

# KARDİYOLOJİ PRATİĞİNDE RAMAZAN

**KALP HASTALARINDA  
KLİNİK SENARYOLARLA RİSK ANALİZİ  
VE ORUÇ REHBERİ**



**Editörler:**

Doç. Dr. Sinem Çakal

Prof. Dr. Mehdi Zoghi

# Kalp Hastaları Ramazan'da Oruç Tutabilir mi?

'Kalp hastaları, oruç tutabilir mi?' sorusunun cevabı **hastalığın durumuna göre değişir**. Her kalp hastası için aynı cevap geçerli değildir.

Genel kural şudur:

- **Hastalığınız kontrol altındaysa ve son aylarda ciddi bir sorun yaşamadıysanız genellikle oruç tutabilirsiniz.**
- **Yakın zamanda kalp krizi, hastaneye yatış veya ciddi ritm bozukluğu, ilerlemiş kalp yetmezliği varsa oruç tutması çok önerilmez.**

## Oruç Tutabilecek Hastalar



### Tansiyonu Kontrol Altında Olan hastalar

- Hasta tansiyon ilaçlarını düzenli kullanıyorsa
  - Evdeki tansiyon ölçümleri normalse (110/70 mmhg 120-80mmhg)
  - Son aylarda hipertansif kriz yaşamadıysa
- Genellikle ilaç saatleri sahur ve iftara göre ayarlanabilir.



### Damar Tıkanıklığı Öyküsü Olan Ama Şu Anda Şikayeti Olmayan Hastalar

- Hastanın aktif göğüs ağrısı yoksa
  - Son 3 ayda kalp krizi geçirmediyse, bypass olmadıysa, stent takılmadıysa
  - Doktor kontrolünde hasta stabilse
- Bu hastalar genelde oruç tutabilir. ilaç saatleri sahur ve iftara göre ayarlanabilir



### Hafif Kalp Yetmezliği Olanlar

- 2 kat merdiveni rahat inip çıkıyorsa
- Son aylarda hastaneye yatmamışsa

Sıvı kaybına, tansiyonda düşmeye dikkat ederek oruç tutmayı deneyebilir. Semptomlarında kötüleşme olursa mutlaka doktor kontrolüne giderek oruca devam edip etmemeye doktor kontrolüne göre karar verebilir



### Ritim Bozukluğu Olan Ama Dengede ve Kontrol Altında Olanlar

- Çarpıntı kontrol altındaysa
- Baş dönmesi, bayılma, denge kaybı, nefes darlığı, göğüs ağrısı yoksa
- Kan sulandırıcı ilaç düzenli alınabiliyorsa

**Genellikle oruç tutabilirler.**

## Dikkat Etmesi Gereken Hastalar



Aşağıdaki hastalar mutlaka doktoruna danışmalıdır:

- Orta derecede kalp yetmezliği olanlar
- Birden fazla tansiyon ilacı kullananlar
- Şeker hastalığı, böbrek hastalığı ve kalp hastalığı birlikte olanlar
- Yakın zamanda anjiyo veya stent takılanlar

**Bu grupta bazen oruç tutulabilir ama yakın takip gerekir.**

## Oruç Tutmaması Gereken Hastalar:



### Son 3 Ayda Kalp Krizi Geçirenler

Yeni stent takılanlar veya devam eden göğüs ağrısı olanlar oruç tutmamalıdır.



### İleri Kalp Yetmezliği Olanlar

- Nefes darlığı belirginse
  - Sık hastaneye yatış varsa
  - Yüksek doz idrar söktürücü kullanıyorsa
- Oruç ciddi risk oluşturabilir.



### KontROLSÜZ YÜKSEK TANSİYON

- Tansiyon çok yüksek seyrediyorsa, 3 ve daha fazla tansiyon ilacı kullanmasına rağmen tansiyon dengede değilse, sık acil başvurusu varsa oruç tutmamalıdır.



