



Mục Lục

Giới Thiệu	1
Bài Học 1—Tất Cả Những Điều Cần Biết về Bệnh Tiểu Đường	4
Bệnh Tiểu Đường	4
Đường Huyết Cao	7
Nhận Biết Mức Đường Huyết Cao	8
Ôn Lại Về Đường Huyết Cao	9
Đường Huyết Cao và Những Vấn Đề Sức Khỏe Nghiêm Trọng	10
Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường	11
Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường (Bốn Chữ T – Four M’s)	12
Quý Vị và Sức Khỏe của Bệnh Nhân	15
Ôn Lại Bài Học 1	16
Bài Tập Thực Hành cho Bài Học 1	18
Giải Đáp Bài Học 1	20
Bài Học 2—Tất Cả Những Điều Cần Biết Về Insulin	22
Thuốc Insulin	22
Dạng Thuốc	22
Hộp Đựng	23
Nhãn Thuốc	24
Ngày Hết Hạn	24
Cất Giữ	25
Bảng Tóm Tắt: Những Điều Cần Biết về Thuốc Insulin	26
Đường Huyết Thấp và Thuốc Insulin	28
Đường Huyết Thấp và Đường Huyết Thấp và Bốn Chữ T (Four M’s)	29
Ôn Lại Về Đường Huyết Thấp và Ôn Lại Về Đường Huyết Thấp và Bốn Chữ T (Four M’s)	32
Những Yếu Tố Khác Làm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết	33
Bảng Tóm Tắt: Những Yếu Tố Làm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết	34
Đường Huyết Thấp	35
Nhận Biết Mức Đường Huyết Thấp	36
Những Việc Cần Phải Làm Khi Đường Huyết Thấp Xảy Ra	37
Ôn Lại Về Đường Huyết Thấp	40
Phân Loại Insulin	41
Ôn Lại Bài Học 2	42
Bài Tập Thực Hành cho Bài Học 2	44
Giải Đáp Bài Học 2	46

Bài Học 3—Tất Cả Những Điều Cần Biết Về Chích Insulin	48
Da	48
Các Vị Trí Chích	49
Ống Chích	51
Những Lưu Ý Đặc Biệt	55
Lọ	57
Tiến Trình Cho Dùng Thuốc	59
Sử Dụng Một Loại Insulin Duy Nhất	60
Bước 1: Thẩm Định Bệnh Nhân	60
Bước 2: Chuẩn Bị Thuốc	61
Bước 3: Cho Dùng Thuốc	65
Bước 4: Ghi Hồ Sơ Cho Dùng Thuốc	68
Bước 5: Quan Sát Xem Bệnh Nhân Có Bị Phản Ứng Phụ Hay Không	68
Những Điều Cần Nhớ Khi Cho Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích	69
Bài Tập Thực Hành cho Bài Học	71
Giải Đáp Bài Học	73

Phụ Lục A—Tài Liệu Bài Học 1

Bài Tập Hình Dung (Đường Huyết Cao Có Thể Làm Hại Cho Cơ Thể Như Thế Nào)	76
Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh (Bảng Dinh Dưỡng).....	78
Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh	79
Bệnh Tiểu Đường và Chương Trình Tập Thể Dục của Bệnh Nhân	80
10 Cách Giúp Khích Lệ Bệnh Nhân	81
Trợ Giúp Công Việc: Đường Huyết Cao (Triệu Chứng và Những Việc Phải Làm)...	82

Phụ Lục B—Tài Liệu Bài Học 2

Trợ Giúp Công Việc: Bảng Tóm Tắt (Những Điều Cần Biết về Thuốc Insulin)	84
Trợ Giúp Công Việc: Bảng Tóm Tắt (Những Yếu Tố Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết)	86
Trợ Giúp Công Việc: Đường Huyết Thấp (Triệu Chứng và Những Việc Phải Làm).....	88
Biểu Đồ Insulin (Phân Loại và Thời Gian Tác Dụng).....	90

