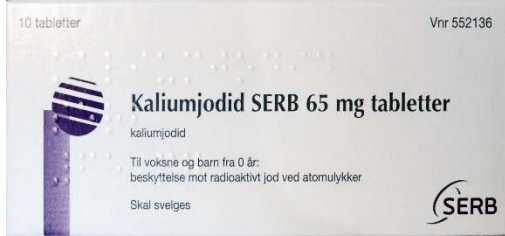


حەبى يۆد Iodine لە ئەگەرى رووداوى ئەتۆمىدا



ئايلا تەمەنت لە خوارموى 40 سالدایە، دووگیانیت، شیر دەدەیت یان لە مالمەو مندالت هەیه؟ پینشیارمان ئەویە کە حەبى یۆدتان لە مالمەو هەبیت. ئەم حەبانە دەتوانن لە یۆدی رادیوئەکتیف لە ئەگەرى رووداوى ئەتۆمى پارێزگارى بکەن و بە بى پرسى کار بەدەستان بە کارى مەهینن.

بۆچی دەبیت حەبى یۆد بخوریت؟

لە ئەگەرى کارساتیکى ئەتۆمىدا، یۆدی رادیوئەکتیف دەتواننیت لە رینگەى هەواو بەلاوبینتەوه و لە کاتى هەلمژینى هەواى پیس یان خواردنى خۆراک و خواردنەوى پیس بە رژینەى دەرەقى (غودەى تیرۆئید) بلیکیت. حەبى یۆد لە وەرگرتنى یۆدی رادیوئەکتیف لە رژینەى دەرەقىدا رینگى دەکات و ئەگەرى تووشبوون بە شیرپەنجەى رژینەى دەرەقى کەم دەکاتەوه. حەبى یۆد تەنیا لە بەرامبەر یۆدی رادیوئەکتیف پارێزگارى دەکات و لە مادە رادیوئەکتیفەکانى تر پارێزگارى ناکات.

زۆر جار رینموونى بۆ خواردنى حەبەکان لەگەڵ رینموونى مالمەو لە مالمەو بۆ ماوهى 2 رۆژ دەدریت. کە وابنیت گرینگە حەبەکان لە مالمەو هەلبکیرین.

چ کاتیک دەبى حەبەکان بخورین؟

ئەمانە تەنیا دەبى بەپى رینموونى کار بەدەستان بەکار بهینن. لە ئەگەرى رووداوى ئەتۆمىدا، رادیوئەکتیفى راگەیاندن و لایەنە پێوەندیدارەکان و چوونە سەر ساینى www.dsa.no رینموونى خۆى پینشکەش دەکات.

چ کەسانیک دەبى حەبى یۆد بەکار بهینن؟

مندال و گەنجانى خوارموى تەمەنى 18 سأل، ژنانى دووگیان و ئەوانەى کە شیرى خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان بە تابیەتى گرینگە ئەمانە لەم حەبانە بخۆن چونکە زۆرترین مەترسى تووشبوونیان بە شیرپەنجەى رژینەى دەرەقى دواى بەرکەوتنیان بە یۆدی رادیوئەکتیفەوه هەیه. لە بارودۆخى زۆر تابیەت و هەستیاردا، بەکارهێنانى حەب بۆ کەسانى پینگەشتوو لە نێوان تەمەنى 18 بۆ 40 سأل رەنگە گونجاو بێت. لەکاتیکدا ئەوانەى کە تەمەنیان لە سەر موى 40 سألەویە مەترسى تووشبوون بە شیرپەنجەى رژینەى دەرەقىیان زۆر کەمە و پێویست ناکات حەبى یۆد بەکار بهینن. کەسانیک کە نەشتەرگەرى رژینەى دەرەقىیان بۆ کراوه پێویست ناکات حەبى یۆد بخۆن.

پیسۆران رینوونى زیاتر لەبارەى ئەموى کە کام گرووپ لە خەلک دەبى لە کاتى ئەگەرى رووداوى ئەتۆمىدا ئەم حەبانە بەکار بهینن، پینشکەش دەکەن.

بەباشى تیبیبى بکە! حەبى یۆد بۆ رووداوه ئەتۆمىبەکان لەگەڵ تەواوکەرە خۆراکبەکان کە یۆدیان تێداپە جیاوازه. بۆ نمونە ئەگەر لە کاتى دووگیانیدا پێویستتان بە تەواوکەرە خۆراکبەکانە، لەم بارەیهوه لە دەرمانخانەکان پرسیار بکەن.

یۆد پۆتاسیۆم SERB (65 میلی گرام)

چەنیک یۆد پۆتاسیۆم SERB (65ml) دەبى بخوریت؟

• هەموو کەسێک لە سەر موى 12 سأل، دووگیان و شیردەر: 2 حەب (= 130 میلی گرام) حەبەکان لەگەڵ ئاوى زۆر یان خواردنەوى تر قوت دەدرین. ئەگەر پێویست بوو، حەبەکە دەتواننیت بجوین، بە چەند بەش دابەش بکړیت یان ورد بکړیت و تیکه‌ل بە ئاوى میوه و مرهبا و هتد بکړیت.

