

Dùng Một Liều Insulin

Drawing Up One Insulin

To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

Để kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị cần dùng insulin. Chỉ có thể dùng insulin bằng cách tiêm, hay còn gọi là chích. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cần dùng bao nhiêu insulin và bao lâu dùng thuốc một lần.

Getting Ready

1. Gather the needed supplies
 - Insulin
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

Chuẩn bị

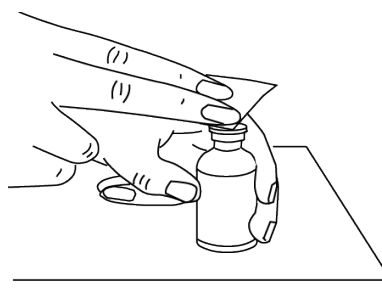
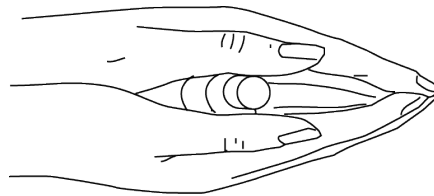
1. Lấy những vật dụng cần thiết
 - Insulin
 - Xy lanh insulin
 - Miếng bông tẩm cồn
2. Rửa tay với nước ấm và xà bông. Lau khô tay.

What to Do

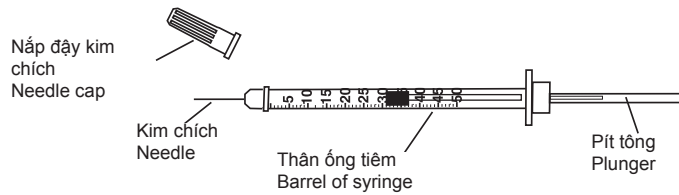
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.

Các bước thực hiện

1. Kiểm tra nhãn thuốc trên lọ insulin để chắc chắn dùng đúng loại insulin.
2. Kiểm tra hạn sử dụng trên lọ. **Không** dùng insulin đã hết hạn. Vứt bỏ lượng insulin còn lại trong lọ sau 30 ngày kể từ khi mở lọ.
3. Lăn nhẹ lọ giữa hai tay để trộn. Không lắc lọ insulin vì làm như vậy có thể tạo bong bóng khí.
4. Dùng miếng bông tẩm cồn lau miệng lọ insulin, sau đó không sờ vào miệng lọ.

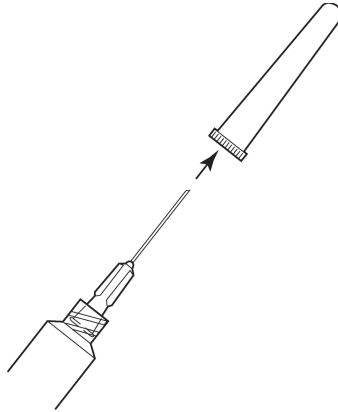


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. Lấy xy lanh ra khỏi túi hoặc tháo nắp nhựa ra.

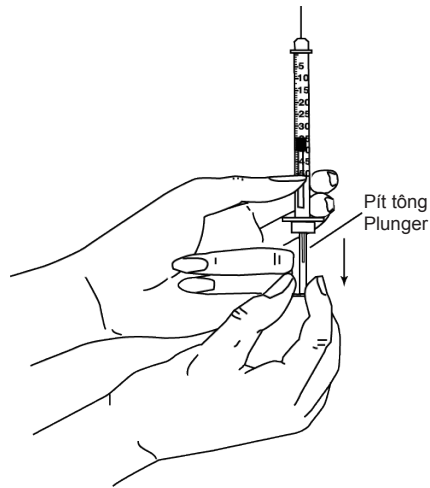
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. Tháo nắp xy lanh và để trên bàn.

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

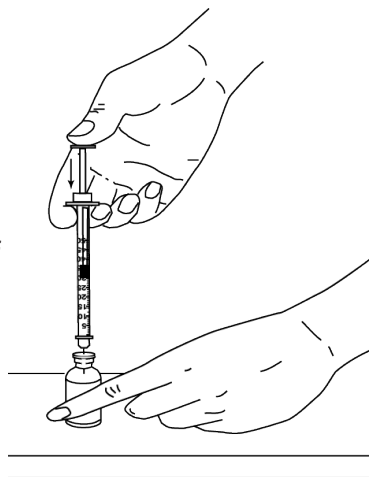
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. Kéo pit tông trong xy lanh xuống số đơn vị insulin cần tiêm. Xy lanh sẽ đầy không khí.

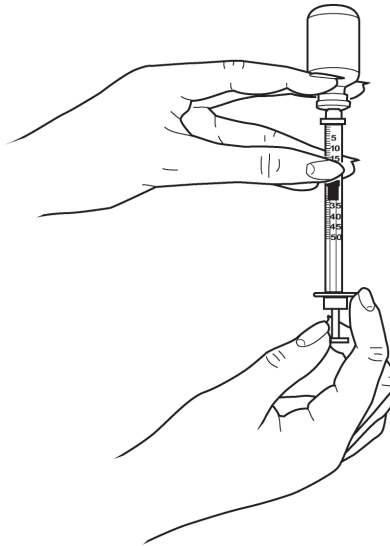
Xy lanh có các đường kẻ nhỏ và con số. Khoảng trống giữa mỗi đường trên xy lanh là một đơn vị. Nếu sử dụng xy lanh có 100 đơn vị, khoảng trống giữa mỗi đường kẻ là 2 đơn vị. Kéo pit tông để đầu màu đen gần nhất với kim tiêm đến số đơn vị cần tiêm.

