

Kilpirauhasen liikatoiminnan radiojodihoito

Hoidon tarkoitus

Kilpirauhanen kerää aktiivisesti jodia. Hoidon tarkoituksena on hillitä kilpirauhasen liikatoimintaa hoitoaineena käytettävällä radioaktiivisella jodilla. Radioaktiivisen jodin paikallinen säteily tuhoaa kilpirauhaskudosta ja näin kilpirauhashormonin tuotanto vähenee.

Hoitoon valmistautuminen

Mahdollisessa kilpirauhaslääkityksessä on pidettävä taukoa ennen hoitoa seuraavasti:

Tyrazol lääkityksessä tauko **2 vuorokautta** ennen hoitoa

Thyroxin lääkityksessä tauko **4 viikkoa** ennen hoitoa

Lääke: _____ Tauko alkaa: _____

Lääke: _____ Tauko alkaa: _____

Kahden viikon ajan ennen radiojodihoitoa on noudatettava vähäjodista ruokavaliota, jotta radiojodi kertyy kilpirauhaseen mahdollisimman hyvin. Lue huolellisesti erillinen ohje.

Olkaa syömättä ja juomatta 4 tuntia ennen hoitoa.

Edellisestä varjoaineella tehdystä tutkimuksesta tulisi olla kulunut 6 viikkoa. Eräät röntgentutkimuksissa käytettävät varjoaineet sisältävät jodia ja voivat estää radiojodihoidon onnistumisen. Jos Teille suunnitellaan tällaisia tutkimuksia, niin ilmoittakaa Teitä hoitavalle lääkärille, että olette menossa radiojodihoitoon.

Hoitoa ei anneta raskauden tai imetyksen aikana.

Hoidon kulku ja kesto

Hoito annetaan kapselina suun kautta runsaan nestemäärän (veden) kera. Hoito vie aikaa noin 15 minuuttia, jonka jälkeen voitte lähteä kotiin. **Lukekaa huolellisesti myös oheiset toimintaohjeet radiojodihoidon jälkeistä aikaa koskien.**

Hoitopaikka

Kliininen fysiologia ja isotooppitutkimukset, 1.kerros, Keski-Suomen Sairaala Nova. Sisäänkäynti 2. Ilmoittaudu tutkimukseen viimeistään 15 minuuttia ennen tutkimusaikaa 1.kerroksessa L-lohkon itseilmoittautumisautomaatilla. Jos on kysyttävää tai tulee äkillinen este, ota yhteyttä ma-to klo 7-15 ja pe 7-13 puh. 014 269 1263.

Toimintaohjeet radiojodihoidon jälkeen

Radioaktiivinen aine poistuu kehosta eritteiden mukana, pääosin virtsan ja ulosteen sekä pienemmissä määrin hien ja syljen mukana. Aktiivisuus vähenee myös radioaktiivisen hajoamisen seurauksena. Velvollisuutenne on huolehtia siitä, etteivät lähiomaisenne, työtoverinne ja muut tapaamanne ihmiset altistu tarpeettomasti säteilylle. Noudattakaa seuraavia ohjeita.

1. Välittömästi hoidon jälkeen olkaa **syömättä 2 tunnin** ajan.
2. Radiojodikapseli ei aiheuta pahoinvointia. Mikäli jostain muusta syystä oksennatte muutaman tunnin kuluessa hoidon antamisen jälkeen, peskää likaantuneet vaatteet ja pinnat runsaalla vedellä. Ottakaa myös yhteyttä Teitä hoitavaan lääkäriin hoidon onnistumisen arviointia varten.
3. Hoidon jälkeen erityisesti kahden ensimmäisen vuorokauden aikana on hyvä juoda runsaasti. Lisäksi on suositeltavaa syödä kuitupitoista ruokaa.
4. Virtsarakon tiheä tyhjentäminen nopeuttaa munuaisten kautta erittyvän radiojodin poistumista elimistöstä.
5. Hoidon jälkeen on rajoituksia läheiselle käyttäytymiselle toisten ihmisten kanssa 1 - 4 viikon ajan, jotta ihmiset, joiden kanssa olette tekemisissä, eivät altistuisi ylimääräiselle säteilylle.

Noudattakaa seuraavia erityisohjeita hoidon jälkeen:

1. Lasten ja odottavien äitien läheistä kosketusta (alle 2 m) on syytä välttää 9 pv ajan (tai _____ pv)
2. Lasten ja odottavien äitien yli 3 tuntia kestävää läheistä kosketusta (alle 2 m) on syytä välttää 3 viikon ajan (tai _____ vko).
3. Samassa sängyssä nukkumista aikuisen kanssa ei yleensä tarvitse rajoittaa (tai _____ pv)
4. Raskaaksi tulemista tai lapsen siittämistä on vältettävä vähintään neljän kuukauden ajan hoidon saamisesta, koska säteily saattaa vaurioittaa sukusoluja ja mahdollista sikiötä. Rintaruokinta on lopetettava kokonaan.
5. Mikäli joudutte lähiaikoina sairaalahoitoon, kertokaa henkilökunnalle annetusta radiojodihoidosta.
6. Mahdollisen sairasloman tarpeen ja pituuden arvioi Teitä hoitava lääkäri.
7. Ulkomaille matkustaminen: Tulliasemilla on käytössä radioaktiivisuusmittarit. Jos aiotte matkustaa ulkomaille annetun hoidon jälkeen seuraavan kahden kuukauden kuluessa, Teidän on syytä pyytää englanninkielinen todistus annetusta hoidosta.

