

### **1. Kokiais atvejais turėtų būti vartojamos kalio jodido tabletės? Kaip jos veikia?**

Kalio jodido tabletės pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos rekomendaciją būtų vartojamos įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje, siekiant apsaugoti skydliaukę nuo žalojančio radioaktyviojo jodo poveikio. Skydliaukę nesugeba atskirti radioaktyviojo jodo nuo stabiliojo jodo, todėl kaupia juos abu. Branduolinės avarijos metu pasklidęs radioaktyvusis jodas išskirtinai kaupiasi skydliaukėje, ją apšvitina ir žaloja. Praėjus kuriam laikui po skydliaukės apšvitos radioaktyviuoju jodu, gali atsirasti šios liaukos vėžinių susirgimų. Todėl branduolinės avarijos atveju suvartotas kalio jodidas gyventojams sumažintų skydliaukės vėžio išsivystymo riziką. Laiku suvartojus tabletes, skydliaukę užblokuojama (prisotinama) stabilioju jodu ir taip apsaugoma nuo įkvėpto ir su maistu patekusio radioaktyviojo jodo kaupimosi joje ir sukeltos žalos.

### **2. Kiek kalio jodido tablečių turėčiau išgerti įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje?**

Vartoti kalio jodido tabletes reikia tik tuomet, jeigu įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje aplinkoje pasklistų radioaktyvusis jodas ir būtų paskelbta atitinkama Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacija.

Gyventojai turėtų suvartoti jų amžiaus grupei nustatytą vienkartinę kalio jodido dozę, kuri apsaugo žmogaus skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo 24 valandas. Kalio jodido tablečių po 65 mg vienkartinė dozė įvairioms žmonių amžiaus grupėms:

- naujagimiams iki 1 mėn. – 16 mg (ketvirtis tabletės);
- kūdikiai nuo 1 mėn. iki 3 metų – 32 mg (pusė tabletės);
- vaikai nuo 3 iki 12 metų - 65 mg (viena tabletė);
- vaikai nuo 12 metų ir suaugusieji - 130 mg (dvi tabletės).

Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus, nėščioms ir krūtimi maitinančioms moterims bei vyresniems nei 60 metų amžiaus žmonėms rekomenduojama vartoti tik vieną kalio jodido dozę. Kitoms gyventojų grupėms, esant nepalankiai avarinei situacijai (užsitęsęs radioaktyviųjų medžiagų išmetimui į aplinką (> 24 val.), nėra galimybių saugiai evakuoti žmones, kt.), gali būti rekomenduojama vartoti dar vieną dozę.

### **3. Kaip vartoti kalio jodido tabletes?**

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus, gyventojai turi suvartoti jų amžiaus grupei nustatytą vienkartinę kalio jodido dozę, kuri apsaugo žmogaus skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo 24 valandas. Tabletę galima sukramtyti arba nuryti nesukramtytą. Kad kūdikiams būtų lengviau suvartoti tinkamą dozę, dalį tabletės galima sutrinti į miltelius arba ištirpinti vandenyje, sirupe arba panašiam skystyje. Kol tabletės visiškai ištirps, gali užtrukti apytikriai iki 6 minučių. Prieš duodami vaisto savo vaikui, įsitikinkite, kad tabletės visiškai ištirpo. Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus, nėščiosioms, krūtimi maitinančioms moterims ir vyresniems kaip 60 metų žmonėms negalima gerti daugiau kaip vienkartinę dozę.

### **4. Per kiek laiko naudinga išgerti kalio jodido tabletes?**

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai viešai paskelbus rekomendaciją išgerti kalio jodido tabletes, tai padaryti reikėtų kaip įmanoma greičiau. Optimalus laikas blokuoti skydliaukę jodu yra likus 6 valandoms iki galimos apšvitos radioaktyviuoju jodu, bet ne anksčiau nei prieš 24 valandas. Blokuoti skydliaukę jodu dar yra veiksminga praėjus 2–3 valandoms nuo apšvitos radioaktyviuoju jodu pradžios, bet ne vėliau, nei praėjus 8 valandoms.

