**Памятка для пациентов**

**с гиперфункционирующей щитовидной железой.**

 Уважаемый пациент, Вам назначен курс терапии радиоактивным йодом (I-131).

Радиотерапия йодом-131 относится к одному из методов системной лучевой терапии заболеваний щитовидной железы. Для того, чтобы лечение оказалось эффективным и безопасным, необходимо предоставить медицинскому специалисту, рассчитывающему дозировку терапевтического препарата, полную информацию о Вашем состоянии на сегодняшний день.

**Для получения консультации врача-радиолога (как очной, так и заочной), а также в день госпитализации пациенту необходимо представить следующий обязательный перечень копий документов и исследований:**

1. Выписка из амбулаторной карты и/или истории болезни, содержащая данные о предшествующем лечении по поводу заболевания щитовидной железы.
2. Результаты сцинтиграфического исследования ложа щитовидной железы с Тс-99м-Пертехнетатом с определением захвата РФП за 1 неделю до госпитализации.
3. Данные УЗИ щитовидной железы и регионарных лимфатических узлов с указанием объема щитовидной железы (срок давности не более 2 месяца).
4. При наличии узловых образований в щитовидной железе необходимо выполнить их пункцию и предоставить результаты цитологического исследования.
5. Результаты следующих анализов:
* общего развернутого анализа крови (срок давности не более 2 недель);
* общего анализа мочи (срок давности не более 2 недель);
* биохимического анализа крови - глюкоза, кальций, холестерин, общий белок, альбумин, мочевина,  креатинин, АЛТ, АСТ, билирубин общий (срок давности не более 2 недель);
* анализ крови на ТТГ**(срок давности не более 7 дней)**;
* анализ крови на Т3-свободный и Т4-свободный **(срок давности не более 7 дней)**;
* АТ к рТТГ.
* анализ крови на RW (**срок давности не более 3 месяцев**);
* анализ крови на ВИЧ (**срок давности не более 3 месяцев**);
* анализ крови на гепатит В и С (**срок давности не более 3 месяцев**).
1. При наличии у пациента сопутствующих заболеваний, необходимо получить консультацию смежных специалистов и предоставить их заключение лечащему врачу (срок давности не более 4-5 недель);
2. Результаты ЭКГ, срок давности не более 1-1,5 месяцев ( наличие самой пленки).
3. Консультации специалистов:

-     **ОКУЛИСТ**-     **ХИРУРГ**

**В случае невозможности выполнения какого-либо из перечисленных исследований или консультаций по месту жительства, они могут быть выполнены непосредственно в Центре. Сотрудники отделения предпримут все возможные меры к прохождению указанных процедур в максимально короткое время. Однако следует иметь в виду, что в силу наличия в отделении закрытого режима, госпитализация в отделении радионуклидной диагностики и терапии не практикуется и пациент самостоятельно обеспечивает себя жильем на время прохождения уточняющих диагностических процедур в амбулаторном порядке.**

**Перед госпитализацией в отделение радионуклидной терапии пациент обязан выполнить следующие предписания:**

1. Соблюдение диеты с низким содержанием йода в течение 2-х недель. Диета подразумевает исключение из рациона питания продуктов с высоким содержанием йода (более 20 мкг на 100 г продукта) и максимальное ограничение продуктов с умеренным содержанием йода (5-20 мкг на 100 г продукта). Можно употреблять в пищу продукты, в которых содержание йода не превышает 5 мкг в 1 порции.

