

# RAMAZAN'DA SAĞLIK

SAĞLIK VE MEDENİYET DERNEĞİ

HASTALAR İÇİNDİR

[SAĞLIK VE ORUÇ]



Endokrinoloji  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon  
Geriatri  
Göğüs Hastalıkları

SAĞLIK  
MEDENİYET  
SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

Kardiyoloji  
Kulak Burun Boğaz  
Nefroloji  
Üroloji

## RAMAZAN'DA SAĞLIK

***“Ey iman edenler! Sizden öncekilerin üzerine yazıldığı gibi sakınasınız diye sizin üzerinize de sayılı günlerde oruç yazıldı. İçinizden hasta veya yolcu olan, başka günlerden sayısınca tutar. Orucu tutmakta zorlananlar için bir yoksulun (günlük) yiyeceği kadar fidye yeterlidir. Bir iyiliği mecbur olmadan yapan için bu (yaptığı) iyidir. Ama orucu tutmanız -bilerseniz- sizin için daha hayırlıdır.”***

***(Bakara Suresi/184)***

Ramazan ayının gelmesi ile oruç ibadetini yerine getirmek isteyen ve kronik hastalığı olan birçok vatandaşımız hastalığı sebebi ile oruç tutmasının kendisine zarar verip vermeyeceğini öğrenme kaygısı taşır.

Sağlık ve Medeniyet Derneği olarak bu konudaki toplumsal ihtiyaca bir çözüm bulmak amacı ile alanında uzman hekimlere toplumda sık görülen kronik hastalıkları ve bu hastaların oruç tutmalarının tıbben uygunluğunu, nelere dikkat etmeleri gerektiğini sorduk. Toplumun genel kesiminin anlayacağı şekilde teknik bilgidan uzak, sade bilgilendirmeler yapmaya gayret ettik.

Bu kitapçık ile sadece ilgisine genel bir yol göstermek, doğru kararı bulmaları noktasında kendilerine yardımcı olmak hedeflenmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki, hiçbir bilgi hastalarımıza kendi hekimlerine birebir muayene olmaları kadar faydalı olamayacaktır ve hiçbir tavsiye hastayı muayene edip takip eden kendi hekimlerinin tavsiyeleri kadar tutarlı ve doğru olamayacaktır. Çünkü her hasta kendi sağlık durumu itibari ile özeldir. Bu anlamda bu kitapçıkta önerilerimiz sadece genel bir yol gösterme mahiyeti taşımaktadır.

Milyarlarca Müslümanın yaşadığı dünyamızda hastaların oruç tutabilmeleri ile alakalı kılavuzlara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Hazırladığımız kitapçığımızın bu bağlamda ilerde oluşturulacak “Oruç ve Sağlık” içerikli çalışmalara öncü olmasını temenni ediyoruz.



SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

# RAMAZAN'DA SAĞLIK

## Danışma Kurulu

Dr. Abdullah Kansu  
**Göğüs Hastalıkları**

Dr. Mevlüt Karataş  
**Göğüs Hastalıkları**

Dr. Ali Karagöz  
**Nefroloji**

Dr. Muhammet Çiçek  
**Üroloji**

Dr. Emre Erkuş  
**Kardiyoloji**

Dr. Muhammed Fatih Evcimik  
**Kulak Burun Boğaz**

Dr. Eşref Araç  
**Endokrinoloji**

Dr. Özgür Kara  
**Geriatri**

Dr. Mehmet Ağırman  
**Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon**

Dr. Yusuf Aydemir  
**Göğüs Hastalıkları**

## Denetim Kurulu

Dr. Ahmet Yiğitalp

Dr. Kemal Karataş

Dr. Yusuf Eren

## Tasarım ve Düzenleme

Dr. Aykut Eren Çiçek

Dr. Cündullah Torun

Dr. Muhammed Esad Çetin

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## BÖBREK HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 1) Nefroloji takipli olan hangi hastaların oruç tutması uygun değildir?

