

Radiojodihoito osastolla

Hoidon tarkoitus

Kilpirauhassyövän hoitamiseksi sinulle annetaan radioaktiivista jodia. Jodi lähettää säteilyä, joka tuhoaa leikkausalueelle mahdollisesti jääneet kilpirauhassolut. Säteilyn takia sinun on oltava 1-3 päivää yhden hengen huoneessa, jossa on oma WC ja suihku. Jodiallergia ei ole este jodihoidon antamiselle, mutta mainitse asiasta osastolle saapuessasi.

Valmistautuminen ennen sairaalaan tuloa

Jodihoitoa edeltävän 2 viikon ajan noudatetaan vähäjodista ruokavaliota. Vähäjodisen ruokavalion noudattaminen jatkuu osastolla toteutetun radiojodihoidon ajan ja päättyy osastolta kotiutumiseen. Tämän ohjeen lopussa on vähäjodisen ruokavalion ohje.

Kilpirauhaslääkitys lopetetaan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Sinulle annetaan kirjallinen ohje (tilaava yksikkö hoitaa).

Röntgenvarjoaineet (huomioi myös erilaiset läpivalaisututkimukset) saattavat häiritä hoitoa useita kuukausia. Ilmoita isotooppiosastolle mahdollisimman pian ennen hoitokapselin antamista, jos sinulle on tehty röntgentutkimuksia, joissa on käytetty varjoainetta.

Hoidon antaminen

Kilpirauhassyövän hoitamiseksi sinulle annetaan radioaktiivista jodia. Jodi lähettää säteilyä, joka tuhoaa leikkausalueelle mahdollisesti jääneet kilpirauhassolut. Säteilyn takia sinun on oltava 1-3 päivää yhden hengen huoneessa, jossa on oma WC ja suihku. Jodiallergia ei ole este jodihoidon antamiselle, mutta mainitse asiasta osastolle saapuessasi.

Lääkekapseli tuodaan sinulle huoneeseen. Kapseli nielaistaan kokonaisena veden kanssa. Kaksi tuntia ennen kapselin saamista ja kaksi tuntia sen jälkeen on oltava syömättä, vettä saa juoda vähän.

Jodikapseli ei aiheuta pahoinvointia. Mikäli kuitenkin oksennat kahden tunnin kuluessa kapselin saamisesta, ilmoita asiasta välittömästi hoitajille. Tällöin on mahdollista, että hoitoannos on mennyt hukkaan. Suoliston säteilyannoksen pienentämiseksi saat osastolta ulostuslääkettä. Lääkettä otetaan erikseen annettavien ohjeiden mukaisesti viikon ajan, mikäli suoli ei toimi päivittäin ilman lääkitystä.

Osastolla ollessa

Sinulle on varattu oma huone, josta et saa poistua etkä saa ottaa vierailijoita vastaan. Huoneessa on TV, radio sekä oma WC/suihkuhuone. Voit ottaa mukaan esimerkiksi kirjoja, lehtiä tai sim-kortillisen älylaitteen. Älä kuitenkaan ota mukaasi käsitöitä (radioaktiivista jodia voi erittyä hien mukana). Lisäksi voit ottaa omat jalkineet huoneessa liikkumista varten. Käy vähintään kerran päivässä suihkussa ja käytä runsaasti vettä. Samoin WC:ssä käydessäsi huuhtelee WC kahdesti. Ensimmäisen hoitovuorokauden aikana on hyvä juoda runsaasti. Ruoka, juomat ja kahvi tuodaan tarjottimella huoneeseen.

Kerää lähtöpäivänä kaikki käyttämäsi sairaalan tekstiilit pyykkipussiin ja kaikki roskat roskapussiin. Älä kuitenkaan laita märkiä tekstiilejä pyykkipussiin. Kaikki pussit viedään muutaman viikon ajaksi erityiseen puoliintumisvarastoon.

Kotiuttaminen

Pääset kotiin, kun säteilyn määrä alittaa viranomaisen asettaman rajan. Sairaalasta päästyä sinun täytyy noudattaa seuraavia ohjeita huolellisesti. Tavoitteena on rajata muiden säteilyannos mahdollisimman pieneksi.

- Imetys on lopetettava
- Raskauden alkamista on vältettävä puolen vuoden ajan. Tällöinkin asiasta olisi hyvä neuvotella hoitavan lääkärin kanssa.
- Henkilökohtaisesta hygieniasta on huolehdittava erityisen hyvin hoidon jälkeisen viikon ajan.
- WC-käynnin jälkeen WC on huuhdeltava ainakin kahdesti, kädet on pestävä huolellisesti.
- Suihussa on suositeltavaa käydä ainakin kerran päivässä, mutta välttää saunomista
- On nukkuttava yksin omassa huoneessa noin 1-2 viikon ajan
- Vältä muiden henkilöiden pitkäaikaista lähellä oleskelua 1-2 viikon ajan, erityisesti on varottava lasten (myös syntymättömien) lähellä oleskelua
- Mikäli matkustat parin kuukauden sisällä hoidon jälkeen ulkomaille, saat isotooppilaboratoriosta pyytäässänne todistuksen radioisotooppihoidosta. Rajanylityspaikoilla on säteilymittarit, jotka havaitsevat radioaktiivisen jodin lähettämän säteilyn vielä useita viikkoja hoidon saamisen jälkeen.
- Mikäli aiot tänä aikana matkustaa Venäjälle, mainitkaa asiasta isotooppilaboratorion henkilökunnalle.

