



BOLNIK PO ZDRAVLJENJU Z RADIOJODOM

Eva Cedilnik-Gorup

1. *Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete po terapiji z radiojodom?*

Zdravljenje z radiojodom je učinkovito in varno. Najpogostejši dolgoročni zaplet po zdravljenju z radiojodom je trajno zmanjšano delovanje ščitnice. Na žalost ni mogoče natančno uničiti samo tistega dela ščitnice, ki je prizadet zaradi bolezni. Radioaktivni jod se nabira v vseh ščitničnih celicah in jih uničuje. Zaradi tega boste verjetno morali celo življenje jemati zdravila z nadomestnimi ščitničnimi hormoni.

Vsi drugi stranski učinki so zelo redki in se pojavljajo pri zelo visokih dozah radioaktivnega joda. V 10-14 dneh po zdravljenju boste morda opazili, da je ta predel vratu občutljiv in nekoliko otekel. Redko lahko pride do slabosti in bruhanja. Po krajšem času lahko prehodno pride do izgube ali spremembe okusa in vnetja žlez slinavk (sialadenitisa), ki se kaže z bolečinami v predelu žlez slinavk. V 1-2 mesecih lahko pride tudi do zmanjšanja števila belih krvničk v krvi, zaradi česar ste lahko bolj podvrženi okužbam. Ti učinki so prehodni in so tem bolj izraženi, čim višjo dozo radioaktivnega joda ste prejeli.

Če so bile žleze slinavke močnejše prizadete, to lahko privede do kronične okvare in pomanjkanja sline ali suhih ust (kserostomije). Pomanjkanje sline pomeni večje tveganje za zobno gnilobo, zato se morajo ti bolniki s svojim zobozdravnikom posvetovati o preventivnih ukrepih. Vendar je ta zaplet redek.

Pri moških lahko po zdravljenju z visokimi dozami radiojoda redko pride do prehodnega zmanjšanja števila spermijev v ejakulatu. Ženske po zdravljenju z radioaktivnim jodom niso imele večjega tveganja za neplodnost, splav ali pojav napak pri otroku. Kljub temu jim svetujemo, da vsaj 6 mesecev po zdravljenju z radiojodom ne zanosijo. Dolgoročne raziskave doslej niso potrdile, da bi po zdravljenju z radiojodom obstajalo povišano tveganje za pojav raka kasneje v življenju. Tudi po zdravljenju z radiojodom se držite podobnega presejalnega programa za rakave bolezni, kot velja za splošno populacijo.

Pri doječih materah zdravljenje z radiojodom ni dovoljeno. Ker se radioaktivni jod izloča z mlekom, lahko povzroči okvaro ščitnice pri dojenčku, poleg tega pa so pri tem sevanju izpostavljene tudi dojke. Mati naj bi prenehala dojiti vsaj 6 do 8 tednov pred zdravljenjem z radiojodom.

2. *Kaj lahko sami storite za obvladovanje težav po terapiji z radiojodom?*

Radiojod se iz telesa v glavnem izloča z urinom. Čim hitreje se izloči, tem manjša je izpostavljenost drugih organov. Zaradi tega je priporočljivo pitje večjih količin tekočine. Prav tako je priporočljivo, da greste vsaj enkrat na dan na blato. Če je potrebno, tudi s pomočjo odvajal. Za zaščito žlez slinavk in za pospešitev izločanja radiojoda s slino lahko žvečite žvečilni gumi ali ližete kisle bombone.



3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Če imate hujše stranske učinke po zdravljenju z radiojodom, pojdite k osebnemu zdravniku. Zapleti po tej terapiji navadno niso posebno hudi. Morda boste potrebovali blago zdravilo proti bolečinam ali proti slabosti. K zdravniku boste morali tudi na redne kontrole nivoja ščitničnih hormonov v krvi.

4. *Kakšen je običajen potek stanja po terapiji z radiojodom?*

Po odpustu iz bolnišnice je priporočljivo, da se nekaj dni držite nekaterih previdnostnih ukrepov. Prvi teden se izogibajte uporabe javnih stranišč. Po vsaki uporabi dvakrat splaknite stranišče in si skrbno umijte roke. Prvi teden se tudi izogibajte vožnje v javnih prometnih sredstvih. Vožnja naj ne traja dlje kot 1 uro. Svoj krožnik in jedilni pribor pomivajte ločeno od drugih. Perite svoje perilo in posteljnino vsak dan ločeno od drugih. Med posameznimi pranju ni potrebno posebej čistiti pralnega stroja. Ne pripravljajte hrane za druge osebe, kjer je potrebno dolgotrajno rokovanje z golimi rokami (kot npr. mesenje kruha). Spite sami in se izogibajte daljšega tesnega stika z drugimi osebami. Spite ločeno od partnerja vsaj 1 mesec (razdalja vsaj 1 meter). Lahko se rokujete ali na kratko objamete. Lahko greste v trgovino ali na javne kraje.

Vsaj nekaj tednov (do 1 meseca) se izogibajte daljšega ali pogostega tesnega kontakta z nosečnicami ali otroki, mlajšimi od 4 let (mišljena je razdalja, krajša od 1 metra). Otroci naj ne spijo z vami. Če ste zaposleni na delovnem mestu, kjer prihajate v stik z otroki ali mladino, je priporočljivo, da ste 14 dni na bolniškem dopustu, stike pa čimbolj omejite. Če ste zaposleni na delovnem mestu, kjer bi aktivnost v vašem telesu motila delovni proces, obvestite o tem delodajalca. Še več tednov (do 12) po zdravljenju lahko ostanki sevanja v vašem telesu sprožijo varnostni alarm na letališčih in podobnih krajih. Priporočljivo je, da se izogibate daljših potovanj v tem času, vsekakor pa imejte s sabo zdravniško potrdilo o zdravljenju z radiojodom.

5. *Kako poteka spremljanje bolnika po terapiji z radiojodom?*

K specialistu za bolezni ščitnice (tirologu) boste naročeni na kontrolo glede na osnovno bolezen, zaradi katere ste bili zdravljeni z radiojodom. Pri svojem zdravniku družinske medicine boste opravljali redne kontrole nivoja ščitničnih hormonov.

6. *Kako stanje po terapiji z radiojodom vpliva na vaše življenje?*

Če bo po zdravljenju z radiojodom prišlo do zmanjšanja delovanja ščitnice (hipotiroze), boste do konca življenja morali jemati zdravila z nadomestnimi hormoni ščitnice. Hipotiroza se lahko kaže s pridobivanjem teže, utrujenostjo, zaprtjem. Z jemanjem zdravil bodo te težave izginile. Enkrat letno bo potrebna kontrola ščitničnih hormonov in če nivo ne bo v pričakovanih mejah, bo potrebna prilagoditev zdravljenja.

Če ste ženska, je priporočljivo, da ne zanosite vsaj 6 mesecev po terapiji z radioaktivnim jodom. Tudi moški naj prvih 6 mesecev po terapiji ne bi spočeli otroka. Ti previdnostni ukrepi veljajo, čeprav doslej niso opazili, da bi zdravljenje z radiojodom pri starših vplivalo na zdravje njihovih kasnejših otrok. Moški lahko opažajo zmanjšano plodnost še do 2 leti po zdravljenju z radiojodom. Zdravljenje z radiojodom verjetno ne povzroča povečanega tveganja za pojav rakavih bolezni.