Phụ Lục C—Tài Liệu Bài Học 3

Trợ Giúp Công Việc: Những Vị Trí Chích Thuốc (và Nguyên Tắc Cho Những Vị Trí Chích Thuốc).....	92
Trợ Giúp Công Việc: Những Điều Cần Nhớ về Kỹ Năng Thực Hiện (Cho Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích)	94
Biểu Đồ Liều Lượng Thuốc (Giải Thích và Thí Dụ).....	96
Bút Insulin (Thông Tin Tổng Quát).....	98
Pha Hai Loại Insulin Vào Một Ống Chích (Chi Tiết và Các Bước).....	102

Tài Liệu Bổ Sung—Các Trang Mạng	106
--	------------



Giới Thiệu

Giới Thiệu

Phần Giới

Phần Giới

Khóa Học Về Ủy Nhiệm Của Y Tá Dành Cho Phụ Tá Điều Dưỡng: *Huấn Luyện Đặc Biệt về Bệnh Tiểu Đường* xin kính chào quý vị.

Vào mùa xuân năm 2008, cơ quan lập pháp của Tiểu Bang Washington đã thông qua một điều luật cho phép phụ tá điều dưỡng làm công việc chích insulin như một nhiệm được y tá ủy nhiệm.

Nhờ có luật này và những phụ tá điều dưỡng như quý vị, các bệnh nhân bị bệnh tiểu đường của DSHS nay đã có quyền chọn lựa và tự do sống tại nhà hay tại cơ sở chăm sóc tập thể khi cần phải chích insulin.

Khóa tự học này được soạn ra cho những phụ tá điều dưỡng:

- Đã ghi danh hay đã được chứng nhận (NA-R hay NA-C).
- Đã hoàn tất thành công *Khóa Tự Huấn Luyện Về Ủy Nhiệm Của Y Tá Dành Cho Phụ Tá Điều Dưỡng*.
- Cần khóa huấn luyện thêm, rất cần thiết này để làm công việc chích insulin theo sự ủy nhiệm của y tá.



Nhờ có quý vị, bệnh nhân của DSHS có thêm tự do và chọn lựa.

Những Ai Phải Học Khóa Đây?



Khóa học gồm có tài liệu huấn luyện này và một đĩa DVD kèm theo. Cả tài liệu huấn luyện và đĩa DVD đều được chia thành ba phần hay ba Bài Học.

- Bài Học 1: Tất Cả Những Điều Cần Biết Về Bệnh Tiểu Đường
- Bài Học 2: Tất Cả Những Điều Cần Biết Về Insulin
- Bài Học 3: Tất Cả Những Điều Cần Biết Về Chích Insulin

Chương Trình Khóa Học

**Chương Trình
Khóa Học
Tiếp theo**

Tài liệu huấn luyện này là của quý vị để giữ và sử dụng. Tài liệu gồm có những thông tin, trợ giúp công việc, và những mục cần kiểm tra để quý vị có thể dùng làm tài liệu trợ giúp quan trọng sau này.

Đĩa DVD lặp lại những thông tin chính trong các bài học và minh họa và củng cố thêm những khái niệm quan trọng trong tài liệu huấn luyện.

Hãy dùng tài liệu huấn luyện này và đĩa DVD cho mỗi Bài Học:

- Đọc Bài Học 1.
- Xem phần đầu của đĩa DVD.
- Làm Bài Tập Trắc Nghiệm cho Bài Học 1.
- Xem phần Giải Đáp cho Bài Tập Trắc Nghiệm.
- Đọc lại và/hoặc xem lại những phần quý vị trả lời sai các câu hỏi.
- Làm lại những bước trên cho Bài Học 2 và 3.

