Helsedirektoratet

DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

Direktoratet for medisinske produkter

حەبی یۆد Iodine لە ئەگەری ڕووداوی ئەتۆمیدا

ئایا تەمەنت لە خوارەوەی 40 ساڵدایە، دووگیانیت، شیر دەدەیت یان لە ماڵەوە منداڵت هەیە؟ پێشنیارمان ئەوەیە کە حەبی یۆدتان لە ماڵەوە هەبێت. ئەم حەبانە دەتوانن لە یۆدی ڕادیۆئەکتیڤ لە ئەگەری ڕووداوی ئەتۆمی پارێزگاری بکەن و بە بێ پرسی کاربەدەستان بە کاری مەهێنن.

بۆچی دەبێت حەبی یۆد بخورێت؟

لە ئەگەری کارەساتێکی ئەتۆمیدا، یۆدی ڕادیۆئەکتیڤ دەتوانێت لە ڕێگەی هەواوە بڵاوبێتەوە و لە کاتی هەڵمژینی هەوای پیس یان خواردنی خۆراک و خواردنەوەی پیس بە ڕژێنەی دەرەقی (غودەی تیرۆئید) بلکێت. حەبی یۆد لە وەرگرتنی یۆدی ڕادیۆئەکتیڤ لە ڕژێنەی دەرەقیدا ڕێگری دەکات و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕژێنەی دەرەقی کەم دەکاتەوە. حەبی یۆد تەنیا لە بەرامبەر یۆدی ڕادیۆئەکتیڤ پارێزگاری دەکات و لە مادە ڕادیۆئەکتیڤەکانیتر پارێزگاری ناکات.

زۆرجار ڕێنموونی بۆ خواردنی حەبەکان لەگەڵ ڕێنموونی مانەوە لە ماڵەوە بۆ ماوەی 2 ڕۆژ دەدرێت. کە وابێت گرینگە حەبەکان لە ماڵەوە هەڵبگیرێن.

چ کاتێك دەبێ حەبەکان بخورێن؟

ئەمانە تەنیا دەبێ بەپێی ڕێنموونی کاربەدەستان بەکار بهێنین. لە ئەگەری ڕووداوی ئەتۆمیدا، ڕاوێژکاری لە ڕێگەی ڕاگەیاندن و لایەنە پێوەندیدارەکان و چوونە سەر سایتی www.dsa.no ڕێنموونی خۆی پێشکەش دەکات.

چ کەسانێک دەبێ حەبی یۆد بەکار بهێنن؟

منداڵ و گەنجانی خوارەوەی تەمەنی 18 ساڵ، ژنانی دووگیان و ئەوانەی کە شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان بە تایبەتی گرینگە ئەمانە لەم حەبانە بخۆن چوونکە زۆرترین مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی ڕژێنەی دەرەقی دوای بەرکەوتنیان بە یۆدی ڕادیۆئەکتیڤەوە هەیە. لە بارودۆخی زۆر تایبەت و هەستیاردا، بەکارهێنانی حەب بۆ کەسانی پێگەیشتوو لە نێوان تەمەنی 18 بۆ 40 ساڵ ڕەنگە گونجاو بێت. لەکاتێکدا ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرەوەی 40 ساڵەوەیە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕژێنەی دەرەقییان زۆر کەمە و پێویست ناکات حەبی یۆد بەکاربهێنن. کەسانێك کە نەشتەرگەری ڕژێنەی دەرەقییان بۆ کراوە پێویست ناکات حەبی یۆد بخۆن.

پسپۆڕان ڕێنوێنی زیاتر لەبارەی ئەوەی کە کام گرووپ لە خەڵک دەبێ لە کاتی ئەگەری ڕووداوی ئەتۆمیدا ئەم حەبانە بەکاربهێنن، پێشکەش دەکەن.

بەباشی تێبیبی بکە! حەبی یۆد بۆ ڕووداوە ئەتۆمییەکان لەگەڵ تەواوکەرە خۆراکیەکان کە یۆدیان تێدایە جیاوازە. بۆ نموونە ئەگەر لە کاتی دووگیانیدا پێویستتان بە تەواوکەرە خۆراکییەکانە، لەم بارەیەوە لە دەرمانخانەکان پرسیار بکەن.

Jodix جۆدیکس (130میلی گرەم)؟

دەبێ چەنێک جۆدیکس 130میلی گرەم بخۆم؟

هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرەوەی 12 ساڵە، دووگیانن و شیر دەدەن: 1 حەب (= 130 mg)

حەبەکە لەگەڵ ئاوی زۆر یان خواردنەوەیتر قووت بدە.

