

# ORUÇLU HASTALAR İÇİN BAZI TIBBÎ ÖNERİLER

Oruç, tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar yeme, içme ve cinsel ilişkiden (ibadet niyetiyle) uzak kalmaktır. Orucun farz kılındığını ve hangi hallerde ertelenebileceğini bildiren ayetler şöyledir:

**E**y inananlar! Oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi, Allah'a karşı gelmekten sakınasınız diye, size de farz kılındı. Sayılı günlerde... Sizden kim hasta veya yolculukta olursa, (tutamadığı) o günler sayısınca diğer günlerde oruç tutsun. Onu tutabilenlere bir yoksulu doyuracak fidye de gerekir. Kim bir hayrı içten gelerek yaparsa onun için daha hayırlı olur. (Fakat) Eğer bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha iyidir. (Bakara 2/183,184)

Görüldüğü üzere Kur'ân'a göre oruç, ancak sefer ve hastalık halinde ertelenebilir. Bu iki hal haricinde orucun ertelenmesini caiz kılan başka bir durum yoktur. Ne var ki ilgili ayet, "gücü yeten hastalar oruç tutarsa daha iyi olur" buyurmaktadır. O halde hangi hastalık hallerinde ve/veya hangi tedavi seçeneklerinde oruç ertelenmeli, hangi hallerde ertelenmemelidir? Tıbbî olarak bu konuda (sıkıntıya düşmeden) ne tür öneriler yapılabilir? Müminler, bu

konuları haklı olarak merak etmektedirler. Bu nedenle, bu yazımızı, en sık sorulan şu sorular vesilesiyle bu konulara tahsis ettik;

## Sık Sık Su İçmesi Gereken Böbrek Hastaları Oruç Tutabilir Mi?

Her böbrek hastalığı sık sık su içmeyi gerektirmez. Hatta bazı böbrek hastalıklarında su kısıtlaması bile yapılır. Ama özellikle böbrek taşı bulunan hastalar ve iltihabi böbrek hastalıkları gibi durumlarda sık su içmek tavsiye edilir. Buradaki amaç, günlük idrar miktarını artırmaktır (bu hastaların 24 saat boyunca en az 1-1,5 litre idrar çıkarması istenir). Bunun için de böbreklerde sirküle olan sıvı miktarının artırılması gerekir. Aksi halde bu kadar idrar çıkışı sağlanamaz. Bu nedenledir ki böbrek taşı olan veya iltihabi böbrek hastalıkları bulunan hastaların günlük olarak (24 saatte) en az 3 litre sıvı almaları gerekir.

Ancak bu takdirde 1-1,5 litre idrar çıkarabilirler. Çünkü yaklaşık 2 litre sıvı vücut tarafından metabolik ihtiyaç için kullanılır (bir miktar da bağırsak ve solunum yoluyla atılır). Bunların haricinde arta kalanı da idrar olarak çıkarır.

Bazı böbrek hastalarına neden bol sıvı alması öğütlenir? Çünkü böbreklerde devri daim olan sıvı miktarı arttıkça idrar miktarı da artar. Artan idrar miktarı, debisi artan nehir yataklarının sürüklediği taş ve ağaç kütükleri gibi, böbreklerdeki taş, kum ve iltihap atıklarını sürükler. Ve neticede sürüklenen bu maddeler idrar yolu ile dışarı atılır.

İdrar artışı için önemli olan, 24 saat boyunca alınan toplam sıvı miktarıdır (su, çay, ayran, süt, çorba vs). Bu sıvıların belli bir zaman diliminde alınması da aynı faydayı sağlayabilir. Bu nedendir ki, oruçlu hastalar, iftar ile sahur arasında yeterli sıvıyı alırlarsa sorun kalmaz (en azından günlük idrar miktarını 1 litre altına düşürmemelidirler). Bu amaçla;

- 1) İftarda sıvı ağırlıklı besinleri tercih etmeli,
- 2) Sahura kadar saat başı en az bir bardak su içmeli,
- 3) Sahurda da yine bol sıvı alınmalıdır.