Список разрешенных продуктов питания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категория еды | разрешенная | запрещенная |
| Зерновые, крахмалистые овощи, злаки.Максимальное количество в сутки – 4 порции, что покрывает суточную норму йода. | Макаронные изделия из твердых сортов пшеницыКус-кус, пшеница, овес, полента, булгурКукурузная мука, пшеничная мука, большинство другихКартофель (без кожуры), горох, чечевица, нут, белая фасоль, кукурузаКаши: манная, овсянка, гречневая, кукурузные хлопья, пшеничные хлопья, измельченная пшеницаХлеб: домашнего приготовления без использования запрещенных ингредиентов  | Рис |
| Фрукты3-4 средних фрукта покрывают всю дневную норму йода | Все фрукты свежие ( яблоки, груши, апельсины, мандарины, грейпфрут, персики, абрикосы, нектарины, сливы и др.) и замороженные. Фруктовые сокиСухофрукты (кроме сушеной хурмы, кураги)Консервированные фрукты в сокеЯгоды | Фруктовые коктейли с мараскиновой вишнейРевеньФейхоаХурма  |
| Овощи | Все свежие и замороженные, консервированные ( искл. В соседней колонке)Салат: айзберг, РоманоБелая фасоль, горох: в том числе и консервированнаяОливки: зеленые и черные | Зеленый салат, кресс-салат, укроп, петрушка, кинза, зеленый лук, шпинат, мангольд, руккола, капуста, цветная капустаМорские водоросли, нори (оборачивают суши), ламинарии |
| орехи | Необработанные или приготовленныедома  | Жаренные и/или соленые, приготовленные вне домаСмеси из орехов с кусочками шоколада, М&Мs, орехи в йогурте |
| Животные белки | Все сорта красного мяса: говядина, свинина, телятина, баранинаПтица: курица, гусь, утка, индейкаДичь: оленина, буйволиное мясо и др. | Обработанное мясо: сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, пельмени, рубленное мясо, фарш, вяленное мясо, салями |
| Молочные продукты | Кокосовое или миндальное молоко  | Все молочные продукты и их производные: молоко, сливки, кефир, творог, пахта, ряженка, йогурт, простокваша, сметана молочные коктейли, латте, каппучино, фраппе, сыр –все виды, крема, соусы, супы на основе молочных продуктов; мороженое, молочный шоколад, сухое молоко |
| Яйца | Только яичный белок | Яичный желток, целые яйца |
| Хлеб | Домашний хлеб сделанный из разрешенных ингредиентов (без молока и яиц)Лаваш армянский (из воды и муки)Коммерческий хлеб, приготовленный БЕЗ использования йодата (йодат калия, йодат кальция) | Свежевыпеченный хлеб из пекаренХлеб, содержащий йодат калия или йодат кальция |
| Хлебобулочные изделия | Домашняя выпечка и фруктовые десерты приготовленные с использованием разрешенных ингредиентовПримечание: десерты безмолочные, при приготовлении использовать только белки яиц  | Кексы, бисквиты, кукурузный хлеб, блины, пироги, печенье, пончики, кондитерские изделия |
| Закуски | крендели, крекеры, картофельныечипсы, кукурузные чипсы тортилья,попкорн (домашнего приготовления, можно с солью каменной, нейодированной и не морской)Фруктовый лед, фруктовое мороженое, желеОрехи (арахис, миндаль, грецкий без перегородок, фундук, кешью), семечки (подсолнечника, тыквенные), кокосовый орех.  | Шоколад и шоколадныесодержащие продукты (такие,как конфеты) пудинги, кремы,мороженое и другиепродукты, содержащие молокоШербет                 какао / горячей смеси шоколада (даже если они сделаны с водой)Диетические продукты на основе сои |
| морепродукты | Запрещено | Любая рыба ( в т.ч. пресноводная), суши, морепродукты: креветки, крабы, крабовые палочки, мидии, малюски, водоросли. |
| Растительные белки и соевые продукты | Фасоль, горохПротеиновые порошки и смеси, сделанные из пшеницы и орехов  | Соевое молокоСоевый йогуртПродукты, содержащие сою |
| Добавки | Сахар, мед, кленовый сиропКетчупРастительные масла, кроме соевого, маргарин, уксус, соусы без молока/сливочного маслаСпеции: свежие или сушеные, но не покупные смеси ( могут содержать йодные консерванты и йодированную соль)Соль каменная нейодированная, не морская Проверьте все этикетки на наличие неразрешенных ингредиентов  | сливочное масло, сливки, сметана,сливочные заправки для салатов, майонез, белый соус, сливочные соусы, рыбный соус, паста из анчоусов,соевый соусСмеси пряностей, содержащие соли  |
|   | Морсы, компоты из разрешенных продуктовЧай черный некрепкийНапиток из цикорияНегазированные напитки безалкогольные ( не содержащие краситель эритрозин) | КакаоКофе растворимыйЗеленый чай |

**При соблюдении низкойодной диеты в дневном рационе должно быть не более 50 мкг йода.**

В среднем в 500 гр разрешенных овощей или фруктов содержится вся дневная норма йода; в 300 гр мяса или птицы содержится вся дневная норма; в среднем в 4 порциях круп (не всех) (порция – 250 грамм в вареном виде) содержится дневная норма йода.

