

# Kilpirauhassyövän radiojodihoito ilman tyroksiinitaukoa

## Hoidon tarkoitus

Radioaktiivinen jodi kertyy elimistössä olevaan kilpirauhaskudokseen sekä kilpirauhasperäiseen syöpäkudokseen. Radiojodihoidon tarkoituksena on hoitaa kilpirauhassyövän etäpesäkkeitä ja tuhota leikkauksessa mahdollisesti jäljelle jäänyt kilpirauhaskudos.

*Hoitoa ei anneta raskauden aikana. Imetys on lopetettava.*

## Hoitoon valmistautuminen

Kahden viikon ajan ennen hoitoa sinun on vältettävä jodipitoisia yskänlääkkeitä ja merilevää sisältäviä luontaistuotevalmisteita sekä noudatettava vähäjodista ruokavaliota. Ruokavalio-ohje liitteenä. Lisäksi tulee huomioida, ettei 6 viikkoon ole tehty jodipitoisilla varjoaineilla röntgenkuvauksia.

Hoitoon valmistautuminen ja varsinainen radiojodihoito ajoittuvat kolmelle päivälle:

**I-päivänä** sinun on käytävä laboratoriossa verikokeissa. Sen jälkeen sinulle pistetään lihakseen Thyrogen-pistos syöpätautien poliklinikalla.

Aamulla voit syödä aamupalan vähäjodisen ruokavalion ohjeiden mukaisesti ja ottaa käytössäsi olevat lääkkeet. Huomioi verikokeiden vuoksi kilpirauhashormonilääkityksen ajoitus (katso verikoelähetteessä olevat ohjeet).

**II-päivänä** sinulle pistetään jälleen Thyrogen-pistos syöpätautien poliklinikalla. Voit syödä ja juoda vähäjodisen ruokavalion ohjeiden mukaisesti ja ottaa käytössäsi olevat lääkkeet.

**III-päivänä eli varsinaisena hoitopäivänä** sinun on ensin käytävä laboratoriossa verikokeissa ja sen jälkeen menet osastolle \_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_. Osastolla saat yksityishuoneen, koska sinun on oltava hoidon alussa eristyksessä 1-3 vrk:ta radioaktiivisesta jodista lähtevän säteilyn vuoksi.

Aamulla voit syödä kevyen aamupalan vähäjodisen ruokavalion ohjeiden mukaisesti ja ottaa käytössäsi olevat lääkkeet.

Huomioi verikokeiden vuoksi kilpirauhashormonilääkityksen ajoitus. Ota lääke vasta verikokeiden ottamisen jälkeen.

## Hoidon kulku

Radiojodihoito annetaan kapselina veden kera suun kautta. Hoidon jälkeen on oltava kaksi tuntia ravinnotta.

Kapselin annon jälkeen olet vuodeosastolla eristyksessä sinulle varatussa huoneessa 1-3 vrk. Huom! Huoneessa ei ole tv:tä eikä tietokonetta eikä näin ollen mahdollisuutta ohjelmien katseluun. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen tai tabletin mukaasi.

Eristyksen aikana sinun on juotava runsaasti, jotta ylimääräinen radiojodi huuhtoutuu munuaisten kautta virtsaan.

Eristyksen päättymisen ajankohdasta huolehtii isotooppilaboratorion henkilökunta. 1-3 vrk:n kuluttua hoidosta isotooppihoitaja mittaa sinusta lähtevän säteilyn määrän eristyshuoneessa. Kun säteily on laskenut turvalliselle tasolle, eristys voidaan lopettaa.

Kotiuduttuasi sinun on noudatettava erityisiä toimintaohjeita, jotta lähelläsi olevat ihmiset välttyisivät tarpeettomalta säteilyltä. Toimintaohjeet liitteenä.

Seuraavalla viikolla kuvataan isotooppilaboratoriossa gammakameralla radiojodin leviämistä elimistöön.