Vähäjodinen ruokavalio kilpirauhasen radiojodihoitoja varten

Kilpirauhanen kerää jodia. Sen vuoksi jodipitoisen ruoan ja ravintovalmisteiden (esim. merilevävalmisteet), luontaistuotteiden, jodi- ja monivitamiinivalmisteiden, lääkkeiden (esim. antiseptiset ja desinfektiovalmisteet sekä jodipitoiset yskänlääkkeet) nauttimista ja käyttöä on

vältettävä 2 viikon ajan ennen radiojodihoitoja. Merilevävalmisteita ovat mm. Spirulina, Kelpasan, Kelpamax.

Sinun on noudatettava tämän ohjeen mukaista vähäjodista ruokavaliota 2 viikon ajan ennen radiojodihoitoa.

Vähäjodinen ruokavalio jodin saannin pienentämiseksi:

- Käytä jodioimatonta suolaa ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Jodiointi on mainittu myyntipäällyksessä. Jodioimattomia suoloja ovat mm. osa merisuoloista, pöytäsuoloista ja erikoissuoloista (esim. ruususuola, kristallisuola).
- Valitse suolattomia tai vähäsuolaisia elintarvikkeita (kts. taulukko seuraavalla sivulla)
- Vältä maito- ja meijerituotteita (juustot, jogurtti jne.).
- Pieniä määriä maitoa kuten kahviin lisättynä tai puuron päällä saa käyttää.
- Kalaa ja äyriäisiä ei saa syödä
- Kananmunia ei saa syödä
- Merilevävalmisteita ei saa käyttää

Vältä seuraavia jodin kertymää heikentäviä ruoka-aineita:

- lanttu
- nauris
- kaalit
- pinaatti
- porkkana
- päärynä
- persikka
- Mansikka

Viljavalmisteet

Valitse tästä vähäsuolaista

Vähäsuolainen leipä (alle 0.7 % suolaa) ja näkkileipä (alle 1.2 % suolaa), jauhot, ryynit, hiutaleet, riisi, pasta, suolattomat ja vähäsuolaiset myslit ja murot (alle 1 % suolaa), vähäsuolaiset ja suolattomat puuro- ja vellijauheet, **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.**

Vältä näitä

Hapankorput, näkkileivät, suolakeksit ja –tikut, lihapiirakat ja pasteijat, monet aamiaismurot ja –hiutaleet, myslit, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

Kasvikset ja peruna

Valitse tästä vähäsuolaista

Tuoreet ja pakastetut, keitetty ja uuniperuna, perunasose, **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.**

Vältä näitä

Suolakurkut ja – sienet, marinoidut vihannekset, oliivit, etikkasäilykkeet ja pikkelssit, ranskanperunat, perunalastut, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

Marjat ja hedelmät

Tuoreet ja pakastetut, hillot ja marmeladit sallittuja.

Maitovalmisteet

Valitse tästä vähäsuolaista

Pieniä määriä maitoa kuten kahviin lisättynä tai puuron päällä saa käyttää.

Vältä näitä

Vältä juustoa ja maitovalmisteita. Erityisesti juustoja, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

Liha, kala ja kananmuna

Valitse tästä vähäsuolaista

Marinoimaton liha, vähäsuolaiset leikkeleet ja makkarat (alle 1.2 % suolaa), **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.** EI KALAA, ÄYRIÄISIÄ TAI KANANMUNAA.

Vältä näitä

Suolattu ja savustettu liha, leikkeleet ja makkarat, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.** EI KALAA, ÄYRIÄISIÄ TAI KANANMUNAA.

Rasvat

Valitse tästä vähäsuolaista

Kasviöljy, vähäsuolainen margariini, rasvaseos tai voi.

Vältä näitä

Voimakassuolainen margariini, rasvaseos ja voi.

Juomat

Valitse tästä vähäsuolaista

Ovat yleensä suolattomia, kivennäisvesistä valitse vähänatriuminen.

Vältä näitä

Runsasnatriumiset kivennäisvedet

Muut

Vältä näitä

Lakritsi, salmiakki, liemi-, keitto- ja kastikejauheet, maustekastikkeet, fondit, mauste- ja yrttisuolat, liemikuutiot, soijakastikkeet, grillikastikkeet, suolapähkinät ja muut suolaiset naposteltavat, monet grilli- ja valmisruoat.