Sairaalafyysikko voi antaa teille näistä ohjeista poikkeavat, yksilölliset ohjeet elämäntilanteenne mukaisesti. Noudattakaa tällöin annettuja suullisia ohjeita.

Vähäjodinen ruokavalio

Miksi suositellaan vähäjodista ruokavaliota?

Radiojodihoidossa radioaktiivinen jodi kertyy jäljelle jääneeseen kilpirauhaskudokseen ja syöpäkudokseen ja tuhoaa ne. Radiojodihoito on ns. täsmäsädehoito, koska radiojodin säteily tuhoaa vain ne solut, joihin jodi on imeytynyt. Ruoan jodi kilpailee radiojodin kanssa imeytymisestä kilpirauhasperäiseen kudokseen. Vähäjodinen ruokavalio parantaa hoidon tehoa.

Milloin vähäjodista ruokavaliota käytetään?

Vähäjodinen ruokavalio aloitetaan kaksi viikkoa ennen radiojodihoitoa. Radiojodihoidossa ruokavalio jatkuu osastolla toteutetun radiojodihoidon ajan ja päättyy osastolta kotiutumiseen.

Mitä vähäjodiseen ruokavalioon kuuluu?

Vähäjodisen ruokavalion aikana vältetään jodipitoisten ruokien sekä jodia sisältävien ravintovalmisteiden (esim. merilevävalmisteet), luontaistuotteiden, vitamiinivalmisteiden ja lääkkeiden (esim. jodipitoiset yskänlääkkeet), sekä antiseptisten aineiden (esimerkiksi Betadine) käyttöä. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä on yleensä ilmoitettu, jos tuotteen valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa. Jodioitua suolaa ei voi käyttää. Jodioimatonta suolaa (pakkausmerkinnöissä "suola") voi käyttää ruokavalion aikana.

Seuraavassa on tarkemmin tietoa vähäjodiseen ruokavalioon soveltuvista sekä ruokavalion aikana vältettävistä ruoka-aineista.

Ruokaryhmä	Valitse näistä	Vältä näitä
Viljavalmistet	Jauhot, ryynit hiutaleet, riisi, pasta. Leipä, näkkileipä, myslit, murot, puuro- ja vellijauheet, joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.	Leipä, näkkileipä ym. viljavalmistet, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.
Kasvikset, peruna	Tuoreena, kypsennettynä, pakastettuna	Kasvis- ja perunaruokat (esim. ranskanperunat), joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.
Marjat ja hedelmät	Tuoreena, kypsennettynä, pakastettuna. Hillot, marmeladit, marja-/hedelmäkeitot ja -kiisselit.	
Maitovalmistet	Pieni määrä kahvimaitoa on sallittu	Nestemäiset maitovalmistet (esim. maito, piimä, jogurtti, viili, rahka, ruokavalmiskermat jne.). Juustot (myös sulate ja tuorejuustot)
Kananmuna	Kananmunan valkuainen	Kananmunan keltuainen
Punainen liha, broileri, kalkkuna, kala	Marinoimaton liha, broileri, kalkkuna. Leikkeleet ja makkarat, joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa	Suolattu ja savustettu liha, leikkeleet ja makkarat, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa. Kala, äyriäiset.
Rasvat	Kasviöljyt, kasvirasvavaihteet, rasvaseokset, juoksevat kasvirasvavaihteet eli ns. pullomargariinit	Valio ValSal®-tuotteet
Suola	Jodioimaton suola	Jodioitu suola. Elintarvikkeet, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.
Muut	Maitotuotteita korvaamaan voit käyttää erilaisia kasvipohjaisia (esim. soija, kaura, kookos) juomia, jogurtteja, vanukkaita sekä rahkoja. Tuotemerkkejä ovat esimerkiksi Alpro®, Yosa®, Oatly®, Happy Coco®. Osa tuotteista voi sisältää jodioitua suolaa, joten tarkistathan pakkausmerkinnät tuotteita valitessasi. Juustona voi käyttää maidottomia juustoja (mm. Violife®, Porlammin vege®).	Merilevä. Kasvisjuomat (soija, kaura, manteli, jne.), jotka on täydennetty jodilla. Vitamiinivalmistet ja yskänlääkkeet, jotka sisältävät jodia. Suolatut tuotteet (esim. perunalastut, suolatut pähkinät, kastikejauheet, liemikuutiot, mauste-seokset ja -kastikkeet), joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.

Yhteystiedot

Isotooppilääketiede ja PET

Satasairaala, A-rakennus, 0. kerros

puhelin 02 627 7361

maanantaista perjantaihin kello 7.00–14.30