### Sık Bayılma, Ciddi Ritim Bozukluğu Olanlar



### ŞEKERİ KONTROLSÜZ OLAN VE SIK DÜŞEN ŞEKER YAŞAYAN HASTALAR



### İleri böbrek yetmezliğine kalp hastalığı eşlik eden hastalar

## Önemli Hatırlatmalar:

- Oruç sırasında **aşırı susuz kalmak kalp hastaları için risklidir.**
- İftarda aşırı ve ağır yemek kalbi zorlayabilir.
- Göğüs ağrısı, nefes darlığı, bayılma olursa **oruç hemen bozulmalıdır.**
- En doğru karar **kişisel doktor kontrolüyle verilir.**

## Kısaca

| Durum                                 | Oruç              |
|---------------------------------------|-------------------|
| Hastalık kontrol altında              | Genelde tutabilir |
| Son aylarda ciddi kardiyak olay varsa | Tutmamalı         |
| İleri kalp yetmezliği varsa           | Tutmamalı         |
| Tansiyon kontrol altındaysa           | Tutabilir         |

# Klinik Senaryolarla Risk Analizi:

(20 farklı klinikteki hastanın oruç tutması açısından değerlendirilmesi)

## 1. Kontrollü Hipertansiyon Hastası (Ahmet Bey, 55 yaşında)

- Ahmet Bey 5 yıldır tansiyon hastası. Günde bir kez sabahları tansiyon ilacı alıyor. Ev ölçümleri stabil (125/75 mmHg). Başka bir şikâyeti yok.
- Karar:** Oruç Tutabilir.
- Neden:** İlaç saati iftar vaktine kaydırılabilir. Vücut bu değişikliği tolere edebilir.

## 2. Yeni Stent Takılmış Hasta (Mehmet Bey, 60 yaşında)

- Mehmet Bey 2 ay önce göğüs ağrısı ile hastaneye yatmış ve ana damarına stent takılmış. Şu an çift kan sulandırıcı ve kolesterol ilacı kullanıyor.
- Karar:** Oruç Tutması uygun değildir
- Neden:** Stentin tıkanmaması için kanın akışkanlığı hayati önemdedir. Uzun süreli susuzluk pıhtı riskini (stent trombozu) artırır.

## 3. Stabil Olmayan Göğüs Ağrısı / Angina (Ayşe Hanım, 68 yaşında)

- Ayşe Hanım, bazen ev işi yaparken bazen de dinlenirken göğsünde sıkışma hissediyor. Dil altı ilaçlara ihtiyaç duyuyor.
- Karar:** Oruç Tutması uygun değildir
- Neden:** Kalp kası yeterli oksijen alamıyor. Açlık ve susuzluğun yarattığı metabolik stres, durumu ani bir kalp krizine çevirebilir.

## 4. Evre 2 Kalp Yetersizliği (Can Bey, 50 yaşında)

- Can Bey'in kalp kasılma gücü EF=%40 seviyesinde. Günlük aktivitelerinde kısıtlanma yok, ancak hafif idrar söktürücü kullanıyor. Ödemi yok.
- Karar: Riskli** (Doktorun Yakın Takibi Şart)
- Neden:** İdrar söktürücü ilaçlar vücuttan sıvı ve tuz atar. Uzun süreli susuzlukta böbrek fonksiyonları hızla bozulabilir. İlaç saati ve sıvı dengesi uzman doktor tarafından milimetrik olarak ayarlanmalıdır.

## 5. Ağır Kalp Yetersizliği ve Ödem (Fatma Hanım, 75 yaşında)

- Fatma Hanım geceleri yastığını yükseltmeden uyuyamıyor, ayak bileklerinde ciddi şişlikler var. Günde 2 defa doz idrar söktürücü içiyor.
- Karar:** Oruç Tutamaz.
- Neden:** İdrar söktürücü ilaçlar vücuttan su atar. Oruçla birlikte gelişen susuzluk, böbreklerin iflas etmesine ve kalp yükünün tehlikeli boyutta artmasına neden olur.

## 6. Metalik Kapak ve Warfmadin Kullanımı (Murat Bey, 45 yaşında)

- Murat Bey 10 yıl önce aort kapağı değişimi ameliyatı olmuş. Kanın pıhtılaşma değerini (INR) sabit tutmak için her gün Warfmadin kullanıyor.
- Karar:** Riskli ve Oruç Tutmaması Önerilir.
- Neden:** Beslenme düzenindeki radikal değişiklikler (yeşil sebze tüketimi, uzun açlık) INR değerini bozar. Bu durum ya kapağın pıhtıyla tıkanmasına ya da beyin kanamasına yol açabilir.

