

HET GEBRUIK VAN JODIUMTABLETTEN (65 MG KALIUMJODIDE PER TABLET) IN GEVAL VAN NUCLEAIRE OF RADIOLOGISCHE NOODSITUATIES

BIJSLUITER VOOR DE BEVOLKING

1. NOODSITUATIES WAARBIJ RADIOACTIEF JODIUM VRIJKOMT

Bij een ernstige nucleaire of radiologische noodsituatie ten gevolge van bijvoorbeeld een incident in een kerncentrale, een incident tijdens de productie, het transport en het gebruik van radioactieve stoffen of sommige terroristische aanslagen, kan radioactief jodium vrijkomen in de atmosfeer.

Wanneer we radioactief jodium opnemen in ons lichaam, wordt dit in sterke mate opgestapeld in onze schildklier. Hierdoor kan deze aan grote hoeveelheden straling blootgesteld worden wat kan leiden tot schildklierkanker, vooral bij kinderen.

Inname van jodiumtabletten verhindert de opname van radioactief jodium in de schildklier waardoor deze beschermd wordt.

2. HOE WORDT RADIOACTIEF JODIUM OPGENOMEN IN ONS LICHAAM ?

Radioactief jodium wordt opgenomen in ons lichaam op drie manieren:

1. Inademing van lucht die radioactief jodium bevat. Het gevaar voor inademing van radioactief jodium kan gedeeltelijk afgewend worden door binnen te blijven en ramen en deuren gesloten te houden.
2. Inname van drank of voedsel dat radioactief jodium bevat. De overheid treft maatregelen om te voorkomen dat er radioactief besmet voedsel wordt geconsumeerd bijvoorbeeld door een tijdelijk consumptieverbod van melk, groenten, ...
3. Opname doorheen de huid. Opname doorheen de intacte huid is meestal te verwaarlozen.

3. HOE WERKEN JODIUMTABLETTEN ?

Een typische eigenschap van jodium (niet-radioactief en radioactief) is dat het na opname in ons lichaam wordt opgestapeld in de schildklier.

Natuurlijk (niet-radioactief) jodium is nodig voor het goed functioneren van onze schildklier. Deze kleine hoeveelheid (0,1 à 0,2 mg/dag) halen we uit onze voeding.

Radioactief jodium waaraan u blootgesteld wordt, zal, zonder beschermingsmaatregelen, opgenomen worden in het lichaam en zich eveneens opstapelen in uw schildklier. Hierdoor loopt u een hoger risico op schildklierkanker.

De jodiumtabletten in deze verpakking bevatten een grote hoeveelheid natuurlijk jodium (onder de vorm van kaliumjodide 65 mg/tablet) waardoor, na inname, uw schildklier verzadigd is aan jodium (figuur 1. a)). Hierdoor kan het radioactief jodium, waaraan u eventueel wordt blootgesteld, niet meer opgenomen en opgestapeld worden in uw schildklier waardoor deze beschermd wordt (figuur 1. b)).

Het teveel aan jodium (niet-radioactief en radioactief) wordt snel uitgescheiden via de urine.



*Figuur 1. a) Verzadiging van de schildklier met natuurlijk jodium uit jodiumtabletten
b) Radioactief jodium kan niet opgenomen en opgestapeld worden in de schildklier waardoor deze beschermd wordt.*

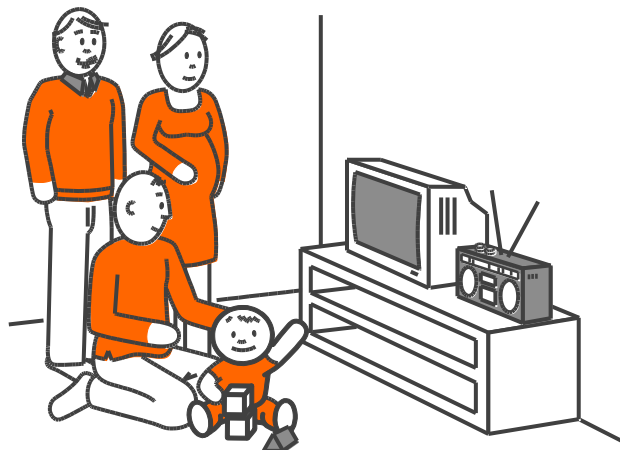
OPGELET: Jodiumtabletten beschermen uw schildklier enkel tegen radioactief jodium en niet tegen andere radioactieve stoffen of tegen uitwendige straling. Daarom gaat de inname van jodiumtabletten meestal gepaard met andere beschermingsmaatregelen, zoals schuilen (binnen blijven met gesloten ramen en deuren) en vermijden van inname van radioactief besmet voedsel en drank.

