

## Cunista kaniiniyada iodine haddii uu dhaco shil hubka nukleerka ah

Ma tahay qof ka yar 40 sano jir, uur leh, naas nuujinaysa ama carruur guriga u joogaan? Haddii ay sidaas tahay, waxaan ku talinaynaa inaad guriga dhigato kaniiniyada iodine ka. Kaniiniyadaan waxay kaa difaaci karaan sunta maadada iodine haddii uu dhaco shil sunta nukleerka ah waana in la liqaa kaliya marka saraakiisha caafimaadka dadwaynuhu sidaas ku taliyaan.

La hayso  
xaashidaan  
xogta  
kaniiniyada  
Jodix.

## Maxaan u laqayaa kaniiniyada iodine ta?

Marka uu dhaco shil nukleer ah, sunta iodine ta ayaa hawada ku faafi karta kadibna neefta dadka ayay raaci kartaa qanjirka thyroid marka neefta ay suntu ku jirto la jiido iyo/ama la liqo cunto iyo cabitaan suntu ku jirto. Kaniiniyada iodine ta waxay joojinayaan ku milmida sunta iodine ta xididka neef mareenka waxayna yaraynaysaa qaadista kansar ka dhasha qanjirka thyroid. Kaniiniyada iodine waxay kaliya kaa difaacayaa sunta iodine ta kaamana difaacayaa noocyada kale ee sunta nukleerka.

Talada lagu sheegaayo in kaniiniga la liqo waxaa badanaa la socota talo ku aadan inaan guriga lagasoo bixin ilaa laba maalmood. Sidaas awgeed waa muhiim inaad kaniiniga guriga dhigato.

## Goorma ayay tahay inaan liqo kaniiniyada?

Waa inaad kaliya liqdaa kaniiniyada marka saraakiisha caafimaadka dadwaynuhu sidaas ku taliyaan. Marka shil nukleer ah dhaco, talo ayaa lagu bixin doonaa saxaafada, maamulada caafimaadka dadwaynaha ee ay qusayso iyo barta [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

## Qofkee laqaaya kaniiniyada iodine ta?

Si gaar ah ayay muhiim u tahay in carruurta iyo kurayda ka yar 18 sano iyo haweenka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaaya ay liqaan kaniiniyada waayo waxay khatarta ugu wayn ugu jiraan raadista kansarka qanjirka thyroid kadib markay uurkooda gasho sunta iodine. Marar gaar ah, waxaa sidoo kale haboon e dadka waawayn ee jira 18 ilaa 40 ay liqaan kaniiniyada. Dadka ka wayn 40 sano ayaan khatar wayn ugu jirin qaadista kansarka thyroid umana baahna inay liqaan kaniiniyada iodine. Qof kasta oo laga saaray qanjirka thyroid uma baahna inuu liqo kaniiniyada iodine.

Saraakiisha caafimaadka dadwaynaha ayaa talo aad u faahfaahsan ka bixin doona kooxaha bulshada ee ay tahay inay liqaan kaniiniyada haddii shil nukleer ah dhaca.

Fiiro gaar ah! Kaniiniyada iodine ee la adeegsanaayo marka uu dhaco shil nukleer (Jodix) waa inaan lagu qaldin kaniiniyada kaalmaatiga ah ee iodine. Waydii farmashiilahaaga talo haddii aad u baahan tahay kaniiniyada kaalmaatiga ah ee ay ku jirto maadada iodine, tusaale, intaad uurka leedahay.

**Cadad intee le'eg oo Jodix ah (130 mg) ayaan liqayaa?**

**Qof kasta oo ka wayn da'da 12 sano jir, haweenka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaaya: 1 kaniini (= 130 mg)**

Kaniiniga waa in lagu laqaa biyo badan ama dareerayaal kale.

**Carruurta jira 3-12 sano jir: ½ kaniini (= 65 mg)**

Laba qayb u kala jabi kaniiniga Jodix. Sii cunugu hal jab. Waa in lagu laqaa biyo badan ama dareerayaal kale. Haddii loo baahdo, kaniiga waa la ruugi karaa ama waxaa lagu qasi karaa biyo. Sii biyo badan intaas kadib.

**Carruurta 1 bil-3 sano jirada ah: ¼ kaniini (= 32.5 mg)**

U kala jabi kaniiniga Jodix afar jab. Hal jab oo kamid ah afarta jab waa in la ruugaa ama la burburiyaa kadibna ilmaha loogu daraa qaado yooqad ah, jaam ama cunto dareere adag ah, ama lagu qasaa biyo. Marka lagu qasaayo biyo: Ku rid hal jab galaas, kudar biyo yar kadibna qas ku dhawaad 2 daqiiqo. Ka codso ardayga inuu cabo daawada la qasay. Sii ilmaha biyo badan ama dareerayaal kale si uu cabo daawada kadib.

**Ilmaha kayar 1 bil: 1/8 kaniini (= 16.25 mg) oo lagu qasay biyo**

1. U kala jabi kaniiniga Jodix afar jab.
2. Hal jab ku rid galaaska.
3. Ku shub 5ml oo biyo ah galaaska. Adeegso saliinge si aad u cabirto (haddii aadan haysan saliinge, kudar laba qaado oo biyo ah). Walaq muddo 2 daqiiqo ah. Kaniinigu ma qasmaayo si buuxda, laakiin waa caadi.
4. Cunuga waa in kaliya la siiyaa nuska daawada qasan ee 5ml ka ah: Ku jiid saliinge 2.5ml kamid ah daawada qasan (haddii aadan haysan saliinge, hal qaado ku shub daawada qasan) kaliya cabirkaana sii cunuga. Inta kale iska daadi.
5. Cunugu biyo badan ha cabo intaas kadib.

Waxaad u baahan doontaa: Saliingayaasha kuurada lagu cabiro waxaad kasoo iibsan kartaa farmashiyaasha ama waxaad badalkooda isticmaali kartaa qaado.

Carruurta waa in la siiyaa kuuro isku mid ah ayadoon laga eegayn in ilmuhu naaska nuugo iyo in kale.

Carruurta caadiyan uma baahan doonaan in uu baaro dhakhtar kadib markay cunaan iodine ka, laakiin waa inaad la hadashaa dhakhtarkaaga guud haddii aad wax shaki ah ka qabto caafimaadka cunuga. Tan waxaa sabab u ah inay jirto khatar oo kordhaysa oo ku aadan milanka cuntada oo ku yar ilmaha hadda dhasay (0-1 bil) ee la siiyo kaniiniga iodine.

**Ha cunin kaniiniyada iodine:**

- Haddii aad xasaasiyad ku qabto iodine ta bootaasiyaamka ama wax kamid ah maadooyinka kale ee ku jira
- daawada (oo ku qoran xaashida xogta bukaanka).
- Haddii uu ku xanuunaayo qanjirka thyroid (thyroiditis)
- Haddii aad qabto wax xanuuno ah oo kaaga jira qanjirka thyroid
- Haddii aad qabto dermatitis herpetiformis (xanuunka Duhning's)

Ma qabtaa wax su'aalo ah oo la xariira kaniiniyada iodine? Booqo [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

Waxaad sidoo kale halkaan ka heli doontaa xog ku qoran luuqado kaladuwan.