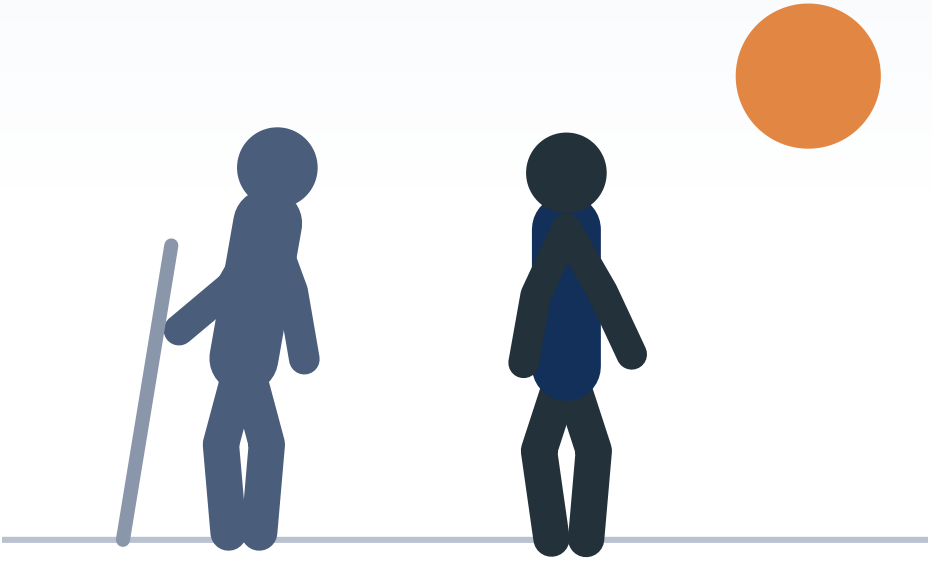
बढ़ती उम्र में स्वस्थ दिमाग़

५० के बाद भी दिमाग़ जवान रखें



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

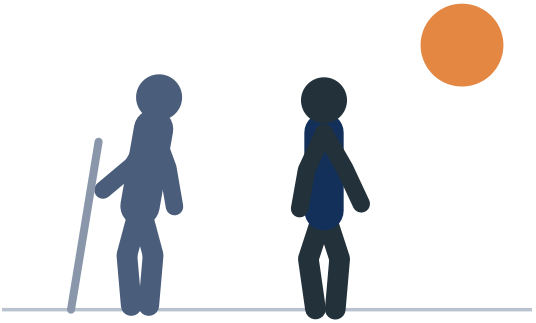
- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना 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।

क्या उम्र बढ़ने पर याददाश्त बचाई जा सकती है?



हाँ। अंतरराष्ट्रीय शोध के अनुसार **डिमेंशिया के लगभग आधे मामले** उन कारणों से जुड़े हैं जिन्हें हम बदल सकते हैं। शुरुआत के लिए कभी बहुत जल्दी या बहुत देर नहीं होती।

सामान्य बुढ़ापा या चेतावनी?

- सामान्य: कोई नाम भूलना, बाद में याद आना
- चेतावनी: हाल की बातें भूलना, एक ही सवाल बार-बार पूछना, जानी-पहचानी सड़क पर रास्ता भटकना

१४ ख़तरे जिन पर काम किया जा सकता है

- हाई बीपी
- डायबिटीज़
- बढ़ा हुआ (LDL) कोलेस्ट्रॉल
- धूम्रपान और तंबाकू
- ज़्यादा शराब
- बढ़ा हुआ वज़न
- व्यायाम की कमी
- कम सुनना – मशीन न लगाना
- कम दिखना – मोतियाबिंद का इलाज न कराना
- डिप्रेशन
- अकेलापन, लोगों से दूरी
- सिर की चोट
- वायु प्रदूषण
- कम शिक्षा / दिमाग़ को चुनौती न मिलना

डिमेंशिया रोकथाम पर २०२४ की लैंसेट कमीशन रिपोर्ट पर आधारित।

शरीर: चलें, खाएँ, जाँच कराएँ

सैर

हफ़्ते में ५ दिन, कम से कम ३० मिनट। आसान ताक़त और संतुलन के व्यायाम जोड़ें।

हर साल जाँच

बीपी, शुगर, कोलेस्ट्रॉल, वज़न; आँखें और कान।

सुनने की मशीन

सुनने में दिक़्क़त हो तो मशीन लगाएँ। कम सुनने से दिमाग़ पर ज़ोर पड़ता है।

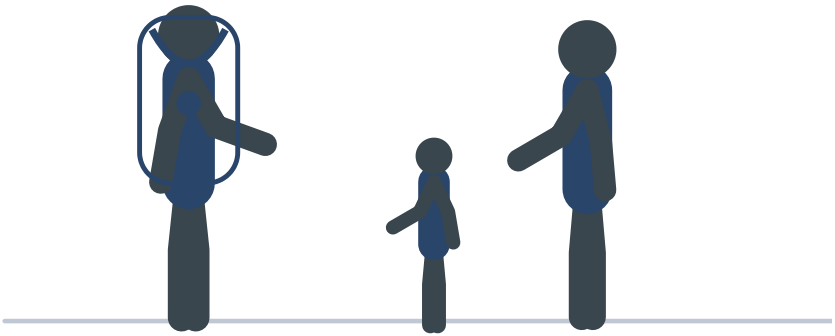
गिरने से बचें

अच्छी रोशनी, ढीली दरियाँ नहीं, बाथरूम में पकड़ने के डंडे, सही जूते-चप्पल।



मन: सीखें, जुड़ें, आराम करें

- कुछ नया सीखें – संगीत, भाषा, कंप्यूटर या हस्तकला
- पढ़ें, लिखें, पहेलियाँ सुलझाएँ, ताश या शतरंज खेलें
- दोस्तों से मिलें, किसी समूह, मंदिर, क्लब से जुड़ें या सेवा करें
- कोई शौक़ और रोज़ का उद्देश्य रखें
- ७–८ घंटे सोएँ; खर्राटों की जाँच कराएँ
- चिंता मन में न रखें – बुज़ुर्गों में डिप्रेशन आम है और इलाज योग्य है



रोज़ की दिमाग़ी फ़िटनेस चेकलिस्ट

आज मैंने…	✔
३० मिनट सैर / व्यायाम किया	
किसी से बात की / हँसा	
कुछ नया सीखा / पढ़ा	
सब्ज़ियाँ और फल खाए; नमक-चीनी कम	
दवाइयाँ समय पर लीं	
तंबाकू और शराब से दूर रहा	
७–८ घंटे सोया	

डॉक्टर से मिलें अगर –

- भूलने से रोज़ के काम या पैसों का हिसाब बिगड़ रहा हो
- रास्ता भटकना या स्वभाव में बदलाव
- हफ़्तों-महीनों में याददाश्त तेज़ी से घटना

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।