TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Cách sử dụng bút tiêm insulin

Thông tin này mô tả cách tiêm insulin bằng bút tiêm insulin. Thông tin cũng mô tả cách bảo quản và chăm sóc bút tiêm insulin dùng một lần. Bút tiêm insulin dùng một lần là bút tiêm insulin bạn sẽ vất bỏ khi hết insulin hoặc sau khi sử dụng trong một số ngày nhất định.

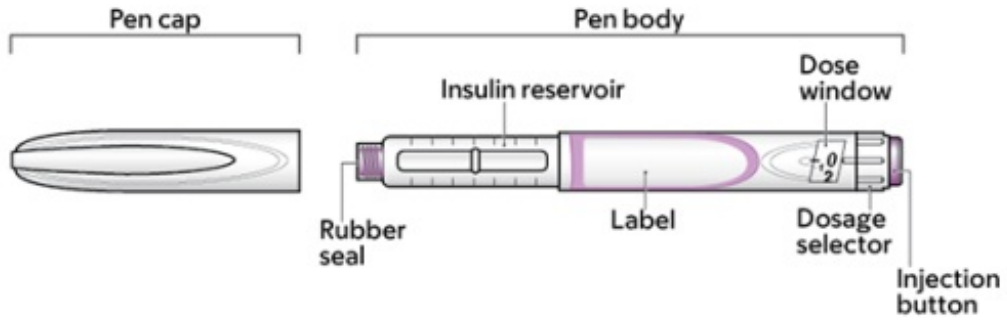
Nếu bạn đang dùng bút tiêm insulin:

- Hãy chắc chắn rằng bạn biết tên chính xác của thuốc insulin bạn đang dùng. Luôn cho tất cả các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết tên chính xác của thuốc.
- Hãy chắc chắn rằng bạn biết rõ liệu bạn có đang sử dụng insulin cô đặc hay không (thuốc có nhiều insulin trong một lượng nhỏ chất lỏng). Bạn có thể đang sử dụng insulin cô đặc nếu bạn cần một số lượng lớn liều dùng insulin.
- Không bao giờ dùng ống tiêm để lấy insulin ra khỏi bút tiêm insulin, đặc biệt nếu đó insulin cô đặc. Làm như vậy có thể dẫn đến liều lượng sai, có thể rất nguy hiểm.
- Không bao giờ dùng chung bút tiêm insulin với bất kỳ ai. Bút tiêm insulin chỉ dùng cho 1 người. Dùng chung bút

tiêm insulin có thể gây lây nhiễm.

Giới thiệu về bút tiêm insulin

Bút tiêm insulin là một thiết bị được dùng để tiêm insulin. Có nhiều loại bút tiêm insulin khác nhau. Tất cả các loại đều có các bộ phận cơ bản giống nhau (xem Hình 1) nhưng có các loại thuốc khác nhau trong đó.



Hình 1. Các bộ phận của bút tiêm insulin

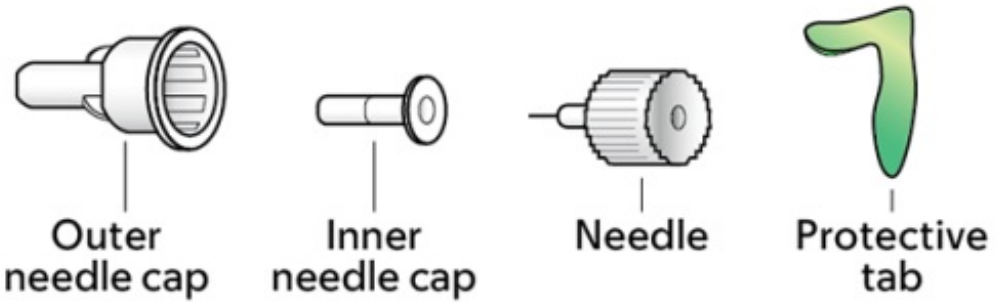
- **Nắp bút**. Nắp bút bảo vệ insulin khi bạn không sử dụng bút tiêm.
- **Nút bịt bằng cao su**. Đây là nơi kim tiêm của bút kết nối với thân bút.
- **Bình chứa insulin**. Đây là nơi giữ insulin. Có một vùng nhựa trong suốt cho phép bạn nhìn thấy insulin bên trong bình chứa. Bạn có thể xem có bao nhiêu insulin còn lại trong bút qua vùng này.
- **Nhãn**. Nhãn cho bạn biết loại insulin trong bút và ngày hết

hạn.