Mikäli olet lähdessä ulkomaanmatkalle lähiaikoina, pyydä hoidon antaneelta hoitajalta todistus saamastasi radiojodihoidosta. Tulliasemilla on käytössä radioaktiivisuusmittarit, jotka rekisteröivät myös radiojodin säteilyn.

## **Hoidon kesto**

Hoidon antaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Hoitoon liittyvä eristys vuodeosastolla kestää yleensä 1-3-vuorokautta.

## **Hoitopaikka**

Kliininen fysiologia ja isotooppitutkimukset, 1. kerros, Keski-Suomen Sairaala Nova. Sisäänkäynti 2.

Ilmoittaudu tutkimukseen viimeistään 15 minuuttia ennen tutkimusaikaa 1. kerroksessa L-lohkon itseilmoittautumisautomaatilla.

Jos on kysyttävää tai tulee äkillinen este, ota yhteyttä ma-to klo 7-15 ja pe 7-13 puh. 014-269 1263.

## **Toimintaohjeet radiojodihoidon jälkeen**

Radioaktiivinen aine poistuu kehosta eritteiden mukana, pääosin virtsan ja ulosteen sekä pienemmissä määrin hien ja syljen mukana. Aktiivisuus vähenee myös radioaktiivisen hajoamisen seurauksena. Velvollisuutesi on huolehtia siitä, etteivät lähiomaisesi, työtoverisi ja muut tapaamasi ihmiset altistu tarpeettomasti säteilylle. Noudata seuraavia ohjeita.

- Vältä seuraavien 2 viikon aikana läheistä kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa: oleile aina vähintään yhden metrin päässä ja pidempien aikojen (yli 3 tuntia) ollessa kyseessä yli kahden metrin päässä. Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitsisivat eri huoneissa.
- **Lähikontaktia (alle 2 m) lasten ja odottavien äitien kanssa on vältettävä 9 päivän ajan.** Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitsisivat eri huoneissa.
- **Pitkäaikaista lähikontaktia (alle 2 metriä, yli 3 tuntia) lasten ja odottavien äitien kanssa on vältettävä 3 viikkoon asti hoidon antamisesta.** Huomioitava myös, että nukkuessa sänkyjen välillä on oltava etäisyyttä vähintään kaksi metriä, vaikka ne sijaitsisivat eri huoneissa.
- Voit käyttää samaa WC:tä muiden kanssa. Hygieniasta on kuitenkin huolehdittava erityisen huolellisesti, koska eritteet ovat radioaktiivisia. Eritteet voi huuhdella normaalisti viemäriverkostoon.
- Ensimmäisen viikon aikana matkustamista julkisilla liikennevälineillä on rajattava noin tuntiin matkaa kohti. Taksissa on syytä istua takapenkillä, mahdollisimman kaukana kuljettajasta.
- Mikäli olet lähdössä ulkomaanmatkalle lähiaikoina, saat hoidon antaneelta hoitajalta todistuksen saamastasi radiojodihoidosta. Tulliasemilla on käytössä radioaktiivisuusmittarit, jotka rekisteröivät myös radiojodihoidon.
- Imetys on lopetettava.
- Raskautta on vältettävä 1 vuoden ajan ja lapsen siittämistä 6 kuukauden ajan hoidosta.
- Mikäli joudut lähiaikoina sairaalahoitoon, kerro henkilökunnalle annetusta radiojodihoidosta.

## Vähäjodinen ruokavalio kilpirauhasen radiojodihoitoja varten

Kilpirauhanen kerää jodia. Sen vuoksi jodipitoisen ruoan ja ravintovalmisteiden (esim. merilevävalmisteet), luontaistuotteiden, jodi- ja monivitamiinivalmisteiden, lääkkeiden (esim. antiseptiset ja desinfektiovalmisteet sekä jodipitoiset yskänlääkkeet) nauttimista ja käyttöä on vältettävä 2 viikon ajan ennen radiojodihoitoja. Merilevävalmisteita ovat mm. Spirulina, Kelpasan, Kelpamax.

