

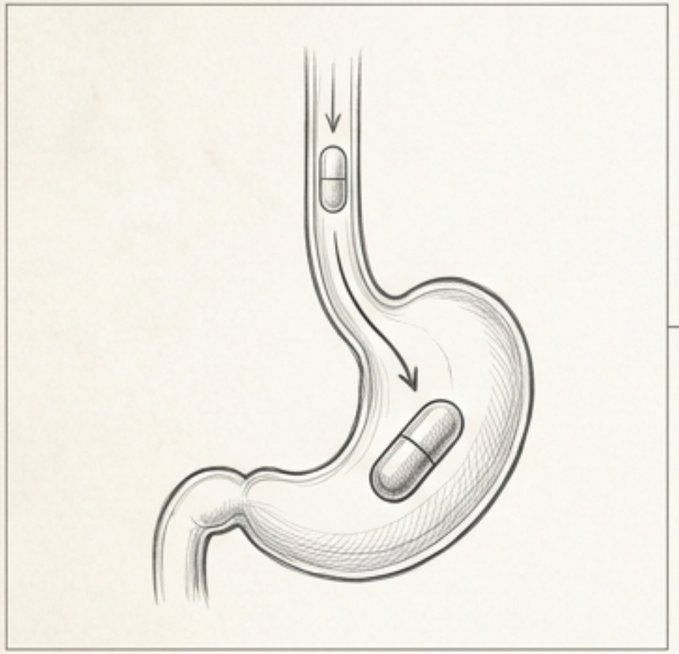
Повний посібник пацієнта: Підготовка та проходження радіойодтерапії (I-131)

Детальні інструкції, низькойодна дієта та правила радіаційної безпеки.

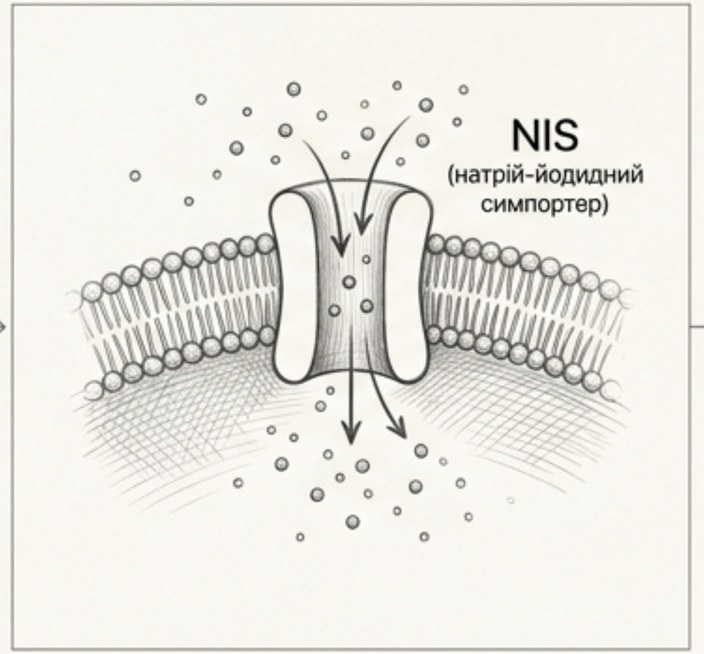
Створено на основі міжнародних протоколів (ATA, SNMMI) та наказів МОЗ України.

