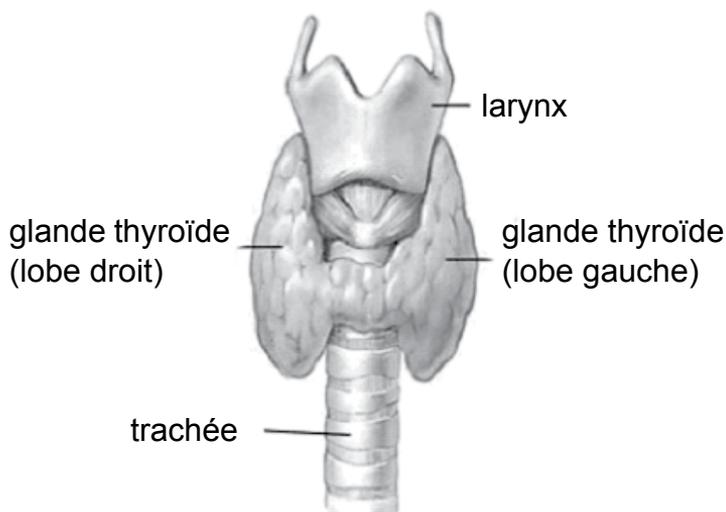


GUIDE



Thérapie à l'Iode-131 en clinique externe

**Information pour les
patients et leur famille**



The Ottawa | L'Hôpital
Hospital | d'Ottawa

Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Consultez votre médecin pour savoir si les renseignements s'appliquent à votre situation.

P853 (11/2011)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Introduction : Traitement en clinique externe après l'ablation de la thyroïde

Après votre chirurgie de la thyroïde, vous recevrez un traitement d'iode radioactif pour détruire le tissu thyroïdien restant et diminuer le risque que votre carcinome de la thyroïde revienne. Vous devrez vous rendre à la Division de médecine nucléaire où vous recevrez de l'iodure de sodium radioactif liquide ou en capsules. Ce traitement est utilisé depuis plusieurs années et son taux de succès est très élevé.

Lisez ce livret et les documents fournis par la Médecine nucléaire. Vous comprendrez mieux l'utilisation sécuritaire du traitement par l'iode radioactif. L'information vous aidera à évaluer et à mettre en perspective les risques possibles.

Quelques rappels importants à propos du traitement à l'iode radioactif

La radiothérapie : qu'est-ce que c'est?

La radiothérapie, c'est un traitement à l'aide d'une forme d'énergie (rayonnements). Cette énergie circule sous forme d'ondes ou de particules. Elle existe sous 2 formes : les rayonnements ionisants (haute énergie) et les rayonnements non ionisants (faible énergie). Nous utilisons la première forme, les rayonnements de faible énergie, chaque jour dans nos maisons quand nous allumons les lumières ou quand nous utilisons le four à micro-ondes, la radio ou un routeur de connexion sans fil à Internet. Ces rayonnements *non ionisants* ne contiennent pas assez d'énergie pour causer des changements à vos cellules.

Les *rayonnements ionisants* de haute énergie sont également courants. On les utilise pour les radiographies, les tests

d'imagerie (CT scan) et les traitements contre le cancer. Les rayonnements ionisants sont également présents dans la nature. Nous sommes exposés à des rayonnements ionisants provenant de l'espace et des minéraux dans la terre. Certains aliments que nous mangeons sont aussi radioactifs. Pour parler de ce type de rayonnement, on utilise le terme « rayonnement naturel ou ambiant ». Il est inévitable et n'est pas nuisible.



La radioactivité naturelle dans les aliments

Les aliments que nous mangeons contiennent une quantité de potassium qui est radioactive. Les aliments riches en potassium ont tendance à être légèrement radioactifs. Les bananes, les pommes de terre, la bière et la viande rouge sont des exemples d'aliments radioactifs.



Votre traitement à l'iode radioactif

Après l'ablation de la thyroïde, nous utilisons un traitement *radioactif ionisant*. Ce traitement contient assez d'énergie pour causer des changements chimiques dans les cellules de votre glande thyroïde et les détruire.

La quantité d'iode radioactif utilisée pour votre traitement est optimisée. Optimiser veut dire que la dose est juste assez élevée pour pouvoir détruire tous les tissus thyroïdiens qui restent sans causer de dommages au reste du corps.

