

Kalbimde "Üfürüm" Olduğu Söylendi. Bu Tehlikeli Bir Durum mu?

Doktor muayenesi sırasında stetoskopiyle kalbiniz dinlenirken size "**Kalbinizde üfürüm var.**" denilmiş olabilir. Bu durum birçok kişiyi endişelendirir ve akla hemen şu sorular gelir:



"Kalbimde bir sorun mu var?"
"Ameliyat olmam gerekir mi?"
"Bu durum hayatımı etkiler mi?"

Öncelikle bilinmesi gereken en önemli nokta şudur:
Kalpte üfürüm olması tek başına bir hastalık değildir. Üfürüm, doktorun stetoskopiyle kalbi dinlerken normal kalp seslerine ek olarak duyduğu farklı bir sestir. Bu ses, kalpten geçen kanın normalden daha hızlı veya türbülanslı akması sonucu oluşur.

Bazı üfürümler tamamen normal olabilirken, bazıları kalp kapak hastalıkları veya doğuştan kalp hastalıklarının belirtisi olabilir.

Kalbimde bir sorun mu var?

Ameliyat olmam gerekir mi?

Bu durum hayatımı etkiler mi?



Üfürüm tek başına bir hastalık değildir.

Doktorunuzun stetoskopiyle kalbinizi dinlerken, normal kalp seslerine ek olarak duyduğu farklı bir sestir. Sesi çıkaran şeyin ne olduğu, sesin kendisinden çok daha önemlidir.

Üfürüm Nedir?

Kalp her attığında kapakçıklar açılıp kapanır ve normalde iki temel kalp sesi duyulur. Üfürüm ise, kanın kalp içinde veya büyük damarlarda normalden daha hızlı ya da düzensiz akması sonucu oluşan ek bir sestir. Üfürümün kendisi zarar vermez; önemli olan **üfürüme neden olan durumun ne olduğudur.**

Üfürüm Aslında Nedir?



Normal Kalp Sesi
(Kapakçıkların açılıp kapanması)

+



Hızlı veya Düzensiz Kan Akışı
(Türbülans)

=



Üfürüm Sesi
(Duyulan ek ses)

Sesin kendisi kalbinize zarar vermez. Kanın, kalp içinde veya damarlarda normalden daha hızlı ya da düzensiz akması sonucu oluşan işitsel bir sonuçtur.

Her Üfürüm Tehlikeli midir?

Hayır.

Üfürümler genel olarak iki gruba ayrılır:

1. Masum (Fizyolojik) Üfürüm

Bu üfürümler herhangi bir kalp hastalığından kaynaklanmaz.

Özellikle;

- Çocuklarda
- Gençlerde
- Hamilelerde
- Ateşli hastalıklarda
- Kansızlık (anemi) olan kişilerde
- Tiroit bezinin fazla çalıştığı durumlarda

geçici olarak duyulabilir.

Masum üfürümler kalbe zarar vermez ve çoğu zaman tedavi gerektirmez.

1. Masum (Fizyolojik) Üfürüm

- ✓ Herhangi bir kalp hastalığından kaynaklanmaz.
- ✓ Çocuklarda, gençlerde ve hamilelerde çok sık görülür.
- ✓ Ateşli hastalık veya kansızlık gibi geçici durumlarda duyulabilir.
- ✓ Kalbe zarar vermez ve tedavi gerektirmez.

2. Hastalığa Bağlı (Patolojik) Üfürüm

- ⚠ Altta yatan bir kalp sorununun habercisidir.
- ⚠ Kalp kapakçıklarındaki bozulmalardan veya doğuştan deliklerden kaynaklanır.
- ⚠ Kalp kası hastalıklarının bir belirtisi olabilir.
- ⚠ Nedeninin mutlaka doktor tarafından araştırılması şarttır.

2. Patolojik (Hastalığa Bağlı) Üfürüm

Bazı üfürümler ise altta yatan bir kalp hastalığını düşündürülebilir.

