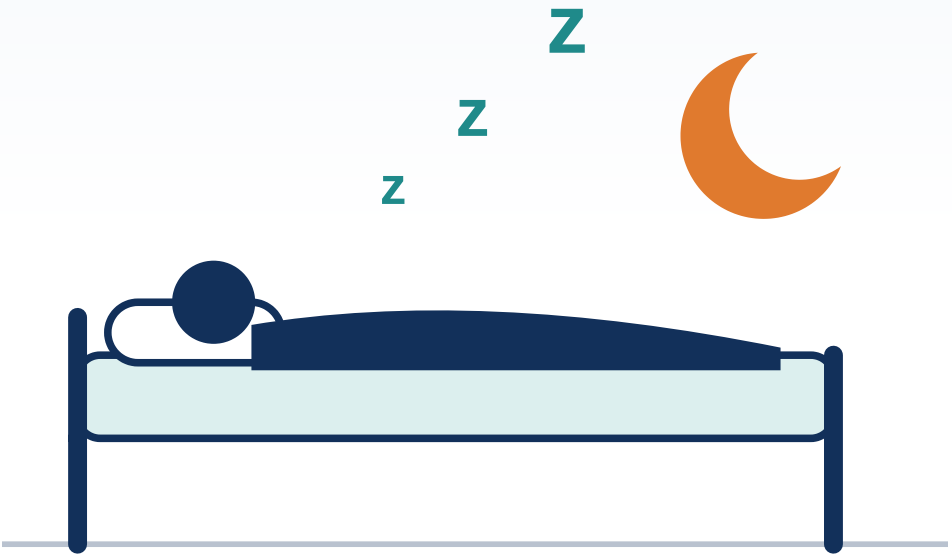
अच्छी नींद दिमाग़ की दवा है

नींद और आपका दिमाग़



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

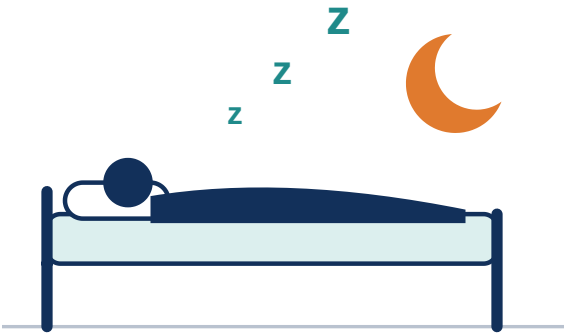
- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना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

हमें नींद क्यों चाहिए?



सफ़ाई

गहरी नींद में दिमाग़ का कचरा धुल जाता है

याद

जो सीखा, वह रात में याद के रूप में जमा होता है

मनोदशा

कम नींद से चिड़चिड़ापन, चिंता और उदासी बढ़ती है

शरीर

नींद से बीपी, शुगर, वज़न और रोग-प्रतिरोधक शक्ति नियंत्रित रहती है

नींद की कमी से माइग्रेन और दौरे आ सकते हैं, और गाड़ी चलाना शराब पीकर चलाने जितना ख़तरनाक हो जाता है।

कितनी नींद काफ़ी है?

उम्र	२४ घंटे में नींद
नवजात (०–३ महीने)	१४–१७ घंटे
शिशु (४–१२ महीने)	१२–१६ घंटे, झपकियों सहित
१–२ वर्ष	११–१४ घंटे, झपकियों सहित
३–५ वर्ष	१०–१३ घंटे
६–१२ वर्ष	९–१२ घंटे
१३–१८ वर्ष	८–१० घंटे
वयस्क	७–९ घंटे
६५ वर्ष से ऊपर	७–८ घंटे

किशोर स्वाभाविक रूप से देर से सोते और देर से उठते हैं। सुबह का स्कूल और देर रात मोबाइल से कई किशोरों की नींद अधूरी रहती है।



अच्छी नींद की १० आदतें

1. **तय समय:** रोज़ – रविवार को भी – एक ही समय पर सोएँ और उठें।
2. **सुबह की रोशनी:** १५–३० मिनट धूप लें।
3. **हरकत:** रोज़ व्यायाम करें, पर सोने से ठीक पहले नहीं।
4. **चाय-कॉफ़ी:** लगभग ४ बजे के बाद नहीं।
5. **हल्का खाना:** सोने से २–३ घंटे पहले खाएँ।
6. **स्क्रीन नहीं:** सोने से १ घंटा पहले मोबाइल और टीवी बंद।
7. **अँधेरा और शांति:** ठंडा, अँधेरा, शांत कमरा।
8. **मन शांत करें:** पढ़ें, प्रार्थना करें या धीमा संगीत सुनें।
9. **छोटी झपकी:** दिन में ३० मिनट से कम।
10. **नींद नहीं आ रही?** २० मिनट बाद उठें, कुछ शांत काम करें, फिर लौटें।



क्या खर्राटे ख़तरनाक हैं?

साँस रुक-रुककर आने वाले तेज़ खर्राटे **स्लीप एप्निया** हो सकते हैं। नींद में साँस बार-बार रुकती है और दिमाग़ को कम ऑक्सीजन मिलती है।

चेतावनी संकेत

- हर रात तेज़ खर्राटे
- दूसरों को नींद में साँस रुकती या हाँफते दिखना
- दिन में बहुत नींद, गाड़ी चलाते हुए झपकी
- सुबह सिरदर्द, नियंत्रित न होने वाला बीपी
- बच्चों में: खर्राटे, बेचैन नींद, ध्यान न लगना

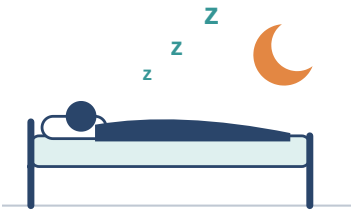
स्लीप एप्निया से लकवा, दिल की बीमारी और दुर्घटनाओं का ख़तरा बढ़ता है। इसका **इलाज संभव है** – डॉक्टर को दिखाएँ।

डॉक्टर से कब मिलें?

- ३ हफ़्तों से ज़्यादा नींद न आना
- दिन में अचानक सो जाना
- नींद में सपने के अनुसार हाथ-पैर चलाना या चिल्लाना
- रात में पैरों में बेचैनी, चींटियाँ चलने जैसा लगना
- रात में दौरे, उलझन या असामान्य हरकतें
- नींद में चलते हुए चोट लगना

नींद की गोलियों के बारे में

- केवल डॉक्टर की सलाह से और थोड़े समय के लिए लें।
- लंबे समय तक लेने से आदत, गिरना और बुज़ुर्गों में याददाश्त की कमी हो सकती है।



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।