

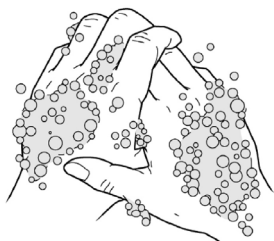


CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cách Tiêm Insulin

Để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình quý vị có thể cần dùng insulin. Chỉ có thể sử dụng insulin bằng cách tiêm, còn được gọi là chích. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cần dùng bao nhiêu insulin và thường xuyên như thế nào.

Chuẩn bị Sẵn sàng



- 1 Thu thập tiếp liệu cần thiết:
 - Insulin
 - Ống tiêm insulin
 - Gạc tẩm cồn
- 2 Rửa tay bằng nước ấm và xà phòng. Lau khô tay quý vị.

Làm gì Tiếp theo

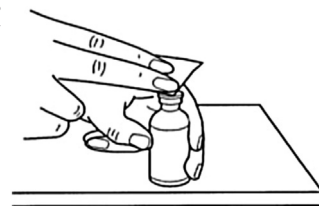
1 Kiểm tra nhãn hiệu trên chai insulin để chắc chắn rằng quý vị đang dùng đúng loại insulin.

2 Kiểm tra ngày hết hạn (ngưng dùng) trên chai insulin của quý vị. **KHÔNG** Dùng insulin hết hạn. Vứt bỏ bất cứ lượng insulin nào còn lại trong chai 30 ngày sau khi quý vị mở chai lần đầu.

3 Lăn nhẹ chai insulin giữa lòng tay của quý vị cho đến khi thuốc được trộn đều. Đừng lắc chai insulin bởi vì làm như thế có thể tạo ra bọt khí.



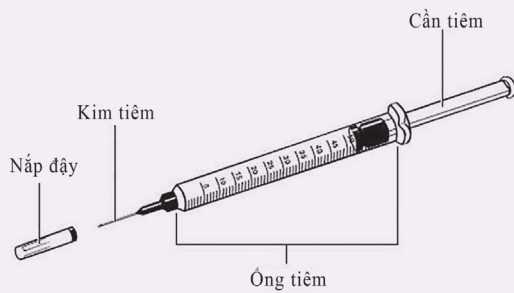
4 Chùi sạch đầu chai insulin bằng một miếng gạc tẩm cồn. Đừng chạm tay vào đầu chai để giữ sạch chỗ đó.



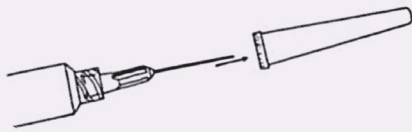
ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- 5 Lấy ống chích ra khỏi túi đựng hoặc gỡ nắp nhựa.



- 6 Tháo nắp kim tiêm và đặt trên bàn.

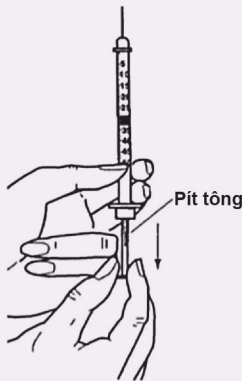


- 7 Kéo pít tông ống tiêm xuống số lượng đơn vị insulin quý vị cần. Ống tiêm sẽ chứa không khí.

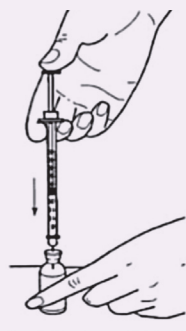
Ống tiêm có nhiều vạch nhỏ và chữ số. Nhìn vào loại kim tiêm quý vị có.

- Nếu quý vị đang sử dụng một ống tiêm 50-đơn vị, khoảng cách giữa mỗi vạch là 1 đơn vị.
- Nếu quý vị đang sử dụng một ống tiêm 100-đơn vị, khoảng cách giữa mỗi vạch là 2 đơn vị.

Kéo pít tông để đầu đậm gần kim nhất phù hợp với số lượng đơn vị quý vị cần.

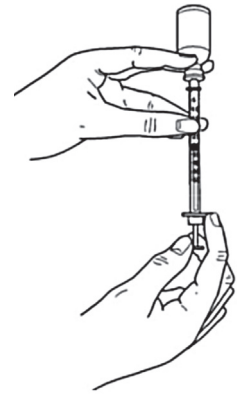


- 8 Cẩn thận nhét ống kim qua nút cao su của chai insulin. Bơm không khí vào chai bằng cách nhấn pít tông hết cỡ. Bơm không khí vào chai sẽ giúp lấy insulin ra khỏi chai dễ dàng hơn.



- 9 Quay ngược chai insulin xuống với ống tiêm để nguyên tại chỗ.

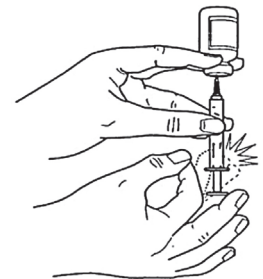
- Đỡ kim trong chai để kim không uốn cong.
- Kéo pít tông xuống số lượng đơn vị insulin quý vị cần.