Akut böbrek yetmezliği, son dönem (evre 5) veya diyalize giren kronik böbrek hastaları, böbrek fonksiyonları bozuk olan (kreatin 1.5 ve üzeri) renal nakilli hastalar yüksek riskli olarak değerlendirilip oruç tutmaları uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## BÖBREK HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 2) Hangi hastalar hekim gözetiminde oruç tutabilirler?

Kronik böbrek hastaları, böbrek kistleri olan hastalar, renal nakilli hastalar yüksek riskli değilse, 1 gr/gün üzerinde protein kaçağı yoksa ve GFR 60'ın üzerindeyse diğer komorbiditeleri göz önünde bulundurularak hekim gözetiminde oruç tutabilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## BÖBREK HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 3) Oruç tutan kronik böbrek hastalığı olanların nelere dikkat etmesi gerekir?

Yeterli sıvı alınması , su dışında karpuz ve kavun gibi su oranı yüksek olan meyvelerin tüketilmesi önerilir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## DEMANS VE ORUÇ

### 1) Demans (Alzheimer, Parkinson vb) tedavisi alan hangi hastaların oruç tutması kesinlikle uygun değildir?

Temel yaşam aktivitelerini gerçekleştirmekte (beslenme, giyinme, tuvalet ihtiyacı gibi) başkasına bağımlı ve yardıma ihtiyaç duyuyorsa orta evre demans hastasıdır, temel yaşamsal ve organ fonksiyonları daha da bozulacağı için oruç tutmaları uygun değildir. İleri evre Alzheimer hastaları da yatağa bağımlı bakım hastaları olduğu için oruç tutamazlar.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## DEMANS VE ORUÇ

### 2) Demans tedavisi alan hangi hasta grubu hekim gözetiminde oruç tutabilir?

Günlük temel yaşam aktivitelerini yardımsız ve bağımsız tek başına yapabiliyorsa ve sosyal yaşantısı bozulmamış, ayrıca bu durum çevresi ve ailesine rahatsızlık vermiyorsa erken evre demans hastasıdır, akli melekeleri yeterli kabul edilebilir ve oruç tutabilir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ



## DEMANS VE ORUÇ

### 3) Oruç tutan demans hastalarının özellikle dikkat etmesi gereken durumlar nelerdir?

Demans hastaları için verilen antikolinergik (Donepezil, Memantine, Rivastigmine) ilaçlar, ağız kuruluğu ve mide şikayetlerini artırabilir. Bu nedenle hastaların suzuzluğa karşı tahammüllerini zorlayabilir. Ramazan boyunca bu ilaçların dozları yarı yarıya azaltılabilir veya ara verilebilir.

**SAĞLIK**  
**— MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## DİYABET VE ORUÇ

### 1) Diyabet tedavisi alan hangi hastaların oruç tutması kesinlikle uygun değildir?

Tip1 diyabet, gebeler, daha önceden diyabetik ketoasidoz (şeker koması) veya sık sık kan şekeri düşüklüğü yaşayanlar, insülin ve/veya sülfonilüre kullanan 75 yaş üzeri hastalar yüksek riskli gruptadır.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## DİYABET VE ORUÇ

### 2) Diyabet tedavisi alan hangi hasta grubu doktor gözetiminde oruç tutabilir?

Sadece oral antidiyabetik ilaç kullanan ve yüksek riskli grupta olmayan hastalar doktor gözetiminde oruç tutabilir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## DİYABET VE ORUÇ

### 3) Oruç tutan diyabet hastalarının özellikle dikkat etmesi gereken durumlar nelerdir?

Oruç tutacak diyabet hastalarının iftarda ve sahurda aşırı yemekten kaçınması, kan sekerini hızlı yükseltecek yiyeceklerden uzak durması ve iftar ile sahur arasında sıvı tüketimine dikkat etmesi tavsiye edilir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## FİZİK TEDAVİ VE ORUÇ

### 1) Ağrı kesici tedavi alan hastaların oruç tutması uygun mudur?

Ağrıları nedeni ile ağrı kesici kullanmak zorunda kalan hastalar, hekimlerine danışarak; uzun salınımlı, günde tek doz kullanılan ağrı kesicileri tercih ederek oruçlarına devam edebilirler. Bu hastalar, ihtiyaç halinde gün içerisinde deri üzerine sürülen merhem, yapıştırılan ilaçlı bantlar, ağrı kesici iğneler ile de ağrı kontrolünü sağlayabilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## FİZİK TEDAVİ VE ORUÇ

