ख़ुद को परखें – फिर उत्तर पढ़ें

दिमाग़ के भ्रम: सच या झूठ?



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।

ख़ुद को परखें!

हर वाक्य पढ़ें। तय करें: सच या झूठ? फिर नीचे दिया उत्तर पढ़ें।

“हम अपने दिमाग़ का सिर्फ़ १०% इस्तेमाल करते हैं।”

भ्रम

दिमाग़ के स्कैन दिखाते हैं कि दिन भर में दिमाग़ का लगभग हर हिस्सा सक्रिय रहता है। छोटे से हिस्से को चोट लगने पर भी परेशानी होती है।

“कुछ लोग 'बाएँ दिमाग़' वाले (तार्किक) और कुछ 'दाएँ दिमाग़' वाले (रचनात्मक) होते हैं।”

भ्रम

लगभग हर काम में दोनों हिस्से साथ काम करते हैं। स्वभाव किसी एक हिस्से से नहीं आता।

“बचपन के बाद दिमाग़ में नए जोड़ नहीं बनते।”

भ्रम

दिमाग़ जीवन भर नए जोड़ बनाता रहता है। इसी से हम सीखते हैं और लकवे के बाद लोग ठीक होते हैं।

सिरदर्द और दौरे

“सिरदर्द मतलब दिमाग़ में ट्यूमर।”

भ्रम

ज़्यादातर सिरदर्द माइग्रेन या तनाव से होते हैं। ट्यूमर एक दुर्लभ कारण है। स्कैन की ज़रूरत है या नहीं, यह डॉक्टर बताएँगे।

“मिर्गी छूत की बीमारी है या भूत-प्रेत से होती है।”

भ्रम

मिर्गी दिमाग़ की बीमारी है। यह एक से दूसरे में नहीं फैलती और इसका भूत-प्रेत से कोई संबंध नहीं।

“दौरे के समय मुँह में चम्मच डालें या जूता/प्याज़ सुँघाएँ।”

भ्रम

इससे दाँत टूट सकते हैं और साँस रुक सकती है। व्यक्ति को करवट पर लिटाएँ, सिर बचाएँ और इंतज़ार करें।



लकवा

“लकवे के बाद कमज़ोरी कभी नहीं सुधरती।”

भ्रम

जल्दी इलाज और फ़िज़ियोथेरेपी से कई लोग फिर चलने-बोलने लगते हैं। ज़्यादातर सुधार पहले ३–६ महीनों में होता है, पर बाद में भी जारी रह सकता है।

“लकवा सिर्फ़ बूढ़ों को होता है।”

भ्रम

यह किसी भी उम्र में, युवाओं में भी हो सकता है। हाई बीपी, डायबिटीज़ और धूम्रपान से ख़तरा बढ़ता है।

“कमज़ोरी कुछ मिनटों में ठीक हो जाए तो डॉक्टर के पास जाने की ज़रूरत नहीं।”

भ्रम

यह 'मिनी-स्ट्रोक' (TIA) चेतावनी है – कुछ दिनों में बड़ा लकवा हो सकता है। उसी दिन डॉक्टर से मिलें।



खान-पान, पहेलियाँ और शराब

“बादाम या याददाश्त के टॉनिक से बुद्धि बढ़ती है।”

भ्रम

कोई एक चीज़ या टॉनिक होशियार नहीं बनाता। संतुलित आहार, अच्छी नींद और सीखना दिमाग़ की मदद करते हैं।

“पहेलियाँ और क्रॉसवर्ड डिमेंशिया से बचाते हैं।”

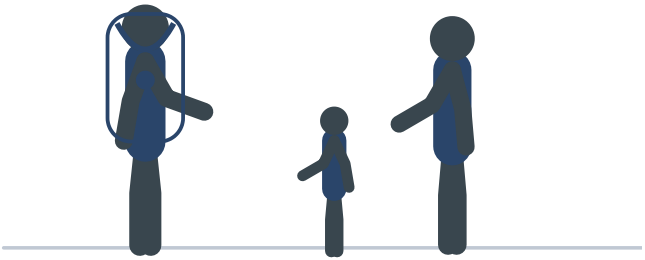
आंशिक सच

सक्रिय दिमाग़ मदद करता है। पर व्यायाम, बीपी नियंत्रण, सुनने की मशीन और लोगों से मिलना भी उतने ही ज़रूरी हैं।

“रोज़ थोड़ी शराब दिमाग़ के लिए अच्छी है।”

भ्रम

नियमित मध्यम मात्रा में शराब का भी संबंध दिमाग़ सिकुड़ने से है। ज़्यादा शराब नसों और याददाश्त को नुक़सान पहुँचाती है।



कुछ और मान्यताएँ

“पढ़ाई में कठिनाई वाले बच्चे आलसी होते हैं।”

भ्रम

डिस्लेक्सिया, एडीएचडी जैसी समस्याएँ दिमाग़ से जुड़ी हैं। इन बच्चों को मदद चाहिए, सज़ा नहीं।

“दिमाग़ की बीमारियों का इलाज नहीं है।”

भ्रम

मिर्गी, माइग्रेन, पार्किंसन, न्यूरोपैथी और लकवा अक्सर इलाज से अच्छी तरह नियंत्रित रहते हैं।

“मोबाइल इस्तेमाल करने से दिमाग़ का कैंसर होता है।”

भ्रम

अब तक के बड़े अध्ययनों में साफ़ संबंध नहीं मिला है। पर गाड़ी चलाते हुए फ़ोन इस्तेमाल करना सच में ख़तरनाक है।

याद रखें

- सेहत के सवाल डॉक्टर से पूछें – WhatsApp फ़ॉरवर्ड से नहीं।

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।