4. WANNEER PREVENTIEF JODIUMTABLETTEEN INNEMEN ?

Het innemen van jodiumtabletten is een voorzorgsmaatregel die zelfs na het optreden van een nucleair ongeval niet altijd moet worden toegepast. Als inname van de tabletten noodzakelijk is, zal de overheid u hiervan op de hoogte brengen via boodschappen op radio, TV, internet, SMS-berichtjes of via luidsprekers.

De bescherming van uw schildklier is het doeltreffendst wanneer u de jodiumtabletten inneemt kort voor of vrijwel gelijktijdig met de blootstelling aan radioactief jodium. Wanneer u de jodiumtabletten veel te vroeg of enkele uren na de blootstelling inneemt, bent u minder beschermd. Inname meer dan 24 uur na de blootstelling biedt geen bescherming meer.

DE TABLETTEEN MOGEN NIET WORDEN INGENOMEN OP EIGEN INITIATIEF, MAAR SLECHTS NA AANBEVELING DOOR DE OVERHEID.

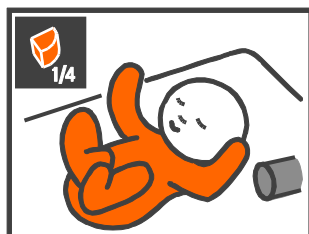


Figuur 2. Kijk naar de TV of luister naar de radio en wacht op aanbevelingen van de overheid

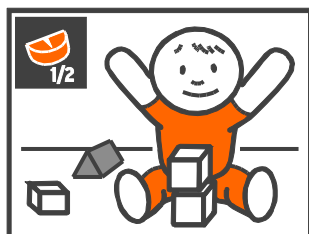
5. HOEVEEL JODIUMTABLETTEN INNEMEN ?

De onderstaande hoeveelheden (figuur 3) zijn geldig voor jodiumtabletten die 65 mg kaliumjodide bevatten, zoals aanwezig in deze verpakking.

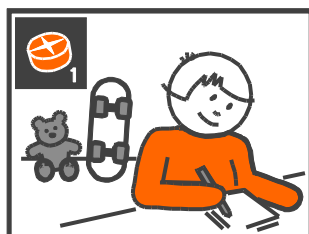
DE AANBEVOLEN DOSIS MAG NIET OVERSCHREDEN WORDEN !



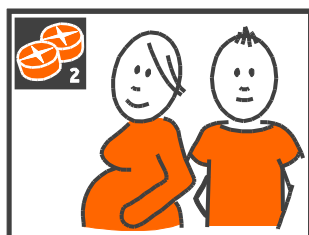
TOT 1 MAAND:
ÉÉNMAAL ÉÉN KWART TABLET



VAN 1 MAAND TOT 3 JAAR:
ÉÉNMAAL ÉÉN HALVE TABLET

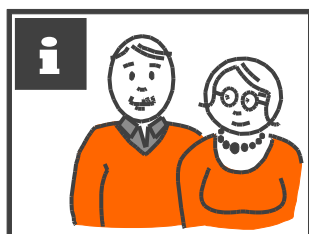


VAN 3 TOT 12 JAAR:
ÉÉNMAAL ÉÉN TABLET



VAN 13 TOT 40 JAAR:
ÉÉNMAAL 2 TABLETTEN

ZWANGERE VROUWEN EN VROUWEN DIE BORSTVOEDING GEVEN
(ONGEACHT DE LEEFTIJD):
ÉÉNMAAL 2 TABLETTEN



VANAF 40 JAAR:
INFORMEER U PREVENTIEF BIJ HUISARTS OF SPECIALIST

Figuur 3. Aanbevolen hoeveelheid jodiumtabletten per leeftijdsgroep

Indien u wegens schildklierproblemen geneesmiddelen neemt, neemt u de juiste hoeveelheid jodiumtabletten in (figuur 3) terwijl u uw normale behandeling voor schildklierlijden gewoon verder neemt. U dient uw behandelende arts te raadplegen zodra de noodsituatie voorbij is.

Doorgaans volstaat één enkele inname van jodiumtabletten in de hoeveelheid aangeduid in figuur 3. De overheid kan in uitzonderlijke gevallen (bv. langdurige lozing) een tweede, vermoedelijk lagere, inname aanbevelen. Het aantal tabletten dat op voorhand werd rondgedeeld is hierop berekend.

Voor pasgeborenen dient de inname in alle gevallen beperkt te worden tot één keer.

