

# Смешивание двух типов инсулина

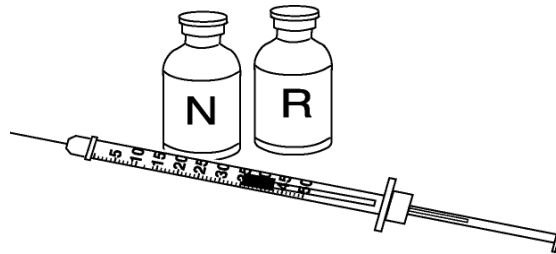
## Mixing Two Insulins

Since your doctor has ordered 2 kinds of insulin that can be mixed, you need to learn how to mix the two insulins together in one syringe. This way you can give yourself one injection or shot instead of two. Some insulins, like glargine (Lantus®) and detemir (Levemir®), cannot be mixed. Other insulins (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) are already a combination of two types of insulin and should not be mixed.

Поскольку врач прописал вам два типа инсулина, которые можно смешивать, вам нужно научиться смешивать их в одном шприце. Таким образом нужно будет делать один укол вместо двух. Некоторые типы инсулина, такие как гларгин (Lantus®) и детемер (Levemir®) смешивать нельзя. Другие типы инсулина (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) уже являются комбинацией двух типов инсулина и не должны смешиваться.

### Getting Ready

- Gather these supplies:
  - Insulins:  
\_\_\_\_\_ and  
\_\_\_\_\_
  - Insulin syringe
  - Alcohol pad
- Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.



### Подготовка

- Вам понадобятся:
  - инсулин:  
\_\_\_\_\_ и  
\_\_\_\_\_
  - шприц для введения инсулина;
  - спиртовая салфетка.
- Вымойте руки теплой водой с мылом и высушите их.

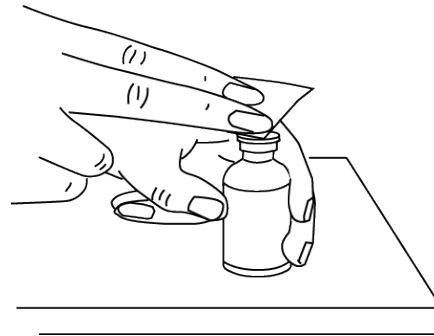
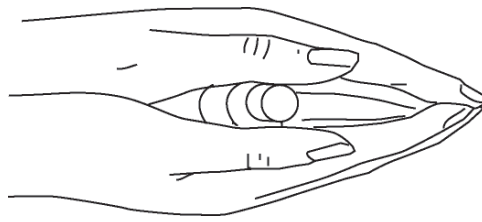
### What to Do

1. Check the labels on the insulin bottles to make sure you have the correct insulin. Regular, lispro (Humalog®) and aspart (NovoLog®) insulin should be clear. NPH insulin should be cloudy.
2. Check the expiration date on **all** insulin bottles. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.

### Порядок действий

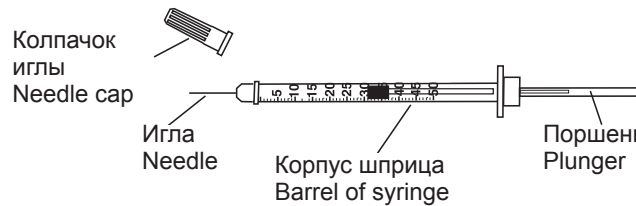
1. Проверьте этикетки на бутылочках с инсулином, чтобы удостовериться в том, что вы используете необходимый тип инсулина. Обычный инсулин, инсулин лиспро (Humalog®), инсулин аспарт (NovoLog®) должны быть прозрачными. Инсулин NPH должен быть непрозрачным.
2. Проверьте срок годности на **всех** бутылочках с инсулином. **Не** используйте просроченный инсулин. Если после вскрытия инсулин хранился в бутылочке дольше 30 дней, выбросьте ее.

3. Gently roll the bottle of **cloudy** insulin between your hands until it is mixed, and make sure there is no powder on the bottom of the bottle. **Do not** shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the tops of the insulin bottles with an alcohol pad, **and** then do not touch the top of the bottles.