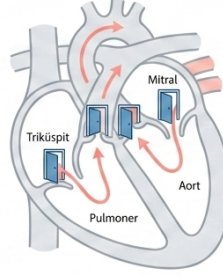
En sık nedenleri:

- ⚠ Kalp kapaklarında daralma
- ⚠ Kalp kapaklarında kaçak
- ⚠ Doğuştan kalp hastalıkları
- ⚠ Kalp kası hastalıkları
- ⚠ Kalp içindeki delikler
- ⚠ Nadiren kalp enfeksiyonları

Bu nedenle üfürüm duyulduğunda nedeninin araştırılması önemlidir.

Yetişkinlerde En Sık Neden: Kalp Kapakçıkları

Kalbinizde kanın doğru yönde akmasını sağlayan 4 kapakçık (kapı) bulunur. Üfürüm genellikle bu kapılardaki mekanik sorunlardan kaynaklanır:



- **Kapak Darlığı:** Kapakçık yeterince açılmazsa, kan dar bir alandan zorlanarak geçer.



- **Kapak Kaçağı:** Kapakçık tam kapanmazsa, kan geriye doğru sızar.

Üfürümün En Sık Nedeni Nedir?

Yetişkinlerde en sık nedenlerden biri **kalp kapak hastalıklarıdır**. Kalpte dört kapak bulunur:

- ⚠ Mitral kapak
- ⚠ Aort kapağı
- ⚠ Triküspit kapak
- ⚠ Pulmoner kapak

Bu kapaklardan biri yeterince açılmazsa (**kapak darlığı**) veya tam kapanmazsa (**kapak kaçağı**), kan akımı türbülanslı hâle gelir ve üfürüm oluşabilir.

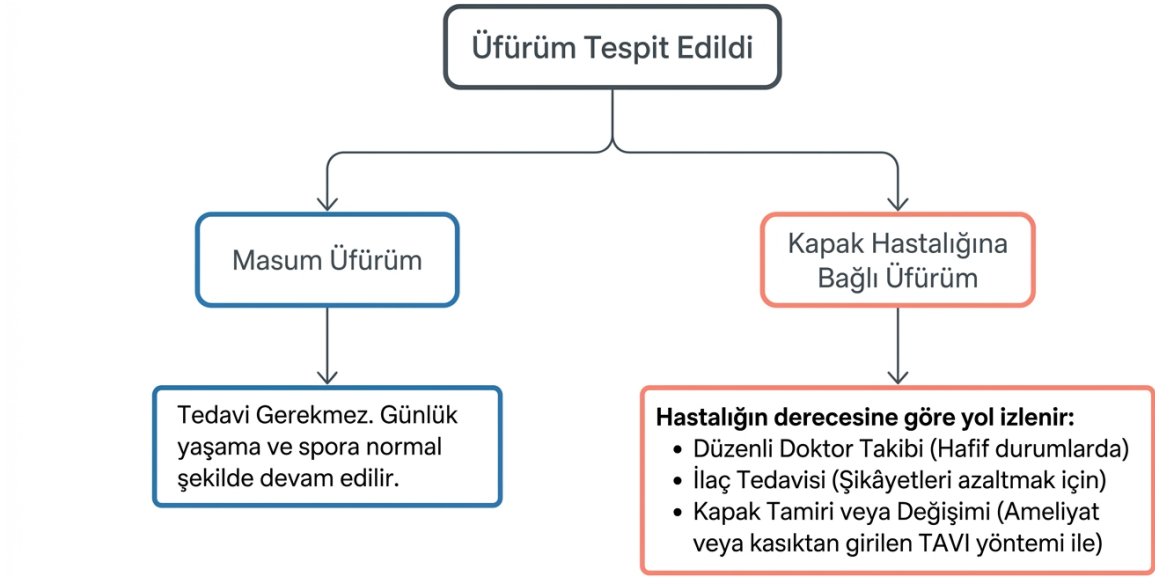
Üfürüm Belirti Verir mi?

Masum üfürümler genellikle hiçbir belirtiyeye yol açmaz.

