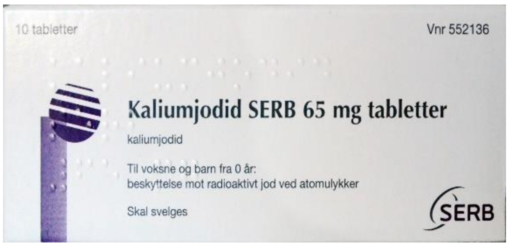
Helsedirektoratet
Statens legemiddelverk
DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

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 تێبینی 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.

یۆد پۆتاسیۆم SERB (65 میلی گرەم)

چەنێک یۆد پۆتاسیۆمی SERB (65ml) دەبێ بخورێت؟

- **هەموو کەسێک لە سەرەوەی 12 ساڵ، دووگیان و شیردەر: 2 حەب (= 130 میلی گرەم)**

حەبەکان لەگەڵ ئاوی زۆر یان خواردنەوەیتر قووت دەدرێن. ئەگەر پێویست بوو، حەبەکە دەتوانرێت بجوێت، بە چەند بەش دابەش بکرێت یان ورد بکرێت و تێکەڵ بە ئاوی میوە و مرەبا و هتد بکرێت.

- **منداڵانی تەمەن 3-12 ساڵ: 1 حەب (= 65 میلی گرەم)**

حەبەکە لەگەڵ ئاوی زۆر یان خواردنەوەیتر قووت دەدرێت. ئەگەر پێویست بوو دەتوانرێت بجوێت، بەچەند بەش دابەش یان ورد بکرێت و لەگەڵ کەوچکێک ماست، مرەبا یان خۆراکی نیمە بەستوویتردا بخورێت یان لە ئاودا بتوێنرێتەوە.

کاتێک لە ئاودا توایەوە: حەبەکە بخەرە ناو پەرداخێکەوە، کەمێک ئاوی تێبکە (ئەو بڕەی کە منداڵەکەت دەتوانێت بیخواتەوە). بۆ ماوەی نزیک دوو خولەک تێکەڵی بکە، حەبەکە بە تەواوی ناتوێتەوە، بەڵام هەر باشە. دۆزی دەرمانەکە بدە بە منداڵەکە. دوای ئەوە خواردنەوەی زۆر بدە کە بیخواتەوە.

- **منداڵانی 1 مانگە - 3 ساڵە: ½ی حەب (= 32.5 میلی گرەم)**

حەبەکە بکە بە دوو بەشەوە. بەشێکی بدە بە منداڵەکەت. پێویستە بجوێت یان وردبکرێتەوە و لەسەر کەوچکێک لەگەڵ ماست، مرەبا یان خواردنی نیوە بەستوودا بخورێت یان لە ئاودا بتوێنرێتەوە. لەکاتی توانەوەی لە ئاودا: بەشێکی بخەرە ناو پەرداخێکەوە، کەمێک ئاوی پێ زیاد بکە (ئەو رادەیەی کە منداڵەکە بتوانێت بیخواتەوە). نزیکەی 2 خولەک تێکی بدە، حەبەکە بە تەواوی ناتوێتەوە، بەڵام هەر باشە. دۆزی دەرمانەکە بدە بە منداڵەکە. ئەگەر منداڵەکە نەیتوانی بە پەرداخ بیخواتەوە، سرینگ یان کەوچک بەکاربهێنە. دوای ئەوە خواردنەوەی زۆر بخۆرەوە.

- **منداڵانی ژێری 1 مانگ: ¼ی حەب (= 16.25 میلی گرەم)**

حەبی جۆدیکس بیکە بە چوار بەشەوە. بەشێکی بخەرە ناو پەرداخێکەوە، کەمێک ئاوی پێ زیاد بکە (نزیکەی 2-2.5 ml یان کەوچکێکی چاییخۆری ئاو بەسە). نزیکەی 2 خولەک تێکی بدە، حەبەکە بە تەواوی ناتوێتەوە، بەڵام هەر باشە. بە بەکارهێنانی سرینگ یان کەوچکێک دۆزی دەرمانەکە بە منداڵەک بدە. دوای ئەوە خواردنەوەیەکی زۆر بخۆرەوە.

هەمان دۆز دەرمان بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی منداڵەکە شیری دایکی دەخوات یان نا، دەبێ پێی بدرێت.

پێویستتان دەبێت: دەتوانن سرینگەکانی دۆزینگ لە دەرمانخانەکان بکڕن یان بە جێگرەوە کەوچکێکی چاییخۆری بەکاربهێنن.

منداڵان پاش خواردنەوەی یۆد بە شێوەیەکی ئاسایی پێویستیان بە پشکنینی پزیشک نابێت، بەڵام ئەگەر گومانت لە تەندروستی منداڵەکە هەبوو، پێویستە سەردانی پزیشکی گشتی بکەیت. 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 ئالێرژیتان 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.

• ئەگەر هەوکردنی پێستت هەیە (نەخۆشی دورینگ) لەوانەیە دوای خواردنی یۆد دۆخی پێستت خراپتر بێت و ڕەنگە پێویست بێت کە