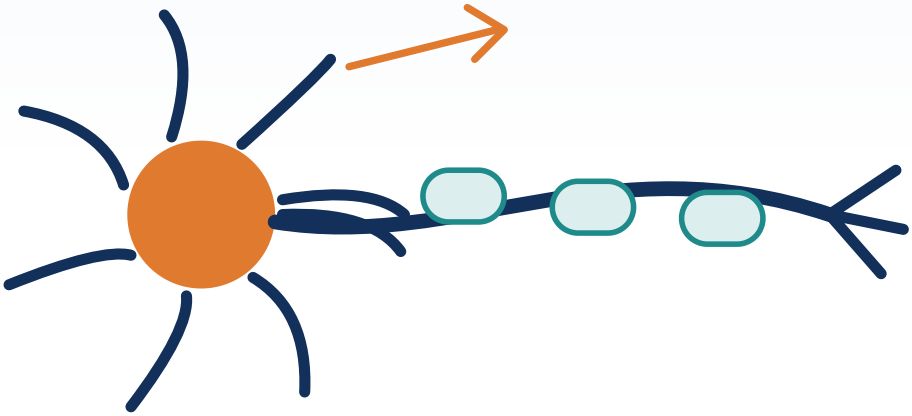
मेंदूबद्दल आश्चर्यकारक गोष्टी

आपला अद्भुत मेंदू



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नस व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

शरीराचे नियंत्रण केंद्र

प्रत्येक विचार, भावना, आठवण आणि हालचाल मेंदूतून सुरू होते. मेंदू कधीच बंद होत नाही – झोपेतसुद्धा नाही.



१.३–१.४ किलो

शरीराच्या वजनाच्या फक्त सुमारे २%

२०%

शरीर वापरत असलेल्या एकूण ऊर्जा व ऑक्सिजनपैकी २०% मेंदू वापरतो

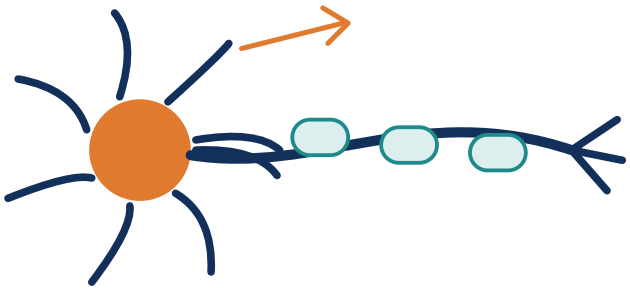
८६ अब्ज

चेतापेशी (न्यूरॉन्स) – पृथ्वीवरील लोकसंख्येच्या दहापटीहून जास्त

७५%

मेंदूत पाणी असते – रोज पुरेसे पाणी प्या

वेग आणि जाळे



४३० किमी/तास

सर्वात वेगवान चेतासंदेश रेसिंग कारपेक्षाही वेगाने धावतात

वेदना नाही

मेंदूच्या पेशींमध्ये वेदना जाणवणारे घटक नसतात – काही शस्त्रक्रिया रुग्ण जागा असतानाही करतात

उलटे नियंत्रण

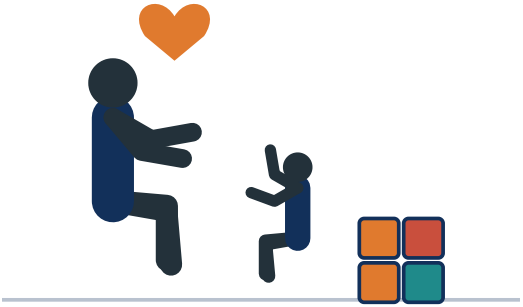
डावा मेंदू शरीराची उजवी बाजू आणि उजवा मेंदू डावी बाजू चालवतो

४५ सेमी

मणक्यातील चेतारज्जू मेंदू व शरीरामध्ये संदेश पोहोचवतो

म्हणूनच मेंदूच्या डाव्या भागात पक्षाघात झाल्यास उजवा हात-पाय कमजोर होतो – आणि बऱ्याचदा बोलण्यातही अडचण येते.

वाढणारा व बदलणारा मेंदू



दुप्पट

पहिल्या वर्षात बाळाचा मेंदू आकाराने दुप्पट होतो

५ वर्षांत ९०%

५ व्या वर्षापर्यंत मेंदू प्रौढ आकाराच्या सुमारे ९०% होतो

२५ पर्यंत

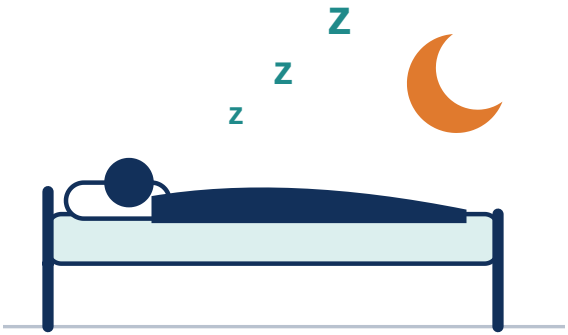
मेंदूचे 'ब्रेक' – पुढचा भाग – सुमारे २५ व्या वर्षापर्यंत पूर्ण विकसित होतो

नवीन जोडण्या

मेंदू आयुष्यभर नवीन जोडण्या बनवतो. पक्षाघातानंतर थेरपीमुळे दुसरे भाग काम हाती घेतात



झोप, स्मरणशक्ती आणि इंद्रिये



रात्रीची स्वच्छता

गाढ झोपेत मेंदू दिवसभरातील टाकाऊ पदार्थ धुवून काढतो

आठवण

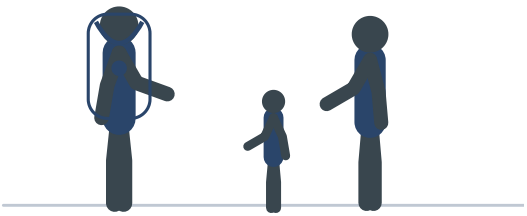
दिवसा शिकलेले झोपेत आठवणीच्या रूपात साठवले जाते

वास

वास थेट स्मरणकेंद्राकडे जातो – म्हणूनच एखाद्या वासाने लहानपण आठवते

स्वप्ने

बहुतेक स्वप्ने 'REM' झोपेत पडतात – रोज रात्री सुमारे १½–२ तास



आपला अद्भुत मेंदू निरोगी ठेवा

- डोके सुरक्षित ठेवा – दुचाकीवर हेल्मेट, कारमध्ये सीट बेल्ट
- बीपी, शुगर व कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवा
- ७–९ तास झोप घ्या
- रोज किमान ३० मिनिटे चाला किंवा व्यायाम करा
- काहीतरी नवीन शिका – भाषा, गाणे, कौशल्य
- संतुलित आहार घ्या; तंबाखू व दारू टाळा
- कुटुंब व मित्रांच्या संपर्कात राहा
- ऐकण्याची व दृष्टीची तपासणी करून घ्या

तुम्हाला माहीत आहे का?

- **कोणत्याही वयात** नवीन कौशल्य शिकल्याने मेंदूत नवीन जोडण्या तयार होतात.

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.