Примечания: 1 порция круп и злаков – 250 г в вареном виде ( около 15-20 мкг)

1 порция овощей сырых (чашка рубленых овощей – около 15 мкг)

1 порция разрешенных фруктов (один средний фрукт – около 15 мкг)

1 порция ягод – половина стакана (около 30-40 мкг)

1 порция орехов – половина стакана (около 15 мкг)

 **Кроме того**, во время соблюдения низкойодной диеты следует избегать:

Продуктов, окрашенных в красный, оранжевый, коричневый цвет. Многие из них содержат в своем составе краситель: эритрозин, (E127 в Европе).

**Лекарственные препараты**, окрашенные в красный, оранжевый, коричневый цвет, которые содержат эритрозин ( Е127) в качестве красителя.

**Препараты Кальция,** приготовленные с использованием устричных раковин, что указано в аннотации (может быть с высоким содержанием йода).

**Прием поливитаминов**, содержащих йод, селен, рыбий жир должны быть приостановлены во время низкойодной диеты.

**Зубная паста:**некоторые зубные пасты содержат альгинаты. Проверьте этикетку, чтобы найти приемлемое продукт для чистки зубов.

**Антисептики:**некоторые люди используют Бетадин, спиртовой раствор йода, р-р Люголя в качестве антисептика. Не используйте этот продукт в то время нахождения на низкойодной диете. Рекомендуется использовать перекись водорода, бриллиантовую зелень, хлоргексидин, мирамистин для очистки и обработки ран при необходимости.

**Крема, лосьоны:**избегайте кремов или лосьонов из морских водорослей (ламинария, спирулина) или содержащих агар-агар, альгинаты.

***Внимательно читайте ярлыки и помните, что в некоторых случаях упоминания о наличии йода в продукте на этикетке может и не быть.***

**I.**   ***На этапе подготовки к госпитализации*:**

1. Соблюдение диеты с низким содержанием йода в течение 2-х недель. Следует исключить из рациона продукты питания с высоким содержанием йода (более 20 мкг на 100 г продукта) и максимально ограничить продукты с умеренным содержанием йода ( 5-20 мкг на 100 г продукта). Можно употреблять в пищу продукты, в которых содержание йода не превышает 5 мкг в 1 порции.
2. Следует воздержаться от продуктов приготовленных вне дома, так как в них могут содержаться продукты нежелательные для Вас, в частности йодированная соль.
3. Не употребляйте воду для питья и приготовления пищи из непроверенных на содержание йода источников ( колодцы, скважины). При невозможности проверки – используйте воду в бутылках (кроме лечебной и лечебно-столовой).
4. Необходимо прекратить прием тиреостатиков (тирозол, мерказолил, пропицил) за 2 недели до госпитализации.
5. Если в течение последних 6 месяцев проводилась антиаритмическая терапия Амиодароном (кордароном), необходимо заранее уведомить об этом врача-радиолога.
6. При каждом посещении рентгеновского кабинета (компьютерной томографии) предупредите медицинский персонал о том, что Вам противопоказано введение рентгеноконтрастных препаратов любого состава за 4 месяца до лечения.
7. При наличии запоров, перед началом госпитализации должен быть налажен регулярный стул. За три дня до госпитализации начать прием мотилиума по 1 таб (10мг) 3 раза в сутки за 15-30 минут до приема пищи.
8. В случае постоянного приема индивидуально подобранной терапии лекарственными препаратами конкретного производителя, а также изделий медицинского назначения и средств гигиены (калоприемники и прочее) необходимо иметь при себе запас минимум на 5 дней, т.к. в аптеке нашего Центра могут оказаться лишь их аналоги.
9. Если размеры Вашей одежды или обуви значительно отличаются от среднестатистических или у Вас есть аллергия на нетканные материалы, используемые для одноразовой одежды, Вы будете должны, по согласованию с персоналом отделения, поступить на лечение с собственной одеждой, которая Вам возвращена не будет.