### 2) Ağrı tedavi yöntemlerinden hangileri oruçluyken uygulanabilir?

Eklem içi veya kas içi iğneler, PRP, ozon tedavisi, akupunktur, kuru iğne, kupa uygulamaları ve diğer ağrı tedavi iğnelere (keyif verici/sakinleştirici ilaç içerenler hariç) hastalar oruçlu iken hekim gözetiminde devam edebilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## FİZİK TEDAVİ VE ORUÇ

### 3) Fizik tedavi hastaları Ramazan'da nelere dikkat etmelidir?

Oruç tutan hastalar, açlık veya susuzluğa bağlı genel halsizlik, yorgunluk gibi durumlarla karşılaşmaktan çekinirlerse tedavilerini Ramazan sonrasına erteleyebilirler. Ağrılı hastaların ve tedavinin gecikmesi ile eklem sertlikleri, kas güçsüzlükleri, hareket kısıtlılıkları gelişebilecek hastaların tedavilerine devam etmesi uygun olacaktır.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## GÖĞÜS HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 1) Göğüs hastalıkları takibinde olan hangi hastaların oruç tutması uygun değildir?

Ağır kontrolsüz astım hastaları ile oksijen tedavisi alan ileri KOAH hastalarının oruç tutması uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ



## GÖĞÜS HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 2) Göğüs hastalıklarında takipli olan hastaların oruç tutarken nelere dikkat etmesi gerekir?

Hafif, orta KOAH tanısıyla kontrol altında olan hastalar ile atak dönemi dışındaki kontrollü astım hastaları nefes ilaçlarını iftar-sahur kullanarak tutabilirler.

KOAH ve astım hastaları nefes ilaçlarını düzenli kullanmaya devam etmelidir. Bol sıvı tüketimine, ağız hijyenine dikkat edilmelidir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## HİPERTANSİYON, KOLESTEROL YÜKSEKLİĞİ VE ORUÇ

### 1) Hipertansiyon ve kolesterol tedavisi alan hastaların oruç tutması uygun mudur ?

Hipertansiyonu ve hiperlipidemisi olan hastalar oruç tutabilir.

**SAĞLIK**  
**— MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## HİPERTANSİYON, KOLESTEROL YÜKSEKLİĞİ VE ORUÇ

### 2) Oruç turan hastalar hipertansiyon ve kolesterol ilaçlarını nasıl kullanmalılar?

Kolesterol ya da trigliserid ilaçları tek doz olduğu için iftarda alınabilir. Günde iki kez hipertansiyon ilacı kullanması gereken hastalar; her gün aynı saatte olacak şekilde sahurda ve iftarda ilaçlarını alabilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## HİPERTANSİYON, KOLESTEROL YÜKSEKLİĞİ VE ORUÇ

### 3) Hipertansiyon ve kolesterol yüksekliği olan hastaları oruç nasıl etkiler?

Oruç sürecince kalori alımının azaltılması sonucu kilo verilmesiyle kan yağları, kolesterol ve trigliserid düzeylerinde olumlu düzelmeye olabileceği saptanmıştır. Bununla birlikte Ramazan ayında sigaranın bırakılması ve alkol tüketiminin belirgin azaltılması da kardiyovasküler riskler açısından önemli fayda sağlar.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KALP HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 1) Kalp hastalığı olanların hangi durumlarda oruç tutmaları uygun değildir?

İleri derecede kalp yetmezliği olanlar, son 1 ay içerisinde kalp krizi geçirenler veya By-pass ameliyatı olanlar yüksek risklidir ve oruç tutmaları uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**— MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KALP HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 2) Kalp hastaları hangi durumlarda oruç tutabilir?

Daha önceden kalp krizi geçiren, herhangi bir nedenle anjiyografi yapılan ve stent takılan, kalp pili olan, hafif-orta kalp yetmezliği nedeniyle tedavi alan, ritim bozukluğu olan hastalar yüksek riskli grupta değilse tedavilerine devam etmek kaydıyla oruç tutabilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KALP HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 3) Kalp hastaları Ramazan'da nelere dikkat etmeli?