Để giúp quý vị xác định và học những khái niệm quan trọng, tài liệu huấn luyện:

- Đóng khung những **TỪ NGỮ CHÍNH** mà quý vị cần biết.
- Có những Bảng Tóm Tắt và ô Ôn Tập.
- Có những thông tin hữu ích/trợ giúp công việc ở cuối sách (các phần Phụ Lục).
- Dùng những biểu tượng sau đây:

	Khái niệm về an toàn rất quan trọng nên quý vị phải biết và áp dụng khi chăm sóc cho bệnh nhân.
	Phần giải thích về cách thức RN ủy nhiệm của quý vị sẽ làm việc với quý vị về một khía cạnh đặc biệt nào đó trong việc chăm sóc bệnh nhân.
	Quy tắc quan trọng mà quý vị phải biết và tuân theo khi chuẩn bị và cho dùng insulin.
5 Đ iều Đúng	Nhắc nhở kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
	Phân ôn lại bài học để củng cố những khái niệm chính của tài liệu.
	Nhắc nhở ngưng đọc và chuyển qua phần khác của chương trình huấn luyện.

Các Bài Tập Trắc Nghiệm ở cuối mỗi Bài Học được soạn thảo để chuẩn bị cho quý vị làm bài thi viết cuối khóa. Bài thi viết cuối khóa rất giống với những bài tập này về hình thức và nội dung.

Hoàn Tất Khóa Học Thành Công

Để hoàn tất khóa học này thành công, quý vị cần phải:

- Trình tài liệu huấn luyện của quý vị—đã làm xong các bài tập trắc nghiệm—cho giảng viên để xem xét.
- Đưa bài thi viết cuối khóa.
- Trả lại đĩa DVD cho Điều Phối Viên Huấn Luyện.

Sau khi quý vị đưa bài thi viết, quý vị có thể bắt đầu phần huấn luyện thực tế với RN ủy nhiệm của quý vị. Phần huấn luyện trong khi làm việc này là phần rất quan trọng để học cách làm việc với insulin và cho dùng thuốc an toàn.

Để quý vị tự tin và vì sự an toàn của bệnh nhân, quý vị sẽ liên tục được huấn luyện, thực tập, và giám sát trước và sau khi quý vị bắt đầu cho dùng insulin.

Huấn luyện trong khi làm việc của quý vị gồm có:

- Thực tập thực tế.
- Học những chi tiết đặc biệt về nhu cầu chăm sóc của bệnh nhân liên quan đến những nhiệm vụ được ủy nhiệm mà quý vị sẽ thực hiện.

RN ủy nhiệm của quý vị sẽ làm việc cùng với quý vị để chắc chắn quý vị có đủ khả năng cho bệnh nhân dùng insulin một cách an toàn trước khi cho phép quý vị chích insulin cho bệnh nhân.

Cũng như với bất cứ một nhiệm vụ nào được ủy nhiệm, hãy hỏi RN ủy nhiệm nếu quý vị có lo ngại hoặc thắc mắc về khả năng thực hiện an toàn nhiệm vụ của mình.

Sau khi quý vị đã bắt đầu cho bệnh nhân dùng insulin, RN ủy nhiệm của quý vị sẽ tiếp tục giám sát quý vị ít nhất là mỗi tuần một lần trong vòng bốn tuần.

Như quý vị thấy, quý vị sẽ được huấn luyện, giám sát, và trợ giúp rất nhiều khi nhận nhiệm vụ này.

Chúc quý vị may mắn!

Huấn Luyện Thực Tế



Quý vị sẽ được huấn luyện, trợ giúp, và giám sát rất nhiều khi quý vị nhận nhiệm vụ này.



Bài Học

1

Tất Cả Những Điều Cần Biết Về BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bài Học

1

Trong Bài Học 1, quý vị sẽ học về:

- Bệnh tiểu đường là gì và nó có ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe của bệnh nhân.
- Đường huyết cao.
- Vai trò của quý vị trong việc giúp bệnh nhân kiểm soát bệnh tiểu đường an toàn.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Trên căn bản, bệnh tiểu đường loại một hay gọi đơn giản là **BỆNH TIỂU ĐƯỜNG** là bệnh làm cho mức đường trong máu của bệnh nhân tăng lên quá cao. Một chữ khác để gọi đường trong máu là chất đường.