Ancak altta yatan kalp hastalığı varsa şu şikâyetler görülebilir:

- ⚠ Nefes darlığı
- ⚠ Çabuk yorulma
- ⚠ Göğüs ağrısı
- ⚠ Çarpıntı
- ⚠ Baş dönmesi
- ⚠ Bayılma
- ⚠ Ayaklarda şişlik

Bu belirtiler varsa mutlaka kardiyoloji değerlendirmesi gerekir.



Üfürümü Değerlendirmek için Genelde Hangi Testler Yapılır?

En önemli test ****ekokardiyografi (kalbin ultrasonu)****dur.

Bu inceleme ile;

- 🏠 Kalp kapakları
- 🏠 Kalbin pompalama gücü
- 🏠 Kapak darlıkları
- 🏠 Kapak kaçakları
- 🏠 Doğuştan kalp hastalıkları

ayrıntılı olarak değerlendirilebilir.

Gerekirse ayrıca;

- ✅ Elektrokardiyografi (EKG)
- ✅ Akciğer röntgeni
- ✅ Efor testi
- ✅ Kalp MR'ı
- ✅ Bilgisayarlı tomografi (BT)
- ✅ Kan testleri

istenebilir.

Üfürüm Tedavi Gerekir mi?

Her zaman hayır.

Tedavi, üfürümün nedenine göre değişir.

Masum üfürümlerde

- ✅ Tedavi gerekmez.
- ✅ Günlük yaşam kısıtlanmaz.
- ✅ Spor yapılabilir.

Kapak hastalıklarında

Tedavi hastalığın derecesine göre planlanır.

Bazı hastalarda yalnızca düzenli takip yeterliyken; bazılarında;

- 🏠 İlaç tedavisi
- 🏠 Kapak tamiri



Kapak değiştirme ameliyatı



Kateter yoluyla kapak değişimi (TAVI gibi)
gerekebilir.

Üfürüm Olan Kişiler Spor Yapabilir mi?

Çoğu masum üfürümü olan kişi normal şekilde spor yapabilir.

Ancak;

- ✓ Ciddi kapak hastalığı
- ✓ Kalp kası hastalığı
- ✓ Doğuştan kalp hastalığı

varsa spor türü ve yoğunluğu doktor tarafından belirlenmelidir.

Özel Durumlar: Kimlerde Nasıl Seyreder?



Çocuklar Çok Sıktır!

Sağlıklı çocukların
%50–70'inde yaşamlarının
bir döneminde duyulur.
Çoğu masumdur ve çocuk
büyüdükçe kendiliğinden
kaybolur.



Hamileler Geçici Olabilir

Hamilelikte dolaşımdaki
kan miktarı arttığı için
geçici üfürüm sık görülür.
Önceden kalp
kalp hastalığı olanlar süreci
doktorla yönetmelidir.



Sporcular Spora Engel Değil

Masum üfürümü olanlar
normal spor yapabilir. Kalp
veya kapak hastalığı
olanlar ise spor türünü ve
yoğunluğunu doktoruna
danışmalıdır.

Hamilelikte Üfürüm Ortaya Çıkabilir mi?

Evet. Hamilelik sırasında dolaşımdaki kan miktarı arttığı için birçok kadında geçici ve masum üfürüm duyulabilir.

Ancak önceden bilinen kapak hastalığı olan kadınların gebelik öncesinde kardiyoloji değerlendirmesi yaptırması önemlidir.

Çocuklarda Üfürüm Daha mı Sık Görülür?

Evet. Çocukluk çağındaki üfürümlerin büyük bölümü masum üfürümdür.

Yapılan araştırmalar, sağlıklı çocukların yaklaşık **%50–70'inde** yaşamlarının bir döneminde masum üfürüm duyulabileceğini göstermektedir.

Buna rağmen çocuk kardiyoloğu değerlendirmesi gerekebilir.

Hangi Durumlarda Acilen Doktora Başvurmalısınız?

Üfürüme aşağıdaki belirtiler eşlik ediyorsa gecikmeden değerlendirilmelisiniz:

- ⚠ Göğüs ağrısı
- ⚠ Bayılma
- ⚠ şiddetli nefes darlığı
- ⚠ Çarpıntı atakları

- ⚠ Bacaklarda belirgin şişlik
- ⚠ Morarma
- ⚠ Efor kapasitesinde hızlı azalma

Hangi Durumlarda Acilen Doktora Başvurmalısınız?