• **مندالانی تهمهن 3-12 سال: 1 حهب (= 65 میلی گرهه)**

حبهکه لهگهل ئاوی زور یان خواردنهوی تر قوت دهرتیت. نهگهر پیویست بوو دهنوانریت بجوتیت، بهچهند بهش دابهش یان ورد بکرتیت و لهگهل کهوچکیک ماست، مرهبا یان خوراکي نیمه بهستووی تر دا بخورتیت یان له ناودا بتوینریتتهوه.

کانتیک له ناودا توایهوه: حبهکه بخهره ناو پهرداخیکهوه، کهمیک ئاوی تیبیکه (نهو برهوی که مندالهکمت دهنوانریت بیخواتهوه). بو ماوهی نزیک دوو خولهک تیکهلی بکه، حبهکه به تهواوی ناتوینتهوه، بهلام ههر باشه. دوزی دهرمانهکه بده به مندالهکه. دواي نهوه خواردنهوی زور بده که بیخواتهوه.

• **مندالانی 1 مانگه - 3 ساله: 1/2 ی حهب (= 32.5 میلی گرهه)**

حبهکه بکه به دوو بهشهوه. بهشیکي بده به مندالهکمت. پیویسته بجوتیت یان وردبکرتتهوه و لهسهه کهوچکیک لهگهل ماست، مرهبا یان خواردنی نیوه بهستوودا بخورتیت یان له ناودا بتوینریتتهوه. لهکاتی توانهوی له ناودا: بهشیکي بخهره ناو پهرداخیکهوه، کهمیک ئاوی پی زیاد بکه (نهو رادهیهی که مندالهکه بتوانریت بیخواتهوه). نزیکه 2 خولهک تیکي بده، حبهکه به تهواوی ناتوینتهوه، بهلام ههر باشه. دوزی دهرمانهکه بده به مندالهکه. نهگهر مندالهکه نهیتوانی به پهر داخ بیخواتهوه، سرینگ یان کهوچک بهکار بهینه. دواي نهوه خواردنهوی زور بخورهوه.

• **مندالانی ژیری 1 مانگ: 1/4 ی حهب (= 16.25 میلی گرهه)**

حبهی جودیکس بیکه به چوار بهشهوه. بهشیکي بخهره ناو پهرداخیکهوه، کهمیک ئاوی پی زیاد بکه (نزیکه 2-2.5 ml یان کهوچکیکی چایخوری ناو بهسه). نزیکه 2 خولهک تیکي بده، حبهکه به تهواوی ناتوینتهوه، بهلام ههر باشه. به بهکار هینانی سرینگ یان کهوچکیک دوزی دهرمانهکه به مندالهک بده. دواي نهوه خواردنهوی زور بخورهوه.

همان دوز دهرمان بهین لهپهرچاوگرتنی نهوهی مندالهکه شیري دایکی دهخوات یان نا، دهبی پیی بدرتیت.

پیویستان دهبیت: دهنوان سرینگهکانی دوزینگ له دهرمانخانهکان بکرن یان به جیگروه کهوچکیکی چایخوری بهکار بهینن.

مندالان پاش خواردنهوی یود به شنیوهیکي ناسایی پیویستیان به پشکنینی پزیشک نابیت، بهلام نهگهر گومانته له تهنروسنی مندالهکه ههبوو، پیویسته سهردانی پزیشکی گشتی بکهیت. نههمش لهپهر نهویه که مهنرسی کهمیوننهوهی میتابولیزم له کورپه تازه لهدایکبوو مکان (0-1 مانگ) که حبهی یودیان پیدراوه، کهمیک زیاد دمکات. بو نهو مندالانهی پیشومخته لهدابک دهبن، حبهی یود تا وهکوو تیپهراندنی ههفتهی 37 ی دوگیانی پیشنیار ناکرتیت.

حبهی یود بهکار مهینه:

• نهگهر به یودید پوتاسیوم یان ههریهکیک له پیکهاتهکانی تری دهرمانهکه نالیزریتان ههیه (له ناو پاکهتهکهدا هاتوه)

حبهی یود بخون بهلام پاشان پزیشکههتان ناگادار بکه نهوه

• نهگهر نهخوشی میتابولیکتان ههیه، پیویسته 6-12 ههفته دواي خواردن پشکنینی میتابولیکی خوت بکهیت.

• نهگهر دوگیانیت و نهخوشی میتابولیزم ههیه، پیویسته لهکاتی دوگیانیدا له 2 ههفته دواي خواردنی یود، چاودیری میتابولیزمکمت بکرتیت.

• نهگهر ههکردنی پیستت ههیه (نهخوشی دورینگ) لهوانهیه دواي خواردنی یود دوحی پیستت خرابتر بیت و رهنگه پیویست بیت که