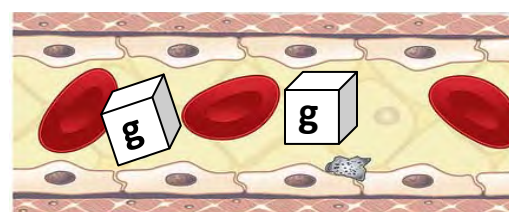
CHẤT ĐƯỜNG là loại đường cung cấp nguồn năng lượng chính cần thiết cho cơ thể con người. Để sống, cơ thể con người phải có chất đường.

Cơ thể không chỉ cần có chất đường, mà còn phải kiểm soát việc đưa chất đường *đi đâu*. Một số chất đường trong cơ thể phải **ở lại trong máu**, và một số chất đường trong cơ thể phải **đi ra khỏi máu** và được đưa đến các bộ phận khác trong cơ thể là nơi cần dùng nó hay là nơi nó được cất giữ để dùng sau này.

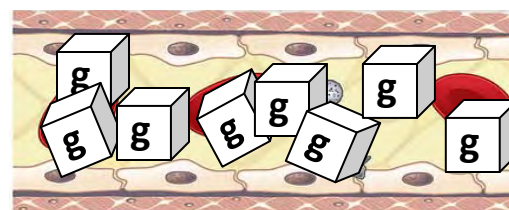
Khi người bị bệnh tiểu đường, có nghĩa là trong cơ thể có quá nhiều chất đường ở lại trong máu.



Chất đường



Lượng đường bình thường
trong máu



Trong máu có quá nhiều đường

Bình Thường Cơ Thể Dùng Đường Như Thế Nào

Chúng ta hãy tìm hiểu xem bình thường cơ thể dùng đường ra sao. Sau đó, ta sẽ dễ hiểu chuyện gì **khác** xảy ra khi bị bệnh tiểu đường.

Chất đường có từ đâu?

Nếu quý vị nghĩ chất đường như là nguồn năng lượng cho cơ thể, có lẽ quý vị có thể đoán được nó từ đâu mà có. Đúng vậy, chất đường có hầu hết là từ thức ăn—hay những gì mà người ta ăn và uống.

Thật kỳ diệu, cơ thể chuyển hóa hầu hết thức ăn thành chất đường. Những loại thức ăn có nhiều đường hay carbohydrate—thí dụ như kẹo, các món tráng miệng, hay nước uống có đường—tạo ra hàm lượng đường rất cao.

Chất đường đi đâu?

Sau khi ăn, chất đường đi vào máu. Chất đường đi vòng quanh hay tuần hoàn trong các mạch máu, hòa lẫn với máu.

Bình thường, làm cách nào để chất đường dư đi ra khỏi máu và đến phần còn lại của cơ thể?

Để đi ra khỏi máu, chất đường phải đi qua những “cánh cửa” tí hon hay các tế bào trong thành của mạch máu. Nhưng trước tiên, chất đường phải có “chìa khóa” để mở những cánh cửa đó.

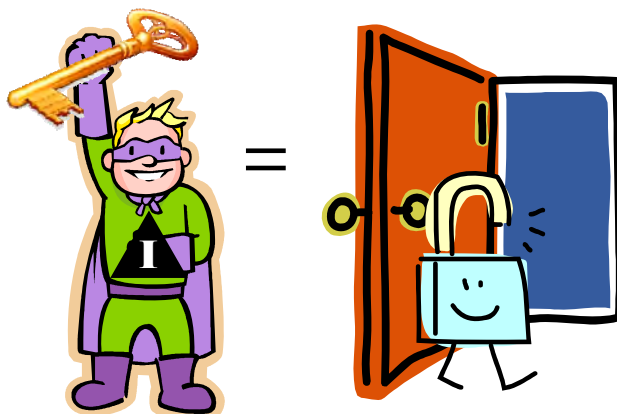


**Chất
Insulin**

Chiếc chìa khóa để mở những cánh cửa và giúp cho chất đường dư đi ra khỏi máu là một kích thích tố gọi là **INSULIN**.

Bình thường, insulin hoạt động như thế nào?