Comment mon corps élimine-t-il l'iode radioactif?

L'iode radioactif quitte le corps de 2 façons : par désintégration physique et par élimination biologique. L'iode radioactif se décompose naturellement. Tous les 8 jours, la quantité d'iode radioactif diminue de moitié. Le corps travaille fort aussi pour éliminer l'iode qui ne se rend pas à votre thyroïde. Il élimine l'iode dans l'urine, la sueur et la salive. L'iode radioactif est ainsi éliminé du corps assez rapidement. Seulement 6 jours après le traitement, il n'est plus nécessaire de prendre de précautions.

À quelle dose de rayonnement vais-je exposer ma famille?

Pendant votre traitement, votre famille sera exposée à une dose de rayonnement très faible.

L'unité utilisée pour mesurer la quantité de rayonnement reçue est le millisievert (mSv). Le mSv mesure la quantité de dommages aux cellules causés par l'iode radioactif.

Mettons la dose de rayonnement en perspective

- Votre famille sera exposée à moins de **1 mSv** pendant votre traitement.
- Par comparaison, une personne vivant en Ontario reçoit naturellement une quantité de rayonnement égale à **2,7 mSv** par année.
- La quantité de rayonnement ambiant dans certains coins de l'Inde est de **10 mSv/année**. Elle est plus élevée en raison du type de pierres et de sol dans cette partie du monde.

- La quantité de rayonnement reçue pendant 10 vols aller-retour New York-Los Angeles est de **1 mSv**. Ce rayonnement est causé par la haute altitude là où l'atmosphère nous protège moins.
- Doses reçues par un adulte lors d'un examen d'imagerie (CT scan)
 - Examen de la tête : **2,0 mSv**
 - Examen du thorax : **8,0 mSv**
 - Examen de l'abdomen : **10,0 mSv**

Aidant désigné

Si vous avez besoin d'aide après le traitement, nous désignerons une personne en particulier comme « aidant désigné ». L'exposition au rayonnement de cette personne ne dépassera pas 5 mSv. C'est une dose de rayonnement très faible. L'aidant reçoit une dose plus élevée que les autres membres de la famille parce qu'il doit rester plus près du patient. Le médecin déterminera qui sera votre aidant au moment de la consultation.

Comment vous et votre famille pouvez réduire les risques

En tant que patient, vous allez émettre des rayonnements à partir de l'iode radioactif qui se trouve dans votre corps.

Il y a quelques précautions que vous et vos proches pouvez prendre pour réduire au minimum l'exposition.

À titre de patient, vous devez :

- rester à la maison pendant 2 jours et éviter tout contact avec les gens
- être prête à arrêter d'allaiter (si vous le faites présentement)

- ne pas utiliser les transports publics
- garder une distance d'au moins 2 mètres de vos proches
- dormir seul pendant les 5 premières nuits
- utiliser une salle de bains différente des autres
- garder votre lessive et votre vaisselle séparée des autres les 5 premiers jours
- éviter tout contact avec des bébés, des enfants de moins de 12 ans et des femmes enceintes (ou possiblement enceintes).

On vous suggère aussi :

- de boire beaucoup de liquides pour aider votre corps à éliminer l'iode radioactif plus rapidement
- de vous asseoir pour uriner et de tirer la chasse d'eau 2 fois
- de bien vous laver les mains
- de ne pas utiliser les mêmes débarbouillettes, serviettes de bain ou ustensiles que les autres
- Les jours 3, 4 et 5 après le traitement : Restez à 2 mètres de distance des autres. Évitez de rester près des gens pendant de longues périodes (appliquez les mêmes précautions que celles observées quand vous avez un mauvais rhume : gardez vos distances, réduisez au minimum les contacts et lavez-vous les mains souvent).
- Les jours 3, 4, et 5 : Évitez les déplacements prolongés en compagnie d'autres personnes (pas plus de 2 heures).
- Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, on vous recommande fortement d'attendre au moins 6 mois après votre traitement avant de tomber enceinte.

A partir du 6^e jour, il n'y a plus de restrictions, à l'exception des recommandations par rapport à l'allaitement et à la grossesse.

