



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

1<sup>η</sup> ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ-ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»

ΚΕΝΤΡΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΣΠΑΝΙΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ  
ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ «Δ.ΙΚΚΟΣ»

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟΥ ΙΩΔΙΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΘΑΛΑΜΟΥΣ**

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΘΑΛΑΜΟ**

**Αγαπητή Κυρία/Κύριε,**

Σας παρακαλούμε να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες όσο το δυνατόν πιο πιστά.

➤ Θα παραμείνετε στο ειδικό θάλαμο περίπου 3 ημέρες. Θα ακολουθήσει μέτρηση από τον αρμόδιο ακτινοφυσικό για τον ακριβή προσδιορισμό της εξόδου σας.

➤ Θα αναλάβετε μόνοι την προσωπική σας υγιεινή χωρίς τη βοήθεια των νοσηλευτριών, εκτός εάν είναι μεγάλη ανάγκη.

➤ Κανονικό γεύμα μπορεί να πάρετε 2 ώρες μετά τη χορήγηση του ραδιενεργού ιωδίου. Έως τότε, μπορείτε να πιείτε λίγο νερό εάν διψάτε. Μετά το γεύμα αρχίστε να πίνετε υγρά (τουλάχιστο δύο λίτρα ημερησίως) ώστε να διασφαλιστεί να ουρείτε περίπου κάθε μία ώρα, καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στο θάλαμο. Αν κάτι τέτοιο δεν επιτυγχάνεται αυξήστε λίγο την ποσότητα των υγρών. Επίσης θα πρέπει να φροντίσετε οι κενώσεις σας να είναι τακτικές (οπωσδήποτε μία φορά την ημέρα). Αν έχετε δυσκοιλιότητα θα πρέπει να το αναφέρετε για να σας δοθεί ένα ήπιο υπακτικό.

➤ Στην τουαλέτα φροντίστε να είστε ιδιαίτερα προσεκτική/ος ώστε να αποφεύγετε μόλυνση του γύρω χώρου με σταγονίδια ούρων. Να κάθεστε πάντα στη λεκάνη (περιλαμβανομένων και των ανδρών) όταν πρόκειται να ουρήσετε. Τα χαρτιά της τουαλέτας θα πρέπει να τα ρίχνετε μέσα στη λεκάνη, να τραβάτε το καζανάκι 2 φορές και να πλένετε πάντα τα χέρια σας καλά αμέσως μετά. Αν επίσης, το κάλυμμα της λεκάνης λερωθεί με σταγονίδια ούρων τότε θα πρέπει να το σκουπίσετε με χαρτί τουαλέτας το οποίο θα πετάξετε στη λεκάνη και θα τραβήξετε δύο φορές το καζανάκι.

➤ Τις σερβιέτες και τα χαρτομάντηλα θα πρέπει να τα ρίχνετε στο καλάθι αχρήστων.

➤ Όταν, μετά τη μέτρηση από τον ακτινοφυσικό είστε έτοιμη/ος να βγείτε από το νοσοκομείο, ακολουθήστε πιστά στο σπίτι τις σχετικές οδηγίες που αναγράφονται στο τέλος.

➤ Σε περίπτωση, που αισθανθείτε αδιαθεσία ή χρειαστείτε ο,τιδήποτε, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με την προϊσταμένη, το τηλέφωνο της οποίας είναι **1740**.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

1<sup>η</sup> ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ-ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»

ΚΕΝΤΡΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΣΠΑΝΙΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ  
ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ «Δ.ΙΚΚΟΣ»

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Συνεχίστε να παίρνετε τη φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε (καρδιολογικά φάρμακα, αντιδιαβητικά, αντιυπερτασικά, νευρολογικά-ψυχιατρικά κ.λ.π) εκτός βεβαίως από τη θυροξίνη, για την οποία σας έχει δοθεί πρόγραμμα διακοπής της. Επίσης πριν από την είσοδό σας στο θάλαμο ιωδίου θα πρέπει να ακολουθήσετε δίαιτα πτωχή σε ιώδιο σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Για ο,τιδήποτε άλλο σχετικά με το φαγητό, πιθανή επανεξέταση ή άλλες εξετάσεις που πρέπει να γίνουν, ρωτήστε το γιατρό σας.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟ ΙΩΔΙΟ

