

Jodtabletter ved atomhendelse

Til Kåfjords kommunes befolkning

Det har den seneste tiden vært litt fokus på jodtabletter ved atomhendelse i media. Dette har primært vært fordi nasjonens sentrallager med jodtabletter begynte å gå ut på dato, og man har samtidig da minnet kommunene på deres lovpålagte plikt å ha beredskap for atomhendelser og å gjennomgå deres egne lagre.

Det er ikke atomkrig vi primært er redde for, men ulykker og skader i allerede eksisterende kjernekraftverk og reaktordrevne fartøy langs kysten. Mange kraftverk rundt om i Europa begynner å bli gamle, og risikoen for alvorlige ulykker øker. Det vil da kunne være atomnedfall over store geografiske områder. Det er også mange fartøy langs norskekysten som ferdes, der ulykker med disse også kan gi radioaktive utslipp som rammer deler av befolkningen.

Dersom det blir utslipp av radioaktivt jod, kan jodtabletter være et av de beskyttende tiltak som Kriseutvalget for atomberedskap anbefaler. Dersom man puster inn luft forurenset med radioaktivt materiale, eller inntar forurenset mat og drikke vil radioaktivt jod tas opp i skjoldbruskkjertelen og øke risikoen for kreft i denne. Det tar tid å utvikle kreft, derfor går anbefalingene primært mot barn og unge under 18 år, gravide og ammende.

I spesielle tilfeller vil anbefalinger også gjelde voksne opp til 40 år, men dette vil myndigheter informere om.

Når skal tablettene tas?

Dersom slik atomhendelse skjer, skal jodtabletter **bare tas etter råd fra myndighetene**. Rådene vil komme gjennom media, relevante myndigheter, Statens strålevern og HelseNorge.

Tablettene skal tas helst rett før eller eventuelt inntil 4 timer etter eksponering av forurenset luft, mat og/eller drikke. Store deler av Kåfjords barn og unge tilbringer mange timer ukentlig i skoler og barnehager, av den grunn har alle skoler og barnehager i kommunen fått utdelt et lager med jodtabletter. Dette fordi man skal kunne dele dette ut til barna så raskt som mulig etter anbefalinger.

Av samme grunn oppfordrer man også foreldre til barn i kommunen å handle inn jodtabletter fra apotek, 1 pk med Jodix 130 mg eller 65 mg, **å ha beredskap også hjemme**, slik at man ved varsel raskest mulig kan gi barna tablettene. Samtidig som det anbefales inntak av jodtabletter vil det også ofte være anbefalinger om å oppholde seg innendørs opptil 2 døgn for å minimere tiden eksponert for radioaktivt avfall, så beredskapen derfor anbefales å ha innendørs hjemme også.

I tillegg har vi et lite lager ved legekantoret i Kåfjord, men primært er dette siste anbefaling, da man som nevnt ikke anbefales å oppholde seg utendørs.

Bruk av jodtabletter vil kun være en anbefaling fra myndigheter og foreldre og øvrige i målgruppen kan ikke pålegges inntak av dette.

Bivirkninger ved bruk av jodtabletter

Det er sjelden bivirkninger ved engangsinntak av jod, dersom advarsler og forsiktighetsregler følges (oppgitt dosering og utdeles kun ved råd fra myndigheter). Det som kan sees er forstyrrelser i stoffskiftet, samt allergiske reaksjoner. Risikoen for bivirkninger er størst hos de som på forhånd har sykdom i skjoldbruskkjertel, slik som Graves sykdom eller autoimmun thyreoiditt. Dette er tilstander som er uvanlige hos barn.

Dosering av jodtabletter

Jodix 65 mg tabletter

Dosering voksne og barn over 12 år: 2 tabletter = 130 mg

Dosering barn 3 - 12 år: 1 tablett = 65 mg

Dosering barn 1 mnd til 3 år: ½ tablett = 32,5 mg

Dosering barn under 1 mnd: ¼ tablett = 16,25 mg

Med vennlig hilsen

Anita Monsen Pedersen
Kommuneoverlege i Kåfjord

18.02.2020