Sau khi ăn, cơ thể cảm nhận được là lượng chất đường trong máu đang tăng cao. Khi đó cơ thể sẽ tiết chất insulin vào máu. Sau khi vào máu, insulin hoạt động giống như là một chiếc chìa khóa và giúp cho chất đường dư đi ra khỏi máu.



Insulin là chiếc chìa khóa để mở những cánh cửa và giúp cho chất đường dư đi ra khỏi máu.

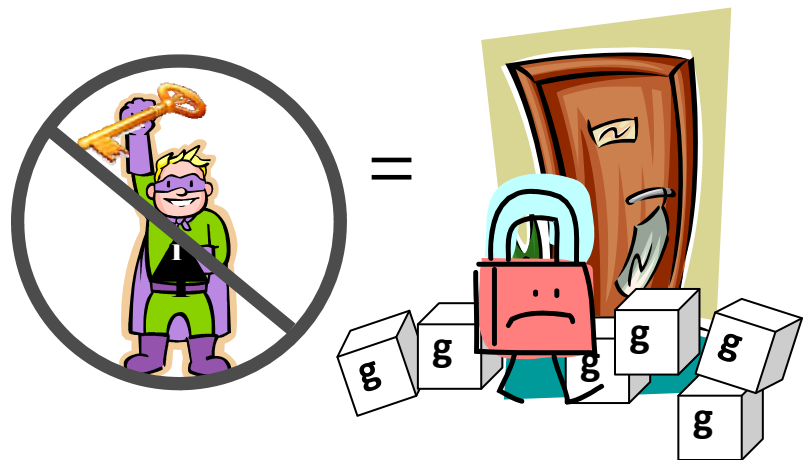
Cơ Thể Hoạt Động Khác Như Thế Nào Khi Bị Bệnh Tiểu Đường

Bây giờ chúng ta hãy xem việc gì khác xảy ra khi bị bệnh tiểu đường. Nói đơn giản, khi người bị bệnh tiểu đường, thì chất insulin của cơ thể không hoạt động bình thường. Điều này có thể xảy ra vì nhiều lý do khác nhau:

Chất insulin có thể không hoạt động bình thường bởi vì...	Vấn đề này gọi là...
Có thể do cơ thể không tiết ra chất insulin	Tiểu đường loại 1
Có thể do cơ thể tiết ra quá ít chất insulin	Tiểu đường loại 2
Có thể là những “cánh cửa” tí hon hay là các tế bào của mạch máu không mở ra dưới tác dụng của insulin như bình thường	Đề Kháng Insulin (một phần của tiểu đường loại 2)

Vì mục đích công việc của quý vị, lý do tại sao chất insulin không thể hoạt động bình thường không quan trọng bằng **một khái niệm** này:

Khi người bị bệnh tiểu đường, thì chất insulin của cơ thể không thể hoạt động như là chiếc chìa khóa để giúp chất đường dư đi ra khỏi máu. Do đó, có quá nhiều chất đường ở lại trong máu.



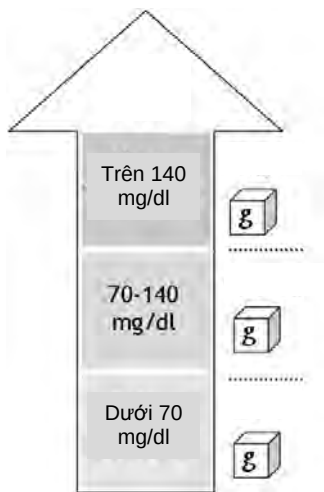
Sau Khi Ăn Cơ Thể Hoạt Động Như Thế Nào?

Bình thường...	Khi bị bệnh tiểu đường...
Thức ăn được chuyển hóa thành chất đường để đi vào máu.	Thức ăn được chuyển hóa thành chất đường để đi vào máu.
Cơ thể cảm nhận được là lượng chất đường trong máu đang tăng cao.	Cơ thể cảm nhận được là lượng chất đường trong máu đang tăng cao.
Cơ thể sẽ tiết ra chất insulin vào máu.	Chất insulin không thể hoạt động bình thường.
Chất insulin hoạt động như là chiếc chìa khóa để giúp cho chất đường dư đi ra khỏi máu.	Chất đường dư tích tụ lại trong máu.