Pabrėžiame, jog **kalio jodido tabletes galima vartoti tik Sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus**. Per anksti arba per vėlai suvartotos tabletės neužtikrins reikiamos skydliaukės apsaugos.

**5. Kaip reikėtų elgtis įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje?**

Apie branduolinę avariją Baltarusijos atominėje elektrinėje gyventojai bus informuojami sirenų kauksmu, per mobiliuosius telefonus, žiniasklaidą ir kitomis priemonėmis.

Išgirdus apie pavojų, reikia nedelsiant eiti į pastato vidų arba likti pastato viduje, įsijungti Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją, išklausti skelbiamą informaciją ir elgtis taip, kaip yra rekomenduojama.

Atsakingosios institucijos gyventojams teiks rekomendacijas įvertindamos konkrečios avarijos galimą pavojų, meteorologines sąlygas (vėjo kryptį ir greitį, kritulius ir kt.) bei kitas aplinkybes.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus vartoti kalio jodido tabletes, gyventojai turėtų išgerti savo amžiaus grupei nustatytą kalio jodido tablečių dozę.

**6. Kaip reikėtų elgtis įvykus branduolinei avarijai Ukrainos teritorijoje esančioje atominėje elektrinėje?**

Įvykus branduolinei avarijai Ukrainos teritorijoje esančioje atominėje elektrinėje, gyventojai turėtų vadovautis oficialiais Vyriausybės institucijų nurodymais ir rekomendacijomis, kurios būtų skelbiamos per radiją, televiziją, internetinę žiniasklaidą, mobiliuosius telefonus ir kitomis ryšio priemonėmis.

Įvykus branduolinei avarijai Ukrainos atominėse elektrinėse kalio jodido tablečių vartoti nereikia.

**7. Ar galima kalio jodido tabletes vartoti profilaktiškai, kai radiacinis fonas nėra padidėjęs?**

Kalio jodido tabletės apsaugo skydliaukę tik nuo žalingo radioaktyviojo jodo poveikio. Šias tabletes reikia vartoti tik Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus, įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje.

**8. Ar vietoje kalio jodido tablečių galima vartoti kitos preparatus, kurie sudėtyje turi jodo?**

Skydliaukės apsaugai branduolinės avarijos atveju netinkami vartoti jokie kiti jodo preparatai – spiritiniai jodo tirpalai ir/ar jodo purškalai, skirti burnos gleivinei gydyti, taip pat maisto papildai su jodu, nes jie neapsaugotų skydliaukės nuo radioaktyviojo jodo žalingo poveikio. Spiritinis jodo tirpalas yra skirtas tik išoriniam vartojimui – tepti ant odos, o burnos gleivinės purškalai su jodu skirti gerklės ligoms gydyti. Šių preparatų veiklioji medžiaga yra ne kalio jodidas, o tiesiog jodas, kuris yra stipriai oksiduojančiai ir

toksiškai veikianti medžiaga, galinti sukelti cheminių audinių nudegimų ir apsinuodijimą, todėl jokiais būdais jo negalima gerti, net ir skiedžiant vandeniu. Todėl jo vartoti, jei įvyktų branduolinė avarija, negalima.

Dar vienas sklandantis mitas – apie neva teigiamą maisto papildų, savo sudėtyje turinčių jodo, poveikį juos pavartojus iškart po branduolinės avarijos. Specialistai pabrėžia, kad tokių maisto papildų sudėtyje esantis jodo kiekis yra labai mažas, nėra aišku, kokių junginių pavidalu maisto papilduose esantis jodas yra, todėl nėra aiškus ir šiuose papilduose esančio jodo poveikis, pasiskirstymas organizme, nėra ir negali būti įrodytas poveikis blokuojant skydliaukę nuo radioaktyvaus jodo pasisavinimo branduolinės avarijos metu. Todėl vartoti maisto papildų siekiant apsaugoti skydliaukę branduolinės avarijos metu taip pat negalima.