## 7. Dirençli Hipertansiyon

- Üç veya daha fazla ilaç kullanmasına rağmen tansiyonu yüksek seyreden hasta.
- Karar:** Oruç Tutması çok uygun değil
- Neden:** Gün içi tansiyon dalgalanmaları inme (felç) veya kalp krizi riskini çok yükseltir.

## 8. Hipertrofik Kardiyomiyopati (Burak Bey, 30 yaşında)

- Kalp kasında genetik bir kalınlaşma mevcut. Efor sırasında tansiyonu düşmeye meyilli ve ritim bozukluğu riski var.
- Karar:** Oruç Tutamaz.
- Neden:** Bu hastalıkta kalbin doluşu sıvı miktarına çok bağımlıdır. Uzun süreli susuzluk (dehidratasyon), kalp çıkım yolunda tıkanıklığı artırarak ani bayılma ve hayati risk doğurabilir.

## Klinik Senaryolarla Risk Analizi:

(20 farklı klinikteki hastanın oruç tutması açısından değerlendirilmesi)

### 9. Ciddi Aort Darlığı (Doğan Bey, 30 yaşında)

- Kalp çıkış kapağında ileri derecede daralma olan hasta.
- **Karar:** Oruç Tutamaz.
- **Neden:** Susuzluğa bağlı tansiyon düşüşü, bu hastalarda kalbin beslenmesini aniden durdurarak bayılma veya ani ölüme neden olabilir.

### 10. Yeni Stent Takılmış Hasta- İlk 3 Ay (Mehmet Bey, 60 yaşında)

- 2 ay önce kalp krizi geçirmiş ve ana damarına stent takılmış. Şu an çift kan sulandırıcı kullanıyor.
- **Karar:** Oruç Tutamaz.
- **Neden:** Stentin "tromboz" (pıhtı ile tıkanma) riski ilk aylarda çok yüksektir. Susuzluk sonucu kanın akışkanlığının azalması, stenti tıkayarak yeni bir krizi tetikleyebilir.

### 11. Akut Miyokardit veya Perikardit (Nejla Hanım, 47 yaşında)

- Kalp kası veya zarı iltihabı teşhisi konulmuş, tedavisi süren hasta.
- **Karar:** Oruç tutamaz
- **Neden:** Aktif enflamasyon döneminde vücudun hidrasyon (su) ve düzenli enerjiye ihtiyacı vardır.

### 12. Hiperlipidemi (Yüksek Kolesterol) (İlker Bey, 60 yaşında)

- Sadece kolesterol yüksekliği olan ve statin grubu ilaç kullanan hasta.
- **Karar:** Oruç Tutabilir
- **Neden:** İlaç gece (iftardan sonra) alınabilir. Uygun bir diyetle oruç, kan yağlarını olumlu etkiler.

### 13. Yeni Bypass Ameliyatı (Ali Bey, 58 yaşında)

- 1 ay önce açık kalp ameliyatı (Bypass) geçirdi. Yaraları henüz tam iyileşmedi ve nekahat döneminde.
- **Karar:** Oruç Tutamaz
- **Neden:** Ameliyat sonrası doku iyileşmesi ve ilaç dengesi için düzenli protein, sıvı ve kalori alımı kritiktir. Vücut bu dönemde oruç stresini kaldıramaz.

### 14. Atriyal Fibrilasyon - Hızlı Yanıtlı (Selin Hanım, 52 yaşında)

- Kalp ritmi çok düzensiz ve bazen dakikada 120'nin üzerine çıkıyor. Ritim kontrolü için gün içine yayılmış 3 doz ilaç alıyor.
- **Karar:** Oruç Tutamaz
- **Neden:** Günlük 3 doz ilaç kullanımında doz aralıklarının açılması, ritmin kontrolden çıkmasına ve kalbin yorulmasına/pıhtı atmasına neden olabilir.

### 15. Akut Derin Ven Trombozu (DVT)

- **Durum:** Bacak damarlarında yeni oluşmuş pıhtı olan hasta.
- **Karar:** Oruç Tutamaz.
- **Neden:** Tedavi sürecinde kanın akışkanlığının korunması hayati önemdedir; susuzluk pıhtının ilerlemesine neden olabilir.