Kısaca iftardan sahuraya kadar (iftar ve sahur yemeği dâhil) yaklaşık olarak 2,5-3 litre sıvı almalıdırlar. Bu durum -başka bir olağan dışı durum yoksa- 24 saatlik periyot için 1 litre idrar çıkışı garanti eder. Ama sıvı kaybına neden olan ishal ve ateşli hastalıklar gibi başka bir durum varsa sıvı alımı daha da artırılmalıdır. Eğer bu, bulantı ve kusma gibi muhtelif nedenlerden dolayı yapılamıyorsa ve/veya damar yolu ile serum vermeyi gerektiren bir durum varsa -bu takdirde- oruç ertelenebilir.

### Aç Kaldıkları İçin Şiddetli Baş Ağrısı Yaşayan Migren Hastaları Oruç Tutabilir Mi?

Açlık migren ağrısını tetikleyen hallerden biri olabilir. Bu durumda -eğer önlemler yeterli olmuyor-



sa- elbette ki oruç ertelenebilir. Zira hastalık orucun ertelenmesi için bir ruhsattır. Ne var ki migren kronik (kalıcı) bir hastalık olduğundan bu hastalar Ramazan'dan sonra da oruç tutamayabilirler. Bu nedenle ilaçlarını almak şartıyla oruçlarını tutmaları mümkün ise bu yolu tercih etmelidirler. Ama bu da çözüm olmuyorsa (oruç, ilaçlara rağmen migreni tetikliyorsa) oruç tutmayabilirler.

### Sık Aralıklarla İlaç Alması Gereken (Tansiyon, Şeker, Mide/Reflü Vs Gibi) Hastalar Nasıl Oruç Tutar?

Oruç; yemek, içmek ve cinsel ilişkiden uzak durmak olduğuna göre, oruçlu iken bunlar ve bu anlama gelecek davranışlar orucu bozar. Yemek ve içmek, yenilip içilmesi mutlak olan her şeyi kapsar. Dolayısıyla ağızdan alınan ilaçlar da (bu ilaçlar hemen daima belli bir miktar su ile birlikte alındığından) orucu bozar. İlaç içen hastaların orucu, şayet ilacın besleyici bir özelliği yoksa aldıkları ilaç nedeniyle değil, bu ilaç ile birlikte aldıkları (besleyici) sıvı nedeniyle bozulur. Mesela ağızdan bir hap alan hastanın orucu bu hapi yutmak için içtiği su nedeniyle bozulur. Ama bu hastaya eğer bu hapiğin iğnesi tatbik edilirse (damardan veya kas içine enjeksiyon yapılırsa) orucu bozulmaz. Tabi ki bunun için yapılan enjeksiyonda besleyici bir madde bulunmamış olmalıdır.

O halde, muhtelif hastalıklar nedeniyle ilaç içen

hastalar Ramazan boyunca şu yolu tercih edebilirler:

a) Eğer aldıkları ilaçları günlük olarak tek doz halinde alıyorlar ve bunu özel olarak belli bir saatte almaları gerekmiyorsa (bazı hastalıklarda bu gerekebilir) bu dozu iftardan sonraki bir saate alabilirler. Hekime danışarak bu ayarlama yapılabilir.

b) Eğer, ilaçları günde 2-3 doz halinde alınıyorsa ve bu ilaçların tek doz halinde alınan formları da varsa (ki bu aynı ilacın tek dozluk şekli olabileceği gibi muadil bir başka ilaç da olabilir) hekime danışarak ilaç değiştirilebilir. Aynı etkiye sahip tek dozluk form veya muadil bir başka ilaç alınabilir.

c) Buna rağmen oruçlu olunan saatlerde ilaç alınması gerekiyorsa (ve varsa) orucu bozmayan (ağız yolundan alınmayan) formlar tercih edilebilir. Mesela ağızdan belli bir miktar su ile alınan bazı ilaçların damar yolu veya kas içine enjekte edilen (iğne) formları vardır. Bunlar tercih edilebilir.

d) Tüm bu seçeneklerden herhangi biri yerine getiremiyorsa oruç ertelenir.