 **В день поступления в стационар пациент обязан иметь на руках оригиналы и копии результатов всех вышеперечисленных и заключений специалистов (оригиналы возвращаются пациенту при выписке), а также подписать Информированное согласие на лечение.**

**В активную палату разрешается пронести:**

-          **В целях личного пользования с последующей безусловной утилизацией:**предметы личной гигиены из расчета пятидневной потребности (зубная щетка и нить, зубная паста, мыло (по желанию), дезодорант, шампунь в упаковке не более 100 грамм, пена для бритья, одноразовый бритвенный станок, прокладки, тампоны и др, а также блокнот не более чем на 30 листов размерами не более 10\*10см и одноразовую ручку. Эти вещи должны быть предъявлены персоналу. Персонал вправе отказать в проносе в палату избыточного количества средств личной гигиены. Все вышеперечисленные вещи будут безусловно утилизированы по окончании лечения;

-          **сим-карту** для мобильного телефона стандарта GSM, пополненную необходимым Вам количеством денежных средств. Для общения с внешним миром на время лечения в палате Вам будет предоставлен мобильный телефон. По окончании лечения сим-карта будет также утилизирована;

-          **в целях временного хранения:**ценные веши весом не более 300 грамм (деньги, документы, кредитные карты, нательные кресты, украшения), а также ключи. Указанные вещи будут запакованы в Вашем присутствии в двуслойный полиэтиленовый защитный пакет, который будет находиться в хранилище, и возвращен при выписке. Как исключение, и лишь в случае наличия свободного места в хранилище радиоактивных отходов, возможно длительное хранение в горячей зоне с последующим возвращением пациенту некоторых предметов (очки, ходунки).

**Период нахождения пациента в стационаре.**

Радиоактивный йод I-131 является одним из изотопов йода. Накапливаясь в щитовидной железе, I-131 распадается с выделением γ и β- частиц с периодом полураспада 8,06 дней. Максимальные энергии β- частиц – 606 Кэв, γ излучение – 364 Кэв.

Это накладывает определённые условия проведения изотопного лечения, что не возможно без согласия пациента на сотрудничество с медицинским персоналом и добровольное принятие определённых ограничений в свободе перемещения и привычного поведения пациента на период лечения. Поэтому, соглашаясь на лечение радиойдом, Вы должны осознавать, что после того как радиоактивный йод попадёт внутрь вашего организма, Вы, выдыхаемый Вами воздух, Ваша одежда, предметы и продукты, к которым Вы будете прикасаться, на протяжении последующих 2+/-2 суток могут представлять угрозу для окружающих. Согласно действующему законодательству, с момента получения радиоактивного йода и до момента получения выписки из истории болезни Вы являетесь источником радиоактивного излучения, а Ваши личные вещи и отходы, включая выдыхаемый воздух, мочу и кал – радиоактивными отходами. При этом единственное место, где Вы, в соответствии с законом «О радиационной безопасности населения» можете находиться – это специализированная палата отделения радиотерапии. Соответственно, если Вы самовольно покидаете предназначенную для Вас палату, вне зависимости от причины, Вы сознательно становитесь незаконным хранителем и пользователем радиоактивных веществ, что в соответствии со статьей 220 УК может повлечь за собой лишение свободы на срок до двух лет. С целью недопущения распространения Вами радиоактивных отходов, сотрудники отделения будут обязаны сообщить о самовольном покидании Вами закрытой зоны в органы внутренних дел, разгласив при этом причину Вашего нахождения на закрытом режиме. Проведение радиойодтерапии невозможно без Вашего добровольного согласия на ограничение в период лечения:

-          свободы Вашего перемещения;

-          права использования и распоряжения Вашими личными вещами.

Действия, действия медицинского персонала, направленные на ограничение Вашей свободы, не имеют содержать состава преступления, предусмотренного статей 127 УК РФ (Незаконное лишение свободы), поскольку осуществляются с Вашего предварительного согласия.

Для самих пациентов, проходящих терапию радиоактивным йодом и пребывающих в одном отделении с больными, получающими аналогичное лечение, лучевое воздействие от окружающих больных несущественно, так как помещения для пребывания пациентов оснащены эффективными средствами физической защиты от излучения, а также удаления и утилизации радиоактивных отходов, в том числе и из воздуха.

В период лечения, согласно требованиям органов Роспотребнадзора и Ростехнадзора, Вы будете находиться под круглосуточным наблюдением медицинского персонала с использованием средств видеонаблюдения и видеорегистрации. Вы сможете без ограничений в течение всего времени лечения общаться с медицинским персоналом по телефону местной связи. Однако, в силу того, что в период лечения Вы являетесь источником радиоактивного излучения, непосредственно в палате медицинский персонал будет выполнять лишь минимально необходимый для Вас набор манипуляций.