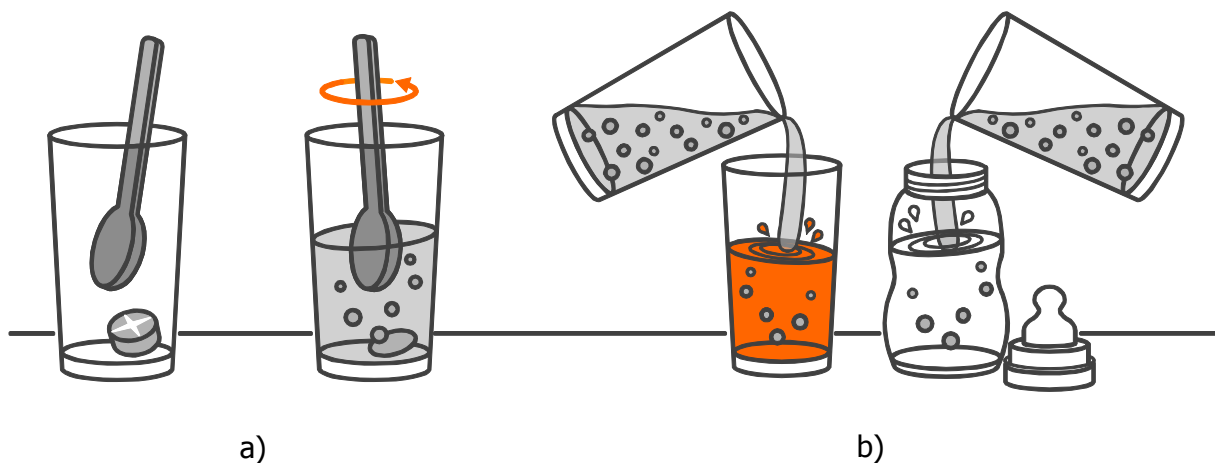
Voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, is een tweede inname zeer uitzonderlijk.

6. HOE JODIUMTABLETTEN INNEMEN ?

U kunt de jodiumtabletten best eerst oplossen in een kleine hoeveelheid water (figuur 4. a)) en toevoegen aan een grotere hoeveelheid drank (figuur 4. b)). De inname met alcoholische drank is af te raden. Indien geen drank beschikbaar is, kunt u de tabletten ook als dusdanig innemen.

Voor baby's en kinderen tot 3 jaar, dient u de kwart of halve tablet altijd eerst fijn te stampen. Dit poeder kan dan opgelost worden in een kleine hoeveelheid vloeistof en toegevoegd aan een grotere hoeveelheid drank bijvoorbeeld (afgekolfde) melk. Indien geen drank beschikbaar is, kunt u het joodpoeder ook toevoegen aan de maaltijd van het kind. Deze jonge kinderen mogen de kwart of halve tablet niet als dusdanig inslikken.

De verkregen oplossing kan niet worden bewaard en moet meteen worden opgedronken.



Figuur 4. a) Los eerst de jodiumtablet in een kleine hoeveelheid water b) Voeg deze oplossing toe aan een grotere hoeveelheid drank zoals water, fruitsap of (afgekolfde) melk

7. JODIUMTABLETTEN TIJDENS ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Indien u zwanger bent, dient u, ongeacht uw leeftijd, de aanbevolen hoeveelheid tabletten in te nemen, omdat u hierdoor ook uw ongeboren kind beschermt. U dient wel uw arts hierover in te lichten, zodat speciale aandacht kan worden besteed aan de resultaten van de schildkliertest van de pasgeborene (routinetest uitgevoerd bij alle pasgeborenen).

De hoeveelheid jodium aanwezig in multivitaminepreparaten volstaat NIET voor verzadiging van de schildklier en vormt geen alternatief voor de inname van de jodiumtabletten aanwezig in deze verpakking.

Indien u borstvoeding geeft, dient u, ongeacht uw leeftijd, de aanbevolen hoeveelheid jodiumtabletten in te nemen. Nadien mag u de borstvoeding gewoon verder zetten. Daarenboven dient de baby zelf ook zijn jodium in te nemen in de hoeveelheid aangegeven in figuur 3, bijvoorbeeld opgelost in (afgekolfde) melk.

Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, nemen bij voorkeur slechts één keer de tabletten in. Slechts zeer uitzonderlijk kan een tweede, vermoedelijk lagere inname door de overheid worden aanbevolen.

8. JODIUMTABLETTEN BIJ PERSONEN OUDER DAN 40 JAAR

Bij personen ouder dan 40 jaar wordt de noodzaak voor inname van de jodiumtabletten betwist. Verzadiging van de schildklier is bij die leeftijdsklasse vaak minder aangewezen omwille van twee redenen:

- Het risico op schildklierkanker ten gevolge van de opname van radioactief jodium daalt naarmate men ouder wordt.
- Bij personen ouder dan 40 jaar, is de werking van de schildklier vaker ontregeld, vooral in jodiumarme streken zoals België. Deze ontregeling verhoogt het risico op ongewenste effecten ten gevolge van de inname van jodiumtabletten.

Wanneer de werking van de schildklier sterk verstoord is, wat meer voorkomt bij ouder worden, kunnen de nadelen van inname van de tabletten (ongewenste effecten) groter worden dan het voordeel ervan (vermijden van schildklierkanker).