### **9. Kaip saugoti kalio jodido tabletes?**

Atkreipiame dėmesį, kad kalio jodido tabletes reikia laikyti vaikams nepastebimoje ir nepasiekiamoje vietoje, ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje. Geriausia laikyti gamintojo pakuotėje, kad tabletės būtų apsaugotos nuo šviesos ir drėgmės.

Vis dėlto, jeigu nešiojotės kalio jodido tabletes kurį laiką rankinėje ir abejojate dėl jų kokybės (pvz.: tabletės subyrėjo, susitrynė, nesimato pavadinimo, tinkamumo vartoti laiko), tokių kalio jodido tablečių nebevertokite, atidėkite ir pasitaikius progai nuneškite į artimiausią vaistinę, kuri juos perduos sunaikinimui.

Daugiau informacijos apie kalio jodido tablečių saugojimą, vartojimą bei pašalinį poveikį galima rasti pakuotės lapelyje, kurį rasite Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje [www.vvkt.lt](http://www.vvkt.lt), paspaudę aktyvią nuorodą „Vaistų paieška“.

### **10. Kaip elgtis, jei įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje neturiu kalio jodido tablečių?**

Jeigu įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje gyventojai neturėtų kalio jodido tablečių su savimi, jiems reiktų imtis kitų apsaugomųjų veiksmų nuo radioaktyviojo jodo įkvėpimo – naudoti kvėpavimo organų apsaugos priemonės, būti uždaroje patalpose.

### **11. Kur galima įsigyti kalio jodido tablečių?**

2020 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija 16-ai savivaldybių, esančių 100 kilometrų atstumu nuo Baltarusijos atominės elektrinės, perdavė 4 mln. kalio jodido tablečių. Savivaldybėms buvo rekomenduota gyventojams kalio jodidą išduoti jų asmeniniam saugojimui arba jiems skirtą kalio jodidą saugoti savivaldybėse numatytose vietose taip, kad branduolinės avarijos atveju jį per 2–3 val. būtų galima paskirstyti gyventojams.

Gyventojai, kurie atsiėmė kalio jodido tabletes, pagal galimybes turėtų nešiotis jas su savimi, kaip ir kitus būtinus asmeninius daiktus (pinigus, banko kortelę, vaistus ir kt.), o praradus tabletes vaistinėje įsigyti naujų.

100 km atstumu nuo Baltarusijos atominės elektrinės esančių savivaldybių gyventojai, kurie neatsiėmė jiems priklausančių kalio jodido tablečių, dėl galimybės tai padaryti turėtų kreiptis į savivaldybę. Kalio jodido tablečių taip pat galima įsigyti vaistinėse savo lėšomis, be recepto.

**12. Ar gali pasireikšti šalutiniai požymiai suvartojus kalio jodido tabletę?**

Kalio jodidas, kaip ir visi kiti vaistai, gali sukelti šalutinį poveikį, nors jis pasireiškia ne visiems žmonėms. Retai (gali pasireikšti rečiau kaip 1 iš 1000 pacientų) galimas laikinas odos išbėrimas.

Be to gali pasireikšti padidėjusio jautrumo reakcijos, jodo sukelti autoimuniniai sutrikimai, dėl kurių sustiprėja ar susilpnėja skydliaukės funkcija (žr. pakuotės lapelyje nurodytus požymius), seilių liaukų uždegimas, virškinimo trakto sutrikimai.

**13. Ar galimas perdozavimas kalio jodido tabletėmis?**

Jeigu kalio jodido tabletės bus naudojamos tik jas rekomendavus, jų perdozavimas negalimas.

Tačiau kalio jodido tabletes naudojant nesilaikant rekomendacijų, kaip ir bet kurios kitos medžiagos, taip ir jodo turinčių preparatų galima perdozuoti, dėl to gali atsirasti galvos skausmas, seilių liaukų skausmingumas ir patinimas, karščiavimas, laringitas, ryklės patinimas arba uždegimas, virškinimo sutrikimas ir viduriavimas ir kiti simptomai. Jodo perdozavimui ypač jautrūs naujagimiai, o ūminis apsinuodijimas jodu gali sukelti gyvybiškai svarbių organų pažeidimus.