सड़क पर सिर की रक्षा करें

हेलमेट और सीट बेल्ट दिमाग़ बचाते हैं



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

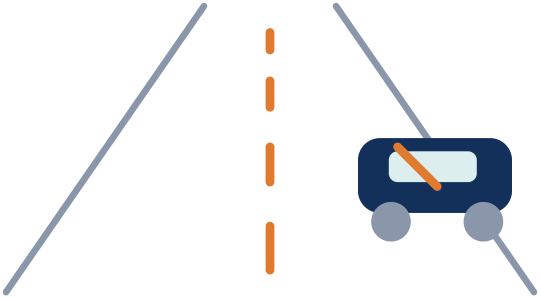
- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना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



१.५ लाख+

लोग हर साल भारतीय सड़कों पर जान गँवाते हैं

दोपहिया

चालक और पीछे बैठने वाले सबसे बड़ा पीड़ित वर्ग

सिर की चोट

दोपहिया दुर्घटनाओं में मौत का मुख्य कारण

युवा

ज़्यादातर पीड़ित १८ से ४५ साल के – परिवार के कमाने वाले सदस्य



हेलमेट जान बचाता है

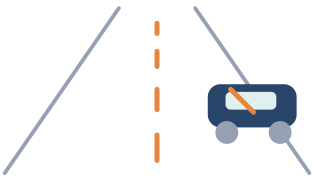


६९% कम
सही हेलमेट से सिर की चोट का ख़तरा

४२% कम
मौत का ख़तरा

- हर सफ़र में पहनें – छोटी दूरी पर भी
- चालक **और** पीछे बैठने वाले, बच्चों सहित
- ठोड़ी का पट्टा **बंद** हो – खुला पट्टा मतलब हेलमेट उड़ जाएगा

आँकड़े: विश्व स्वास्थ्य संगठन।



सही हेलमेट कैसे चुनें?

- **ISI मार्क** (BIS मानक) देखें – क़ानूनन ज़रूरी
- फ़ुल-फ़ेस हेलमेट चेहरे और जबड़े की सबसे अच्छी रक्षा करता है
- कसकर फ़िट हो – सिर हिलाने पर हिले नहीं
- दुर्घटना या ज़ोर से गिरने के बाद हेलमेट बदलें, ऊपर से ठीक दिखे तब भी
- पुराना / इस्तेमाल किया हेलमेट न ख़रीदें
- रात में दिखने के लिए हल्के रंग या रिफ़्लेक्टिव स्टिकर लगाएँ



सीट बेल्ट और बच्चों की सुरक्षा

४५–५०% कम
सीट बेल्ट लगाने वाले चालक और आगे के यात्रियों में मौत का ख़तरा

२५% कम
पीछे के यात्रियों में मौत और गंभीर चोट का ख़तरा

- कार में सभी बेल्ट लगाएँ – आगे **और** पीछे
- शिशु और छोटे बच्चे पीछे की सीट पर सही चाइल्ड सीट में
- आगे की सीट पर बच्चे को कभी गोद में न बैठाएँ
- दोपहिया पर बच्चों को भी हेलमेट चाहिए



सिर में चोट के बाद ध्यान रखें

इनमें से कुछ हो तो तुरंत अस्पताल जाएँ

- बेहोशी, थोड़ी देर के लिए भी
- एक से ज़्यादा बार उल्टी
- तेज़ या बढ़ता सिरदर्द
- सुस्ती, उलझन, असामान्य व्यवहार
- दौरे, कमज़ोरी, धुँधला या दोहरा दिखना
- नाक या कान से ख़ून या पानी जैसा तरल

कभी न करें

- शराब पीकर गाड़ी चलाना
- गाड़ी चलाते हुए फ़ोन
- तेज़ रफ़्तार या दोपहिया पर ज़्यादा सवारी

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।