फोन वापरा – फोनला तुम्हाला वापरू देऊ नका

मोबाईल आणि 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.

स्क्रीनचा मेंदूवर परिणाम



झोप

निळा प्रकाश व रात्री उशिरापर्यंतचा वापर झोप लांबवतो

लक्ष

वेगवान व्हिडिओंमुळे अभ्यासासारख्या संथ कामांवर लक्ष देणे अवघड होते

बोलणे

लहान मुले माणसांकडून बोलायला शिकतात, स्क्रीनकडून नाही

मनःस्थिती

जास्त सोशल मीडियाचा संबंध किशोरांमधील चिंता व उदासीशी आहे



स्क्रीन किती वेळ? – पालकांसाठी

वय	शिफारस
२ वर्षांखालील	स्क्रीन नको (कुटुंबासोबत व्हिडिओ कॉल चालेल)
२–५ वर्षे	दिवसाला १ तासापेक्षा कमी, चांगला कार्यक्रम, पालकांसोबत
६–१२ वर्षे	ठरलेली मर्यादा; अभ्यास, झोप, खेळ, जेवण आधी
किशोरवयीन	कुटुंबाने ठरवलेले नियम; अंथरुणात फोन नाही

मुलामध्ये जास्त स्क्रीनची लक्षणे

- उशिरा बोलणे, नजरेला नजर कमी
- फोन काढून घेतल्यावर हट्ट, आदळआपट
- झोप कमी, सकाळी थकवा
- गुण घसरणे, लक्ष न लागणे



शरीरावर परिणाम

डोळे

डोळे कोरडे व थकलेले; मुलांमध्ये चष्म्याचा नंबर वाढणे.

२०-२०-२० नियम पाळा: दर २० मिनिटांनी २० फूट लांब २० सेकंद पाहा.

मान – 'टेक्स्ट नेक'

फोनकडे पाहण्यासाठी मान खाली वाकवल्याने मानेवर मोठा ताण येतो. फोन डोळ्यांच्या पातळीवर धरा.

अंगठे व मनगट

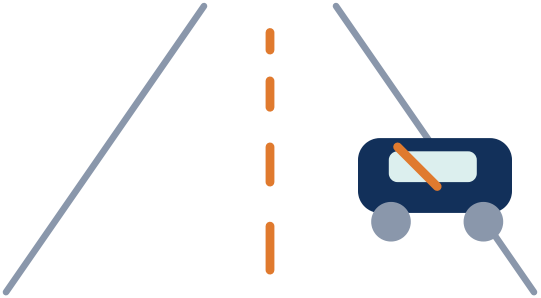
जास्त टायपिंगने वेदना व मुंग्या येऊ शकतात. मध्ये विश्रांती घ्या.

डोकेदुखी

जास्त वेळ स्क्रीन, चुकीची बसण्याची पद्धत व अपुरी झोप यांमुळे डोकेदुखी व मायग्रेन होऊ शकतो.



रस्त्यावरील धोका



कधीही करू नका

- गाडी चालवताना फोन वापरणे – काही सेकंदही धोकादायक
- रस्त्यावर चालताना किंवा रेल्वे रूळ ओलांडताना इअरफोन लावणे
- उंचावर, पाण्याजवळ किंवा रेल्वे रुळांवर सेल्फी घेणे

गाडी चालवताना फोन करणे, मेसेज करणे किंवा व्हिडिओ पाहणे मेंदूचे लक्ष रस्त्यावरून हटवते आणि अपघाताचा धोका खूप वाढवते.

सोपी डिजिटल-डिटॉक्स योजना

1. **फोन-मुक्त जागा:** जेवणाचे टेबल व बेडरूम.
2. **फोन-मुक्त वेळ:** उठल्यानंतरचा पहिला तास व झोपण्यापूर्वीचा शेवटचा तास.
3. **बंद करा** अनावश्यक नोटिफिकेशन्स.
4. **ग्रे-स्केल मोड** फोनचे आकर्षण कमी करतो.
5. **बदला:** स्क्रोलिंगऐवजी चालणे, पुस्तक, खेळ किंवा कुटुंबाशी गप्पा.
6. **आधी पालक:** मुले जे पाहतात तेच करतात.
7. **आठवड्यातून एक दिवस** संपूर्ण कुटुंबासाठी स्क्रीन-मुक्त.

लक्षात ठेवा

- तंत्रज्ञान चांगला सेवक आहे, पण वाईट मालक.



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.