

# Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường: Tại sao tôi cần insulin?

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy của quý vị không thể sản sinh insulin. Quý vị phải tiếp nhận insulin để sống. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 2 và cần đến insulin, đó là vì tất cả những loại thuốc khác không hoạt động để giữ hàm lượng đường trong máu ở mức cần thiết nhằm ngăn ngừa những vấn đề. Hãy nhớ rằng, insulin không gây ra vấn đề. **Hàm lượng đường trong máu cao** gây tổn thương đến các cơ quan nội tạng và cơ thể của quý vị.

## Tôi cần biết gì về insulin?

Quý vị tiếp nhận insulin dưới dạng tiêm. Quý vị tiêm insulin ngay dưới da bằng một loại kim tiêm ngắn, nhỏ.

## Có thể tiếp nhận insulin dưới dạng viên?

Không. Insulin là một loại chất đạm. Nếu quý vị tiếp nhận insulin dưới dạng viên, cơ thể của quý vị sẽ phân huỷ và tiêu hoá nó trước khi nó đi vào máu của quý vị để làm hạ thấp lượng đường glucose trong máu.

## Insulin hoạt động như thế nào?

Insulin làm hạ thấp các mức đường trong máu bằng cách di chuyển đường (glucose) từ máu vào các tế bào trong cơ thể của quý vị. Một khi đã vào bên trong các tế bào, glucose sẽ cung cấp năng lượng. Insulin làm hạ thấp lượng đường glucose trong máu của quý vị cho dù quý vị có ăn hay không. Đây là lý do tại sao quý vị phải ăn đúng giờ nếu quý vị tiêm insulin.

## Tôi cần tiêm insulin thường xuyên như thế nào?

Hầu hết người mắc tiểu đường cần ít nhất 2 mũi insulin một ngày. Một số người tiêm 3 hoặc 4 mũi một ngày. Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với quý vị để kiểm soát tốt lượng đường glucose.



## Tôi cần tiêm insulin khi nào?

Tiêm insulin 30 phút trước bữa ăn nếu dùng insulin thường xuyên hoặc có tác dụng kéo dài. Nếu quý vị tiêm insulin có tác dụng nhanh, quý vị nên tiêm ngay trước khi ăn.

## Có bao nhiêu loại insulin?

Có sáu loại insulin chính. Mỗi loại có tác dụng theo tốc độ riêng - nhanh, trung bình, hoặc chậm. Nhiều người tiêm hai loại insulin.

## Insulin hoạt động như nhau tại mọi thời điểm?

Sau một thời gian ngắn, quý vị sẽ biết được khi nào insulin của quý vị bắt đầu hoạt động, khi nào nó hoạt động mạnh nhất để hạ thấp hàm lượng đường glucose trong máu, và khi nào nó hoàn tất hoạt động. Quý vị sẽ học cách hài hoà giữa thời điểm dùng bữa và thời điểm tập thể dục với thời điểm hoạt động của mỗi liều insulin quý vị tiêm vào cơ thể.



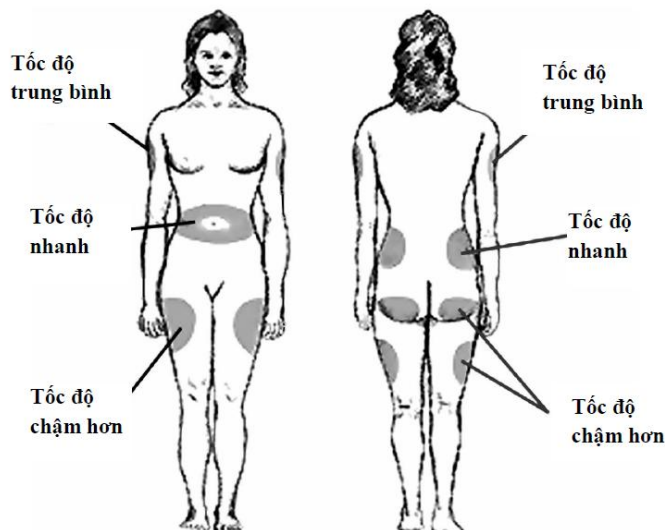
(xem tiếp trang sau)

## Insulin hoạt động nhanh hoặc chậm như thế nào trong cơ thể của quý vị phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

- Cơ thể của quý vị.
- Vị trí trên cơ thể của quý vị nơi quý vị tiêm insulin.
- Loại và lượng bài tập thể dục quý vị thực hiện.
- Khoảng thời gian giữa lần tiêm thuốc và bài tập thể dục.

### Tôi nên tiêm insulin ở vị trí nào trên cơ thể?

Quý vị có thể tiêm insulin lên nhiều vị trí trên cơ thể của quý vị. Tiêm gần vùng bụng sẽ có tác dụng nhanh nhất. Tiêm vào đùi sẽ có tác dụng chậm nhất. Tiêm vào cánh tay sẽ có tác dụng ở tốc độ trung bình. Yêu cầu bác sĩ hoặc chuyên viên giáo huấn bệnh tiểu đường của quý vị hướng dẫn cho quý vị cách phù hợp khi tiêm insulin và tiêm ở phần nào trên cơ thể.



### Tôi cần cất trữ insulin như thế nào?

- Cất chai quý vị đang sử dụng ở nhiệt độ trong nhà.
- Một khi đã mở nắp chai, hãy để ngày của 30 ngày sau lên chai của quý vị. Hãy làm điều này mỗi khi quý vị mở nắp một chai mới. Ví dụ, nếu ngày hôm nay là 14/11/03 thì quý vị sẽ để 14/12/03 lên chai.
- Vứt bỏ chai đó đi sau khi 30 ngày đó qua đi.
- **Không** cất chai ở những nơi rất lạnh như tủ đông.
- **Không** cất chai ở những nơi nóng như cốp xe hay bên cửa sổ.

**Hơi nóng và nhiệt độ cực lạnh làm phân huỷ insulin và nó sẽ không còn tác dụng.** Quý vị nên cất thêm một số chai insulin dự trữ trong nhà. Hãy chắc chắn cất trữ tất cả các chai dự trữ trong tủ lạnh.

### Insulin có một số tác dụng phụ gì?

Những tác dụng phụ thông thường nhất là tăng cân và hạ đường (glucose) huyết. Quý vị cần insulin để kiểm soát tốt hàm lượng đường trong máu. Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với quý vị để có được kế hoạch điều trị tốt nhất giúp quý vị sống khoẻ với bệnh tiểu đường.

### Nếu cần thêm thông tin

Muốn dự các lớp học hoặc tìm hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường hãy gọi các Chương trình Alliance Health tại số **510-747-4577**.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)