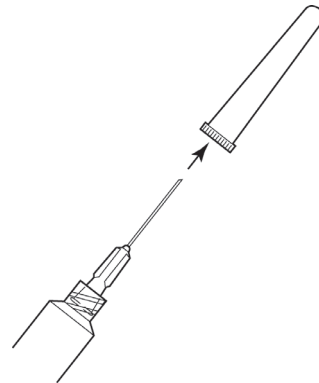
3. Аккуратно покрутите бутылочку с **непрозрачным** инсулином между ладонями до тех пор, пока он не перемешается и на дне бутылочки не пропадет осадок. **Не** встряхивайте бутылочку с инсулином, потому что это может привести к появлению пузырьков воздуха.
4. Протрите верхние части бутылочек с инсулином спиртовой салфеткой и после этого не касайтесь верхней части.

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



5. Достаньте шприц из пакета или удалите пластиковый колпачок.

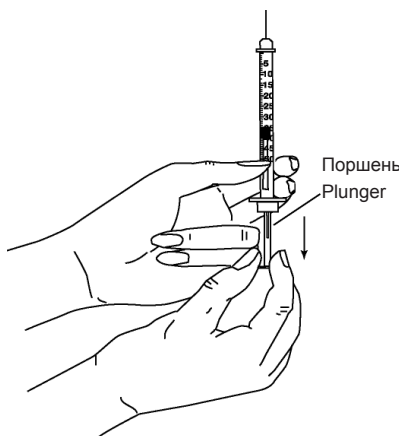
6. Take off the needle cap and place it on the table.



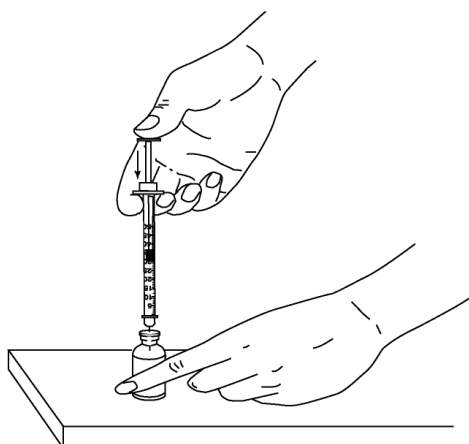
6. Снимите колпачок с иглы и положите его на стол.

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **cloudy** 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.



8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the bottle with **cloudy** insulin. 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.



7. Вытяните поршень шприца на необходимое количество доз **непрозрачного** инсулина. Шприц заполнится воздухом.

На шприце нанесены линии и числа. Расстояние между линиями на шприце соответствует одной единице. Если вы используете шприц на 100 единиц, расстояние между линиями соответствует двум единицам. Передвиньте поршень таким образом, чтобы темный край, который находится ближе к игле, соответствовал необходимому числу единиц.

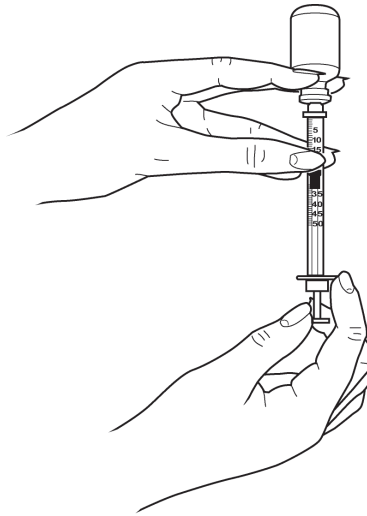
8. Осторожно введите иглу в резиновую пробку бутылочки с **непрозрачным** инсулином. Нажимая на поршень, введите воздух в бутылочку с инсулином. Введение воздуха в бутылочку облегчает извлечение инсулина из бутылочки.

9. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin. The syringe will be empty. Set the bottle of **cloudy** insulin aside.
10. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **clear** insulin needed to fill with air.

9. Вытащите иглу из бутылочки с **непрозрачным** инсулином. Шприц будет незаполненным. Отложите бутылочку с **непрозрачным** инсулином в сторону.

