

## درمان اورژانسی: تنظیم فشار خون

درمان اورژانسی برای افرادی که فشار خون آنها به طور مداوم بالا و پایین می رود، جوشانده ای است که مصرف آن برای تنظیم فشار بسیار عالی و نافذ است؛ نحوه عملکرد این جوشانده بدین گونه است که فشارهای بالا را پایین آمی آورد و افت فشار را نیز جبران کرده و افزایش می دهد و به طور کامل فشار خون فرد را تنظیم می کند. نحوه تهیه جوشانده مورد نظر بدین صورت است:

یک لیوان آب، 6 عدد عناب کوبیده شده، 20 عدد برگ زیتون

مواد بالا را بجوشانید و صاف کنید و در یخچال نگهداری نمایید و هر وقت که نیاز شد یک استکان آن را به بیمار دهید، خواهید دید که بدون هیچ عوارضی فشار را تنظیم می کند.

## درمان اورژانسی: افت ناگهانی فشار خون

زمانی که دچار افت ناگهانی فشار خون شده اید موارد ذیل جهت درمان اورژانسی توصیه می گردد:

- 1- مقداری چای دارچین میل نمایید تا به سرعت تأثیر آن را در بالا بردن فشار خونتان مشاهده نمایید برای این کار با توجه به این که تهیه دم نوش از چوب دارچین مقداری زمانبر است و در لحظه اورژانس ممکن است تهیه دم نوش از چوب دارچین موجب صرف زمان گردد، توصیه می شود از پودر دارچین

استفاده نمایید و مقداری از پودر آن را داخل آب جوش ریخته، بعد از چند دقیقه که دم کشید با عسل شیرین کنید و میل نمایید.

2- مصرف نمک دریا باعث تعدیل در فشار خون می گردد، اگر دارچین دم دست نبود و امکان مصرف آن را ندارید، مصرف مقدار نمک دریا می تواند برای رفع افت فشار خون نافع باشد.

3- مصرف شربت زنجبیل و عسل نیز برای بالا بردن فشار خون مفید می باشد.

لازم به ذکر است افرادی که دارای مشکل پایین بودن فشار خون می باشند (نه این که به صورت ناگهانی فشارشان افت کرده باشد)، باید مواد غذایی سرد را با مصلحتشان میل نمایند و همچنین مصرف گوشت گنجشک در دراز مدت در رفع مثل افت فشار خون آنها مفید بوده و فشار خون را بالا می برد.  
در بین گوشت ماکیان، گوشت کبوتر فشار را پایین می آورد، لذا برای افراد دارای فشار خون مصرف این گوشت توصیه می شود.