NotebookLM

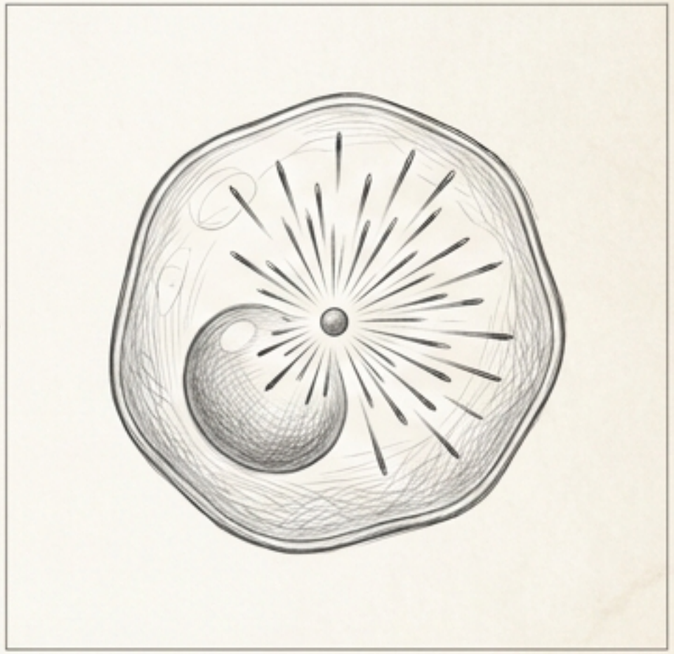
Механізм дії:
Чому це безпечно та ефективно



Прийом: Ви ковтаєте капсулу з радіоактивним Йодом-131. Він всмоктується в кров.



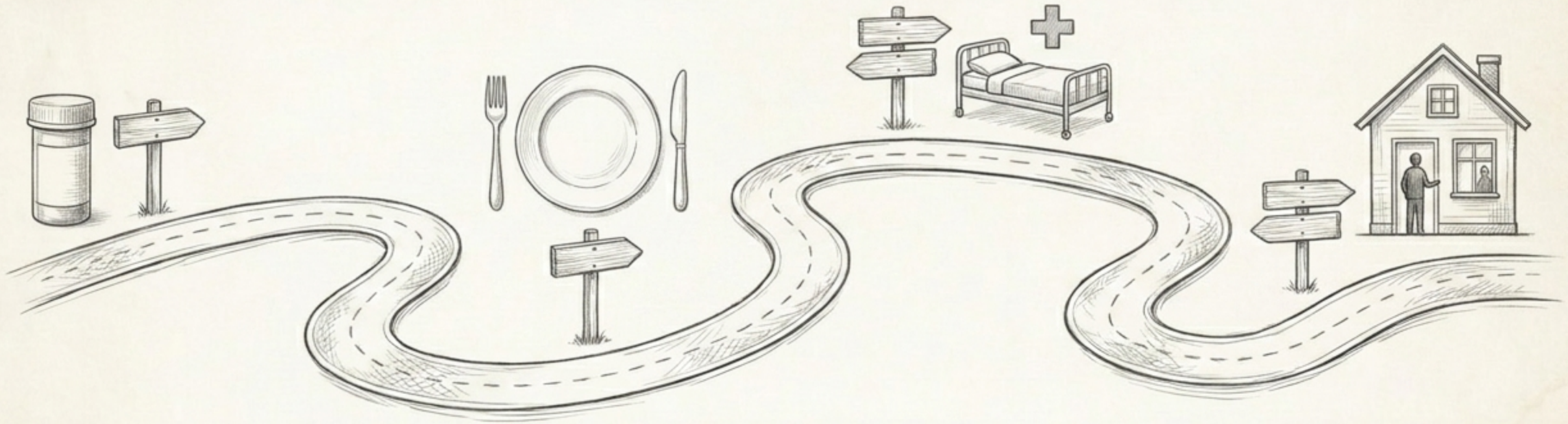
Захоплення: Клітини щитоподібної залози (та її пухлин) мають унікальну здатність — вони активно вбирають йод через спеціальний білок (NIS), як губка воду. Інші органи йод майже не накопичують.



Знищення: Йод-131 випромінює Бета-частинки. Їх радіус дії лише 2-3 міліметри. Вони точково знищують залишки залози та пухлинні клітини зсередини, не шкодячи сусіднім органам.