Informeer u preventief bij uw huisarts of specialist betreffende de voordelen en nadelen van de inname.

9. OMSTANDIGHEDEN WAARBIJ HET GEBRUIK VAN DE TABLETTEN MOET WORDEN VERMEDE

Jodiumtabletten mogen niet ingenomen worden door personen die lijden aan volgende aandoeningen:

- Gekende overgevoeligheid voor jodium (een zeer zeldzame aandoening, niet te verwarren met de meer voorkomende overgevoeligheid voor contrastmiddelen gebruikt bij radiologisch onderzoek)
- Dermatitis herpetiformis of ziekte van Dühring (chronische huidziekte)
- Hypocomplementaire vasculitis (ontsteking van de vaatwanden, veroorzaakt door allergie)
- Iododerma tuberosum (zeer zeldzame huidziekte gekenmerkt door plots optreden, na inname van jodium, van puistjes die erg gelijken op die van acné, meestal op gelaat en ledematen)
- Myotonia congenita (zeer zeldzame aangeboren afwijking die gepaard gaat met stijfheid van de spieren)

Indien u denkt tot één van deze categorieën te behoren, kunt u best preventief uw arts raadplegen.

10. ONGEWENSTE EFFECTEN

Jodiumtabletten kunnen in zeldzame gevallen de werking van de schildklier wijzigen. Dit weegt echter niet op tegen het verhoogde risico op schildklierkanker bij het niet innemen van de tabletten.

Gevoelige personen zijn:

- Baby's waarvan de moeder tijdens de zwangerschap jodiumtabletten innam
- Pasgeborenen en baby's aan wie jodiumtabletten worden toegediend
- Personen die lijden of geleden hebben aan een schildklierziekte.

Indien u of uw kind behoren tot één van deze categorieën, dient u zo snel mogelijk na inname van de jodiumtabletten uw arts te raadplegen.

Vorbijgaande maagklachten kunnen voorkomen, vooral wanneer de tabletten worden ingenomen op een lege maag of samen met alcoholische drank. Als deze symptomen langere tijd aanhouden, dient u uw arts te raadplegen.

Indien u of uw kind tijdens de periode van een week tot drie maanden na de inname van de jodiumtabletten, klachten heeft zoals zweten, hartkloppingen, gewichtsverlies, moeheid of diarree, dient u uw arts te raadplegen. Dit is zeker zo voor personen boven 40 jaar.

In uitzonderlijke gevallen kan de inname van jodium leiden tot overgevoeligheidsreacties zoals roodheid van de huid (rash), vochttopstapeling (oedeem), pijn in de hals, lopende ogen, verkoudheidssymptomen, zwelling van de speekselklieren en koorts. De symptomen verdwijnen normaal zonder enige behandeling bij stopzetten van de inname. Bij twijfel kunt u uw arts raadplegen. Het kleine risico op overgevoeligheidsreacties is geen argument om de jodiumtabletten niet in te nemen.

11. WAAR EN WANNEER KUNT U JODIUMTABLETTEN VERKRIJGEN ?

In een zone van 20 km rond de nucleaire site in Doel, Tihange, Mol-Dessel, Borssele (Nederland) en Chooz (Frankrijk) en 10 km rond de site in Fleurus worden bij wijze van voorzorg jodiumtabletten verdeeld aan huisgezinnen, scholen, bedrijven,.... Deze kunt u afhalen bij de lokale apotheek.

Daarnaast beschikt de federale overheid over een grote voorraad jodiumtabletten voor verdeling in noodsituaties.

12. BEWARING

Bewaar deze tabletten bij kamertemperatuur (beneden 25 °C), droog, afgeschermd van licht en buiten het bereik van kinderen.

Op de verpakking staat enkel de productiedatum van de tabletten. Jodiumtabletten, wanneer bewaard in hun oorspronkelijke verpakking en zoals hierboven aangegeven, zijn minstens 10 jaar bruikbaar. Een lichte geelbruine verkleuring van de tabletten is mogelijk na verloop van tijd maar dit wijzigt de doeltreffendheid van de tabletten niet en is zonder gevaar.

De overheid zal de goede werking van de tabletten op gezette tijdstippen controleren. Zodra dit nodig is worden de verdeelde tabletten vervangen. Werp de oude tabletten niet weg, maar breng ze mee naar uw apotheker wanneer u gevraagd wordt een nieuwe voorraad op te halen.

13. DRINGEND VERZOEK

VOLG, IN HET BELANG VAN UW EIGEN VEILIGHEID, STEEDS DE INSTRUCTIES VAN DE OVERHEID. DE OVERHEID BEOORDEELT DE SITUATIE EN KAN BIJKOMENDE BESCHERMINGSMAATREGELEN AANBEVELEN.