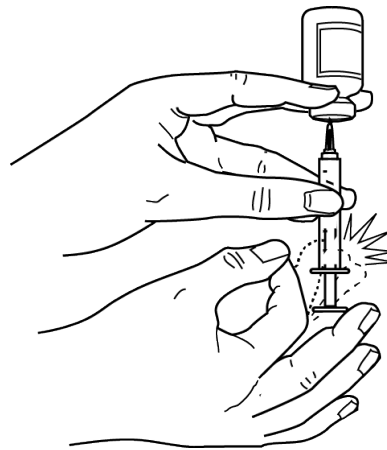
10. Вытащите поршень шприца на необходимое количество доз **прозрачного** инсулина для того, чтобы шприц наполнился воздухом.

11. Carefully, put the needle into the rubber stopper of bottle with **clear** insulin, and push the air into the bottle.
12. Turn the bottle of **clear** insulin upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend.
13. Pull the plunger down to the number of units of **clear** insulin you need.



11. Осторожно введите иглу в резиновую пробку бутылочки с **прозрачным** инсулином и введите воздух в бутылочку.
12. Переверните бутылочку с прозрачным инсулином вверх дном, не вынимая шприц. Поддерживайте иглу в бутылочке так, чтобы она не изгибалась.
13. Вытащите поршень на необходимое количество единиц прозрачного инсулина.

14. 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.

14. Проверьте, нет ли в шприце пузырьков воздуха. Пузырьки воздуха не причинят вам вреда, но воздух вытеснит часть инсулина. Это может привести к тому, что вы получите меньше инсулина, чем необходимо, потому что в воздушных пузырьках инсулина нет. Если вы заметите пузырьки воздуха:

- Сильно постучите по шприцу кончиком пальца для того, чтобы пузырьки переместились в верхнюю часть шприца.
- Переместите поршень вверх на несколько делений, пока пузырьки воздуха не вернуться в бутылочку с инсулином.
- Вытяните поршень и заполните шприц необходимым количеством инсулина.
- Проверьте еще раз, нет ли в шприце пузырьков воздуха.

15. Take the needle out of the bottle with **clear** insulin.
16. Put the needle into the rubber stopper of the bottle with **cloudy** insulin. Be careful not to push any **clear** insulin into the bottle of **cloudy** insulin.
17. Add the number of units of **clear** and **cloudy** insulins together to give you the total number of units.

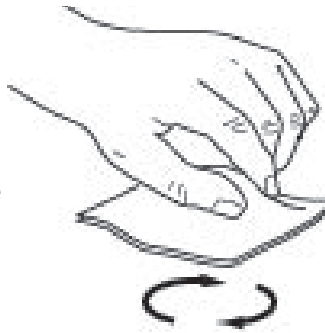
$$\begin{array}{r}
 \text{_____ Units of Clear Insulin} \\
 + \quad \text{_____ Units of Cloudy Insulin} \\
 \hline
 = \quad \text{_____ Total Number of Units}
 \end{array}$$

18. Slowly pull the plunger back to the **total number of units** needed. This lets the **cloudy** insulin fill the syringe.
- If you get more units of **cloudy** insulin in the syringe than are needed, **do not push any insulin back into the bottle**. Remove the syringe and throw it into your needle disposal box. Get a new syringe and start over.
19. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin.