Günde 2 kez alınan ilaçlar İftar ve Sahurda alınmalı. İftar yaparken aşırı yemekten ve meyhan şerbeti içmekten kaçınılmalıdır.

Oruç tutarken eski rahatsızlık verici hastalıklarının belirtileri oluşursa ya da çarpıntı, göğüs ağrısı, nefes darlığı şikayetleri artarsa gecikmeksizin kalp doktoruna başvurmalıdır.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KAS ERİMESİ VE ORUÇ

### 1) Sarkopeni (kas erimesi) tedavisi alan hangi hastaların oruç tutması kesinlikle uygun değildir?

Fiziksel fonksiyonlarını yardımsız bir şekilde idame ettiremeyen, günlük temel yaşam aktivitelerinde (beslenme, giyinme, tuvalet ihtiyacı, transfer gibi) bağımlı olan ileri derecede sarkopenik olan hastaların oruç tutması uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ



## KAS ERİMESİ VE ORUÇ

### 2) Sarkopeni tedavisi alan hangi hasta grubu hekim gözetiminde oruç tutabilir?

Hafif ve orta evre sarkopenik olanlar, yardımsız ve bağımsız günlük temel yaşam aktivitelerini yapabilenler hekim gözetiminde oruç tutabilirler.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KAS ERİMESİ VE ORUÇ

### 3) Oruç tutan sarkopenik hastaların özellikle dikkat etmesi gereken durumlar nelerdir?

Proteinden zengin beslenmenin (et ve ürünleri) haftada en az 2 porsiyon alınması; haftada en az 200 dakika yürüyüş, ev içinde en az 40 defa otur kalk hareketi, germe bantları ile kol ve bacakların en az 40 defa çalıştırılması; D vitamini eksikliğinin giderilmesi, güneşli günlerde en az 30 dk öğle güneşi, süt ve yoğurt gibi ürünlerin Ramazan ayı boyunca da alınması sağlanmalıdır.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 1) KBB takipli hastaların hangi durumlarda oruç tutması uygun değildir?

Kulak burun boğaz ameliyatları sonrası iyileşme döneminde hastaların oruç tutması uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI VE ORUÇ

### 2) Oruç tutan hastalar nelere dikkat etmeli?

Özellikle reflüye bağlı ses kısıklığını ramazan ayında sık görmekteyiz. Bunun nedeni iftar veya sahurdan sonra uyuma veya sırt üstü uzanmanın reflü dediğimiz asid kaçağına neden olması dolayısıyla ses tellerinin tahriş olmasıdır . Önerimiz yeme içme bittikten sonra bir süre uyumamak ve mümkünse gündüz aç iken uyumak.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## ÜROLOJİK HASTALIKLAR VE ORUÇ

### 1) Üroloji takibinde olan hangi hastaların oruç tutması uygun değildir?

Stent takılan, sık taş üreten ve tekrarlayan girişimleri olan nefrolityazis (böbrek taşı) hastaları ile üriner sistem maligniteleri nedeniyle yakın zamanda opere olan hastalar yüksek risklidir, oruç tutmaları uygun değildir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## ÜROLOJİK HASTALIKLAR VE ORUÇ

### 2) Hangi hasta grubu doktor gözetiminde oruç tutabilir?

Benign prostat hipertrofisi, kistik böbrek, düşük riskli nefrolityazis hastaları ve düşük riskli üriner sistem malignitesi olan hastalar doktor gözetiminde oruç tutabilir.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

## ÜROLOJİK HASTALIKLAR VE ORUÇ

### 3) Üroloji hastalarının Ramazan ayında nelere dikkat etmesi gerekir?

Günde en az 2 litre idrar çıkışı sağlanacak ölçüde bol sıvı alımı sağlanmalıdır.

**SAĞLIK**  
**MEDENİYET**

SAĞLIK ve MEDENİYET DERNEĞİ

**SAGLIK**  
**MEDENIYET**

**SAGLIK ve MEDENIYET DERNEGI**