منداڵانی تەمەن 3 تا 12 ساڵ: ½ی حەب (= 65 میلی گرەم)

حەبی جۆدیکس بکە بە دوو بەشەوە، بەشێکی بدە بە منداڵەکەت. لەگەڵ ئاوی زۆر یان خواردنەوەیتر قووت بدرێت. ئەگەر پێویست بوو، لەوانەیە حەبەکە بجوێت یان لە ئاودا بتوێتەوە. پاش ئەمە خواردنەوەیەکی زۆر بخۆنەوە.

منداڵانی 1 مانگە - 3 ساڵە: 1/4ی حەبێك (32.5 میلی گرەم)

حەبی جۆدیکس دابەش بکەن بە چوار بەشەوە. یەک چوارەمی دەبێت بجوێت یان وردبکرێت و لەگەڵ کۆچکێک ماست یان مرەبا یان خۆراکی نیوە بەستوو بخورێت یان لە ئاودا بتوێتەوە. کاتێک لە ئاودا دەتوێتەوە: یەک چوارەم لە حەبەکە بخەرە ناو پەرداخێکەوە، کەمێک ئاوی تێبکە و بۆ ماوەی نزیکەی 2 خولەک تێکی بدە. داوا لە منداڵەکە بکە دەرمانەکە بخواتەوە. ئاوی زۆر یان خواردنەوەی تر بدە بە منداڵەکە تا دوای ئەوە بیخواتەوە.

منداڵانی ژێر 1 مانگ: 1/8ی حەبێك (= 16.25 میلی گرەم) لە خواردنەوەدا دەتوێتەوە.
1. حەبی جۆدیکس بکە بە چوار بەشەوە
2. یەک بەشی بخە ناو پەرداخێک
3. 5ml ئاو بخەرە ناو پەرداخێکەوە. بۆ پێوانەکردنی سرینگ بەکاربهێنە. (ئەگەر سرینگ نەبوو دوو کەوچکی چاییخۆری ئاوی پێ زیاد بکە). نزیک دوو خولەك تێکی بدە. حەبەکە بە تەواوی ناتوێتەوە، بەڵام هەر باشە.
4. تەنیا دەبێ نیوەی 5ml بە منداڵ بدرێت: 2.5ml لە گیراوەکە بە سرینگ بکێشە دەرەوە (ئەگەر سرینگ نەبوو، یەک کەوچکی چاییخۆری پڕ بکە لە گیراوەکە) و تەنیا ئەم ڕادەیە بدە بە منداڵەکە، ئەوەی تر فڕێ بدە.
5. دوای ئەوە خواردنەوەی زۆر بدە بە منداڵەکە.
پێویستان دەبێ: دەتوانن سرینگەکانی دۆزینگ لە دەرمانخانەکان بکڕن یان بە جێگرەوە کەوچکێکی چاییخۆری بەکاربهێنن.

بە لە بەرچاونەگرتنی ئەوەی کە شیر دەدەن یان نە، دەبێ ئەو دۆزە دیاریکراوە بە منداڵ بدرێت.

منداڵان پاش خواردنەوەی یۆد بە شێوەیەکی ئاسایی پێویستیان بە پشکنینی پزیشک نابێت، بەڵام ئەگەر گومانت لە تەندروستی منداڵەکەت هەبوو، پێویستە پزیشکە گشتییەکەت ئاگادار بکەیتەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە مەترسی کەمبوونەوەی میتابۆلیزم لە کۆرپە تازە لەدایکبووەکان (0-1 مانگ) کە حەبی یۆدیان پێدراوە، کەمێک زیاد دەکات. بۆ ئەو منداڵانەی پێشوەختە لەدایک دەبن، حەبی یۆد تا وەکوو تێپەڕاندنی هەفتەی 37ی دووگیانی پێشنیار ناکرێت.

حەبی یۆد بەکار مەهێنە:
- ئەگەر بە یۆدید پۆتاسیۆم یان هەریەکێک لە پێکهاتەکانیتری دەرمانەکە ئالیرژیتان هەیە (لە ناو پاکەتەکەدا هاتووە)

حەبی یۆد بخۆن بەڵام پاشان پزیشکەکەتان ئاگادار بکەنەوە
- ئەگەر نەخۆشی متابۆلیکتان هەیە، پێویستە 6-12 هەفتە دوای خواردن پشکنینی متابۆلیکی خۆت بکەیت.
- ئەگەر دووگیانیت و نەخۆشی میتابۆلیزمت هەیە، پێویستە لەکاتی دووگیانیدا لە 2 حەفتە دوای خواردنی یۆد چاودێری میتابۆلیزمەکەت بکرێت (2 حەفتە دوای خواردنی یۆد متابۆلیزمەکەت کۆنترۆڵ بکرێت).
- ئەگەر هەوکردنی پێستت هەیە (نەخۆشی دورینگ) لەوانەیە دوای خواردنی یۆد دۆخی پێستت خراپتر بێت و ڕەنگە پێویست بێت کە پزیشکەکەت دەرمانەکەت ڕێك بکات.