

Kilpirauhassyövän radiojodihoito, Tyroksiinitauko

Hoidon tarkoitus

Tarkoituksena on hoitaa kilpirauhassyövän etäpesäkkeitä ja tuhota leikkauksessa mahdollisesti jäljelle jäänyt kilpirauhaskudos.

Hoitoon valmistautuminen

2 viikon ajan ennen hoitoa tulee välttää jodipitoisia yskänlääkkeitä ja merilevää sisältäviä luontaistuotevalmisteita sekä **noudattaa jodivapaata ruokavaliota**. Lisäksi tulee huomioida, ettei 6 viikkoon ole tehty jodipitoisilla varjoaineilla röntgenkuvauksia.

Kilpirauhashormonihoidossa (tyroksiini) on pidettävä vähintään 4 viikon tauko. Hoitopäivänä sinun tulee ensin käydä laboratoriossa verikokeissa ja sen jälkeen tulet osastolle _____ klo _____. Osastolla saat yksityishuoneen, koska sinun tulee olla hoidon aikana eristyksessä 1-3 vrk:ta. Aamulla voit syödä aamupalan normaalisti, kuitenkin ennen klo 8.00.

Hoitoa ei anneta raskauden tai imetyksen aikana.

Hoidon kulku

Hoito annetaan kapselina veden kera suun kautta nautittuna. Ennen hoitoa tulee olla **neljä tuntia ravinnotta** ja hoidon jälkeen vielä kaksi tuntia ravinnotta. Kapselin annon jälkeen olet vuodeosastolla sinulle varatussa huoneessa 1-3 vrk. Huom! Huoneessa ei ole tv:tä eikä tietokonetta eikä näin ollen mahdollisuutta ohjelmien katseluun. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen tai tabletin mukaasi.

Eristyksen aikana **runsas juominen** on suotavaa, jotta ylimääräinen radiojodi huuhtoutuu munuaisten kautta virtsaan. Eristyksen lopettamisesta huolehtii isotooppilaboratorion henkilökunta. 1-3-vrk:n kuluttua hoidosta isotooppihoitaja mittaa annosmittarilla sinut eristys huoneessa.

Seuraavalla viikolla kuvataan isotooppilaboratoriossa gammakameralla hoitoaineen leviämistä elimistöön.

Mikäli olet lähdössä ulkomaanmatkalle lähiaikoina, pyydä hoidon antaneelta hoitajalta todistus sinulle annetusta hoidosta. Tulliasemilla on käytössä radioaktiivisuusmittarit, jotka rekisteröivät myös radiojodihoidon.

Hoidon kesto

Hoidon antaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Hoidon aikainen eristys vuodeosastolla kestää yleensä 1-3-vuorokautta.

Hoitopaikka

Kliininen fysiologia ja isotooppitutkimukset, 1. kerros, Keski-Suomen Sairaala Nova. Sisäänkäynti 2. Ilmoittaudu viimeistään 15 min 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. Velvollisuutesi on huolehtia siitä, etteivät lähiomaisesi, työtoverisi ja muut tapaamasi ihmiset altistu tarpeettomasti säteilylle. Noudata seuraavia ohjeita.

- Vältä seuraavien 2 viikon aikana läheistä kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa: oleile aina vähintään yhden metrin päässä ja pidempien aikojen (yli 3 tuntia) ollessa kyseessä yli kahden metrin päässä. Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitisivat eri huoneissa.
- **Lähikontaktia (alle 2 m) lasten ja odottavien äitien kanssa on vältettävä 9 päivän ajan.** Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitisivat eri huoneissa.

- **Pitkäaikaista lähikontaktia (alle 2 metriä, yli 3 tuntia) lasten ja odottavien äitien kanssa on vältettävä 3 viikkoon asti hoidon antamisesta.** Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitsisivat eri huoneissa.
- Voit käyttää samaa WC:tä muiden kanssa. Hygieniasta on kuitenkin huolehdittava erityisen huolellisesti, koska eritteet ovat radioaktiivisia. Eritteet voi huuhdella normaalisti viemäriverkostoon.
- Ensimmäisen viikon aikana matkustamista julkisilla liikennevälineillä on rajattava noin tuntiin matkaa kohti. Taksissa on syytä istua takapenkillä, mahdollisimman kaukana kuljettajasta.
- Mikäli olet lähdössä ulkomaanmatkalle lähiaikoina, saat hoidon antaneelta hoitajalta todistuksen saamastasi radiojodihoidosta. Tulliasemilla on käytössä radioaktiivisuusmittarit, jotka rekisteröivät myös radiojodihoidon.
- Imetys on lopetettava.
- Raskautta on vältettävä 1 vuoden ajan ja lapsen siittämistä 6 kuukauden ajan hoidosta.
- Mikäli joudut lähiaikoina sairaalahoitoon, kerro henkilökunnalle annetusta radiojodihoidosta.

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:

- Vältä joditettua suola, ei myöskään meri/mineraalisuoloja ruoanlaitossa ja leivonnassa.
- Jozo -suolaa **jodittamattomana** saa käyttää
- 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 yrттisuolat, liemikuutiot, soijakastikkeet, grillikastikkeet, suolapähkinät ja muut suolaiset naposteltavat, monet grilli- ja valmisruoat.