

避免遭受辐射伤害的自我保护方法

了解更多信息： 俄州资源

俄勒冈州卫生处，
有关辐射防护的信息
热线:1-877-290-6767
电邮: RPS.OHA@state.or.us

俄勒冈州公共卫生当前面临的危害：
<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

辐射防护服务：
<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS>

俄勒冈州中毒控制中心：
1-800-222-1222

联邦资源
RadNet
www.epa.gov/narel/radnet/

核监管委员会
www.nrc.gov

紧急辐射援助中心/培训基地
(REACT/TS)
1-865-576-3131
www.orau.gov/reacts/

疾病预防控制中心
<http://emergency.cdc.gov/radiation/>

美国卫生和社会服务部辐射事件医疗管理：
<http://remm.nlm.gov>

 OHA Facebook
www.facebook.com/OregonHealthAuthority

 OHA Twitter
www.Twitter.com/OHAOregon

综合要点： 俄勒冈州人民在应对此次的日本事件时根本无需服用碘化钾（也称为KI）。

暴露于高浓度碘 131（放射性碘）中的人们，例如那些在辐射量较大地区附近生活的人们需要通过服用碘化钾来减轻甲状腺疾病的长期危害。就目前日本的情况而言，俄勒冈州人民根本无需服用此药。此外，预计我州不会达到需要服用的程度。

以下是您可能会询问的“如何保护自己免受辐射危害”的一些常见问题。请注意：在密切监测辐射的情况下，俄勒冈州人民目前无需采取以下措施。

问： 如果俄勒冈州的辐射量达到高值，有没有什么方式可以保护我和我的家人？

答： 在辐射紧急状况下减轻患病风险，可采用的非药物方式包括留在室内、或者在得到公共卫生部门的建议后撤离。目前在俄勒冈州不必采取这些措施。

问： 我听说一种名为“KI.”的药物，请问这是什么药？

答： KI 也称碘化钾，是一种含有大量碘的药物。碘是人体必需的营养物质，可维持正常的甲状腺功能。如果在烹饪时加入碘盐，我们便可以通过所吃的食物获取碘。如果碘摄入不足，甲状腺便不能正常工作。

问： 为什么我要服用碘化钾防辐射？

答： 辐射扩散过程中（如日本最近发生的这次扩散）会产生一种重要的化学物质--碘 131，这是一种放射性碘。碘 131 与日常饮食中的碘或碘化钾不同，因为它不稳定、且具有放射性。如果您摄入或吸入放射性碘，它仍将被甲状腺吸收，因为甲状腺无法区分安全碘和放射性碘。如果暴露在放射性碘环境中，服用碘化钾会增加体内安全碘的含量，进而减轻甲状腺使用放射性碘的风险。但是碘化钾不能防止其他辐射、或保护身体其他部位。

避免遭受辐射伤害的自我保护方法

问：我不能通过摄入食盐（因为它是碘化盐）来代替碘化钾吗？

答：不能。食用碘盐不能提供充足的碘保护甲状腺。食用过多碘盐有其自身的健康风险。食用碘盐无法代替碘化钾。

问：放射性碘的危害有哪些？

答：放射性碘如果被甲状腺吸收，可导致包括癌症在内的甲状腺疾病。

问：即使不暴露于放射性碘中，服用碘化钾是否也存在风险？

答：是的。有些人，尤其是那些碘过敏患者不应服用碘化钾。同样，患有慢性肾病的患者在服用此药时也应谨慎，因其可导致血液中钾的含量升高至危险的程度。孕妇也应谨慎使用，只能在怀疑存在大量放射性碘、并且服用此药利大于弊的情况下才可服用。总之，我们应避免不必要地服用此药，确保只在确实需要时服用。

问：我应何时服用碘化钾或采取其他方式保护自己？

答：建议只在服用此药的益处大于服用风险时服用。这取决于地区辐射量。日本和俄勒冈州的辐射程度都受到密切监测。预计俄勒冈州的辐射量不会达到需要服用碘化钾或采取其他措施的程度。

危機和緊急風險溝通協調員
Candy Cates
971-673-1313
Candy.k.cates@state.or.us
V.1.0 revised 3/16/2011 6:07 PM

了解更多有关俄勒冈州公共卫生辐射防护服务部门的信息，请登录：

<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS/Pages/index.aspx>

本文件可以为残疾人士提供其他形式。可用格式为大字印刷、盲文、录音磁带、电子形式、口头陈述及电脑光盘等（ASCII 格式）。

拨打： 971-673-1244



Healthy Oregon

