

## 16 saatlik oruca dikkat

**Bu yıl ağustosa denk gelen ramazan, hem oruç süresinin uzunluğu, hem de kavurucu yaz sıcakları nedeniyle özel önem taşıyor. Bol sıvı alınmasını öğütleyen, ‘Sahur öğününü atlamayın’ diyen uzmanlar, özellikle kalp hastalarının oruç tutmaması gerektiğini belirtiyor**

Ramazanın ilk orucu 11 Ağustos Çarşamba günü tutulacak. Uzmanlar bu yılki ramazanın ağustosa denk gelmesi nedeniyle, hem oruç süresinin uzunluğu, hem de kavurucu sıcaklar bakımından uyarıyor. Özellikle çalışanların dikkatli olmaları, sahur öğününü atlamamaları ve bol sıvı tüketmeleri gerektiğini belirten uzmanlar, kalp hastalarının da oruç tutmaması gerektiğinin altını çiziyor.

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.

Dr. Metin Caner, bu yıl 16 saate kadar çıkacak

oruç süresinin başta kalp hastaları olmak üzere böbrek, şeker, astım gibi kronik hastalığı bulunanlar için ciddi riskler taşıdığını söyledi. Sigara içen ve ailesinde kalp hastalığı geçirmiş olanların da potansiyel kalp hastası olduğunu hatırlatan Caner, bu kişiler için de oruç tutmanın sakıncalı olabileceğini belirtti.

### Ani ölümler artabilir

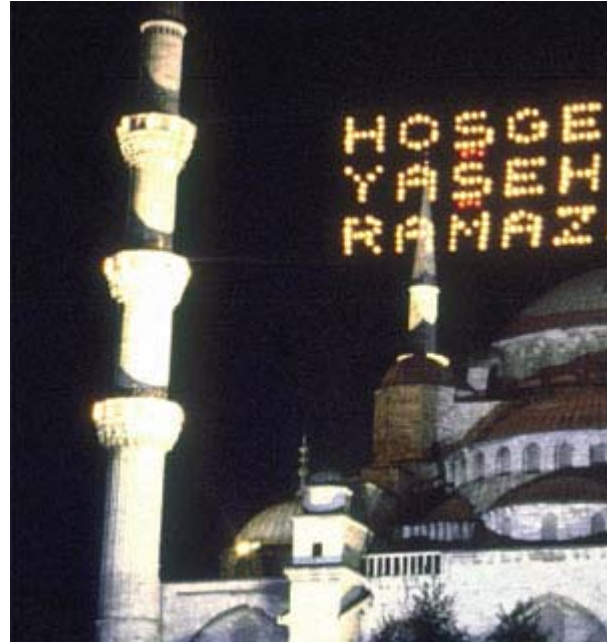
Önümüzdeki hafta başlayacak Ramazan ayında ani ölümlerin artabileceğine dikkat çeken Prof. Caner, “Bu kadar uzun süre susuz kalmak kalbi ve tüm vücudu, metabolizmayı çok olumsuz şekilde etkiler” diyor.

Uzun süren orucun ağır işlerde çalışan insanlar için de risk taşıdığını ifade eden Caner, şöyle devam ediyor: “Ağır beden işinde çalışan insanlar çok terliyorlar. Bu insan oruç tutuyorsa birden fenalaşabilir, kalp krizi geçirebilir, şoka girebilir, bayılabilir. Genç, sağlık sorunu bulunmayan, klimatize ortamda bulunan kişiler rahat koşullarda tutabilir. Bu da tabii kişilerin tercihine bağlı. İncanın getirdiği bir psikolojik rahatlık hali de var. Bu da insanları olumlu şekilde etkiliyor. Ancak oruç tutmaması gereken kişiler, tedavi gören ve potansiyel kalp hastaları, ağır işte çalışan insanlar... 16 saat güneşin altında çalışan insan komaya girer ve ölebilir.”

### Sahuru kesinlikle atlamayın

Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölüm Sorumlusu Ayşe Korkmaz da bu yıl oldukça sıcak ve uzun geçecek oruç öncesinde sahur öğününün kesinlikle atlanmaması gerektiğini belirterek, şöyle diyor: “Sahurda sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce yemek yemenin son derece zararlı olduğu unutulmamalıdır. Çünkü bu beslenme tarzı, yaklaşık 12 saat olan açlığı, ortalama 18 saate çıkarmaktadır. Bu da açlık kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine ve buna bağlı olarak günün daha verimsiz geçmesine neden olmaktadır.”

Sahurda ağır yiyeceklerden de kaçınılması gerektiğini belirten Korkmaz, tercih



edilmesi gereken yiyecekleri de şöyle sıralıyor:

“Ya hafif bir kahvaltı yapılmalı ya da çorba, az yağlı yapılmış sebze ve zeytinyağlı yemeklerden oluşan bir öğün şekli tercih edilmelidir. Bu arada gün içerisinde çok sıvı kaybedildiği için sıvı dengesini düzenlemek de son derece önemlidir.”