ĐƯỜNG HUYẾT CAO

Trong máu có quá nhiều chất đường sẽ gọi là **ĐƯỜNG HUYẾT CAO** hay là **TĂNG ĐƯỜNG HUYẾT**. Quý vị cũng có thể nghe người ta gọi tình trạng này là cao đường trong máu.

Có thể đo mức đường huyết bằng máy gọi là **MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT**.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Chỉ cho quý vị cách dùng máy đo đường huyết cho bệnh nhân của quý vị.
- Cho quý vị biết khi nào phải kiểm soát đường huyết của bệnh nhân.

Ngoại trừ trong hai giờ đầu tiên sau khi ăn--lúc đó đường huyết tăng lên cao hơn là điều bình thường--**PHẠM VI BÌNH THƯỜNG** cho mức đường huyết là **70-140 mg/dl**.

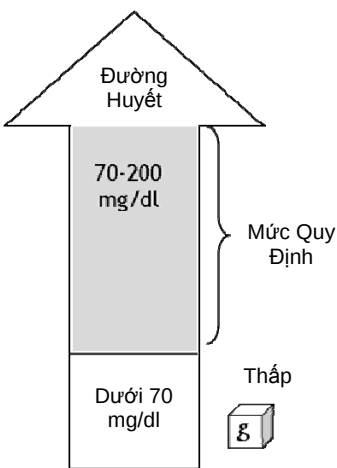
Đường huyết cao hơn 140 mg/dl sau khi ăn hơn hai giờ bị coi là cao.

Mức Quy Định

Một số người bị bệnh tiểu đường phải gắng sức hằng ngày để giữ cho đường huyết của họ không tăng lên quá cao. Rất khó để giữ được đường huyết của họ trong phạm vi đường huyết bình thường.

Vì vậy, các nơi chăm sóc sức khỏe đưa ra cho một số bệnh nhân tiểu đường **MỨC QUY ĐỊNH** cho đường huyết của họ.

Thí dụ, Mức Quy Định của một bệnh nhân có thể là từ 70-200 mg/dl. Điều này có nghĩa là mục tiêu của bệnh nhân đó là giữ cho đường huyết cao không vượt quá 200 mg/dl.



Mức Quy Định Mẫu



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ cho quý vị biết:

- Nếu bệnh nhân của quý vị có Mức Quy Định riêng và phạm vi đó là gì.
- Kế hoạch và những bước mà quý vị cần phải làm nếu bệnh nhân của quý vị có đường huyết cao hơn Mức Quy Định riêng này.

Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.

NHỮNG TRIỆU CHỨNG ĐƯỜNG HUYẾT CAO

thông thường gồm có mệt mỏi hay uể oải, mắt mờ, hay đi tiểu, rất khát nước, yếu ớt, nhức đầu, và da và miệng khô.

Nhận Biết Mức Đường Huyết Cao

Buồn nôn, thở gấp, hay hơi thở có mùi thơm ngọt/mùi trái cây được xem là những triệu chứng “**muộn**” của đường huyết cao bởi vì chúng thường xuất hiện **sau** những triệu chứng khác.



Những triệu chứng muộn thường có nghĩa là đường huyết của bệnh nhân đang ở mức cao nguy hiểm và cần giúp điều trị ngay lập tức.

Nếu bệnh nhân bị tiểu đường có những triệu chứng của đường huyết cao, hãy kiểm soát mức đường huyết của người đó bằng máy đo đường huyết.

