



حەبى يۆد Iodine لە نەگەرى رووداوى ئەتۆميدا

ئایا تەمەنت لە خوارموى 40 سالدایە، دووگیانیت، شیر دەدەیت یان لە مالموه مندالت هەبە؟ پینشیارمان ئەمەیه کە حەبى یۆدتان لە مالموه هەبیت. ئەم حەبانە دەتوانن لە یۆدی رادیۆئەکتیف لە نەگەرى رووداوى ئەتۆمى پارێزگارى بکەن و بە بى پرسى کاربەدەستان بە کارى مەهین.

بۆچی دەبیت حەبى یۆد بخوریت؟

لە نەگەرى کارساتیکى ئەتۆمیدا، یۆدی رادیۆئەکتیف دەتوانیت لە رێگەى هەماوه بلامبیتەوه و لە کاتى هەلمژینى هەماى پىس یان خواردنى خۆراک و خواردنەوى پىس بە رژینەى دەرهقى (غودەى تیرۆئید) بکەیت. حەبى یۆد لە وەرگرتنى یۆدی رادیۆئەکتیف لە رژینەى دەرهقىدا رێگەى دەکات و نەگەرى توشبوون بە شیرپەنجەى رژینەى دەرهقى کەم دەکاتەوه. حەبى یۆد تەنیا لە بەرامبەر یۆدی رادیۆئەکتیف پارێزگارى دەکات و لە مادە رادیۆئەکتیفەکانى تر پارێزگارى ناکات.

زۆر جار رینمونی بۆ خواردنى حەبەکان لەگەڵ رینمونی مانەوه لە مالموه بۆ ماوهى 2 رۆژ دەدریت. کە وایبێت گرینگە حەبەکان لە مالموه هەلمبگیرین.

چ کاتیک دەبى حەبەکان بخورین؟

ئەمانە تەنیا دەبى بەپننى رینمونی کاربەدەستان بەکار بهینین. لە نەگەرى رووداوى ئەتۆمیدا، رادیۆئەکتیفى راکەیاندى و لایەنە پینوەندیدارەکان و چوونە سەر ساینى www.dsa.no رینمونی خۆى پینشکەش دەکات.

چ کەسانیک دەبى حەبى یۆد بەکار بهینن؟

مندال و گەنجانى خوارموى تەمەنى 18 سأل، ژنانى دووگیان و ئەوانەى کە شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان بە تاییەتى گرینگە ئەمانە لەم حەبانە بخۆن چوونکە زۆرترین مەترسى توشبوونیان بە شیرپەنجەى رژینەى دەرهقى دواى بەرکەوتنیان بە یۆدی رادیۆئەکتیفەوه هەبە. لە بارودۆخى زۆر تاییەت و هەستیاردا، بەکارهینانى حەب بۆ کەسانى پینگەشتوو لە نیوان تەمەنى 18 بۆ 40 سأل رەنگە گونجاو بێت. لەکاتیکدا ئەوانەى کە تەمەنیا لە سەر موى 40 سألەمەیه مەترسى توشبوون بە شیرپەنجەى رژینەى دەرهقىیان زۆر کەمە و پینویست ناکات حەبى یۆد بەکار بهینن. کەسانیک کە نەشتەرگەرى رژینەى دەرهقىیان بۆ کراوه پینویست ناکات حەبى یۆد بخۆن.

پەسپۆران رینۆینى زیاتر لەبارەى ئەمەى کە کام گرووپ لە خەلک دەبى لە کاتى نەگەرى رووداوى ئەتۆمیدا ئەم حەبانە بەکار بهینن، پینشکەش دەکەن.

بەباشى تاییبى بکە! حەبى یۆد بۆ رووداوه ئەتۆمیبەکان لەگەڵ ئەواکەرە خۆراکبەکان کە یۆدییان تێدايه جیاوازه. بۆ نمونە نەگەر لە کاتى دووگیانیدا پینویستتان بە ئەواکەرە خۆراکبەکانە، لەم بارەمەوه لە دەرمانخانەکان پرسیار بکەن.

Jodix جۆدیکس (130 میلی گرهه)؟

دەبى چەنیک جۆدیکس 130 میلی گرهه بخۆم؟

هەموو ئەو کەسانەى کە تەمەنیا لە سەر موى 12 سألە، دووگیان و شیر دەدەن: 1 حەب (= 130 mg) حەبەکە لەگەڵ ناوى زۆر یان خواردنەوهى تر قووت بەه.

مندالانى تەمەن 3 تا 12 سأل: 1/2 ی حەب (= 65 میلی گرهه)

حەبى جۆدیکس بکە بە دوو بەشەوه، بەشیکى بەه بە مندالەکەت. لەگەڵ ناوى زۆر یان خواردنەوهى تر قووت بدریت. نەگەر پینویست بوو، لەوانەیه حەبەکە بجوینت یان لە ئاودا بتوینتەوه. پاش ئەمە خواردنەوهى زۆر بخۆنەوه.