- 10 Kiểm tra bọt khí trong ống tiêm. Bọt khí sẽ không làm tổn thương quý vị, nhưng sẽ chiếm chỗ của insulin. Điều này có thể khiến quý vị nhận được ít insulin hơn mức cần thiết vì không có insulin trong bọt khí.

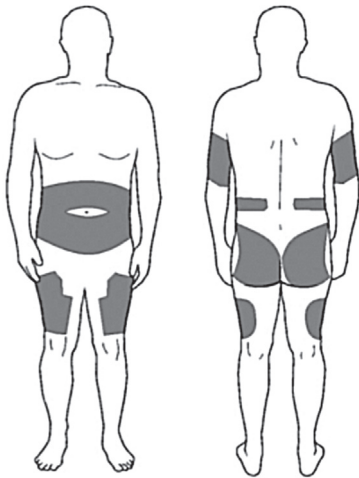
Nếu quý vị nhìn thấy bọt khí:

- Dùng ngón tay gõ ống tiêm hơi mạnh để di chuyển bọt khí lên đầu ống tiêm.
- Đẩy pít tông lên vài đơn vị cho đến khi bọt khí vào lại chai insulin.
- Kéo pít tông xuống để đưa đúng số lượng insulin vào ống tiêm.
- Kiểm tra lại bọt khí.



- 11 Rút kim ra khỏi chai insulin.

Chọn Nơi để Chích



1 Những nơi có thể dùng được là:

- Mặt sau cánh tay trên
- Bụng (xung quanh rốn)
- Phía trước và bên cạnh đùi
- Sau lưng trên eo
- Mông

2 Cách xa các vết tiêm trước 1 phân Anh.

3 Cách xa rốn hoặc sẹo 2 phân Anh.

4 **Đừng** dùng những nơi nào bị bầm, đau hoặc sưng.

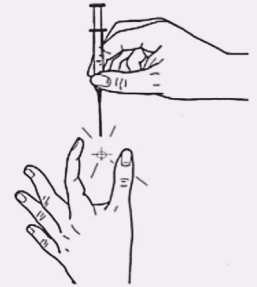
Tiêm Insulin

- 1 Lau sạch nơi đó bằng gạc tẩm cồn. Đợi cồn khô. Nếu quý vị vừa tắm rửa xong, quý vị không cần phải lau sạch nơi đó một lần nữa.



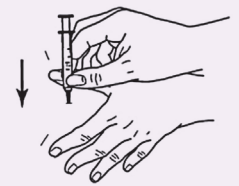
- 2 Nắn và giữ da tại nơi đó bằng một tay.

Cầm ống tiêm như phi tiêu hoặc viết chì giống trong hình.



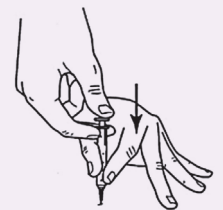
- 3 Đẩy ống tiêm thẳng vào da ở một góc 90 độ.

- Dùng động tác nhanh chóng.
- Quý vị đẩy kim vào càng nhanh, càng ít đau.
- Đẩy kim xuyên hẳn vào da.



- 4 Thả da đang nắn ra trừ khi quý vị được dặn đừng làm thế.

- 5 Nhấn pít tông lút cán cho đến khi toàn bộ insulin lọt vào. Đợi 5 giây.

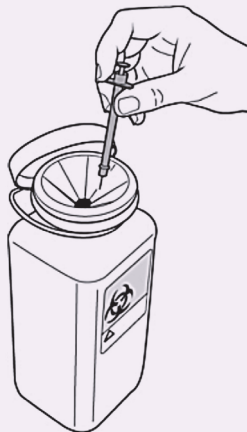


- 6 Rút kim ra. Đặt ngón tay quý vị lên nơi đó và dùng áp lực trong vòng 30 đến 60 giây.

- 7 Kiểm tra nơi đó xem có bị đỏ, chảy máu hoặc bầm. Đặt băng dán vết thương lên nơi đó nếu có chảy máu.

Dọn dẹp Tiếp liệu

- 1 Đùng đậy nắp kim lại.
Bỏ ống tiêm, kim và nắp kim vào một hộp thải kim.
Cửa hàng thuốc có thể cung cấp cho quý vị một hộp thải miễn phí.
- 2 Nhớ cất ống tiêm và kim tiêm mới và đã sử dụng ra khỏi tầm với của trẻ em và thú nuôi.
- 3 Rửa tay quý vị một lần nữa.
- 4 Cất insulin trong tủ lạnh giữa những lần chích.
- 5 Khi hộp thải kim đầy $\frac{3}{4}$, gửi qua bưu điện hoặc bỏ tại một địa điểm nhận chất thải độc hại. (Gọi số **1-800-606-6606** để biết thêm chi tiết.)
Đùng bỏ hộp thải có kim vào thùng rác.



Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *Drawing Up One Insulin*, 2005 – 9/2010, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.