Đường huyết cao có thể đưa đến tình trạng nguy cấp nếu không được điều trị. Vì vậy, các nơi chăm sóc sức khỏe thường có những kế hoạch riêng dành cho bệnh nhân tiểu đường đã từng có mức đường huyết cao hơn Mức Quy Định của họ.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ cho quý vị biết:

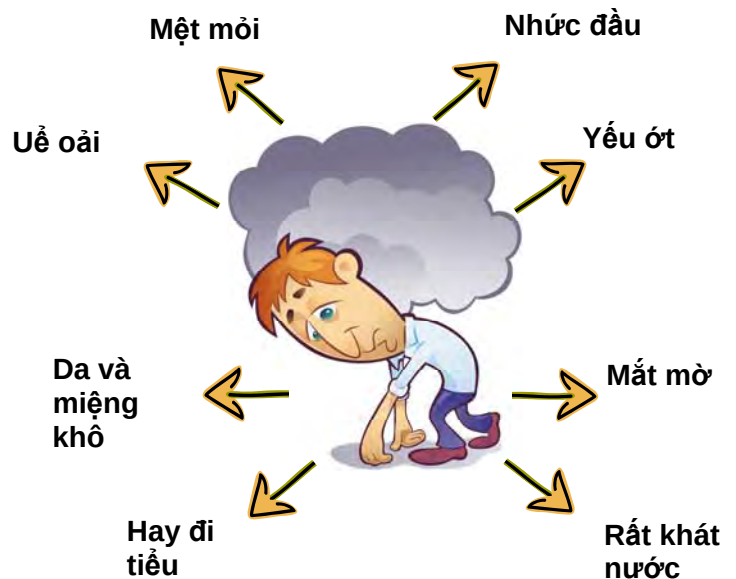
- Kế hoạch dành cho bệnh nhân của quý vị và những bước mà quý vị cần phải thực hiện nếu bệnh nhân có đường huyết cao hơn Mức Quy Định.

Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Gọi 911 ngay lập tức nếu bệnh nhân của quý vị bị bất tỉnh. Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.

Những Triệu Chứng của Đường Huyết Cao



Những Triệu Chứng Muộn

Buồn nôn
Thở gấp
Hơi thở có mùi thơm ngọt/



ÔN LẠI VỀ ĐƯỜNG HUYẾT CAO:

Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ

- ☒ **Cần biết Mức Quy Định** đường huyết của riêng bệnh nhân.
- ☒ **Dùng máy đo đường huyết** để kiểm lại mức đường huyết của bệnh nhân nếu họ có những triệu chứng đường huyết cao.
- ☒ **Làm theo những chỉ dẫn của RN ủy nhiệm cho trường hợp đường huyết cao** bất cứ lúc nào kết quả thử nghiệm đường huyết của bệnh nhân cao hơn Mức Quy Định riêng của họ.
- ☒ **Gọi 911 ngay lập tức** nếu bệnh nhân của quý vị bị bất tỉnh. Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.

ĐƯỜNG HUYẾT CAO VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHỎE NGHIÊM TRỌNG

Về lâu dài, đường huyết cao có thể đưa đến những vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe do sự tổn thương các mạch máu lớn, mạch máu nhỏ, dây thần kinh, và khả năng chống nhiễm trùng của cơ thể.

Gây nguy hại cho...	Có thể đưa đến những vấn đề này đối với sức khỏe...
Các Mạch Máu Lớn 	• Huyết áp cao • Đột quỵ • Đau tim
Các Mạch Máu Nhỏ 	• Những vấn đề về mắt có thể làm cho mắt kém hay mù lòa • Bệnh thận hay suy thận • Tuần hoàn kém và khó lành vết thương, nhất là ở chân và bàn chân
Dây thần kinh 	• Đau đớn • Mất cảm giác và cơ bắp yếu đặc biệt là ở bàn chân, chân, và bàn tay • Bị thương và bị cắt bỏ tay chân do mất cảm giác và tuần hoàn kém và khó lành vết thương
Khả Năng Chống Nhiễm Trùng của Cơ Thể 	• Hay bị nhiễm trùng • Những vấn đề nha khoa

Để hình dung rõ hơn đường huyết cao có thể làm hại cho cơ thể như thế nào, hãy xem trang 76 trong phần Phụ Lục A.

KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Người bị bệnh tiểu đường có thể thực hiện một số bước để ngăn ngừa những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Quý vị là một phần quan trọng trong nhóm chăm sóc.