مندالانى 1 مانگە - 3 سألە: 1/4 ی حەبیک (= 32.5 میلی گرهه)

حەبى جۆدىكس دابەش بىكەن بە چوار بەشەو. يەك چوارەمى دەبىت بجوئىت يان وردبكرىت و لەگەل كۆچكىك ماست يان مرەبا يان خۆراكى نيوە بەستوو بخورىت يان لە ئاودا بتوئتەو. كاتىك لە ئاودا دەتوئتەو: يەك چوارەم لە حەبەكە بخەرە ناو پەرداخىكەو، كەمىك ناوى تىبىكە و بۆ ماوئى نزيكەى 2 خولەك تىكى بەدە. داوا لە مندالەكە بكە دەرمانەكە بخواتەو. ئاوى زۆر يان خواردەنەوئى تر بەدە بە مندالەكە تا دواى ئەوە ببخواتەو.

مندالانى ژىر 1 مانگ: 1/8 ى حەبىك (= 16.25 مىلى گرام) لە خواردەنەوئى دەتوئتەو.

1. حەبى جۆدىكس بكە بە چوار بەشەو
 2. يەك بەشى بخە ناو پەرداخىك
 3. 5ml ئاوى بخەرە ناو پەرداخىكەو. بۆ پىوانەكردى سىرىنگ بەكاربەئىنە. (ئەگەر سىرىنگ نەبوو دوو كەچكى چاپىخۆرى ناوى پى زىاد بكە). نزيك دوو خولەك تىكى بەدە. حەبەكە بە تەواوى ناتوئتەو، بەلام هەر باشە.
 4. تەنبا دەبى نيوەى 5ml بە مندال بەدرىت: 2.5ml لە گىراوئەكە بە سىرىنگ بكئىشە دەروە (ئەگەر سىرىنگ نەبوو، يەك كەچكى چاپىخۆرى پىر بكە لە گىراوئەكە) و تەنبا ئەم رادەبە بەدە بە مندالەكە، ئەوئى تر فرى بەدە.
 5. دواى ئەوە خواردەنەوئى زۆر بەدە بە مندالەكە.
- پىويستان دەبى: دەتوانن سىرىنگەكانى دۆزىنگ لە دەرمانخانەكان بىكرن يان بە جىگرمو كەچكىكى چاپىخۆرى بەكاربەئىن.

بە لە بەرچاوانەگرنتى ئەوئى كە شىر دەدەن يان نە، دەبى ئەو دۆزە ديارىكراو بە مندال بەدرىت.

مندالان پاش خواردەنەوئى يۆد بە شىوئەيەكى ناسايى پىويستيان بە پشكىنى پزىشك نابىت، بەلام ئەگەر گومانەت لە تەندروستى مندالەكەت هەبوو، پىويستە پزىشكە گشتىيەكەت ئاگادار بكەيتەو. ئەمەش لەبەر ئەوئە كە مەترسى كەمبوونەوئى مېتابۆلىزم لە كۆرپە تازە لەدايىكوئەكان (0-1 مانگ) كە حەبى يۆدىان پىدراو، كەمىك زىاد دەكات. بۆ ئەو مندالانەى پىشومختە لەدايىك دەبن، حەبى يۆد تا وەكوو تىپەراندى هەفتەى 37ى دووگىانى پىشنىار ناكرىت.

حەبى يۆد بەكار مەهئىنە:

- ئەگەر بە يۆدىد پۆتاسىوم يان هەرىكەتەكەت تىر دەرمانەكە ئالترىتەن هەبە (لە ناو پاكەتەكەدا هاتوئە)

حەبى يۆد بخۆن بەلام پاشان پزىشكەكەتان ئاگادار بكەنەو

- ئەگەر نەخۆشى مېتابۆلىكتان هەبە، پىويستە 6-12 هەفتە دواى خواردن پشكىنى مېتابۆلىكى خۆت بكەيت.
- ئەگەر دووگىانىت و نەخۆشى مېتابۆلىزمت هەبە، پىويستە لەكاتى دووگىانىدا لە 2 هەفتە دواى خواردن يۆد چاودىرى مېتابۆلىزمەكەت بىكرىت (2 هەفتە دواى خواردن يۆد مېتابۆلىزمەكەت كۆنترۆل بىكرىت).
- ئەگەر هەوكردى پىستت هەبە (نەخۆشى دورىنگ) لەوانەبە دواى خواردن يۆد دۆخى پىستت خراپتر بىت و رەنگە پىويست بىت كە پزىشكەكەت دەرمانەكەت رىك بىكات.