- Το ιώδιο είναι μία ουσία που συγκεντρώνεται στο θυρεοειδή. Όση περισσέψει απεκκρίνεται στα ούρα και στα κόπρανα τις πρώτες μέρες μετά τη χορήγηση. Μικρές ποσότητες βγαίνουν επίσης στο σάλιο και στον ιδρώτα.
- Ραδιενεργό σημαίνει ότι εκπέμπει ακτινοβολία, δηλαδή μικρές ποσότητες ενέργειας. Σε αυτή την ακτινοβολία οφείλεται η θεραπευτική του δράση.
- Μικρή ποσότητα από την ακτινοβολία διαπερνά το ανθρώπινο σώμα και φτάνει στο περιβάλλον. Από αυτήν την ακτινοβολία πρέπει να προστατέψετε τους γύρω σας. Οι τοίχοι του σπιτιού σας απορροφούν σε μικρό βαθμό αυτήν την ακτινοβολία. Η απόσταση, επίσης, την ελαττώνει και όταν γίνει μεγαλύτερη από τα 2-3 μέτρα, η επίδραση της είναι μικρή.
- Η επίδραση της ακτινοβολίας στους γύρω σας εξαρτάται από την ποσότητα ραδιενεργού Ιωδίου που παραμένει στο σώμα σας και από το χρόνο που αυτοί παραμένουν κοντά σας. Για σύντομο χρόνο (λίγα λεπτά) η επίδραση αυτή είναι ασήμαντη.
- Η ραδιενέργεια του I-131 ελαττώνεται με την πάροδο των ημερών και έπειτα από μερικές εβδομάδες γίνεται αμελητέα.

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΑΣ.

### Τι είναι η θεραπεία με ραδιενεργό Ιώδιο;

Η θεραπεία αυτή χρησιμοποιεί μία μορφή Ιωδίου, το I 131, που είναι ραδιενεργό. Ο γιατρός έχει διαλέξει την καταλληλότερη μορφή θεραπείας για την περίπτωσή σας και ρωτήστε τον για λεπτομέρειες.

### Που αλλού στο σώμα μου συγκεντρώνεται το ραδιενεργό Ιώδιο;

Από τη χορηγούμενη ποσότητα του ραδιενεργού Ιωδίου το μεγαλύτερο μέρος αποβάλλεται στα ούρα τις πρώτες ημέρες μετά τη χορήγηση. Αν πίνετε πολλά υγρά, διευκολύνετε το ραδιενεργό Ιώδιο που περισσεύει να φύγει πιο γρήγορα απ' τον οργανισμό σας.

### Πώς θα είναι το φάρμακο;

Το I 131 είναι άγευστο και άοσμο. Θα σας δοθεί σε μορφή κάψουλας.

### Θα έχω καμιά παρενέργεια;



## ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

#### ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ-ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»

##### ΚΕΝΤΡΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΣΠΑΝΙΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ «Δ.ΙΚΚΟΣ»

Ελαφρές παρενέργειες όπως ναυτία – τάση για εμετό είναι αναμενόμενες. Αν κάτι τέτοιο γίνει ενοχλητικό ή αισθανθείτε ο,τιδήποτε άλλο ενημερώστε την προϊσταμένη, το τηλέφωνο της οποίας είναι 1740.

#### **Χρειάζεται να ξαναπάω στο γιατρό μετά τη θεραπεία;**

Ναι, για να εκτιμηθεί το αποτέλεσμα. Ο γιατρός θα σας δώσει οδηγίες πότε θέλει να σας ξαναδεί.