Питание будет осуществляться 3 раза в сутки. Остатки Вашей пиши – это радиоактивные отходы, которые будут нуждаться в специальном захоронении. Поэтому мы не разрешаем проносить в палату принадлежащие Вам продукты питания, а из больничного меню, о котором Вас будут ежедневно информировать, настоятельно просим заблаговременно вычёркивать продукты, которые вы явно не станете есть.

Все палаты оборудованы санузлами и душевыми кабинами. Пользоваться ими Вы ими сможете по необходимости, по специальному указанию персонала при проведении дозиметрии и при выписке. В прочее время подача воды душевые кабины отключается, чтобы нормировать количество жидких радиоактивных отходов и обеспечить возможность лечения максимально большего количества больных, оказавшихся в одной с Вами жизненной ситуации. Однако, в случае острой необходимости, дежурная медицинская сестра, по Вашей просьбе (связь – по телефону местной связи), дополнительно включит подачу воды в Вашу душевую кабину.

Количество одноразового белья и одежды, выдаваемого Вам также ограничено емкостью нашего хранилища радиоактивных отходов. В случае непредвиденной ситуации (недержание мочи, загрязнение белья остатками жидкого стула и др.) Вы обязаны незамедлительно сообщить об этом дежурному персоналу и Вам будет предоставлено необходимое количество дополнительных расходных материалов.