Uzun ve sıcak geçen orucun ardından iftara da dikkat edilmesi gerektiğine dikkat çeken Korkmaz şöyle devam ediyor: “Günün ilk öğünü olan iftar, bir çorba ile açılmalı ve bir süre ara verildikten sonra yemeğe geçilmelidir. İftara peynir, zeytin gibi basit yiyeceklerle başlanarak, normal yemeğe bir süre sonra geçilmesi daha doğrudur. Başlangıç için beyne doyunluk hissi veren çorba en uygun yiyecektir.”

### **İş kazalarına dikkat**

Türk Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği Yönetim Kurulu üyesi Prof. Dr. Murat Topalan da Ramazan ayında iş kazalarına bağlı organ kopmalarının artabileceğini belirtti. Topalan, “Çalışan ve oruç tutanların sahura kalkıp düzenli beslenmeleri ve bol sıvı almaları gerekmektedir. Bu sıcak aylarda uzun süreli açlık ve susuzluğun dikkat dağılımına yol açabileceği göz önünde tutulmalıdır.”

### **En uzun ilk gün**

Ramazanın ilk orucu, 11 Ağustos Çarşamba günü tutulacak. İlk gün oruç süresi İstanbul’da 15 saat 57 dakika, Ankara’da 15 saat 50 dakika, İzmir’de ise 15 saat 40 dakika olacak. İlk günden itibaren oruç süresi kısaltmaya başlayacak. Ramazanın son gününde ise İstanbul’da oruç süresi 14 saat 25 dakika, Ankara’da 14 saat 32 dakika, İzmir’de ise 14 saat 55 dakika olacak.

### **DR. HASAN İNSEL’DEN SICAKLARLA BAŞA ÇIKMA REHBERİ**

#### **Günde 2-3 litre su içmek gerek**

#### **Sıcak havanın insan sağlığına etkileri neler?**

En önemlisi su ve tuz kaybına neden olur. Bu kayıp yerine konmazsa çok zararlıdır. Nemin yüksekliği çok zararlı, çünkü nefes almayı zorlaştırıyor. Bilinenin aksine nem sabah ve akşam daha yüksektir. Nem, özellikle kalp, tansiyon gibi kronik hastalığı olanları zorlar, vücutları yokuş çıkar gibi çalışır. Su kaybı en çok kalp hastaları için tehlikelidir. Çünkü kanın akışkanlığını azaltır. Bu nedenle günde 2-3 litre su içmek gerekir. Susamadan su içmek en güzeli. Sıcakta spor yapmak da çok tehlikeli. Plajda koşmak veya voleybol oynamak, kalbe ve akciğerlere ekstra yük bindirir. Nem de eklenince şartlar daha ağırlaşır. Kalp ve damar hastalıklarına, sıcak çarpmasına neden olabilir. Ateş yükseldiğinde hemen doktora gidilmeli.

#### **Her yaz başı klimalarınızı temizleyin**

#### **Klima ve vantilatörler sağlığı nasıl etkiliyor?**

Temizlenmeyen klimaların içindeki mikroplar akciğer hastalığına davetiye çıkarır. Eğer üzerinizde ter emen bir kıyafet ya da içinizde atlet yoksa, direkt vücuda çarpan klimalar, kulunç girmesi dediğimiz kas tutulmasına neden olur. Arabaların klimaları çok ihmal ediliyor. Her yaz başı polen filtrelerini değiştirmek gerekir.

#### **Çocuk deyip güneş gözlüksüz çıkartmayın**

#### **Dışarı çıkarken nasıl giyinmeli?**

İnce giyinmek lazım elbette ama şapka takmak çok önemli. Sıkı ve yüksek topuklu ayakkabılar, enfeksiyona neden olur, ayak sağlığı için tehlikelidir. Saat 11.00 ve 15.00 arası kesinlikle güneşlenmemek lazım. Koruma faktörü yüksek de olsa güneş yağı en az iki saatte bir tekrar sürülmeli. Bir de çocukların gözleri önemli değilmiş gibi, gözlük takılmıyor. Oysa onların gözleri daha hassas.

#### **Karpuz ye, su kaybını azalt**

### **Aşırı sıcaklarda beslenme nasıl olmalı?**

Sebze, tahıl ve meyvenin bol olduğu bir beslenme idealdir. Hayvansal yağlardan uzak durmak lazım, çünkü kanı kalınlaştırır. Akdeniz türü beslenmeyi tavsiye ederim. Her mevsimin meyve ve sebzeleri, vücudun o dönemdeki ihtiyaçlarını giderir. Örneğin karpuz, hem su kaybını giderir, hem incelmeyi sağlar.

### **Yaşlılar daha çok risk altında**

#### **Çocuklar ve yaşlılar için alınması gereken özel önlemler neler?**

Elbette. Çünkü en çok onlar risk altında. Çocukların vücutları zaten daha sıcaktır ve büyükler kadar terlemezler. Kolay kolay su da içmezler, ısrarla içirmek lazım. Çocukların ve yaşlıların vücudu ısıya göre ayarlama mekanizması, gelişkin değildir. Özellikle yaşlılar sıcaktan en büyük hasarı görür. Onlara çok çok dikkat etmek gerekir.