

Radiojodihoito

Hoidon tarkoitus

Sinulle annetaan kilpirauhasen liikatoiminnan hoitamiseksi radioaktiivista jodia. Jodia kertyy kilpirauhaseen ja jodin lähettämä säteily hillitsee kilpirauhasen liikatoimintaa.

Esivalmistelut

- Kilpirauhaslääkitys on lopetettava ennen hoitoa lääkärin ohjeiden mukaisesti.
- Vähäjodista ruokavaliota noudatetaan jodihoitoa edeltävän 2 viikon ajan hoidon antamista seuraavaan päivään asti. Tämän ohjeen lopussa on vähäjodisen ruokavalion ohje.
- Lisäksi sinun on oltava syömättä kaksi tuntia ennen ja jälkeen hoitoannoksen saamisen.
- Röntgenvarjoaineet (huomioi myös erilaiset läpivalaisutkimukset) saattavat häiritä hoitoa useita kuukausia. Ilmoita isotooppiosastolle mahdollisimman pian ennen hoitokapselin antamista, jos sinulle on tehty röntgentutkimuksia, joissa on käytetty varjoainetta.
- Raskaus tai imetys estävät hoidon antamisen. Jodiallergia ei ole este jodihoitoon antamiselle, mutta mainitse asiasta osastolle saapuessasi.

Hoidon kulku

Hoitava lääkäri antaa ohjeet kilpirauhaslääkityksestä. Jos käyt lääkärissä ennen radiojodihoitoa, näytä tämä ohje lääkärillesi. Radiolääkekapseli annetaan veden kanssa. Hoidon antamiseen on syytä varata aikaa noin puoli tuntia.

Jodikapseli ei aiheuta pahoinvointia. Mikäli kuitenkin oksennat kahden tunnin kuluessa kapselin saamisesta, pese likaantuneet kohteet heti runsaalla juoksevalla vedellä. Pesuun käytetyt rätit on myös pestävä runsaalla vedellä ja vietävä sen jälkeen jäteastiaan muovipussiin suljettuna. Ilmoita asiasta välittömästi kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen osastolle, koska on mahdollista, että osa lääkkeestä on mennyt hukkaan oksennuksen mukana.

Suoliston säteilyannoksen pienentämiseksi saat mukaasi ulostuslääkettä. Lääkettä otetaan erikseen annettavien ohjeiden mukaisesti viikon ajan (ensimmäisen kerran jodikapselin antamista seuraavan päivän iltana), mikäli suoli ei toimi päivittäin ilman lääkitystä.

Varotoimet

Hoitoon käytetty jodi lähettää ympäristöönsä säteilyä. Ylimääräinen jodi erittyy hien, virtsan ja ulosteiden mukana pois elimistöstä. Siis myös eritteesi ovat säteileviä hetken aikaa hoidon jälkeen. Sinun on noudatettava ohessa olevia ohjeita, joiden tarkoitus on rajoittaa muiden ihmisten säteilyannosta.

- 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.
- Suihkussa on suositeltavaa käydä ainakin kerran päivässä, mutta välttä saunomista
- On nukkuttava yksin omassa huoneessa noin 1-2 viikon ajan
- Välttä muiden henkilöiden pitkäaikaista lähellä oleskelua 1-2 viikon ajan, erityisesti on varottava lasten (myös syntymättömien) lähellä oleskelua
- Mikäli joudut työssäsi läheiseen ja pitkäaikaiseen kanssakäymiseen muiden kanssa, on kapselin saamisen jälkeen oltava sairauslomalla. Sairasloman määrää hoitava lääkäri.
- Mikäli matkustat parin kuukauden sisällä hoidon jälkeen ulkomaille, saat isotooppilaboratoriosta pyytäessänne todistuksen radioisotooppihoidosta. Rajanylityspaikoilla on säteilymittarit, jotka havaitsevat radioaktiivisen jodin lähettämän säteilyn vielä useita viikkoja hoidon saamisen jälkeen.
- Venäjälle matkustettaessa on huomioitava annosnopeusraja 3 $\mu\text{Sv/h}$ yhden metrin etäisyydellä mistä tahansa kehon osasta mitattuna (tilanne 11/2006). Nämä potilaat voidaan tarvittaessa mitata vielä erikseen (potilas tulee mitattavaksi KLF-osastolle) mikäli on aihetta epäillä annosnopeusrajan ylittävän.

Teille voidaan antaa 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 ja noudatetaan hoidon antamista seuraavaan päivään.

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, ruokavalmiskermit 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