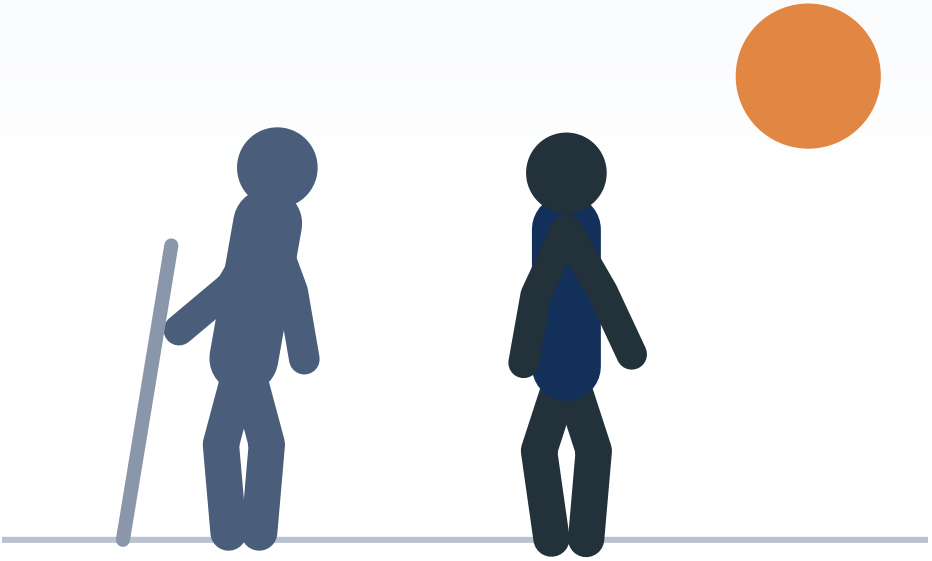
वाढत्या वयात निरोगी मेंदू

५० नंतरही मेंदू तरुण ठेवा



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

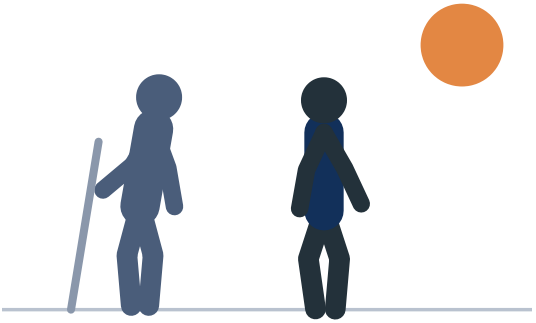
- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची 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.

वय वाढताना स्मरणशक्ती जपता येते का?



होय. आंतरराष्ट्रीय संशोधनानुसार **डिमेन्शियाच्या जवळपास निम्म्या केसेस** आपण बदलू शकू अशा घटकांशी संबंधित आहेत. सुरुवात करण्यासाठी कधीही खूप लवकर किंवा खूप उशीर नसतो.

सामान्य वृद्धत्व की धोक्याची सूचना?

- सामान्य: एखादे नाव विसरणे, नंतर आठवणे
- धोका: अलीकडच्या घटना विसरणे, तोच प्रश्न पुन्हा विचारणे, ओळखीच्या रस्त्यावर हरवणे

बदलता येणारे १४ धोकादायक घटक

- उच्च रक्तदाब (बीपी)
- मधुमेह
- वाढलेले (LDL) कोलेस्टेरॉल
- धूम्रपान व तंबाखू
- जास्त दारू
- वाढलेले वजन
- व्यायामाचा अभाव
- ऐकण्याची कमतरता – यंत्र न वापरणे
- कमी दृष्टी – मोतीबिंदूवर उपचार न करणे
- नैराश्य
- एकटेपणा, समाजापासून दूर राहणे
- डोक्याला मार
- वायुप्रदूषण
- कमी शिक्षण / मनाला आव्हान नसणे

डिमेन्शिया प्रतिबंधावरील २०२४ च्या लॅन्सेट कमिशन अहवालावर आधारित.

शरीर: हालचाल, आहार, तपासणी

चालणे

आठवड्यातून ५ दिवस, किमान ३० मिनिटे. सोपे ताकद व तोलाचे व्यायाम जोडा.

दरवर्षी तपासणी

बीपी, शुगर, कोलेस्टेरॉल, वजन; डोळे व कान.

ऐकण्याचे यंत्र

ऐकू कमी येत असल्यास यंत्र वापरा. कमी ऐकू आल्याने मेंदूवर ताण येतो.

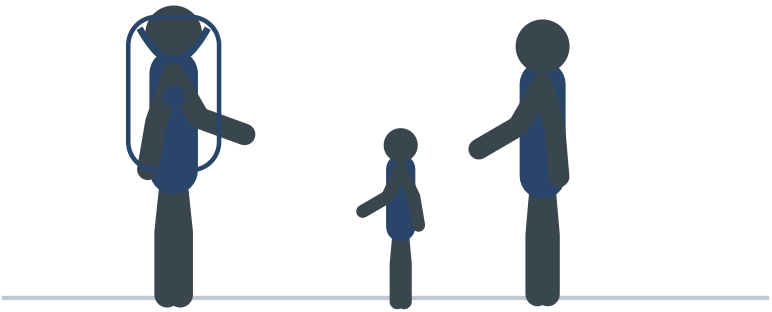
पडणे टाळा

पुरेसा प्रकाश, सैल सतरंज्या नकोत, बाथरूममध्ये आधारासाठी दांडे, योग्य चपला.



मन: शिका, जोडा, विश्रांती घ्या

- काहीतरी नवीन शिका – संगीत, भाषा, संगणक किंवा हस्तकला
- वाचा, लिहा, कोडी सोडवा, पत्ते किंवा बुद्धिबळ खेळा
- मित्रांना भेटा, एखाद्या गटात, मंदिरात, क्लबमध्ये सहभागी व्हा किंवा समाजसेवा करा
- एखादा छंद व रोजचा उद्देश ठेवा
- ७–८ तास झोपा; घोरणे तपासून घ्या
- काळजी मनात ठेवू नका – वृद्धांमधील नैराश्य सामान्य असून त्यावर उपचार शक्य आहेत



रोजची मेंदू-तंदुरुस्ती तपासणी

आज मी...	✔
३० मिनिटे चाललो / व्यायाम केला	
कोणाशी तरी बोललो / हसलो	
काहीतरी नवीन शिकलो / वाचले	
भाज्या व फळे खाल्ली; मीठ-साखर कमी	
औषधे वेळेवर घेतली	
तंबाखू व दारू टाळली	
७–८ तास झोपलो	

डॉक्टरांना भेटा जर –

- विस्मरणामुळे रोजची कामे किंवा पैशांचे व्यवहार बिघडत असतील
- रस्ता चुकणे किंवा स्वभावात बदल
- आठवडे-महिन्यांत स्मरणशक्ती झपाट्याने कमी होणे

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.