Sinun on noudatettava tämän ohjeen mukaista vähäjodista ruokavaliota 2 viikon ajan ennen radiojodihoitoa.

## Vähäjodinen ruokavalio jodin saannin pienentämiseksi:

- Käytä jodioimatonta suolaa ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Jodiointi on mainittu myyntipäällyksessä. Jodioimattomia suoloja ovat mm. osa merisuoloista, pöytäsuoloista ja erikoissuoloista (esim. ruusu-suola, kristallisuola).
- Valitse suolattomia tai vähäsuolaisia elintarvikkeita (kts. taulukko seuraavalla sivulla)
- Vältä maito- ja meijerituotteita (juustot, jogurtti jne.).
- Pieniä määriä maitoa kuten kahviin lisätynä tai puuron päällä saa käyttää.
- Kalaa ja äyriäisiä ei saa syödä
- Kananmunia ei saa syödä
- Merilevävalmisteita ei saa käyttää

## Vältä seuraavia jodin kertymää heikentäviä ruoka-aineita:

- lanttu
- nauris
- kaalit
- pinaatti
- porkkana
- päärynä
- persikka
- Mansikka

## Viljavalmisteet

### Valitse tästä vähäsuolaista

Vähäsuolainen leipä (alle 0.7 % suolaa) ja näkkileipä (alle 1.2 % suolaa), jauhot, ryynit, hiutaleet, riisi, pasta, suolattomat ja vähäsuolaiset myslit ja murot (alle 1 % suolaa), vähäsuolaiset ja suolattomat puuro- ja vellijauheet, **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.**

### Vältä näitä

Hapankorput, näkkileivät, suolakeksit ja –tikut, lihapiirakat ja pasteijat, monet aamiaismurot ja –hiutaleet, myslit, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

## Kasvikset ja peruna

### Valitse tästä vähäsuolaista

Tuoreet ja pakastetut, keitetty ja uuniperuna, perunasose, **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.**

### Vältä näitä

Suolakurkut ja – sienet, marinoidut vihannekset, oliivit, etikkasäilykkeet ja pikkelsit, ranskanperunat, perunalastut, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

## Marjat ja hedelmät

Tuoreet ja pakastetut, hillot ja marmeladit sallittuja.

## Maitovalmisteet

### Valitse tästä vähäsuolaista

Pieniä määriä maitoa kuten kahviin lisättynä tai puuron päällä saa käyttää.

### Vältä näitä

Vältä juustoa ja maitovalmisteita. Erityisesti juustoja, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.**

## Liha, kala ja kananmuna

### Valitse tästä vähäsuolaista

Marinoimaton liha, vähäsuolaiset leikkeleet ja makkarat (alle 1.2 % suolaa), **joiden valmistuksessa ei ole käytetty jodioitua suolaa.** EI KALAA, ÄYRIÄISIÄ TAI KANANMUNAA.

### Vältä näitä

Suolattu ja savustettu liha, leikkeleet ja makkarat, **joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.** EI KALAA, ÄYRIÄISIÄ TAI KANANMUNAA.

## Rasvat

### Valitse tästä vähäsuolaista

Kasviöljy, vähäsuolainen margariini, rasvaseos tai voi.

### Vältä näitä

Voimakassuolainen margariini, rasvaseos ja voi.

## Juomat

### Valitse tästä vähäsuolaista

Ovat yleensä suolattomia, kivennäisvesistä valitse vähänatriuminen.

### Vältä näitä

Runsasnatriumiset kivennäisvedet

## Muut

### Vältä näitä

Lakritsi, salmiakki, liemi-, keitto- ja kastikejauheet, maustekastikkeet, fondit, mauste- ja yrttisuolat, liemikuutiot, soijakastikkeet, grillikastikkeet, suolapähkinät ja muut suolaiset naposteltavat, monet grilli- ja valmisruoat.