8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



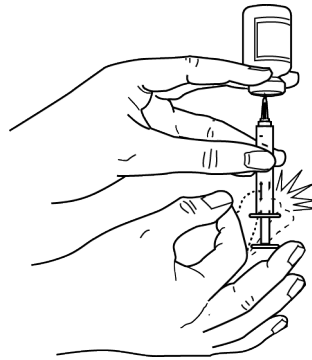
8. Carefully insert the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Pushing air into the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.

9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



9. Quay ngược lọ insulin xuống với xy lanh vẫn còn cắm trong lọ. Đỡ kim tiêm trong lọ để tránh làm cong kim tiêm. Kéo pit tông xuống số đơn vị insulin cần tiêm.

10. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:



- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.

10. Kiểm tra bong bóng khí trong xy lanh. Bong bóng khí không có hại, nhưng sẽ chiếm chỗ insulin. Điều này có thể khiến lượng insulin hút ra ít hơn mức cần thiết vì không có insulin trong bong bóng khí. Nếu thấy bong bóng khí:

- Lấy ngón tay búng nhẹ vào xy lanh để cho bong bóng khí nổi lên đầu xy lanh.
- Đẩy pit tông lên vài đơn vị cho đến khi bong bóng khí vào lại lọ insulin.
- Kéo pit tông xuống và hút đầy xy lanh với đúng số lượng insulin.
- Kiểm tra bong bóng khí một lần nữa.

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. Rút kim tiêm ra khỏi lọ insulin.

Giving the Insulin

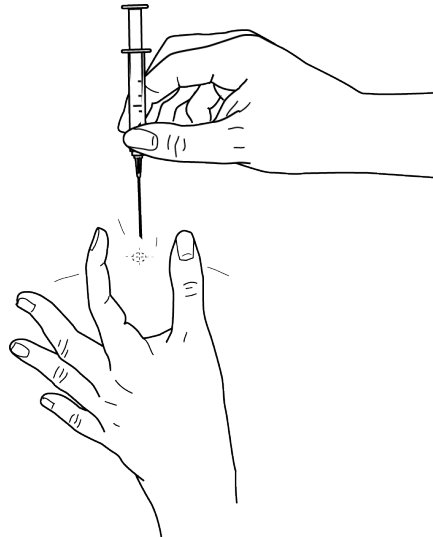
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



Tiêm Insulin

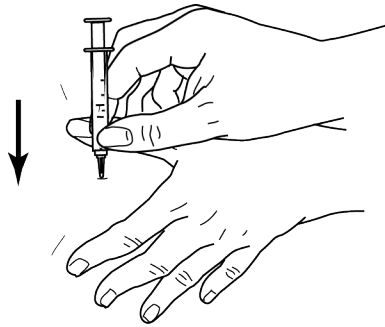
1. Dùng miếng bông tẩm cồn lau sạch chỗ tiêm. Để cồn khô. Nếu quý vị vừa mới tắm xong thì không cần lau sạch lại chỗ tiêm.

- Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



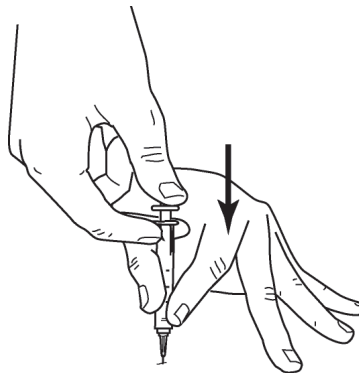
- Dùng một tay véo vào chỗ da cần tiêm. Giữ xy lanh ở tư thế ném phi tiêu hoặc bút chì như trong hình.

- Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.



- Cắm kim tiêm thẳng vào da ở góc 90 độ. Làm thật nhanh. Cắm càng nhanh thì càng đỡ đau. Đẩy toàn bộ mũi kim tiêm vào da.

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.
- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



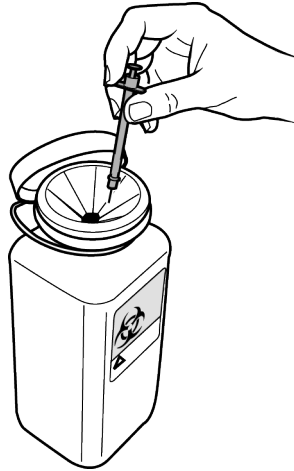
- Thả tay véo da ra trừ khi quý vị không được chỉ định làm vậy.
- Đẩy pit tông xuống hết cho đến khi toàn bộ lượng insulin vào hết. Đợi 5 giây.

- Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

- Rút kim tiêm ra. Đặt ngón tay và ấn mạnh từ 30 đến 60 giây vào chỗ tiêm.
- Kiểm tra chỗ tiêm xem có bị đỏ, chảy máu hoặc bầm tím không. Dán băng y tế lên chỗ tiêm nếu thấy chảy máu.

Clean Up the Supplies

- Put the used syringe and needle into a needle disposal box. You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle.



- Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
- Wash your hands again.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Vệ Sinh Vật Dụng

- Bỏ xy lanh và kim tiêm dùng rồi vào hộp để vứt đi. Quý vị có thể dùng hộp nhựa cứng có nắp. Không đậy nắp kim tiêm.

- Nhớ cất xy lanh và kim tiêm mới và dùng rồi ở chỗ xa tầm với của trẻ em và thú nuôi.
- Rửa tay lại.

Hãy nói với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.