- **Núm chọn liều lượng**. Núm này cho phép bạn xoay đến liều lượng insulin thích hợp.
- **Khung đo liều lượng**. Khung đo cho biết số đơn vị insulin đã chọn. Có một mũi tên chỉ vào con số ở giữa khung đo liều lượng. Đây là số đơn vị insulin sẽ được tiêm.
- **Nút tiêm**. Bạn nhấn nút xuống để tiêm.

Giới thiệu về kim tiêm của bút tiêm insulin

Sử dụng kim tiêm mới cho bút tiêm insulin mỗi lần bạn tự tiêm. Kim tiêm cho bút tiêm insulin có 4 phần chính (xem Hình 2).



Hình 2. Các bộ phận của kim tiêm cho bút tiêm insulin

- **Miếng che bảo vệ**. Bộ phận này giữ cho kim tiêm sạch sẽ. Bạn sẽ cần phải loại bỏ vạt bảo vệ này trước khi gắn kim tiêm vào bút tiêm insulin.
- **Nắp kim tiêm bên ngoài**. Bộ phận này che kim tiêm trước

và sau khi sử dụng.

- **Nắp kim tiêm bên trong**. Bộ phận này giữ cho kim tiêm sạch sẽ trước khi sử dụng.
- **Kim tiêm**. Đây là cách mũi tiêm được đưa vào da.

Cách bảo quản bút tiêm insulin

Quá nóng, lạnh hoặc ánh sáng mặt trời có thể làm hỏng insulin trong bút tiêm. Làm theo các hướng dẫn dưới đây để bảo quản bút tiêm insulin.

- Giữ bút tiêm insulin mới, chưa sử dụng ở cửa tủ lạnh. Vị trí này giữ cho bút tiêm không bị đẩy ra phía sau tủ lạnh, ở đó thuốc có thể đóng băng.
- Giữ bút tiêm insulin bạn hiện đang dùng ở nhiệt độ phòng (dưới 86 °F, hoặc 30 °C). Sau khi đã dùng bút tiêm insulin lần đầu, không bao giờ đặt bút trở lại tủ lạnh.
- Không bao giờ đông lạnh bút tiêm insulin.
- Khi bạn đi ra ngoài trong thời tiết nóng, không để bút tiêm insulin quá nóng. Hãy để bút trong túi cách nhiệt, hoặc vật dụng tương tự, để giữ cho bút mát mẻ.
    - Nếu bạn sẽ ra ngoài trong vài giờ, hãy đặt một chai nước lạnh vào túi cách nhiệt cùng với bút tiêm insulin. Cách này sẽ giữ cho bút không quá nóng trong vài giờ.
    - Nếu bạn sẽ ra ngoài trong một thời gian dài, bạn có thể

đặt một túi nước đá vào túi cách nhiệt cùng với bút tiêm insulin. Bọc túi nước đá hoặc bút tiêm insulin trong một chiếc khăn để chúng không chạm vào. Nếu bút chạm trực tiếp vào túi nước đá, insulin có thể đóng băng.

- Luôn đóng nắp bút tiêm insulin sau khi sử dụng. Như vậy sẽ bảo vệ insulin khỏi ánh sáng mặt trời.

Khi nào cần vứt bỏ bút tiêm insulin

Bạn sẽ sử dụng cùng một bút tiêm insulin nhiều lần trong một số ngày nhất định. Số ngày phụ thuộc vào loại bút tiêm insulin bạn đang dùng. Bảng dưới đây liệt kê một số loại bút tiêm insulin phổ biến và số ngày bạn có thể sử dụng cho mỗi loại. Bạn cũng có thể đọc hướng dẫn đi kèm với bút tiêm insulin.

Loại insulin	Nồng độ insulin	Mức độ tác dụng của insulin	Số ngày sử dụng bút	Màu insulin
NovoLog® FlexPen®: aspart	100 đơn vị/ml	Tác dụng nhanh	28 ngày	Xóa
Humalog® KwikPen®: lispro	100 đơn vị/ml	Tác dụng nhanh	28 ngày	Xóa

Lantus® SoloStar®: glargine	100 đơn vị/ml	Tác dụng kéo dài	28 ngày	Xóa
Levemir® FlexTouch®: detemir	100 đơn vị/ml	Tác dụng kéo dài	42 ngày	Xóa
Humulin®N KwikPen®: NPH	100 đơn vị/ml	Tác dụng bán chậm	14 ngày	Màu đục