Üfürüme aşağıdaki belirtilerden herhangi biri eşlik ediyorsa gecikmeden kardiyoloji değerlendirmesi yapılmalıdır:

- ✓ Şiddetli Göğüs Ağrısı
- ✓ Aniden Gelişen Bayılma
- ✓ Vücutta veya Dudaklarda Morarma
- ✓ Efor Kapasitesinde Hızlı ve Ani Azalma
- ✓ Şiddetli Nefes Darlığı veya Çarpıntı Atakları

Üfürüm kalp hastalığı olduğu anlamına mı gelir?

Hayır. Özellikle çocuklarda ve genç erişkinlerde birçok üfürüm tamamen masumdur.

Üfürüm ameliyat gerektirir mi?

Hayır. Ameliyat yalnızca ciddi kapak hastalığı veya başka önemli kalp sorunları olan seçilmiş hastalarda gerekir.

Üfürüm zamanla kaybolabilir mi?

Evet. Masum üfürümler özellikle çocuklarda büyüdükçe kaybolabilir. Ateş veya kansızlık gibi geçici nedenlere bağlı üfürümler de altta yatan durum düzeldiğinde ortadan kalkabilir.

Üfürüm olan herkes ekokardiyografi yaptırmalı mı?

Her zaman olmasa da, yeni saptanan bir üfürümün nedenini anlamak için birçok erişkinde ekokardiyografi önerilir.

Üfürüm tek başına bir hastalık değil, kalbinizin çıkardığı ek bir sestir.

- Önemli bir kısmı, özellikle çocuk ve gençlerde, tamamen masumdur ve tedavi gerektirmez.
- Ancak altta yatan nedeni (kapak hastalıkları gibi) bulmak için uzman tarafından araştırılması şarttır.
- Kalp ultrasonu (Ekokardiyografi) ile kolayca teşhis konur ve gerekiyorsa güvenle tedavi edilir.



Sonuç:

Kalpde üfürüm duyulması, **tek başına bir hastalık değil, kalpte duyulan ek bir sestir.** Üfürümlerin önemli bir kısmı özellikle çocuklarda ve gençlerde tamamen masumdur ve tedavi gerektirmez. Ancak bazı üfürümler kalp kapak hastalıklarının veya doğuştan kalp hastalıklarının ilk belirtisi olabilir. Bu nedenle yeni saptanan bir üfürümün nedeni mutlaka araştırılmalıdır. Günümüzde ekokardiyografi sayesinde üfürümün nedeni büyük ölçüde belirlenebilmekte ve gerekli durumlarda erken tedavi ile ciddi komplikasyonların önüne geçilebilmektedir.

Kaynaklar:

- Otto CM, et al 2020 ACC/AHA Guideline for the Management of Patients With Valvular Heart Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2021 Feb 2;143(5):e72-e227.
- Vahanian A, et al. ESC/EACTS Scientific Document Group. 2021 ESC/EACTS Guidelines for the management of valvular heart disease. Eur Heart J. 2022 Feb 12;43(7):561-632.
- Management of Echocardiography Requests for the Detection and Follow-Up of Heart Valve Chambers J, et al. Disease: A Consensus Statement From the British Heart Valve Society. Clin Cardiol. 2025 Feb;48(2):e70099.
- Gangakhedkar GR, Kulkarni AP. Physiological Changes in Pregnancy. Indian J Crit Care Med. 2021 Dec;25(Suppl 3):S189-S192.
- Mishra MB, Jackson G. Clinical evaluation of murmurs in pregnancy. Br J Clin Pract. 1992 Autumn;46(3):159-60.
- Ford B, Lara S, Park J. Heart Murmurs in Children: Evaluation and Management. Am Fam Physician. 2022 Mar 1;105(3):250-261.
- Danford DA, et al. Echocardiographic yield in children when innocent murmur seems likely but doubts linger. Pediatr Cardiol. 2002 Jul-Aug;23(4):410-4.