NotebookLM

Ваш шлях до одужання: Хронологія етапів



Медикаментозна підготовка (За 3-4 тижні): Відміна гормонів або підготовка до ін'єкцій Тирогену.

Низькойодна дієта (За 2 тижні): Суворе обмеження йоду в їжі для створення "йодного голоду" в клітинах.

День терапії (День 0): Госпіталізація, прийом капсули І-131 та початок суворої ізоляції.

Ізоляція та відновлення (Дні 1-7+): Дотримання дистанції, спеціальна гігієна та поступове повернення до звичного життя.

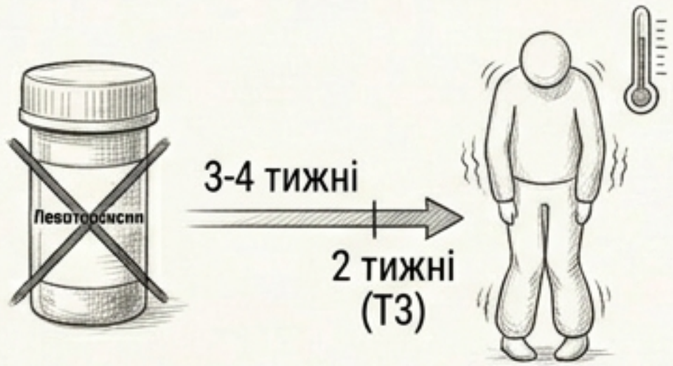
NotebookLM

Медикаментозна підготовка

Протокол А (Thyrogen®):
Ви продовжуєте приймати Левотироксин.
Левотироксин. За 2 дні та за 1 день до терапії вам роблять внутрішньом'язові ін'єкції Тирогену для штучного підвищення ТТГ.



Протокол Б (Відміна гормонів):
Повна відміна Левотироксину (за 3-4 тижні). Можливий тимчасовий перехід на Трийодтиронін (Т3) з його відміною за 2 тижні.
Ціль: ТТГ > 30 мМО/л.
Можливі симптоми гіпотиреозу (слабкість, набряки, мерзлякуватість).



Стоп-список ліків та процедур:

- КТ з йодовмісним контрастом: заборонено за 1-6 місяців.



- Аміодарон (серцевий препарат): скасувати за 1-6 місяців.



- Вітаміни з йодом, морський кальцій, розчини йоду (Бетадин): скасувати за 2-4 тижні.



NotebookLM

Головні принципи Низькойодної Дієти (LID)

Ціль: Споживати менше 50 мкг йоду на добу (норма для здорової людини — 150 мкг). Це створить "йодний голод" у клітинах-мішенях, щоб вони максимально ввібрали радіоактивний йод під час процедури.



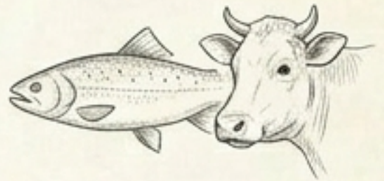
Коли: Починається рівно за 2 тижні до прийому I-131 і триває 1-3 дні після.

Важливо: Це НЕ безсольова дієта! Ви можете і повинні солити їжу, але виключно звичайною кам’яною нейодованою сіллю.

Головне правило: Якщо ви не знаєте, чи є йод у складі готового магазинного продукту — не їжте його. Готуйте вдома з дозволених свіжих інгредієнтів.

NotebookLM

Дієта: М’ясо, Риба, Яйця та Молочні продукти



Категорично заборонено (Червона зона)

- Будь-які дари моря: морська риба, краби, креветки, мідії, ікра.
- Морські водорості: морська капуста, норі, агар-агар, альгінати, карагінан.
- Всі молочні продукти: молоко, сир, масло, сметана, йогурт, кефір, морозиво, сухі вершки.
- Яйця: Яєчні жовтки (та страви з них).
- М’ясо: Ковбаси, салямі, сосиски, м’ясні консерви.

Обмежено (Жовта зона)

- **Свіже м’ясо** (яловичина, свинина, баранина, курка, індичка) — до 140–170 грамів на добу.

Дозволено (Зелена зона)

- Прісноводна риба (короп, річковий окунь, озерна форель).
- Яєчні білки (без обмежень).

NotebookLM

Дієта: Овочі, Зелень, Фрукти та Бобові



Категорично заборонено (Червона зона)	Дозволено (Зелена зона)
- Зелень (УВАГА!): Кріп, петрушка, листовий салат, крес-салат, шпинат. - Овочі: Шкірка картоплі (саму картоплю можна), кабачки, зелений перець, оливки. - Бобові: Соя та соєві продукти (тофу, соєвий соус), червона квасоля, строката квасоля, лімська квасоля. - Фрукти та ягоди: Хурма, банани, ревінь, мараскінова вишня, вишні, курага (та інші сухофрукти).	- Свіжі фрукти і соки: яблуко, авокадо, мускусна диня, грейпфрут і інші цитрусові, персик, родзинки, ананас - Овочі: картопля (без шкірки), свіжі/заморожені овочі без солі (крім заборонених). - Свіжий або сушений зелений горошок. - Чорний перець та сухі/свіжі трави (тільки ті, що НЕ в червоному списку).

NotebookLM

Дієта: Випічка, Солодощі та Приховані загрози



Категорично заборонено (Червона зона)	Обмежено (Жовта зона)	Дозволено (Зелена зона)
- Хліб: Будь-який магазинний хліб та випічка (містять йодатні кондиціонери тіста та сіль). - Солодощі: Молочний шоколад, піца, покупні соуси, фаст-фуд. - Барвники: Продукти, ліки та сиропи червоного, помаранчевого чи коричневого кольору (містять еритрозин — Red Dye #3 / E127). - Напої: Розчинна кава, чаї з невідомими трав'яними домішками.	- Макарони, рис (залежно від ґрунту вирощування), вівсянка — до 4 порцій на добу.	- Домашній хліб (на нейодованій солі, воді та без жовтків). - Всі рослинні олії (крім соєвої), несолоні горіхи. - Цукор, мед, джем, кленовий сироп, чорний шоколад/какао. - Фільтрована натуральна кава, листовий чай.

NotebookLM

День процедури: Що на вас чекає в клініці

1



Натщесерце: Ви не повинні їсти та пити за 4 години до процедури.

2



Захист шлунка: За 30 хвилин до процедури вам дадуть антацидний препарат (наприклад, альмагель) для захисту слизової шлунка від подразнення.