**Ваши непосредственные действия:**

1. В день госпитализации Вы обращаетесь в отделение радионуклидной терапии (1 этаж, 7-этажного корпуса).
2. Далее Вас направляют в приёмный покой (главного корпуса), где Вам заводят «Историю болезни» и сдаете верхнюю одежду в гардероб или передаете ее на хранение сопровождающим Вас лицам.
3. В отделение радионуклидной терапии Вы заходите в сопровождении персонала отдела ядерной и радиационной медицины.
4. В комнате для переодевания Вы снимаете оставшуюся одежду, включая нательное белье, украшения, нательные кресты и обувь, Запаковываете свои вещи, которые оденете после выписки и складываете в ячейку, соответствующую номеру вашей палаты. Надеваете выданную Вам одноразовую одежду, в которой будете пребывать на протяжении всего периода лечения и которая впоследствии будет утилизирована.
5. Ценные вещи предъявляете персоналу, который в Вашем присутствии запечатает их в защитный пакет (правила возврата вещей см. выше).
6. Предметы личной гигиены берете с собой в палату в прозрачном полиэтиленовом пакете, который размещаете в шкафчике палаты, а зубную щетку и пасту – в одноразовом стаканчике, который будет стоять на краю раковины санузла Вашей палаты.
7. Вы проходите в палату, которую Вам укажет медицинский работник. Там располагаетесь, раскладываете вещи в доступных и удобных для дальнейшего использования местах и ожидаете дальнейших указаний, которые поступят по телефону или громкой связи.
8. На подушке Вашей постели будет лежать специальная салфетка - передник, которую необходимо надеть на шею через голову после получения указания проследовать на процедуру. При этом бумажный ярлык красного цвета должен располагаться на лицевой стороне салфетки.
9. Получив указания «На Процедуру», Вы выходите из палаты, включаете расположенный на стене у входа в палату сигнальный фонарь и направляетесь по коридору вдоль стены, обозначенной зелеными стрелками. Эти стрелки приведут Вас непосредственно в процедурный кабинет, где Вам предстоит выпить лечебный йод.
10. Зайдя в процедурный кабинет, Вы располагаетесь напротив окошка выдачи стаканчика с лечебным йодом лицом к красному кругу, нанесенному на стену. Прямо перед Вами будет стоять стол, на котором расположены стаканчики с обычной водой и одноразовые маски; справа от Вас, в квадратном разрезе стола, будет расположен контейнер для использованных стаканчиков и флаконов с лекарством. Слева от стола будет стоять аварийный контейнер; порядок его использования, Вам разъяснят в случае необходимости по громкой связи. Заняв положение и осмотревшись, Вы называете свою фамилию и готовность к проведению радиойодтерапии («Пациент Иванов к процедуре готов»).
11. Получив указание «откройте шлюз» Вам следует нажать на зеленую кнопку находящуюся прямо перед вами и отмеченную зеленым бумажным кругом. После этого, Вы медленно открываете окошко шлюза, где будут стоять один или несколько флакончиков с радиоактивным веществом в необходимой для Вас дозировке.
12. Правой рукой, Вы берёте поочерёдно справа налево флакончики с йодом и аккуратно, не совершая излишних движений, выпиваете всё содержимое каждого флакона. Выбрасываете каждый флакончик в контейнер справа.
13. Той же правой рукой берёте стаканчик с чистой водой, который расположен на дальнем краю стола и, прополоскав рот содержимым стаканчика, выпиваете его и выбрасываете в тот же контейнер, что и флакончики.
14. Протираете рот салфеткой-передником, висящей у Вас на шее и опускаете ее обратно, не переворачивая.
15. Берете со стола одноразовую маску и надеваете ее обеими руками на рот и нос.
16. Все Ваши действия будут контролироваться медицинским персоналом через камеры видеонаблюдения. В случае необходимости Вам будут даваться дополнительные указания по громкой связи.
17. Далее Вы направляетесь в Вашу палату по правой стороне коридора, вдоль красных стрелок, нанесенных на стену. Расположение входа в палату Вам укажет горящий сигнальный фонарь.
18. По пути Вам запрещено разговаривать с кем-либо без особого обращения к вам со стороны медицинского персонала и отклоняться от маршрута.
19. Препарат, который Вы выпьете, не имеет резкого вкуса и запаха и практически никогда не вызывает каких-либо неприятных ощущений. Однако, если по пути следования в палату у вас внезапно возникнут позывы на рвоту, вы можете воспользоваться аварийным туалетом (он обозначен красным кругом и расположен по левой стороне коридора).
20. Если Вы внезапно почувствуете недомогание, Вам следует остановиться и поднять правую руку вверх. Вам незамедлительно придут на помощь.
21. Прибыв ко входу в палату Вы выключаете сигнальный фонарь при входе в палату, заходите в свою палату, закрываете наружную и внутренние входные двери. С этого момента покидать палату без особых указаний медицинского персонала **категорически запрещено!!!**
22. Войдя в палату, снимаете маску и салфетку, сбрасываете их в защитный контейнер.
23. Далее Вы пребываете в палате и выполняете указания, которые вам будут даны в соответствующее время.
24. Внимательно слушайте рекомендации медицинского персонала. Они будут носить характер коротких и точных указаний и не содержать лишних слов. Это означает, что в указании будет содержаться вся необходимая и достаточная информация, позволяющая вам выполнить необходимые действия. Если вы не услышали каких то уточнений или конкретизации действия, значит характер их выполнения не требует особой точности и может быть индивидуален. (Помните, прежде чем дать Вам указание, медицинский персонал многократно продумал все особенности восприятия Вами услышанного и предусмотрел все возможные неправильные толкования. Поэтому, делайте так, как услышали).
25. Не ранее чем на следующие сутки, с определённой периодичностью Вам будет поступать указание: «Подготовится к дозиметрии». Услышав его, Вы направляетесь в душ ( он будет включен специально для Вас), моетесь и ожидаете следующего указания.
26. Услышав указание «Пройти в кабинет дозиметрии», Вы выходите из палаты, включаете сигнальный фонарь и следуете в указанный кабинет вдоль стены со стрелками оранжевого цвета, где специалисты оценивают фон излучения исходящий из Вашего тела. В процессе дозиметрии будет примерно оценено время Вашей возможной выписки, о чём Вам сообщат дополнительно. По окончании дозиметрии Вы возвращаетесь в палату вдоль стены, обозначенной стрелками красного цвета, выключаете сигнальный фонарь и проходите в палату, закрыв за собой входную дверь.
27. В период прохождения лечения Вы будете трижды в день получать горячее питание в индивидуальной упаковке (пищевом контейнере), а также горячую воду в одноразовых стаканчиках, а также холодная питьевая вода в графинах. Упаковку с питанием персонал будет доставлять в шлюз палаты на сервировочном столике. Получив уведомление о прибытии пищи Вы открываете внутреннюю дверь палаты (открывать наружную дверь категорически запрещено!) и забираете пищу и воду в палату. По окончании приема пищи Вы складываете столовые приборы в пищевой контейнер и оставляете его на столе. Получив указание  по громкой связи, Вы открываете внутреннюю дверь палаты и ставите контейнер на сервировочный столик.
28. Все остальные отходы, кроме пищевых, незамедлительно складываются в защитный контейнер - в палате или санузле.
29. При достижении радиационного излучения, удовлетворяющего нормам радиационной безопасности, Вам будет рекомендовано подготовится к выходу из палаты для выписки.
30. Прежде чем покинуть палату, Вы сбрасываете все ваши вещи и постельное белье в защитный контейнер, принимаете душ. Ожидаете указания «На Выход»
31. После последнего контрольного замера фона, вы направляетесь в санпропускник, расположенный напротив дверей в палаты, и обозначенный синим кругом. Путь к нему указан синими стрелками на стене. В санпропускнике использованную одноразовую одежду складываете в защитный контейнер и переходите в душевую, где принимаете душ. Далее, без одежды переходите в чистую зону пропускника (направление обозначено синей стрелкой на стене) и проходите контрольную дозиметрию. На маркированном столе Вы найдете одежду, которую ранее оставили в запакованном виде при госпитализации. После этого возвращаться в палату категорически запрещено. Далее Вы одеваетесь в Вашу одежду. В холле перед комнатой переодевания Вам будет вручена выписка, а также вручен невскрытый пакет с Вашими ценными вещами.
32. Лечение радиоактивным йодом может быть многократным. Периодичность и объём лечения индивидуален, поэтому при каждом последующем обращении, показания и противопоказания рассматриваются заново.
33. Рекомендовано с собой иметь 1-2 лимона, 100 гр. кислых леденцов (для быстрейшего очищения слюнных желез от радиоактивного йода).

