



Jodix

أقراص اليود في حالة حصول حوادث نووية

هل أنت دون سن 40 ، أو حامل، أو تقومين بالرضاعة، أو لديك أولاد في المنزل؟ نصحك إذاً بإبقاء أقراص اليود في المنزل. إن هذه الأقراص توفر وقاية ضد اليود المشع في حالة حصول حوادث نووية ويجب أن يتم تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية.

لماذا علينا تناول أقراص اليود؟

في حالة حصول حوادث نووية، يمكن أن ينتشر اليود المشع عبر الهواء ويتم امتصاصه في الغدة الدرقية عند استنشاق الهواء الملوث و/أو تناول المأكولات والمشروبات الملوثة. إن أقراص اليود تمنع امتصاص اليود المشع في الغدة الدرقية وتقلل من خطر سرطان الغدة الدرقية. إن أقراص اليود تحمي فقط من اليود المشع وليس لها مفعول ضد أية مواد مشعة أخرى.

تترافق التعليمات لتناول الأقراص غالباً بتعليمات للبقاء في المنزل لمدة يومين. لذلك من المهم تخزين الأقراص في المنزل.

متى يجب تناول الأقراص ؟

يجب تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية. في حال حصول حوادث نووية، سيتم اعطاء النصائح عبر وسائل الاعلام، والسلطات المختصة وعلى الموقع www.dsa.no.

من يجب أن يتناول أقراص اليود؟

من المهم خصوصاً أن يتناوله الأطفال والأولاد دون سن 18 والنساء الحوامل واللواتي يرضعن صغارهن وذلك لأن لديهم أعلى نسبة خطر بأن يصابوا بسرطان الغدة الدرقية بعد التعرض لليود المشع. في بعض الحالات المعينة يمكن أن يتناوله الراشدين ما بين سن 18 و40 سنة. أما اللذين تتجاوز أعمارهم 40 فليدهم خطر قليل جداً بالإصابة بسرطان الغدة الدرقية وليسوا بحاجة لتناول أقراص اليود. أما الأشخاص اللذين قاموا بإستئصال الغدة الدرقية جراحياً فهم ليسوا بحاجة إلى تناول أقراص اليود.

ستوفر السلطات المعنية معلومات إضافية حول المجموعات السكانية التي يجب أن تتناول الأقراص في حالة حصول حادث نووي.

ملاحظة !: يجب التمييز ما بين أقراص اليود في حالة الحوادث النووية والمكملات الغذائية التي تحتوي على اليود. إذا كنت بحاجة لأخذ مكملات تحتوي على اليود يومياً، مثلاً خلال الحمل، فاستشر الصيدلي.

ما هي الكمية التي يجب تناولها من أقراص جوديكس (130 ملجم)؟

الأشخاص ما فوق 12 سنة بما في ذلك الحوامل والنساء التي ترضعن: قرص واحد (=130 ملجم)
يؤخذ القرص في الفم مع الكثير من الماء أو غيره من السوائل.

الأطفال 3-12 سنة: نصف قرص (=65 ملجم)
أقسم قرص جوديكس نصفين. أعط الطفل نصف قرص. تأخذ نصف القرص مع الكثير من الماء أو غيره من السوائل. وعند الضرورة يمكن مضغه أو تذويبه في الماء. أعط الكثير من السوائل بعد ذلك.

الأطفال 1 شهر – 3 سنوات: ربع قرص (=32.5 ملجم)
أقسم قرص جوديكس إلى أربعة أقسام. يتم مضغ واحدة من الأقسام الأربعة، أو طحنها ومزجها مع ملعقة من اللبن، أو المربي أو غيرها من الطعام نصف الصلب، أو تذويبه بالماء. عند المزج مع الماء: ضع ربع قرص في وعاء وأضف بعض الماء وامزجه لمدة 2 دقيقة تقريباً. شرّبه للطفل و أعطه الكثير من الماء أو نوع آخر من السوائل بعد ذلك.

الأطفال دون الشهر الواحد: 8/1 من القرص (=16.25 ملجم) مذوب في سائل.

1. أقسم قرص جوديكس إلى أربعة أقسام.
2. ضع ربع قرص في كوب.
3. أضف 5 ملل من الماء في الكوب. استعمل محقنة للقياس (إذا لم تتوفر محقنة أضف 2 ملعقة صغيرة من الماء). اخفق السائل لمدة 2 دقيقة تقريباً. لن يذوب القرص بالكامل ولكن لا بأس بذلك.
4. يجب اعطاء الطفل نصف كمية 5 ملل: اسحب 2.5 ملل من السائل بواسطة المحقنة (إذا لم تتوفر المحقنة املا ملعقة صغيرة بالسائل). أعط هذه الكمية فقط للطفل وتخلص من الكمية المتبقية.
5. أعط الطفل الكثير من السوائل بعد ذلك.

الأدوات اللازمة: يمكن شراء محقنة القياس من الصيدليات. كما يمكنك استعمال ملعقة صغيرة.

أعط الأطفال نفس الجرعة بغض النظر عما إذا كانوا يرضعون رضاعة طبيعية أم لا.

ليس من الضروري عادة فحص الأطفال من قبل الطبيب بعد تناولهم اليود، ولكن يجب عليك استشارة طبيبك إذا كان لديك أي شك حول الحالة الصحية للطفل. وذلك لأن هناك زيادة طفيفة في خطر انخفاض التمثيل الغذائي لدى الأطفال حديثي الولادة (بعمر 0-1 شهر) الذين تم إعطاؤهم جرعة اليود. بالنسبة للأطفال الذين يولدون قبل الأوان، لا ينصح عادة باستخدام أقراص اليود حتى اجتياز الأسبوع 37 من الحمل

لا تتناول أقراص اليود:

- إذا كان لديك حساسية من يوديد البوتاسيوم أو أي من المكونات الأخرى في الدواء (المدرجة في نشرة معلومات المريض).

تناول أقراص اليود ولكن استشر طبيبك بعد ذلك:

- إذا كان لديك اضطراب في التمثيل الغذائي، فيجب عليك الخضوع لاختبارات التمثيل الغذائي الخاص بك بعد 6-12 أسابيع من تناولها.
- إذا كنت حاملاً ولديك اضطراب في التمثيل الغذائي، فيجب مراقبة عملية التمثيل الغذائي أثناء الحمل، بدءاً من مرور أسبوعين بعد

تناول اليود.
• إذا كنت مصابًا بالتهاب الجلد الهربسي الشكل (مرض دوهرينغ) فقد تزداد حالة جلدك سوءًا بعد تناول اليود وقد يحتاج طبيبك إلى تعديل علاجك.

هل لديك أية أسئلة فيما يتعلق بأقراص اليود؟ استعمل الرابط www.dsa.no

يمكنك أيضا إيجاد المعلومات بلغات مختلفة.