Bất cứ khi nào bạn bắt đầu dùng bút tiêm insulin mới:

1. Đếm trước số ngày bạn có thể dùng bút tiêm insulin. Bắt đầu từ ngày đầu tiên bạn cắm kim tiêm vào bút mới đó.
2. Viết ngày đó lên một miếng băng dính giấy (chẳng hạn như băng keo) và dán băng dính lên bút. Cách này sẽ giúp bạn luôn dễ dàng thấy khi nào cần vứt bỏ bút tiêm insulin và bắt đầu dùng bút mới. Nếu bạn không có băng dính giấy, hãy viết ngày tháng lên một mảnh giấy và dán mảnh giấy vào bút.
3. Khi đến ngày đã viết trên băng dính hoặc giấy, hãy vứt bỏ bút tiêm insulin, ngay cả khi vẫn còn insulin. Bắt đầu dùng bút tiêm insulin mới.

Ví dụ: nếu bạn bắt đầu dùng bút tiêm insulin Lantus SoloStar vào ngày 1 tháng 1, hãy đếm trước 28 ngày đến ngày 28

tháng 1. Ghi “ngày 28 tháng 1” lên một miếng băng dính giấy và dán băng dính giấy lên bút. Vứt bỏ bút vào ngày 28 tháng 1, ngay cả khi vẫn còn insulin trong đó.

Bạn có thể giữ bút tiêm insulin chưa sử dụng trong tủ lạnh cho đến ngày hết hạn ghi trên nhãn bút. Khi bút tiêm insulin đến ngày hết hạn ghi trên nhãn bút, hãy vứt bỏ bút.

Khi nào cần tiêm insulin

- Nếu bạn đang dùng insulin tác dụng nhanh (giờ ăn), hãy tiêm trong vòng 15 phút trước bữa ăn. Tốt nhất là tiêm ngay trước khi bắt đầu ăn. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa lượng đường trong máu thấp.

  Hầu hết các loại insulin dùng trước bữa ăn hoạt động trong 4 giờ. Không tiêm insulin dùng trước bữa ăn dưới 4 giờ một lần trừ khi có yêu cầu của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Ví dụ: nếu bạn ăn sáng lúc 8 giờ sáng, không tiêm liều insulin tiếp theo khi chưa đến 12 giờ trưa hoặc muộn hơn. Tiêm các liều quá gần nhau có thể gây ra lượng đường trong máu thấp, có thể nguy hiểm.
- Nếu bạn đang dùng insulin tác dụng kéo dài, hãy tiêm vào cùng một thời điểm hàng ngày. Làm theo hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Bạn có thể dùng insulin tác dụng nhanh và tác dụng kéo dài cùng một lúc.

Cách tiêm insulin

Please visit www.mskcc.org/vi/cancer-care/patient-education/video/use-insulin-pen to watch this video.

Luôn kiểm tra lượng đường trong máu trước khi sử dụng bút tiêm insulin. Hãy nhớ rửa tay bằng xà phòng và nước ấm. Để rửa tay, làm ướt tay và thoa xà phòng. Chà xát hai bàn tay với nhau trong 15 đến 20 giây, sau đó rửa sạch. Lau khô tay bằng khăn giấy và dùng chính chiếc khăn đó để tắt vòi nước.

Khi đã biết lượng đường trong máu của mình, bạn có thể tìm hiểu xem liệu có an toàn cho bạn hay không khi dùng insulin và liều lượng bạn cần. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ hướng dẫn bạn cách làm những việc này. Họ cũng sẽ cho bạn biết bạn có thể sử dụng bút tiêm trong bao lâu sau khi bạn lắp kim tiên vào bút lần đầu tiên. Hãy làm theo hướng dẫn của họ.

Kiểm tra nhãn trên bút tiêm insulin để đảm bảo bạn dùng đúng loại bút tiêm insulin vào đúng thời điểm. Ví dụ, nếu bạn đang ăn, hãy chắc chắn rằng bạn có bút tiêm insulin tác dụng nhanh.

Sắp đặt vật tư

Khi đã biết loại insulin và liều lượng cần dùng, hãy đặt vật tư của bạn trên một bề mặt phẳng, sạch sẽ.