3



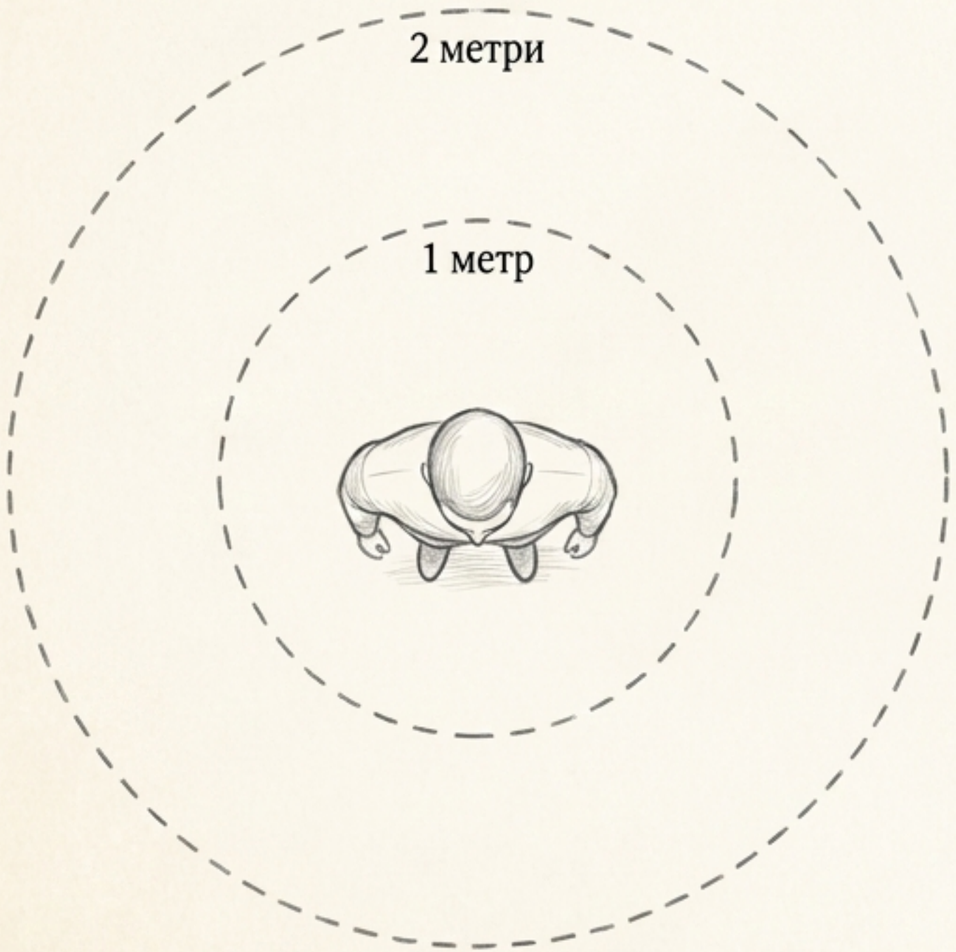
Прийом капсули: Ви проковтнете желатинову капсулу з I-131, не розжовуючи, та зап'єте її великою кількістю води (1-2 склянки). Капсула не має смаку чи запаху. Після цього 2 години не можна їсти.



ПРАВИЛО СЛИННИХ ЗАЛОЗ (КРИТИЧНО ВАЖЛИВО):
Раніше радили жувати лимон одразу. Сучасні протоколи це забороняють! **Категорично заборонено жувати лимон, кислі цукерки чи жуйку перші 24 години після капсули.** Це прискорить кровотік і "затягне" радіацію в залози. Починайте стимуляцію слини тільки на другу добу.

NotebookLM

Ізоляція: Перші 48 годин (Максимальна обережність)





Дистанція: Тримайте відстань щонайменше 1 метр від будь-яких людей. Якщо контакт триває більше 1 години — дистанція має бути 2 метри.



Дорога додому: Їдьте власним авто (самостійно або на задньому правому сидінні). Використання громадського транспорту категорично заборонено.



Гігієна та вода: Пийте по 1 склянці води щогодини. Це допоможе швидко вивести надлишок радіойоду із сечею. Мочіться негайно при перших позивах. Чоловіки повинні мочитися тільки сидячи (щоб уникнути розбризкування). Змивайте воду в унітазі двічі. Ретельно споліскуйте ванну та раковину після себе.

NotebookLM

Побутова ізоляція:
Перший тиждень (7 днів)



Сон та Контакти: Спіть на самоті в окремому ліжку (ідеально — в іншій кімнаті). Повністю виключіть близькі контакти (обійми, поцілунки). Сувора заборона наближатися до вагітних жінок та дітей до 18 років.



Прання: Періть свій одяг, постільну білизну та рушники окремо від речей інших членів родини. (Одяг з лікарні краще прати двічі або утилізувати після дозиметричного контролю).