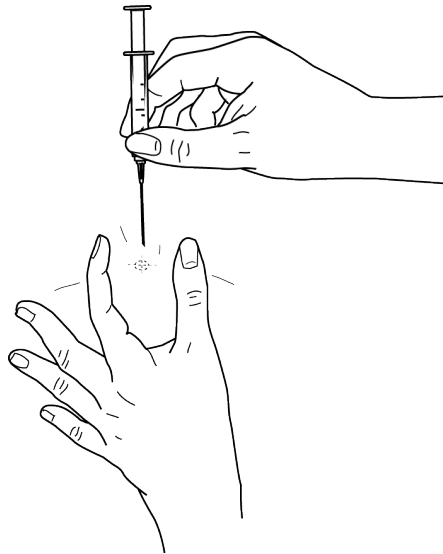
15. Вытащите иглу из бутылочки с **прозрачным** инсулином.
16. Введите иглу в резиновую пробку бутылочки с **непрозрачным** инсулином. Будьте осторожны, чтобы **прозрачный** инсулин не попал в бутылочку с **непрозрачным** инсулином.
17. Сложите количество доз прозрачного и непрозрачного инсулина, чтобы получить суммарное количество единиц.
- $$\begin{array}{r}
 \text{_____ единиц прозрачного} \\
 \text{инсулина} \\
 + \quad \text{_____ единиц непрозрачного} \\
 \text{инсулина} \\
 \hline
 = \quad \text{_____ Суммарное} \\
 \text{количество единиц}
 \end{array}$$
18. Медленно вытяните поршень до **суммарного количества необходимых единиц**. **Непрозрачный** инсулин попадет в шприц.
- Если в шприц попало больше доз непрозрачного инсулина, чем необходимо, **не возвращайте инсулин обратно в бутылочку**. Вытащите шприц и поместите его в контейнер для использованных игл. Возьмите новый шприц и начните все сначала.
19. Вытащите иглу из бутылочки с **непрозрачным** инсулином.

## Giving the Insulin

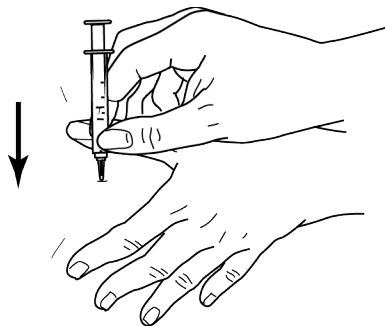
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



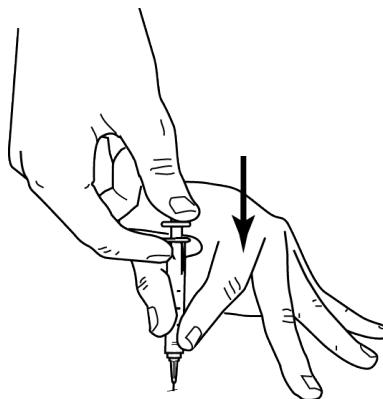
2. Pinch and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



3. 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.



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



## Введение инсулина

1. Очистите кожу спиртовой салфеткой. Подождите, пока спирт испарится. Если вы только что приняли ванну или душ, очищать место укола еще раз не нужно.

2. Захватите одной рукой участок кожи в месте укола. Возьмите шприц как стрелу или карандаш, как показано на рисунке.

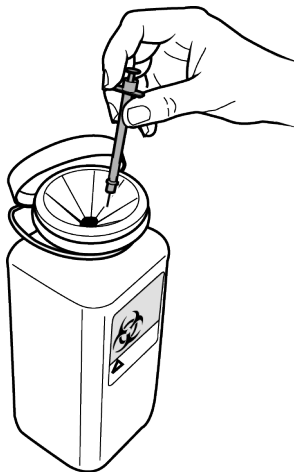
3. Введите иглу в кожу под углом 90 градусов. Сделайте это быстрым движением. Чем быстрее вы введете иглу, тем менее болезненным будет укол. Полностью введите иглу в кожу.

4. Если других указаний не было, отпустите участок кожи.
5. Надавите на поршень до самого конца, пока не будет введен весь инсулин. Подождите 5 секунд.

6. Remove the needle. Put your finger over the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
  7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.
6. Вытащите иглу. Надавите пальцем на место укола и сохраняйте его в таком положении 30-60 секунд.
  7. Проверьте, нет ли на месте укола покраснений, кровотечения или кровоподтеков. Если место укола кровоточит, наложите на него пластырь.

## Clean Up the Supplies

1. 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. Throw away all other supplies in the trash.



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

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

## Утилизация принадлежностей

1. Положите использованные шприц и иглу в контейнер для использованных игл. Можно использовать толстый прочный пластиковый контейнер с крышкой. Не надевайте колпачок на иглу. Выбросьте все использованные принадлежности в мусор.

2. Храните новые и использованные шприцы и иглы в местах, недоступных для детей и домашних животных.
3. Вымойте руки еще раз.

**Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.**