### **Bu Yıl (2015) Ramazan Ayında Kpss Var. Oruç Tutanlar Sınavda Başarısız Olma Riskiyle Karşı Karşıya. Ne Yapabilirler?**

KPSS orucun ertelenmesi için bir mazeret olamaz. Zira oruç için sefer ve hastalık hali dışında herhangi bir mazeretin bulunmadığı ayetle sabittir. Kaldı ki KPSS vb sınavlar genelde sabah saat 09.00'da başlar. Bu saatte sınava girecek adaylar zaten normalde sabah saat 07.00 civarında kahvaltı yaparlar. Oruç tutan adaylar ise sahur yemeği nedeniyle bu kahvaltıyı yaklaşık 2 saat daha erken yapmış gibi kabul edilebilir. Şöyle ki;

Oruca, tan yerinin ağarmasından itibaren başlarız. Tan yeri ise doğu ufkunda gökle yerin birleştiği ufuk çizgisi birbirinden net olarak ayrılınca (sabah aydınlığı görülünce) ağarmış olur. Buna imsak vakti denir. Oruç tutan müminler bu ana kadar yiyip içebilirler. Hatta bunu (bir tavsiye olarak) yapmalıdırlar. Zira Allah Teâlâ şöyle buyurur:

**Şafağın kara çizgisi ak çizgisinden, sizce, tam seçilinceye kadar yiyin için. Sonra orucu akşama kadar**

**tamamlayın.** (Bakara 2/187)

Bu nedenle, oruç tutan herkesin sahura kalkması ve imsak saatine (tan yerinin ağarmasına) kadar yiyip içmesi, yani tıbbî deyimle hem sıvı hem katı besinler alarak dengeli bir beslenmeye sahip olması, hem bu ayetin hem de tıbbin tavsiye ettiği bir durumdur. Bu ise (bir bakıma) her gün mutad olarak yapılan kahvaltının yaklaşık olarak iki saat erkene alınması demektir.<sup>1</sup> Bu durumun da sınav saati itibari ile beslenme açısından herhangi bir problem doğurmayacağı açıktır. Hatta (dengeli bir sıvı ve katı besin tercihi şartıyla) daha ideal bir açlık-tokluk dengesinin elde edilebileceği bile söylenebilir. Zira sahur/kahvaltı'dan 3 saat sonra başlayan bir sınav saatinde henüz adayı olumsuz düzeyde etkileyecek bir açlık duygusunun başlamayacağı açıktır. Tam tersine (sahurda herhangi bir beslenme hatası yapılmaması koşuluyla) ideal bir kan konsantrasyon düzeyi tam da sınav saati itibari ile elde edilmiş olur (ne tokluk, ne açlık vardır).



Bunun için, sahurda (tatlı ve pilav gibi) şekerli-karbonhidratlı besinlerden ve sindirimi zor yağlı/kızartmalı besinlerden kaçınılmalıdır. Daha çok süt, yumurta ve peynir gibi protein ağırlıklı bir beslenme tercih edilmelidir. 4-5 adet zeytin de alınabilir (fazlası susatabilir). Bu şekildeki protein ağırlıklı bir beslenme gün boyu tok tutar. Bir avuç fındık ve ceviz gibi kuru yemişler de alınabilir. Kurutulmuş kayısı ve üzüm gibi meyveler ve hurma gibi lifli besinler de hem kontrollü bir şeker düzeyine vesile olur hem de kabızlığı önler. Beyaz ekmek yerine 1-2 dilim buğday ekmeği tercih edilmelidir. Ama her halükarda yeterli miktarda sıvı (birkaç bardak su) mutlaka alınmalıdır. Sıvının bir bölümü (aşırı koyu olmamak şartıyla) birkaç bardak çay ile de alınabilir. Sucuk, pastırma ve salam gibi susama ihtiyacı doğuracak baharatlı ve tuzlu yiyeceklerden kaçınılmalıdır. En önemlisi, bu beslenme düzeni sadece sınav günü değil her sahurda yapılmalıdır ki, sınav günü alışık olunmayan bir beslenme düzenine geçilmiş olmasın. Bu şekilde bir sahur beslenmesi yapılabilmesi için de iftarda mideyi rahatsız edecek tarzda bir beslenmeden (aşırı yağlı, baharatlı ve kızartmalı besinlerden) kaçınılmalıdır. Aksi halde beslenmeden kaynaklanan problemler sahura yansır.