**После выписки из стационара, согласно действующим санитарным нормам, Вы не обязаны находится в изоляции от окружающих. Ниже представлен максимально возможный перечень рекомендуемых ограничений.**

**Конкретные рекомендации Вам будут даны при выписке.**

* Дома или на работе постарайтесь находиться в достаточном отдалении от других - минимум на расстоянии 1-го метра, в течение не менее 1 недели после выписки.
* В течение 8-ми дней после выписки не приближайтесь больше, чем на 1-2 метра к детям младшего возраста (до 3-х лет); если Вашим детям от 3-х до 10-ти лет, по возможности, избегайте с ними тесных контактов, таких, как длительные объятия, не носите их на руках; при необходимости выполнения ухода за детьми до 2-х лет, за ними должен ухаживать кто-то другой (если возможно, договоритесь о временном размещении детей у родственников и друзей).
* Столовые приборы, мочалки, полотенца, простыни и т.п. должны быть строго индивидуальны. После обычной стирки эти вещи очищаются.
* В течение 2-х недель после получения радиойода при пользовании туалетом сливайте воду 2-3 раза, мужчинам рекомендуется садиться при мочеиспускании, чтобы избежать разбрызгивания мочи и использовать туалетную бумагу. Тщательно мойте руки с мылом каждый раз после посещения туалета. Ополаскивайте ванну (раковину, душевую кабину) несколько раз после использования.
* Избегайте половых контактов и спите в одиночестве в течение 2 недель после выписки (в течение одной недели, если Ваша жена беременна).
* Рекомендуется избегать зачатия: женщинам - в течение 6 месяцев, поскольку в редких случаях бывает необходимо повторное лечение. Незапланированное зачатие даже в ранние сроки после радиойодтерапии, за исключением крайне редких случаев, не являются поводом к прерыванию беременности. В таком случае необходимо обратиться за консультацией к врачу, проводившему радиойодтерапию.
* Продолжать употреблять как можно чаще жевательные резинки, лимон и кислые сосательные конфеты в течение недели (для быстрейшего очищения слюнных желез от радиоактивного йода).
* Если Вам внезапно пришлось лечь в больницу, или Вас доставили туда в экстренном порядке, сообщите, пожалуйста, Вашему врачу, что Вы недавно принимали радиоактивный йод. Это требуется и в тех случаях, даже если Вас доставили в ту же больницу, где Вы прошли курс радиойодтерапии.
* Если Вы планируете посещение объектов, оборудованных системами радиационного контроля (аэропорты, вокзалы, некоторые станции метро, таможенные и пограничные посты и др.), рекомендуем иметь при себе и предъявлять сотрудникам служб безопасности оригинал выписки из стационара, что позволит избежать Вам ряда неудобств (отказ в доступе на объект, дополнительный личный досмотр, отстранение от полета и др).
* ***Контактный телефон: 8(495) 333-92-40***