Bạn cần:

- Bút tiêm insulin.
- Kim tiêm mới, chưa sử dụng dùng cho bút tiêm.
- 2 miếng lau tẩm cồn.
- Khăn giấy sạch.
- Hộp đựng vật sắc nhọn tại nhà, chẳng hạn như chai bột giặt rỗng. Để biết thông tin về cách chọn hộp đựng vật sắc nhọn, hãy đọc “Cách bảo quản và vứt bỏ vật sắc nhọn y tế tại nhà” ở cuối tài liệu này.
- Thùng rác.

Chuẩn bị sẵn bút tiêm insulin

1. Tháo nắp ra khỏi bút tiêm insulin (xem Hình 3). Đặt nắp bút lên bàn.



Hình 3. Kéo nắp bút ra khỏi bút tiêm insulin

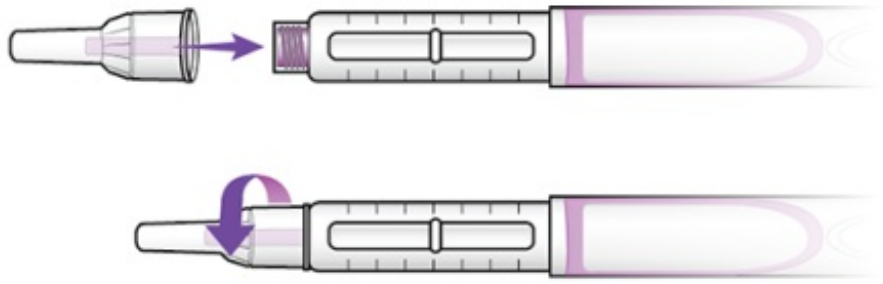
2. Một số loại insulin được chỉ định ở dạng trong suốt. Những loại khác ở dạng vẩn đục.

   Insulin trong suốt: Nếu insulin của bạn cần ở dạng trong suốt, hãy kiểm tra để đảm bảo rằng insulin hoàn toàn trong suốt. Nếu bị đổi màu hoặc có vẩn đục, không sử

dụng insulin này. Hãy vất bỏ và dùng một bút tiêm insulin mới.

Insulin vẩn đục: Nếu insulin của bạn cần ở dạng vẩn độc, hãy trộn insulin bằng cách nhẹ nhàng lăn bút giữa hai tay 10 lần. Sau đó nghiêng bút lên xuống 10 lần. Insulin cần phải trắng đều và vẩn đục không có khối hoặc mảnh trôi nổi bên trong. Nếu vẫn thấy như vậy, hãy tiếp tục trộn insulin cho đến khi không thấy nữa.

3. Mở miếng lau tẩm cồn và làm sạch gioăng cao su ở đầu bút tiêm insulin. Sau đó vất bỏ miếng lau tẩm cồn vào thùng rác.
4. Tháo miếng che bảo vệ khỏi kim tiêm mới (xem Hình 4). Vứt bỏ miếng che.
5. Vặn kim tiêm vào đầu bút tiêm insulin cho đến khi kim tiêm ngừng xoay (xem Hình 5). Giữ kim tiêm thẳng khi vặn kim tiêm.



Hình 5. Vặn kim tiêm vào bút tiêm insulin

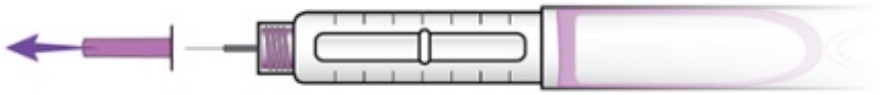
6. Khi kim tiêm đã lắp vào bút, hãy tháo nắp kim tiêm bên

ngoài (xem Hình 6). Đặt lên bàn để sử dụng sau.



Hình 6. Tháo nắp kim tiêm bên ngoài

7. Tháo nắp kim tiêm bên trong (xem Hình 7). Vứt bỏ nắp.



Hình 7. Tháo nắp kim tiêm bên trong.

Thực hiện kiểm tra an toàn (mỗi bút)

Mồi bút tiêm insulin sẽ giúp bạn chắc chắn rằng bút và kim tiêm đang hoạt động như bình thường. Điều này cũng sẽ giúp bạn chắc chắn rằng kim tiêm chứa đầy insulin, vì vậy bạn có được liều dùng đầy đủ. Bạn cần phải thực hiện bước kiểm tra an toàn trước mỗi lần tiêm insulin.

1. Giữ bút tiêm insulin để bạn có thể đọc tên của insulin. Xem cửa sổ liều dùng. Xoay núm chọn liều dùng về phía trước để quay đến giá trị 2 đơn vị (xem Hình 8). Mũi tên trong cửa sổ liều đùng phải thẳng hàng chính xác với số bạn cần. Bạn có thể quay lại nếu quay đi quá xa. Nếu bạn xoay vượt quá 2 đơn vị, hãy xoay núm chọn liều lượng trở lại cho đến khi bạn ở mức 2 đơn vị.