#### **Υπάρχει κίνδυνος για την οικογένειά μου;**

Οι οδηγίες που σας δίνουμε είναι τέτοιες που περιορίζουν και τον πιο ασήμαντο κίνδυνο για το περιβάλλον σας από την ακτινοβολία. Δεν έχετε παρά να τις τηρήσετε.

#### **Υπάρχει κανένας κίνδυνος για τα παιδιά που ίσως αποκτήσω μετά τη θεραπεία;**

Όχι. Η πολυετής παρακολούθηση έδειξε ότι δεν υπάρχουν επιπτώσεις στα παιδιά ατόμων που πήραν θεραπεία σαν αυτή. Βεβαιωθείτε όμως, ότι πέρασαν 6 μήνες πριν αποφασίσετε να κάνετε παιδί.

#### **Ποια είναι η σημαντικότερη προφύλαξη;**

Μην κάθεστε ή μην παραμένετε κοντά σε οιοδήποτε άτομο είτε στο σπίτι είτε στην εργασία. Προσπαθήστε να διατηρείτε μια απόσταση πάνω από 2 m για το χρονικό διάστημα που θα σας προσδιορισθεί από τον ακτινοφυσικό κατά την έξοδό σας από το θάλαμο ιωδίου

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ I 131

- Εάν είστε γυναίκα που θηλάζετε πρέπει να σταματήσετε το θηλασμό.
- Κατά την ημέρα εξόδου από τον ειδικό θάλαμο και μετά από εκτίμηση της υπολειπόμενης στο σώμα σας ραδιενέργειας από τον αρμόδιο ακτινοφυσικό, θα καθορισθεί το χρονικό διάστημα τήρησης των οδηγιών ακτινοπροστασίας. Παρόλα αυτά μια αδρή εκτίμηση του διαστήματος αυτού παρουσιάζεται παρακάτω.
- Για **μία εβδομάδα** θα πρέπει να περιοριστεί η χρήση των δημόσιων μέσων μεταφοράς (λεωφορείο, μετρό, αεροπλάνο κτλ.) σε διαδρομές διάρκειας μικρότερης **των δύο ωρών**. Στην περίπτωση μακρύτερου ταξιδιού προσπαθήστε να εξασφαλίσετε μια όσο το δυνατό πιο απομονωμένη θέση. Η χρήση ιδιωτικού μέσου μεταφοράς δε δημιουργεί κανένα πρόβλημα.
- Γενικότερα δε θα πρέπει να έρχεστε σε στενή επαφή (αγκαλιές, φιλιά κλπ) με βρέφη και μικρά παιδιά (έως 10 ετών) για ένα διάστημα **από 2 έως και 4 εβδομάδες** (το ακριβές διάστημα θα σας ανακοινωθεί εγγράφως την ημέρα που θα μπορείτε να φύγετε από τον θάλαμο). Για το συγκεκριμένο διάστημα, μεριμνήστε η φροντίδα των παιδιών, κάτω των 2 ετών, να ανατεθεί σε άλλον. Αν η σύντροφός σας είναι έγκυος είναι σημαντικό να αποφύγετε στενές επαφές μαζί της.
- Πρέπει να παραμένετε όσο το δυνατό μακρύτερα (πάνω από 2 μέτρα) από οιοδήποτε άλλο πρόσωπο για **1 έως και 3 εβδομάδες**. Θα πρέπει να κοιμάστε σε χωριστό κρεβάτι ενώ τα κρεβάτια θα πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m το ένα από το άλλο, έστω και αν υπάρχει τοίχος που τα χωρίζει. Επιπλέον κάθε στενή επαφή όπως αγκαλιές ή ερωτική επαφή θα πρέπει να περιοριστούν το πολύ σε μισή ώρα ημερησίως.



## ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

#### ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ-ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»

##### ΚΕΝΤΡΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΣΠΑΝΙΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ «Δ.ΙΚΚΟΣ»

- Οι σύντομες επισκέψεις διάρκειας μικρότερης των 2 ωρών δε δημιουργούν πρόβλημα. Συνιστάται όμως η αποφυγή επισκέψεων βρεφών, μικρών παιδιών (έως 10 ετών) και εγκύων και η τήρηση της απόστασης των 2 m για **δύο εβδομάδες**.
- Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε χωριστά πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα, πετσέτες, ρούχα και ο,τιδήποτε άλλο σχετικό αντικείμενο για διάστημα **από 1 έως και 3 εβδομάδες**. Τα είδη αυτά, αφού πλυθούν, είναι απόλυτα ασφαλή.
- Για το ίδιο χρονικό διάστημα φροντίστε όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα να είστε ιδιαίτερα προσεκτική/ος ώστε να αποφεύγετε μόλυνση του γύρω χώρου και των ρούχων σας με σταγονίδια ούρων. Να κάθεστε πάντα στη λεκάνη (περιλαμβανομένων και των ανδρών) όταν πρόκειται να ουρήσετε. Να τραβάτε το καζανάκι 2 φορές και να πλένετε πάντα τα χέρια σας καλά αμέσως μετά.
- Όσον αφορά στα ρούχα που θα χρησιμοποιήσετε στο θάλαμο, φροντίστε να είναι τα λιγότερα δυνατά για το διάστημα των 3 ημερών που θα παραμείνετε στο νοσοκομείο. Στα αντικείμενα που θα έχετε μαζί σας πρέπει να περιλάβετε και πετσέτες, σαπούνι και σαμπουάν. Όλα τα ακάθαρτα θα τα βάλετε σε πλαστική σακούλα και επιστρέφοντας στο σπίτι θα τα πλύνετε στο πλυντήριο χωριστά 2 φορές. Κατά τη διάρκεια τήρησης των οδηγιών τα εσώρουχα, τα σεντόνια, οι μαξιλαροθήκες και οι πετσέτες σας, θα πλένονται στο πλυντήριο ρούχων χωριστά από τα ρούχα της υπόλοιπης οικογένειας. Μετά το πλύσιμο τα ρούχα είναι απολύτως ασφαλή για να ξαναχρησιμοποιηθούν.
- **Για 1 έως και 3 εβδομάδες** μην πηγαίνετε σε χώρους για το κοινό (θέατρα, κινηματογράφους, εστιατόρια κλπ).
- Γενικά, μπορείτε να πάτε στην εργασία σας υπό προϋποθέσεις, οι οποίες εξαρτώνται τόσο από την υπολειπόμενη ραδιενέργεια όσο και από τη φύση της δουλειάς σας όπως για παράδειγμα ο χρόνος και η απόσταση που διατηρείτε με τους συναδέλφους σας. Γενικότερα το χρονικό διάστημα για λήψη άδειας, από απόψεως ακτινοπροστασίας, από την εργασία σας κυμαίνεται **από 3 έως 15 ημέρες**.
- Αν βέβαια το εργασιακό σας περιβάλλον είναι σχολείο ή ο,τιδήποτε άλλο στο οποίο εμπλέκονται βρέφη ή μικρά παιδιά θα πρέπει να παραμείνετε εκτός για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, το οποίο θα καθορισθεί την ημέρα εξόδου σας από το θάλαμο.
- Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός σας, ανάλογα με την κλινική σας κατάσταση, είναι αρμόδιος να καθορίσει τις μέρες της αναρρωτικής άδειάς σας.
- Για τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σας άνω των 60 ετών ο κίνδυνος είναι πολύ χαμηλότερος απ' ό,τι για τους άλλους ενήλικες. Για το λόγο αυτό οι ειδικές προφυλάξεις είναι λιγότερο σημαντικές για αυτούς.
- Εάν θέλετε να κάνετε παιδιά, θα πρέπει να περιμένετε ένα διάστημα 6 μηνών.
- Τέλος, αν χρειαστεί να πάτε στο εκτάκτως στο νοσοκομείο τις επόμενες δύο εβδομάδες, θα πρέπει να ενημερώσετε τον ιατρό σχετικά με τη θεραπευτική αγωγή με το Ιώδιο 131, στην οποία υποβληθήκατε.