने आप ठीक हो जाएगा।	✓ कई लोगों में बड़े होने पर भी परेशानी रहती है। जल्दी इलाज लाभदायक है।
✕ घंटों मोबाइल देखता है, तो ध्यान ठीक है।	✓ स्क्रीन पर ध्यान आसानी से टिकता है; दिक्कत पढ़ाई जैसे कामों में होती है।

इसके लक्षण क्या हैं?

ध्यान की कमी

- बात सुनता हुआ नहीं लगता
- होमवर्क में लापरवाही की गलतियाँ
- पेंसिल, कॉपी, टिफ़िन खो देता है
- जल्दी ध्यान भटकता है, काम अधूरा छोड़ता है
- रोज़ के काम भूल जाता है

अति-चंचलता

- एक जगह बैठ नहीं पाता, हिलता-डुलता रहता है
- गलत समय पर दौड़ता, चढ़ता है
- बहुत बोलता है, बहुत शोर करता है

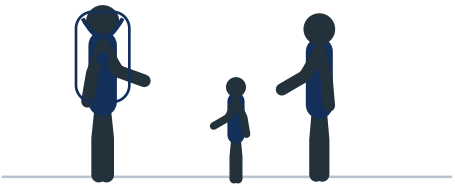
आवेग (जल्दबाज़ी)

- सवाल पूरा होने से पहले जवाब देता है
- अपनी बारी का इंतज़ार नहीं कर पाता
- बीच में बोलता है, चीज़ें छीनता है
- खतरे के बारे में नहीं सोचता

> किशोरों और वयस्कों में अति-चंचलता केवल मन की बेचैनी के रूप में दिख सकती है।

निदान कैसे होता है?

एडीएचडी के लिए **कोई एक खून की जाँच, स्कैन या ईईजी नहीं** है। माता-पिता से विस्तार से बात, शिक्षकों से जानकारी और बच्चे की जाँच करके विशेषज्ञ डॉक्टर निदान करते हैं।



- माता-पिता और शिक्षकों द्वारा भरे जाने वाले प्रश्नावली फ़ॉर्म
- आँखों और कानों (सुनने) की जाँच
- एडीएचडी जैसी दिखने वाली दूसरी समस्याएँ देखना – नींद की कमी या खर्राटे, कुछ पल के लिए खो जाना (एब्सेंस दौरे), डिस्लेक्सिया, चिंता, थायरॉइड या आयरन की कमी
- ईईजी, खून की जाँच या एमआरआई – केवल डॉक्टर को विशेष कारण लगे तब

> जाँच के लिए आते समय स्कूल की कॉपियाँ, रिपोर्ट कार्ड और शिक्षक की टिप्पणियाँ साथ लाएँ।

इलाज

माता-पिता प्रशिक्षण और व्यवहार चिकित्सा

सरल नियम, अच्छे व्यवहार पर तुरंत शाबाशी, तय दिनचर्या। छोटे बच्चों में यह पहला कदम है।

स्कूल में मदद

आगे की बेंच पर बैठाना, छोटे-छोटे काम, अतिरिक्त समय, चेकलिस्ट, शिक्षक से नियमित संपर्क।

दवाइयाँ

मिथाइलफेनिडेट या एटोमोक्सेटिन जैसी दवाइयों से ज़्यादातर बच्चों का ध्यान और आत्म-नियंत्रण सुधरता है। डॉक्टर की देखरेख में ये दवाइयाँ सुरक्षित हैं।

नियमित फ़ॉलो-अप

लंबाई, वज़न, भूख, नींद और ब्लड प्रेशर देखा जाता है। डोज़ डॉक्टर तय करते हैं।

संभावित दुष्प्रभाव: भूख कम होना, नींद न आना, सिरदर्द, पेटदर्द। डॉक्टर को बताएँ। अपने आप दवा बंद न करें, डोज़ न बदलें।

माता-पिता क्या करें?



- रोज़ की तय दिनचर्या – उठना, स्कूल, खेल, पढ़ाई, सोना
- एक समय पर एक ही निर्देश दें; बच्चे से दोहराने को कहें
- होमवर्क छोटे हिस्सों में, बीच में थोड़ा आराम
- अच्छे व्यवहार पर तुरंत तारीफ़ करें
- रोज़ कम से कम १ घंटा बाहर खेल / व्यायाम
- टीवी / मोबाइल सीमित; सोने से १ घंटा पहले स्क्रीन नहीं
- ९ से ११ घंटे की नींद
- शांत रहें – मारना, चिल्लाना न करें

याद रखें

- एडीएचडी का इलाज संभव है।
- आपका बच्चा आलसी या बुरा नहीं है।
- माता-पिता, शिक्षक और डॉक्टर मिलकर काम करें।
- नियमित फ़ॉलो-अप ज़रूरी है।

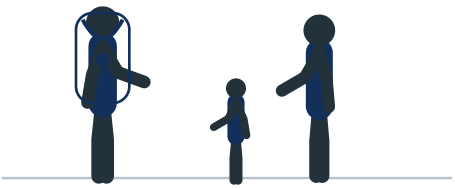
डॉक्टर से कब मिलें?

तुरंत डॉक्टर से मिलें अगर –

- नज़र टिक जाना / कुछ पल के लिए होश खोना
- ज़ोर से खर्राटे या नींद में परेशानी
- पढ़ाई में बहुत पीछे रह जाना
- बहुत गुस्सा, आक्रामकता या उदासी
- दवा का कोई भी दुष्प्रभाव

डॉक्टर से मिलने आते समय साथ लाएँ

- पुरानी रिपोर्ट, स्कैन और पर्चे
- बच्चा अभी जो दवाइयाँ ले रहा है उनकी सूची
- स्कूल की कॉपियाँ, रिपोर्ट कार्ड और शिक्षक की टिप्पणियाँ
- समस्या के छोटे मोबाइल वीडियो (दौरे, व्यवहार, चलना)
- जन्म और टीकाकरण का कार्ड



डॉक्टर से पूछने के सवाल

मिलने से पहले अपने सवाल यहाँ लिख लें, ताकि कुछ भूलें नहीं।

प्रगति डायरी

हर हफ़्ते बदलाव लिखें और हर बार डॉक्टर को यह पन्ना दिखाएँ।

तारीख	क्या देखा / बदलाव	थेरेपी / दवा

अपॉइंटमेंट

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, जाँचें व भर्ती

श्री वल्लभ नगर, छान होटल के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक ४२२००९

परामर्श: सुबह ११ – दोपहर ३ · जाँचें: सुबह १० – शाम ५

इमरजेंसी के लिए हॉस्पिटल २४ घंटे खुला

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

११, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

परामर्श: शाम ६ – रात ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

ऑनलाइन और जानकारी

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी अस्पताल जाएँ।