Hình 8. Xoay núm chọn liều lượng

2. Giữ bút tiêm insulin để kim hướng lên.
3. Nhấn mạnh nút tiêm vào bàn hoặc bằng ngón tay cái của bạn. Để ý xem có những giọt insulin chảy ra từ đầu kim tiêm.

   Nếu không có insulin chảy ra, hãy quay đến giá trị 2 đơn vị một lần nữa. Nhấn nút tiêm lần thứ hai.

   Nếu insulin vẫn không chảy ra, hãy quay núm chọn liều dùng đến giá trị 2 đơn vị một lần nữa. Nhấn nút tiêm lần thứ ba.

   Nếu insulin vẫn không chảy ra, hãy đặt nắp kim tiêm bên ngoài trở lại kim tiêm. Vặn kim tiêm ra khỏi bút tiêm insulin và cho vào hộp đựng vật sắc nhọn. Lắp một mũi kim tiêm mới vào bút tiêm insulin và lặp lại các bước để mồi bút tiêm.

Thiết lập liều lượng insulin

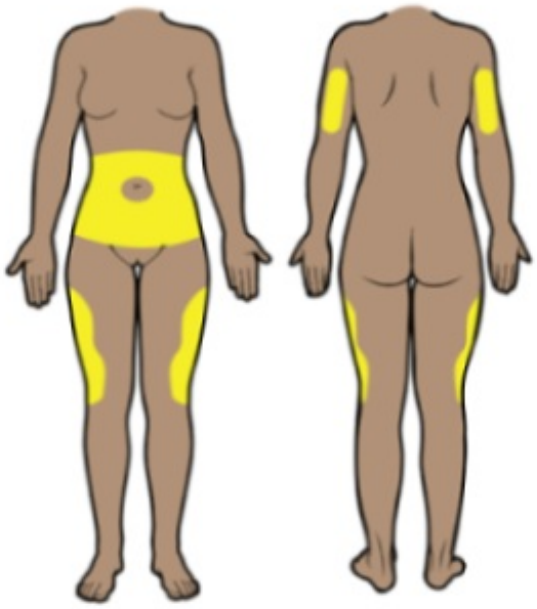
Sau khi mồi bút tiêm, núm chọn liều dùng sẽ trở về không. Nếu không, hãy xoay núm chọn liều dùng trở lại cho đến khi về giá trị không.

Quay bút tiêm đến liều dùng của bạn. Hãy chắc chắn rằng mũi tên thẳng hàng chính xác với liều dùng bạn đang tiêm. Nếu bạn không thể xoay đến số lượng đơn vị bạn cần, bút tiêm insulin có lẽ gần như đã hết. Hãy vất bỏ và dùng một bút tiêm mới để bạn có thể tiêm đủ liều dùng trong một lần tiêm. **Không bao giờ tiêm ít hơn một liều dùng đầy đủ hoặc chia liều dùng thành 2 lần tiêm.**

Chọn vị trí tiêm

Khi bút tiêm đã sẵn sàng, hãy chọn vị trí tiêm. **Không tiêm insulin vào cùng một vị trí bạn đã tiêm lần trước, hoặc gần vết mổ, sẹo hoặc vết rạn da.**

Mỗi lần tiêm phải cách vị trí cuối cùng bạn đã tiêm ít nhất 2 inch (5 cm). Điều này giúp ngăn ngừa đau nhức và mô sẹo. Làm theo một kiểu mẫu có thể giúp bạn nhớ xoay vòng các vị trí tiêm (xem Hình 9).



Hình 9. Vị trí tiêm

Ví dụ:

- Bạn có thể tiêm insulin nhanh (tác dụng ngắn) vào bụng, cách rốn ít nhất 2 inch.
- Bạn có thể tiêm insulin tác dụng dài vào phần trên mặt ngoài của đùi. Tránh tiêm insulin vào phía trước chân hoặc cơ bắp.
- Nếu bạn không thể tiêm vào những vùng này, hãy nhờ ai đó tiêm cho bạn ở mặt sau của cánh tay trên. Không tìm cách tự tiêm vào mặt sau của cánh tay. Quá khó để tiếp cận đúng vùng tiêm.