### 16. Kalıcı Kalp Pili (Pacemaker) Olan Hasta (Cemil Bey, 22 yaşında)

- **Durum:** Kalbinde ritim düzenleyici pil takılı olan hasta.
- **Karar:** Oruç Tutabilir
- **Neden:** Pilin çalışması açlıktan etkilenmez; ancak pil takılma nedeni ağır kalp yetmezliği ise o duruma göre karar verilir.

### 17. Pulmoner Hipertansiyon - Akciğer Tansiyonu (Leyla Hanım, 48 yaşında)

- Akciğer damar basıncı çok yüksek. Küçük bir eforla bile nefesi kesiliyor ve oksijen desteği alıyor.
- **Karar:** Oruç Tutamaz
- **Neden:** Sağ kalp yetmezliği riski çok yüksektir. Sıvı dengesindeki en ufak bir sapma, kalbin sağ tarafının tamamen durmasına yol açabilir.

## Klinik Senaryolarla Risk Analizi:

(20 farklı klinikteki hastanın oruç tutması açısından değerlendirilmesi)

### 18. Diyabetik Kardiyomiyopati ve Kronik Böbrek Yetmezliği (Kemal Bey, 65 yaşında)

- Hem şeker hastalığına bağlı kalp kası zayıflığı var hem de böbrek değerleri sınırda seyrediyor.
- **Karar:** Oruç Tutamaz
- **Neden:** Açlık ve susuzluk, şeker-böbrek-kalp üçlüsünü aynı anda bozar. Böbrek yetmezliğinin ilerlemesi kalp yetmezliğini de ölümcül hale getirebilir.

### 19. Sık Tekrarlayan Senkop – Bayılma (Buse Hanım, 22 yaşında)

- Kalp hızı veya tansiyon düşüklüğüne bağlı, nedeni tam açıklanamayan bayılma atakları geçiriyor.
- **Karar:** Oruç Tutamaz.
- **Neden:** Uzun süreli susuzluk ve kan şekerinin düşmesi bayılma eşiğini çok aşağı çeker. Hasta ciddi fiziksel yaralanmalar yaşayabilir.

### 20. Kalp Destek Cihazı veya Nakil Bekleme (Rıza Bey, 55 yaşında)

- Kalp yetmezliği son evrede. Göğsüne takılı bir destek cihazı (LVAD) ile yaşıyor veya nakil listesinde.
- **Karar:** Kesinlikle Oruç Tutamaz
- **Neden:** Bu hastaların yaşamı 24 saat boyunca kesintisiz sıvı, ilaç ve enerji desteğine bağlıdır. Açlık veya susuzluk doğrudan hayati kayıpla sonuçlanabilir.