### **İtfaiyecilik, Doktorluk Vs. Gibi Yoğun Mesai Gerektiren Meslek Erbabı Oruç Tutmaları Halinde Görevlerini Hakkıyla Yerine Getiremezler. Bu Kişiler Ramazan'da Ne Yapacaklar?**

Sağlıklı bir bireyin (çok özel ve nadir haller dışında) bu tür meslekleri oruçlu olarak ifa etmesine engel bir durum yoktur. Normal şartlarda da (nöbet vs gibi durumlar nedeniyle) yoğun mesai yapan bu meslek mensupları, meslekleri gereği bu şartlara zaten adapte olmuşlardır. Ancak hasta olmaları söz konusu ise elbette ki herkes için geçerli olan ruhsatlar bu tarz meslek mensupları için de geçerlidir.

### **Astım Hastalarının Kullandığı Ve Fıs Fıs Denilen İlaçlar (Spreyler) Boğazdan Mideye Ulaşıyor Mu? Bu Tarz İlaçlar Orucu Bozar Mı?**

Sprey tarzındaki bu ilaçlar mideye ulaşmaz. Bunlar ağız veya burun mukozası tarafından emilerek

kana karışırlar. Besleyici bir madde (besin) içermediklerinden dolayı da orucu bozmazlar. Dolayısıyla oruçlu olan astım hastaları bu tarz ilaçları her saatte kullanabilirler.

### **Dil Altı Haplar Boğazdan Mideye Ulaşıyor Mu, Orucu Bozar Mı?**

Dil altı (sublingual) haplar da mideye ulaşmazlar. Adından da anlaşılacağı üzere dil atında eriyerek ağız içi mukozadan emilirler. Böylece kana karışma (ve etki) hızları diğer ilaçlara göre daha hızlı olur. Yani bu ilaçlar da orucu bozmazlar.

### **Göz, Kulak Ve Burun Damlaları Orucu Bozar Mı?**

Hayır. Çünkü bu ilaçlar da mideye ulaşmazlar. Hatta bu ilaçların çoğu kana bile karışmaz. Sadece burun damlalarının bir miktar kana karışması mümkün olabilir. Ama bu da orucu bozmaz. Göz ve kulak damlaları ise (tıpkı cilde uygulanan bir merhem gibi) daha çok tatbik edildikleri bölgelere etki ederler. Bu şekildeki topikal (bölgesel) ilaçların kana karışan kısımları yok denecek kadar azdır. Kısacası bu ilaçlar orucu bozmaz.

### **Lavman Yaptırmak Orucu Bozar Mı?**

Kalın bağırsakların son bölümünde yer alan içeriği (gaytayı) dışarı almak için tatbik edilen maddelere lavman denilir. Genelde sıvı olan bu maddeler özel apareylerle makattan içeriye tatbik edilirler. Bunların da kana karışması söz konusu değildir. Zaten bağırsak içeriği ile birlikte tekrar dışarı çıkarlar. Dolayısıyla besleyici bir mahiyeti yoktur ve orucu bozmazlar.

### **Vaginaya Ve Makata Konulan Fitiller Orucu Bozar Mı?**

Makattan veya vaginal yoldan tatbik edilen (ağrı kesici, bulantı giderici veya antibiyotik gibi ilaç içeren) fitiller de orucu bozmazlar. Çünkü bunların da besleyici özellikleri yoktur.