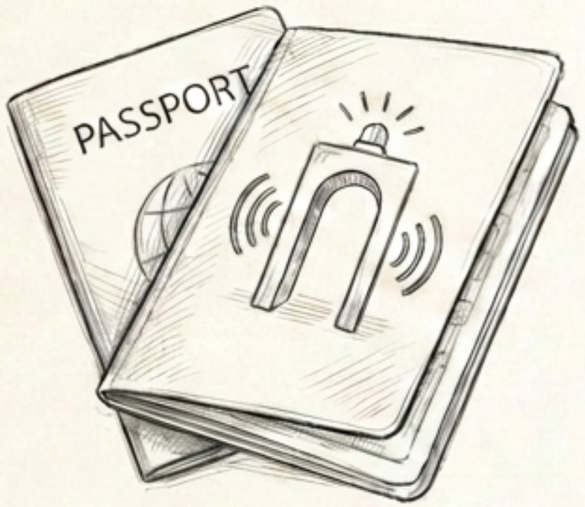
Кухня: Використовуйте індивідуальний посуд. Ретельно мийте його окремою губкою. Категорично заборонено готувати їжу для інших членів родини.



Сміття: Викидайте свої предмети особистої гігієни (серветки, туалетний папір, прокладки) в окремий міцний сміттєвий пакет.

NotebookLM

Довгострокові правила та попередження



Подорожі та Аеропорти:
Радіаційні рамки на митниці, в аеропортах та метро надзвичайно чутливі. Вони можуть реагувати на ваше тіло протягом 2–3 місяців після терапії.
Обов'язково отримайте у лікаря офіційну довідку про проходження радіойодтерапії для пред'явлення охороні.



Планування сім'ї:
- Вагітність є абсолютним протипоказанням для лікування.
- Жінкам необхідно уникати вагітності (використовувати надійну контрацепцію) протягом 6–12 місяців після процедури.
- Чоловікам слід уникати запліднення протягом 2–6 місяців.
- Грудне вигодовування має бути повністю припинене за 6-8 тижнів до терапії і назавжди для поточної дитини (але безпечно для майбутніх дітей).

