



Joðtöflur (kalíumjoðið) og notkun þeirra við geislamengun

Geislavirkt joð

- Geislavirkt joð getur borist í líkamann með innöndun geislavirkra agna eða neyslu geislamengaðrar fæðu.
- Geislavirkt joð safnast aðallega upp í skjaldkirtli og getur valdið frumuskemmdum í skjaldkirtilsvef, aðallega hjá yngra fólki.
- Fyrirbyggjandi meðferð með joðtöflum (kalíumjoðið – potassium iodide) getur varið skjaldkirtilsfrumur gegn skaða af völdum geislavirks joðs.
- Lyfið ver hins vegar **ekki** líkamann fyrir áhrifum geislavirks joðs utan skjaldkirtils né gegn geislun af öðrum toga.

Skjól innandryra er aðal varúðarráðstöfunin fyrir geislamengun

- Ef hætta stafar af geislun skal huga að brottflutningi af svæðinu skv. leiðbeiningum stjórnvalda.
- Ef brottflutningur er ekki mögulegur er skjól innandryra helsta varúðarráðstöfunin til að draga úr geislaáhrifum.
- Að taka joðtöflur er aðeins viðbótarráðstöfun við skjól innandryra.
- Fylgið ávallt leiðbeiningum sem koma frá stjórnvöldum.

Skammtar af joðtöflum fyrir mismunandi aldurshópa

| Aldur | Skammtur |
|---|--|
| <1 mán | 16,25 mg (1/4 tafla) |
| 1 mán– 3 ára | 32,5 mg (1/2 tafla) |
| 3–12 ára | 65 mg (1 tafla) |
| 12–40 ára eða barnshafandi/mjólkandi óháð aldri* | 130 mg (2 töflur) |
| >40 ára (ekki barnshafandi) ** | Ekki er mælt með notkun joðtaflna |

* til að vernda barnið.

** Lítil gagnsemi er af joðmeðferð fyrir 40 ára og eldri (sem ekki eru barnshafandi). Fólk á þeim aldri er í mun minni hættu á að fá krabbamein í skjaldkirtil en yngra fólk auk þess sem hætta á aukaverkunum joðmeðferðar er meiri.

Hvenær skal hefja inntöku á joðtöflum?

- Ráðlagt er að **taka lyfið** um leið og vitað er að **mengun er yfirvofandi** (innan sólarhrings fyrir útsetningu) eða svo fljótt sem auðið er eftir að mengunar verður vart.
- **Ekki** er mælt með að hefja notkun ef **meira en 8 klukkutímar** eru liðnir frá geislamengun á svæðinu, lyfið getur þá **tafið hreinsun** geislavirks joðs úr skjaldkirtli.

Hve lengi skal taka joðtöflur?

- **Oftast nægir einn skammtur.** Ráðlagður dagskammtur er tekinn í einu lagi.
- Ef ekki reynist mögulegt að flýja geislamengaða svæðið er mælt með **daglegri** inntöku lyfsins, en þó **ekki** fyrir börn <1 mánaða gömul né barnshafandi/mjólkandi einstaklinga.

ATH. Eingöngu skal taka lyfið skv. leiðbeiningum stjórnvald þegar um yfirvofandi hættuástand að ræða.

Aukaverkanir

- Aukaverkanir af kalíumjoðíði eru fátíðar en helstar eru ógleði, magaóþægindi og húðútbrot sem ganga yfir.

Frábendingar:

- Ekki er mælt með joðtöflum fyrir þá sem hafa undirgengist **brottnám á skjaldkirtli**.
- Þeir sem eru með þekkt **joðofnæmi** eiga að forðast að taka lyfið.
- Þeir sem eru með húðsjúkdóminn **dermatitis herpetiformis** eða æðasjúkdóminn **hypocomplementemic vasculitis** eiga að forðast að taka lyfið.
- Þeir sem nota **lyf** sem innhalda joð, s.s. lyf við skjaldkirtilssjúkdómum, lithium og/eða blóðþrýstingslækkandi lyf úr flokkum ACE hemla eða kalíumsparandi þvagræsilyfja ættu að **ráðfæra sig við sinn lækni** um notkun lyfsins.

Eftirlit eftir notkun kalíumjoðíðs

- Einstaklingar sem verða fyrir mengun vegna geislavirks joðs þurfa eftirlit vegna geislunarinnar eftir aðstæðum.
- Sama á við um börn sem eru álitin í hættu á geislaamengun á fósturskeiði.

Meðferð joðtafla

- Taka má kalíumjoðíð í töfluformi eða uppleystu formi. Töflurnar valda síður aukaverkunum frá maga en uppleystar.
- Geyma á töflurnar í pakkingum á þurrum og svölum stað. Geymsluþol er mikið svo **ekki** er þörf á að henda útrunnum töflum sem geymdar hafa verið við réttar aðstæður.

Sóttvarnalæknir

Aðalheimild: WHO – [Iodine thyroid blocking: Guidelines for use in planning and responding to radiological and nuclear emergencies](#)