### **Kemoterapi Seansları Orucu Bozuyor Mu? Bu Durumda Olan Hastalar Oruç Tutabilir Mi?**



Kanser hastalarına tatbik edilen kemoterapi ilaçları, sıklıkla belli bir miktar sıvı (serum) ile birlikte verilir. Dolayısıyla kemoterapi ilaçları değil ama onlarla birlikte verilen bu serumlar orucu bozar. Ayrıca kanser ve kemoterapi tedavisi nedeniyle zaten dirençleri düşük olan bu hastaların oruç tutması dirençlerini daha da düşürebilir. Bu nedenle kemoterapi seansları döneminde bu hastaların oruçlarını ertelemeleri caizdir.

### Hamile Ve Emzikli Bayanlar Oruç Tutmalı Mı?

Hamileliğin belli dönemleri (özellikle ilk aylarda) gebeliğe bağlı bulantı ve kusmaların sık görüldüğü dönemlerdir. Bu dönemdeki bayanlar oruçlarını erteleyebilirler. Ama hamileliğin diğer dönemlerinde (anormal bir durum yoksa ve hekimi aksi bir beyanda bulunmuyorsa) oruç tutabilirler. Emziren bayanlar için de benzer hususlar geçerlidir. Beslenmelerine dikkat etmeleri (iftar ile imsak arasında yeterli sıvı ve katı besinleri almaları) koşuluyla oruç tutabilirler.

### Oruçlu İken Yapılan Diş Tedavisi (Veya Çekimi) Orucu Bozar Mı?

Diş çekimi ve/veya tedavisi orucu bozamaz. Lokal anestezi amacıyla diş etlerine (çeneye) yapılan iğneler de orucu bozamaz. Ancak bu hastalar eğer tedavi esnasında ve/veya tedavi sonrasında bir miktar sıvı yutabilirler. Bu durumda oruç tabii ki bozulur.

Aksi halde bozulmaz. Eğer tedavi sonrasında ağrı kesici veya antibiyotik gibi ilaçlar kullanılacaksa günlük olarak ağızdan tek doz halinde alınan ilaçlar veya parenteral preparatlar (damara veya kasa yapılan iğneler) tercih edilebilir.

### Oruçlu İken Çekilen Ultrason, Röntgen, Tomografi Ve Mr Gibi Tetkikler Orucu Bozar Mı?

Bu tetkiklerin hiçbiri orucu bozamaz. Ancak bazı röntgen ve tomografi filmleri ilaçlı çekilir. Yani işlem öncesinde damardan bazı ilaçlar verilir. Eğer bu ilaçlar tek başına değil de serum ile birlikte verilirse oruç bozulur. Ama serum ile değil de tek başına verilirse (besleyici olmadıkları için) orucu bozamaz.

### Oruçlu İken Sonda Takılırsa Oruç Bozulur Mu?

Sonda takma işlemi orucu bozmaz. Çünkü bu işlem ile vücuda verilen herhangi bir besleyici madde yoktur. Sondanın rahat geçmesi için idrar kanalına verilen kayganlaştırıcı madde de orucu bozamaz. Çünkü bu madde hem besleyici değildir hem de kana karışmaz. Sonda takıldıktan sonra sondanın balonunu şişirmek için verilen 15-20 ml civarındaki sıvı da orucu bozamaz. Çünkü bu sıvı sondanın içinde kalır. Bazı hallerde idrar kesesini (mesaneyi) yıkamak için takılan sondanın içinden verilen fizyolojik serumlar da orucu bozamaz. Çünkü bu sıvı mesaneye girer. Bu şekilde mideye veya kana karışan herhangi bir sıvı olmaz. kh

### Notlar

1. Bu, Süleymaniye Vakfı'nın belirlediği imsak vaktine göre böyle olur. Aksi halde bunun daha uzun bir süre olacağı açıktır.