Tiêm vào một trong những vùng này sẽ đảm bảo insulin đi vào mô bên dưới da, chứ không vào cơ bắp của bạn.

Tiêm liều dùng insulin

Khi đã chọn vị trí tiêm, hãy nhẹ nhàng làm sạch da bằng miếng lau tẩm cồn. Để tiêm insulin:

1. Giữ bút tiêm insulin trong nắm tay của bạn, ngón tay cái đặt trên nút tiêm (xem Hình 10). Hãy cẩn thận không ấn nút tiêm xuống trước khi bạn đẩy kim tiêm vào da.



Hình 10. Giữ bút tiêm insulin

2. Nhẹ nhàng véo da tại vị trí tiêm. Bằng một chuyển động nhanh và mượt mà, đẩy toàn bộ kim vào da. Đảm bảo góc 90 độ (cắm thẳng lên và xuống), không bị nghiêng. Nhấn một lực nhẹ nhàng để bạn nhìn thấy một lúm đồng tiền nhỏ trên da xung quanh đầu bút.
3. Di chuyển ngón tay cái lên đầu bút insulin. Giữ bút ổn định

và nhấn mạnh nút tiêm xuống. Hãy cẩn thận không ấn bút mạnh hơn vào cơ thể bạn.

4. Sau khi đếm đến 10, hãy rút kim tiêm thẳng góc ra khỏi da. Nếu bạn thấy một giọt tại chỗ tiêm, hãy dùng ngón tay hoặc khăn giấy ấn nhẹ vào vùng tiêm. **Không bao giờ chà xát vị trí tiêm sau khi tiêm.** Điều này có thể khiến cho insulin hoạt động quá nhanh.

Sau khi tiêm

Đặt nắp kim tiêm lớn bên ngoài trở lại kim tiêm. Tháo kim ra khỏi bút tiêm insulin và bỏ vào hộp đựng vật sắc nhọn. Sau đó, đặt nắp bút trở lại bút tiêm insulin.

Bảo quản bút tiêm insulin ở nhiệt độ phòng (dưới 86°F hoặc 30°C). Giữ bút tiêm tránh xa chỗ quá nóng hoặc lạnh, và ánh sáng mặt trời trực tiếp.

Cách bảo quản và vứt bỏ vật sắc nhọn y tế tại nhà

Không vứt bỏ vật sắc nhọn y tế (kim lấy máu và kim tiêm) trực tiếp vào thùng rác hoặc xả chúng xuống nhà vệ sinh. Hãy cho chúng vào hộp đựng vật sắc nhọn. Bạn có thể sử dụng hộp nhựa rỗng, cứng, đục (không thể nhìn xuyên qua) có nắp vặn, chẳng hạn như chai bột giặt. Không chứa vật sắc nhọn trong chai thủy tinh, chai soda, bình sữa, lon nhôm, lon cà phê hoặc túi giấy hoặc nhựa. Để biết thêm thông tin, vui

lòng đọc *How To Store and Get Rid of Your Home Medical Sharps* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps).

Ngừng sử dụng hộp đựng vật sắc nhọn khi đã đầy quá một nửa. Quấn nắp hoặc nắp đậy bằng băng dính chắc chắn để bịt kín an toàn hơn và giữ cho không bị rò rỉ. Dán nhãn chai "**Vật sắc nhọn tại nhà: không tái chế.**"

Nếu bạn sống ở thành phố New York, bạn có thể đặt hộp kín cùng với thùng rác thông thường của bạn để thu gom. Không để cùng với đồ tái chế. Nếu bạn sống ở một quận khác ở New York hoặc một tiểu bang khác, hãy hỏi sở y tế địa phương của bạn. Bạn cũng có thể sử dụng các tài nguyên bên dưới để tìm thêm thông tin cụ thể cho khu vực của bạn.

Vứt bỏ kim tiêm an toàn
www.safeneedledisposal.org
800-643-1643
info@safeneedledisposal.org

Cách vứt bỏ hộp đựng vật sắc nhọn
www.fda.gov/media/82396/download

Nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn sẽ trả lời từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều Ngoài những giờ đó, bạn có thể để lại tin nhắn hoặc nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ khác của MSK. Sẽ luôn có một bác sĩ hoặc y tá trực. Nếu bạn không chắc chắn về cách liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy gọi 212-639-2000.

Để biết thêm các thông tin khác, vui lòng truy cập www.mskcc.org/pe để tìm kiếm trong thư viện ảo của chúng tôi.

Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering