அயோடின் மாத்திரைகளுடன் இந்த தகவல் தாளை சேமித்து வைக்கவும்

# உட்கரு விபத்துகளின் நிகழ்விற்கான அயோடின் மாத்திரைகள்

**நீங்கள் 40 வயதிற்குட்பட்டவரா, கர்ப்பிணியா, பாலூட்டும் தாய்மாரா அல்லது வீட்டில் குழந்தைகள் இருக்கின்றார்களா? ஆம் என்றால் அயோடின் மாத்திரைகளை நீங்கள் வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று நாங்கள் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கிறோம். உட்கரு விபத்துகளின் நிகழ்வின் போது ஏற்படும் கதிரியக்க அயோடினுக்கு எதிரான பாதுகாப்பினை இந்த மாத்திரைகள் தருகிறது மேலும் இதை மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்.**

## அயோடின் மாத்திரைகளை ஏன் உட்கொள்ள வேண்டும்?

உட்கரு விபத்துகளின் நிகழ்வின் போது, கதிரியக்க அயோடினானது காற்றின் மூலமாக பரவும் மேலும் மாசடைந்த காற்றை சுவாசிப்பதால் மற்றும்/அல்லது மாசடைந்த உணவு அல்லது குளிர்பானங்களை சாப்பிடுவதாலும் இந்த கதிரியக்க அயோடினானது தைராய்டு சுரப்பியால் உறிஞ்சப்படுகிறது. இயற்கையான அயோடின் சப்ளிமெண்டுகள் தையராய்டு நாளம் கதிரியக்க அயோடினை உறுஞ்சுவதை தடுக்கிறதுது. மேலும் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தினையும் குறைக்கின்றது. அயோடின் மாத்திரைகள் கதிரியக்க அயோடினிலிருந்து மட்டுமே பாதுகாக்கும் மற்றும் பிற கதிரியக்க பொருள்களில் இருந்து பாதுகாக்காது.

மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளுக்கு இந்த வழிமுறைகளுக்கு ஏற்றவாறு நீங்கள் 2 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டி வரும். அதனால்தான் வீட்டில் எப்போதும் அயோடின் மாத்திரைகளை சேமித்து வைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

## இந்த மாத்திரைகளை ஏன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

இந்த மாத்திரைகளை தகுதியுடைய மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உட்கரு விபத்துகளின் நிகழ்வின் போது, ஊடகங்கள் மூலமாக இதற்குரிய அதிகாரிகள் மற்றும் www.stralevernet.no (புதிய முகவரி 1.1.2019 லிருந்து: www.dsa.no) மற்றும் www.helsenorge.no மூலமாக இதை உட்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் கொடுக்கப்படும்.

## இந்த மாத்திரைகளை யாரெல்லாம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்?

18 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரும், கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களும் இந்த மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம், ஏனென்றால் கதிரியக்க அயோடைனின் வெளிப்பாட்டின் காரணமாக தைராய்டு புற்றுநோயானது அதிகமாக ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உள்ளது. சிறப்பு சூழ்நிலைகளிலும் கூட இதற்கு தொடர்பான 18 முதல் 40 வயதிற்குள் இருக்கும் இளம் வயதினரும் இந்த மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேணும். 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு தைராய்டு புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு மேலும் இந்த மாத்திரைகளை இவர்கள் எடுத்துக்கொள்ள தேவையும் இல்லை. அறுவை சிகிச்சை மூலமாக தைராய்டு சுரப்பியினை அகற்றியவர்கள் இந்த அயோடின் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

உட்கரு விபத்தின் போது, எந்தக் குழு மக்கள் இந்த மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான கூடுதல் வழிமுறைகள் இதற்கென்று இருக்கும் அதிகாரிகள் வழங்குவார்கள்.

## நீங்கள் எத்தனை ஜோடிக்ஸ் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

ஜோடிக்ஸ்-பாக்கெட்டில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மருந்தளவினை பின்பற்றவும், மேலும் இந்த மருந்தின் உள்ளே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரப்பூர்வமான வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.

**3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் பின்வரும் மருந்தளவினை பின்பற்ற வேண்டும்:**

1. தண்ணீர் குடிக்கும் கிளாஸில் 1 மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இதனுடன் 20 மிலி தண்ணீர் அல்லது பாலை சேர்க்கவும். இந்த திரவத்தினை அளப்பதற்கு சிரிஞ்ஜ் யை பயன்படுத்தவும். கிளாஸில் இருக்கும் மாத்திரை நன்கு கரையும் வரை கலக்கவும்.

<u>1 மாத வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு:</u> கரைக்கப்பட்ட மாத்திரையிலிருந்து 2.5 மிலி கரைசலை சிரிஞ்ஜ் யை பயன்படுத்தி இதன் மூலமாக எடுத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவும் (1/8 மாத்திரைக்கு சமமானது - 16.25 மில்லி கிராம்).

<u>1 மாதத்தில் 3 வயதிற்க்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு:</u> கரைக்கப்பட்ட மாத்திரையிலிருந்து 5 மிலி கரைசலை சிரிஞ்ஜ் யை பயன்படுத்தி இதன் மூலமாக எடுத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவும் (1/4 மாத்திரைக்கு சமமானது - 32.5 மில்லி கிராம்).

3. குழந்தைகளுக்கு இந்த மருந்தானது முழு அளவில், வழிமுறைகளின் பிரகாரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும், மேலும் இதை நீங்கள் கொடுக்கும் போது சிரிஞ்ஜை தண்ணீர் அல்லது பாலைக் கொண்டு நன்கு கழுவி விட்டும். பால் அல்லது தண்ணீர் கொண்டு அலசப்பட்ட இந்த சிரிஞ்ஜில் தான் குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது.
4. இந்த மருந்தை கொடுத்த பிறகு குழந்தைக்கு நிறைய திரவத்தினை கொடுக்கவும்.

தேவையான உபகரணங்கள்: ஊசி மருந்து (2.5 மிலி மற்றும் 20 மிலி). இவற்றை மருந்து கடைகளில் வாங்க வேண்டும்.

**முக்கியமானது**: அயோடினை எடுத்துக்கொள்ளும் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் (0-1 மாதம்) மற்றும்/அல்லது அயோடினை எடுத்துக்கொள்ளும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தங்களுடைய பொது மருத்துவர் மற்றும் குழந்தைகள் நல மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்த பிறகே இதை பயன்படுத்த வேண்டும். ஊசி போட்டு 7-10 நாட்களுக்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கு கட்டாயம் இரத்தப் பரிசோதனையை எடுக்க வேண்டும். எனவே இதற்கு பிறகு எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் குழந்தையின் குழந்தை நல மருத்துவரை சென்று பார்க்க வேண்டும்.

**அயோடின் மாத்திரைகளை பயன்படுத்த வேண்டாம்:**

உங்களுக்கு பொட்டாசியம் அயோடைடு மருந்துகள் அலர்ஜியாகும் என்றாலோ அல்லது இந்த மருந்தில் இருக்கும் இதர மருந்து பொருட்களினால் அலர்ஜியாகும் (மருந்துகளின் பட்டியல் மருந்தின் பாக்கெட்டில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும்) என்றால் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

- உங்களுக்கு தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் இருந்தால் (தைராய்டிட்டிஸ்) இதை பயன்படுத்த வேண்டாம்
- தைராய்டு சுரப்பி தொடர்பான பிரச்சினைகள் இருந்தால் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- உங்களுக்கு டெர்மடிடிஸ் ஹெர்படிஃபார்மிஸ் (டஹ்ரிங் நோய்) இருந்தால் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

**இந்த அயோடின் மாத்திரைகள் தொடர்பாக உங்களுக்கு இன்னும் ஏதேனும் கேள்விகள் இருக்கிறதா? ஆம் என்றால் ஹெல்சனோர்ஜிற்கு 815 55 015 என்ற எண்ணில் போன் செய்யவும்.**

அயோடின் மாத்திரைகள் தொடர்பான இன்னும் பல விபரங்களை **www.stralevernet.no-**ல் பார்க்கவும் (1.1.2019 லிருந்து புதிய முகவரி: www.dsa.no) மற்றும் **www.helsenorge.no**.