Les enfants

Les enfants pourraient ne pas comprendre la nature de votre traitement et les raisons d'éviter de s'approcher de vous. Ils sont également plus sensibles aux effets du rayonnement sur la santé. Évitez donc les contacts avec les enfants de moins de 12 ans les 5 premiers jours.

Animaux domestiques

Évitez de vous approcher d'un animal domestique les 5 premiers jours. Prenez les mêmes précautions qu'avec les enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires du traitement

Effets courants

La plupart des patients n'ont pas d'effets secondaires après ce traitement. Les effets secondaires les plus courants sont la nausée et une douleur au cou. Les médicaments pour la nausée et la douleur vous aideront à éliminer ces effets. Nous vous en parlerons pendant votre consultation médicale.

Autres effets plus rares

Au début, vous pourriez avoir une douleur ou une sensibilité temporaire dans les glandes qui produisent la salive, une diminution de salive, une perte de saveur ou des changements de saveur et une baisse du compte de globules blancs. Les effets dépendent de la dose d'iode radioactif. Vous n'aurez pas nécessairement tous les effets secondaires. Discutez-en avec le médecin pendant la consultation.

Pour en savoir plus

Au sujet de la radiation en général :

- www.radiationanswers.org (en anglais seulement)

Sur les traitements associés à l'ablation de la thyroïde :

- www.sfmn.org/index_org.htm
- www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/thyroide-glandes-4560/technique-medicale.html
- www.hps.org/publicinformation/ate/faqs/nuclearmedicinetherapy.html (en anglais seulement)

Vous avez des questions ou des préoccupations?

Appelez le Service de la radioprotection au 613-798-5555, poste 17704 ou la Division de médecine nucléaire au 613-798-5555, poste 78396.

Information sur la santé à l'intention des patients et des familles

Bibliothèque pour les patients et la famille

<http://www.ottawahospital.on.ca/patient/visit/chlib/index-f.asp>

L'Hôpital d'Ottawa dispose de deux bibliothèques pour les patients et la famille pour qui permettent aux patients et aux membres de leur famille d'obtenir :

- des renseignements fiables sur tout un éventail de sujets en lien avec la santé, le bien être et la médecine;
- de l'information sur les associations et les groupes de soutien locaux
- des livres, des vidéocassettes et des DVD qu'il est possible d'emprunter
- des ordinateurs branchés à Internet

Notre collection comprend plus de 2 000 livres, DVD, et cassettes vidéo et audio. Vous y trouverez des dictionnaires médicaux, des encyclopédies médicales de la famille, des ouvrages de référence ainsi que des livres sur de nombreux sujets comme les examens médicaux, les maladies, les problèmes de santé, les aidants naturels, etc.

Vous pouvez... emprunter des livres ou d'autres ressources de nos bibliothèques pour une période de trois semaines (21 jours).

Passez nous voir!

Biblio-santé pour clients

Campus Civic

Édifice principal, Pièce D100A

(prenez les ascenseurs « C » au 1^{er} étage)

1053, av. Carling,

Ottawa ON K1Y 4E9

Heures : Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 15 h 30

Tél. : 613-798-5555, poste 13315

Télec. : 613-761-5292

Courriel : bibliopatients@hopitalottawa.on.ca

Bibliothèque de documentation pour patients

Ninon Bourque

Spécialisée dans l'information sur le cancer

Centre de cancérologie, Rez-de-chaussée (C1239)

503, ch. Smyth,

Ottawa ON K1H 1C4

Heures : Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 15 h 30

Tél. : 613-737-8899, poste 70107

Télec. : 613-761-5292

Courriel : bibliopatients@hopitalottawa.on.ca

Les biblios-santé de L'HO offrent des renseignements et non pas des avis médicaux. Si vous avez besoin d'un avis médical, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Title: Thyroid cancer: a guide for patients

Author: Van Nostrand, Douglas

Bloom, Gary

Wartofsky, Leonard

Call Number: WK 270.1 T5 2004 c.2

Title: The Thyroid sourcebook

Author: Rosenthal, M. Sara

Call Number: RC 655 R67 2009

Title: The thyroid cancer book

Author: Rosenthal, M. Sara

Call Number: WK 270.1 R69 2003

Title: Could it be my thyroid?

Author: Rubinfeld, Sheldon

Call Number: RC 655 R83 2004