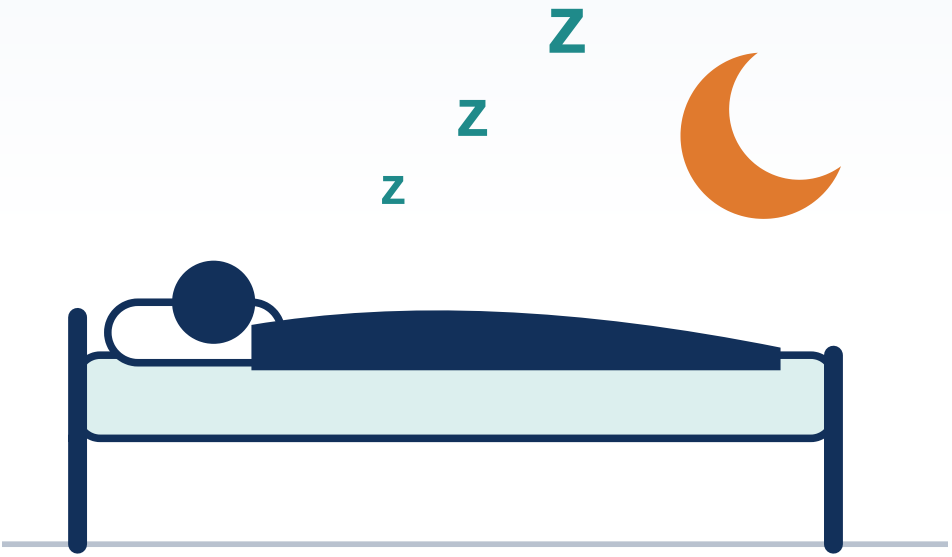
चांगली झोप म्हणजे मेंदूचे औषध

झोप आणि आपला 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

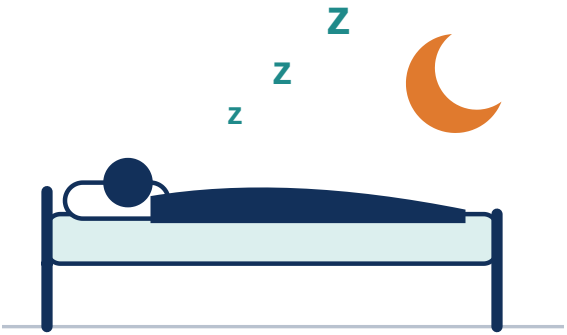
- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची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

आपल्याला झोप का हवी?



स्वच्छता

गाढ झोपेत मेंदूतील टाकाऊ पदार्थ धुतले जातात

आठवण

शिकलेले रात्री आठवणीत साठवले जाते

मनःस्थिती

कमी झोपेने चिडचिड, चिंता व उदासी वाढते

शरीर

झोपेमुळे बीपी, शुगर, वजन व रोगप्रतिकारशक्ती नियंत्रणात राहते

झोप कमी झाल्यास मायग्रेन व फिट्स येऊ शकतात, आणि गाडी चालवणे दारू पिऊन चालवण्याइतके धोकादायक होते.

किती झोप पुरेशी?

वय	२४ तासांतील झोप
नवजात (०–३ महिने)	१४–१७ तास
बाळ (४–१२ महिने)	१२–१६ तास, डुलक्यांसह
१–२ वर्षे	११–१४ तास, डुलक्यांसह
३–५ वर्षे	१०–१३ तास
६–१२ वर्षे	९–१२ तास
१३–१८ वर्षे	८–१० तास
प्रौढ	७–९ तास
६५ वर्षांवरील	७–८ तास

किशोरवयीन मुलांना नैसर्गिकपणे उशिरा झोप येते व उशिरा जाग येते. सकाळची शाळा आणि रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल यामुळे अनेकांची झोप अपुरी राहते.



चांगल्या झोपेच्या १० सवयी

1. **ठरलेली वेळ:** रोज – रविवारीसुद्धा – एकाच वेळी झोपा व उठा.
2. **सकाळचा प्रकाश:** १५–३० मिनिटे सूर्यप्रकाश घ्या.
3. **हालचाल:** रोज व्यायाम करा, पण झोपण्याच्या अगदी आधी नको.
4. **चहा-कॉफी:** सुमारे ४ वाजल्यानंतर नको.
5. **हलके जेवण:** झोपण्यापूर्वी २–३ तास आधी जेवा.
6. **स्क्रीन नको:** झोपण्यापूर्वी १ तास मोबाईल व टीव्ही बंद.
7. **अंधार व शांतता:** थंड, अंधारी, शांत खोली.
8. **मन शांत करा:** वाचन, प्रार्थना किंवा मंद संगीत.
9. **छोटी डुलकी:** दिवसा ३० मिनिटांपेक्षा कमी.
10. **झोप येत नाही?** २० मिनिटांनी उठा, शांत काहीतरी करा आणि परत झोपा.



घोरणे धोकादायक आहे का?

श्वास थांबत थांबत होणारे मोठे घोरणे म्हणजे **स्लीप ॲप्निया** असू शकतो. झोपेत श्वास वारंवार थांबतो आणि मेंदूला कमी ऑक्सिजन मिळतो.

धोक्याची चिन्हे

- रोज रात्री मोठ्याने घोरणे
- झोपेत श्वास थांबलेला किंवा धाप लागलेली इतरांना दिसणे
- दिवसा खूप झोप येणे, गाडी चालवताना डुलकी
- सकाळी डोकेदुखी, नियंत्रणात न येणारा बीपी
- मुलांमध्ये: घोरणे, अस्वस्थ झोप, लक्ष न लागणे

स्लीप ॲप्नियामुळे पक्षाघात, हृदयरोग व अपघातांचा धोका वाढतो. यावर **उपचार शक्य आहेत** – डॉक्टरांना दाखवा.

डॉक्टरांना केव्हा भेटावे?

- ३ आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ झोप न लागणे
- दिवसा अचानक झोप लागणे
- झोपेत स्वप्नाप्रमाणे हातपाय मारणे किंवा ओरडणे
- रात्री पायांत अस्वस्थ, मुंग्या चालल्यासारखे वाटणे
- रात्री फिट्स, गोंधळ किंवा असामान्य हालचाली
- झोपेत चालताना इजा होणे

झोपेच्या गोळ्यांबद्दल

- फक्त डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आणि थोड्या काळासाठीच घ्या.
- दीर्घ काळ घेतल्यास सवय लागणे, पडणे व वृद्धांमध्ये विस्मरण होऊ शकते.

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.