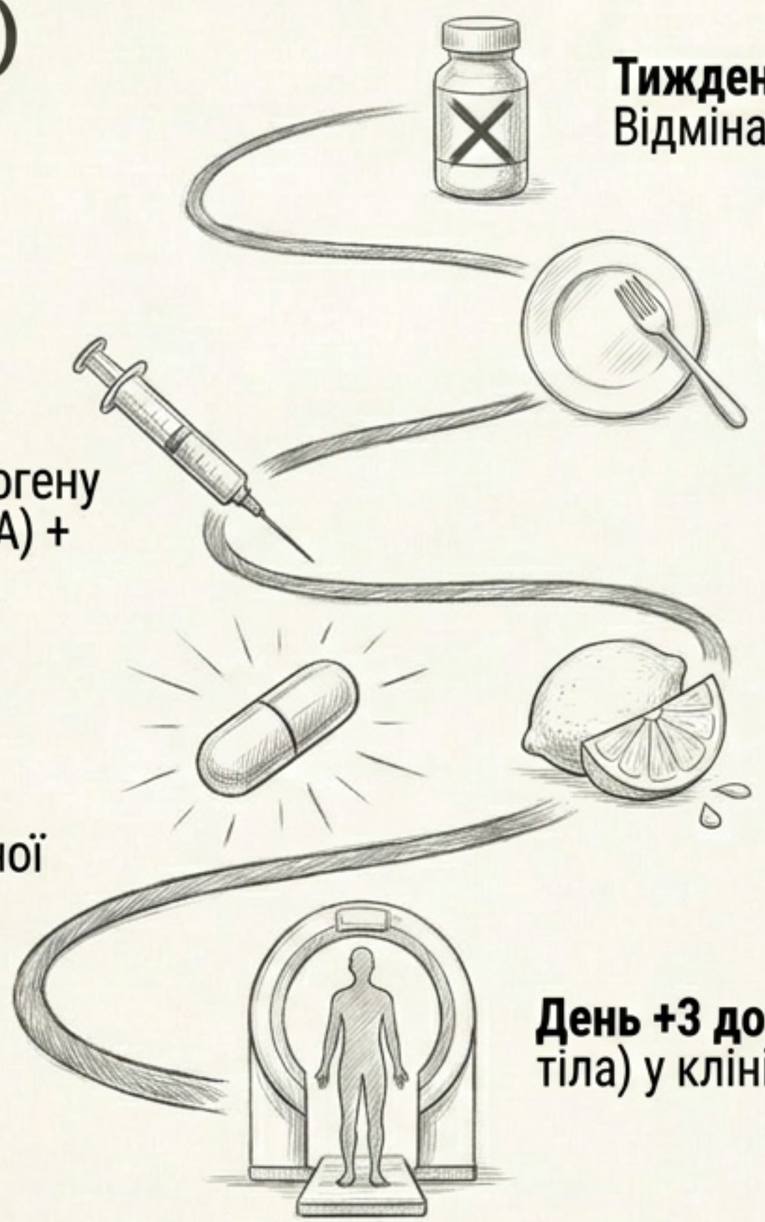
NotebookLM

Управління побічними ефектами

Що ви можете відчувати 	Що робити
Біль, набряк або запалення слинних залоз (сіалоаденіт). Сухість у роті.	Починаючи з 2-ї доби після капсули: розсмоктуйте кислі льодяники, жуйте лимон або жуйку (випльовуйте в окремий пакет), пийте багато води, прикладайте холодні компреси до шиї.
Нудота, втрата апетиту, легкий гастрит (перші дні).	Користуйтеся поліетиленовими пакетами для блювоти (змивайте в унітаз двічі). Приймайте антиеметики за призначенням лікаря. Їжте невеликими порціями.
Локальна припухлість на шиї, “першіння” в горлі.	Це нормальна реакція на руйнування залишків тканини. Симптоми є тимчасовими.
Запор.	Радіація повинна швидко виходити з калом. Застосовуйте проносні засоби, щоб забезпечити щоденне випорожнення кишечника.

NotebookLM

Ваш особистий календар терапії (Орієнтовний план)



Тиждень -4: Скасування препаратів йоду, вітамінів. Відміна гормонів (якщо обрано Протокол Б).

Тиждень -2: СТАРТ низькойодної дієти (LID). Суворе дотримання до самої процедури.

Дні -2 та -1: Ін'єкції Тирогену (якщо обрано Протокол А) + здача аналізів (ТТГ).

День +2: ФІНІШ низькойодної дієти. Старт стимуляції слинних залоз (лимон). Зниження дистанції з іншими дорослими.

ДЕНЬ 0: Прийом капсули І-131 натщесерце. Старт максимальної ізоляції та посиленого питного режиму.

День +3 до +7: Сцинтиграфія (сканування всього тіла) у клініці. Завершення побутової ізоляції.

NotebookLM

Чекліст пацієнта: Чи готові ви до терапії?

- [ ] Я припинив(ла) прийом гормонів або маю чіткий план ін'єкцій Тирогену.
- [ ] Я виключив(ла) вітаміни з йодом, морепродукти та скасував(ла) КТ з контрастом.
- [ ] Я купив(ла) нейодовану кам'яну сіль та дозволені продукти для 2-тижневої дієти.
- [ ] Я організував(ла) окрему кімнату та ліжко для ізоляції вдома.
- [ ] Я домовився(лася) про догляд за дітьми (до 18 років) на час моєї 7-денної ізоляції.
- [ ] Я підготував(ла) власний транспорт (або таксі на задньому сидінні) для дороги додому після клініки.
- [ ] Я зібрав(ла) речі в лікарню (одяг, який можна буде випрати окремо або утилізувати).

Цей посібник створено для вашого спокою та безпеки. Ви на правильному шляху до одужання.

NotebookLM