## Vaka Senaryolarıyla Risk ve Karar Analizi:

| Vaka Senaryosu                | Risk | Karar        | Neden?                                                      |
|-------------------------------|------|--------------|-------------------------------------------------------------|
| Kontrollü Tansiyon            | ✓    | Evet         | İlaç saati sahur/iftar olarak düzenlenebilir.               |
| Yeni Stent (İlk 6 Ay)         | ✗    | Hayır        | Damarın pıhtıyla tıkanma riski çok yüksektir.               |
| Dinlenme Halinde Göğüs Ağrısı | ✗    | Hayır        | Kalp krizi öncesi "istikrarsız" dönemdedir.                 |
| Hafif Kalp Yetmezliği         | !    | Soru İşareti | Şikayeti yoksa ve doktoru onaylarsa tutabilir.              |
| Ciddi Kalp Yetmezliği         | ✗    | Hayır        | Susuzluk böbreği, iftar yükü kalbi durdurabilir.            |
| Metal Kapak + warfmadin)      | ✗    | Hayır        | Kan sulandırıcı dengesi (INR) bozulursa felç yapabilir.     |
| Ara Sıra Olan Çarpıntı        | ✓    | Evet         | Kafein kısıtlaması ile risk oluşturmaz.                     |
| Dirençli Tansiyon             | ✗    | Hayır        | Gün içindeki oynamalar beyin kanaması tetikleyebilir.       |
| Bacak Damar Tıkanıklığı       | ✓    | Evet         | Hayati organ riski düşüktür; sıvı alımı önemlidir.          |
| Kalp Pili                     | ✓    | Evet         | Pilin çalışması aklıktan etkilenmez.                        |
| Kalp Kapak Tamiri (Biyolojik) | ✓    | Evet         | Ameliyat üzerinden 1 yıl geçmişse tutabilir.                |
| Ciddi Aort Darlığı            | ✗    | Hayır        | Kan basıncı düşerse bayılma ve ani ölüm riski vardır.       |
| Sadece Kolesterolü Yüksek     | ✓    | Evet         | İftar menüsü sağlıklı seçilirse oruç faydalı bile olabilir. |
| Akut Miyokardit               | ✗    | Hayır        | Kalp kası iltihabı varken vücut strese sokulmamalıdır.      |
| Pulmoner Hipertansiyon        | ✗    | Hayır        | Akciğer tansiyonu susuzluğa hiç tolerans göstermez.         |
| İlaçsız İzlenen Kapak Kaçağı  | ✓    | Evet         | Kalpde büyüme yoksa oruç tutmaya engel değildir.            |
| Varis ve Venöz Yetmezlik      | ✓    | Evet         | Uzun süre ayakta kalmamak kaydıyla tutulabilir.             |
| Diyabete bağlı kalp hastalığı | ✗    | Hayır        | Hem şeker hem kalp ilacı dengesi açken çok zordur.          |
| Doğumsal Kalp Deliği          | ✓    | Evet         | Kalpde yüklenme yapmıyorsa risk taşımaz.                    |
| Şok Cihazlı PİL (ICD)         | !    | Soru İşareti | Şok geçmişi varsa risklidir; doktor onayı şarttır.          |

✓ Yeşil Işık: Oruç tutabilir (Doktoruna danışarak).

! Sarı Işık: Riskli, sadece doktoru çok sıkı onay verirse tutabilir.

✗ Kırmızı Işık: Oruç tutması hayati risk taşır

## Kaynaklar

- Perk G, et al. The effect of the fast of Ramadan on ambulatory blood pressure in treated hypertensives. J Hum Hypertens. 2001 Oct;15(10):723-5.
- Chamsi-Pasha H, et al. The effect of fasting in Ramadan on patients with heart disease. Saudi Med J. 2004.
- Hassanein M, et al. Assessment of risk of fasting during Ramadan under optimal diabetes care, in high-risk patients with diabetes and coronary heart disease through the use of FreeStyle Libre flash continuous glucose monitor (FSL-CGMS).Diabetes Res Clin Pract. 2019.
- Abazid RM, et al. Effects of Ramadan fasting on the symptoms of chronic heart failure. Saudi Med J. 2018 Apr;39(4):395-400.
- Ahmet Taha et al. Recommendations for Ramadan fasting to patients with cardiovascular diseases; Turkish Society of Cardiology consensus report. Anatol J Cardiol 2021; 25(5): 284-293.
- Akhtar AM, et al. Ramadan fasting: recommendations for patients with cardiovascular disease. Heart. 2022 Feb;108(4):258-265.
- Ben Ahmed H, et al. Impact of Ramadan fasting on lipid profile and cardiovascular risk factors in patients with stable coronary artery disease. Ann Cardiol Angeiol (Paris). 2022 Feb;71(1):36-40.
- Al Suwaidi J, et al. Impact of fasting in Ramadan in patients with cardiac disease. Saudi Med J. 2005 Oct;26(10):1579-83.
- Temizhan A, et al. The effects of Ramadan fasting on blood lipid levels. Am J Med. 2000 Sep;109(4):341-2.
- Khan IA. Coronary artery disease and diabetes- Management during Ramadan. J Pak Med Assoc. 2015 May;65(5 Suppl 1): S62-4.
- Chamsi-Pasha M, Chamsi-Pasha H. The cardiac patient in Ramadan. Avicenna J Med. 2016 Apr-Jun;6(2):33-8.
- Temizhan A, et al. Is there any effect of Ramadan fasting on acute coronary heart disease events? Int J Cardiol. 1999 Jul 31;70(2):149-53.
- Mousavi M, et al. Ramadan fast in patients with coronary artery disease. Iran Red Crescent Med J. 2014 Dec 8;16(12): e7887.



 **KV GÜNDEM**  
AKADEMİ 2026