***Памятка для пациента, прошедшего лечение радиоактивным йодом-131, диагностическую сцинтиграфию с йодом-131***

Несмотря на то, что не существует доказательств вреда здоровью людям, находящихся в близком контакте с прошедшим радиойодтерапию пациентом, тем не менее, в целях ограничения возможного облучения окружающих Вас людей, следует придерживаться следующих рекомендаций с момента выписки из стационара в течение 10 дней:

1. Избегайте близких отношений с супругом (-ой), спите в отдельной кровати.
2. Ограничьте тесное общение с детьми (не держите детей на руках, не сажайте на колени, не спите с ребенком в одной кровати).
3. Держитесь на безопасном расстоянии от других людей:
   1. на расстоянии не менее 1 метра от людей, если вы вынуждены контактировать с ними в течение более 1 ч в первые 3 дня после выписки из стационара.
   2. на расстоянии не менее 2 метров от детей и беременных в первые 5-7 дней.
4. При общении и беседе с родственниками старайтесь держаться от них на расстоянии не менее 1 метра.
5. Остаточные явления гипотиреоза (обязательного во время лечения) могут сохраняться в течение^ нескольких дней. От пациентки имеется остаточный (допустимый нормами радиационной безопас­ности) фон ионизирующего излучения, который может сохраняться до 10-12 дней (разъяснены пра­вила поведения, выданы рекомендации по радиационной безопасности)
6. Ограничьте время пребывания в общественных местах (транспорт, кинотеатры, спортивные мероприятия), желательно передвигаться только на личном транспорте.
7. По возможности проживайте в отдельной комнате.
8. Не готовьте еду другим в течение первых 3 дней.
9. Пользуйтесь первые 7 дней собственной посудой. После мытья эти предметы вновь могут быть использованы всеми членами семьи.
10. Избегайте поцелуев и половых актов в течение 10 дней.
11. Желательно, чтобы в первые 7 дней после выписки уход за Вашим ребенком осуществлял близкий Вам человек, в дальнейшем Вы можете ухаживать за ребенком, но время, проведенное с ребенком на руках, на коленях или лежа рядом с ним (в течение 14 дней после радиойодтерапии) должно быть сведено к минимуму.
12. Грудное вскармливание после радиойодтерапии не следует возобновлять, потому что это может причинить серьезный вред младенцу.
13. Правила личной гигиены, которых следует придерживаться:

- при встрече не рекомендуется здороваться за руку, обниматься;

- используйте только отдельную посуду (тарелку, ложку, кружку), а также индивидуальные средства гигиены – зубную щетку, мочалку, мыло, полотенце;

- отдельно мойте свою посуду и стирайте свои постельные принадлежности, белье, одежду;

- мочиться в туалете следует только сидя на унитазе, дважды или трижды спускайте воду после использования туалета; мойте руки после каждого посещения туалета;

- содержите туалет и ванную комнату в чистоте во избежание попадания радиоактивности в организм своих родственников и близких. Помните, что радиофармпрепарат выводится из организма через мочу, слюну, пот и с выдыхаемым воздухом.

- мойте ванну и раковину после каждого использования, в том числе после чистки зубов.

1. Для ускорения процесса выведения РФП рекомендуется обильное питье, за исключением пациентов с заболеванием почек, мочевыводящих органов, которым предлагают дополнительные рекомендации.
2. В течение 1-2 недель после прохождения радиойодтерапии для очищения слюнных желез от радиоактивного йода периодически используйте жевательные резинки, кислые жевательные или сосательные конфеты (такие как раздают в самолете при взлете и посадке, например).
3. Рекомендуется планировать беременность не ранее, чем через 12 месяцев после радиойодтерапии, так как в редких случаях возникает необходимость в повторном курсе лечения.
4. Если после выписки из стационара вы вынуждены будете проходить через системы (рамки) радиационного контроля (в аэропортах, на вокзалах и др.), рекомендуем в течение 3х месяцев иметь при себе и предъявлять сотрудникам служб безопасности оригинал выписки из стационара.
5. Полностью радиоактивный йод выведется из вашего организма через собственные выделения организма и в результате физического радиоактивного распада I-131 (период полураспада I131 – 8 суток) в течение 2-3 месяцев.
6. Помните: при аккуратном соблюдении этих правил и рекомендаций Вы не представляете радиационной опасности для Ваших близких, знакомых и окружающих Вас людей.
7. Помните: при аккуратном соблюдении этих правил и рекомендаций Вы не представляете радиационной опасности для Ваших близких, знакомых и окружающих Вас людей.

*Источник информации СанПин 2.6.1.2368-08 «Гигиенические требования при лучевой терапии с помощью открытых радионуклидных источников»*