Một tin mừng là: bệnh tiểu đường có thể kiểm soát được! Quý vị có biết rằng những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do bệnh tiểu đường gây ra có thể ngăn ngừa được hay không?

Cách tốt nhất để bệnh nhân kiểm soát bệnh tiểu đường là giữ cho mức đường huyết của họ nằm trong Mức Quy Định của họ.

Rất may mắn là có những cách để kiểm soát đường huyết khi một người bị bệnh tiểu đường và chất insulin của cơ thể không hoạt động bình thường. Đúng vậy, người bị bệnh tiểu đường có thể thực hiện một số bước để ngăn ngừa những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Những bước cần làm để được khỏe mạnh khác nhau tùy theo mỗi bệnh nhân bị tiểu đường. Những bước cần làm này là một phần trong **KẾ HOẠCH KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG** riêng của mỗi bệnh nhân.

Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của bệnh nhân được lập ra với sự trợ giúp của cơ sở chăm sóc sức khỏe hay của **NHÓM CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG** của bệnh nhân đó.

Đối với một số người, nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường có thể bao gồm bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, và dược sĩ. Đối với những người khác, nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường có thể còn có giảng viên điều dưỡng, bác sĩ chuyên khoa về chân, và RN ủy nhiệm.

Bởi vì quý vị sẽ chăm sóc cho bệnh nhân theo sự ủy nhiệm của y tá nên bệnh nhân của quý vị sẽ luôn luôn có RN ủy nhiệm trong nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường--và quý vị cũng sẽ là một thành viên quan trọng của nhóm.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Hướng dẫn cho quý vị về Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường cho bệnh nhân quý vị.
- Cho quý vị biết lúc nào thì phải liên lạc và báo cáo với họ.

Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.

KẾ HOẠCH KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Hầu hết những Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường bao gồm những bước cần làm trong bốn lãnh vực. Một cách dễ nhớ bốn phần của Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường là nghĩ đến **BỐN CHỮ T (FOUR M's)**: THỰC PHẨM (MEALS), THỂ DỤC (MOVEMENT), THUỐC (MEDICATION), VÀ THEO DÕI (MONITORING).

Chúng ta hãy xem qua mỗi lãnh vực này và tìm hiểu xem làm cách nào để chúng có thể giúp bệnh nhân tiểu đường được khỏe mạnh.

	1 THỰC PHẨM (MEALS)  Ăn uống lành mạnh	2 THỂ DỤC (MOVEMENT)  Vận động thân thể	3 THUỐC (MEDICATION)  Dùng thuốc theo như sự quy định	4 THEO DÕI (MONITORING)  Theo dõi mức đường huyết
--	--	---	--	---

Việc chọn lựa thực phẩm lành mạnh có thể giúp bệnh nhân tiểu đường kiểm soát mức đường huyết của họ.

Ăn Uống Lành Mạnh

Một số bệnh nhân tiểu đường cần phải làm theo các dự tính bữa ăn hằng ngày. Những dự tính này được lập riêng cho mỗi người. Những bệnh nhân khác không dự tính bữa ăn hằng ngày, nhưng cố gắng chọn lựa thực phẩm lành mạnh mỗi ngày.

Cách chọn thực phẩm lành mạnh cho người bị bệnh tiểu đường cũng giống như cách chọn thực phẩm bổ dưỡng cho tất cả mọi người nói chung. Hãy xem những thông tin hữu ích về cách chọn thực phẩm lành mạnh ở trang 78 và cách dự tính bữa ăn ở trang 79 trong phần Phụ Lục A.

Nếu bệnh nhân của quý vị có chương trình dinh dưỡng riêng hay cần phải làm theo dự tính bữa ăn hằng ngày, thì các chi tiết sẽ được đưa vào kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân hoặc những chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Đừng thay đổi những thói quen ăn uống của bệnh nhân mà không báo cho người phụ trách hồ sơ của bệnh nhân hay RN ủy nhiệm của quý vị biết. Những thay đổi trong chế độ ăn uống cần phải ghi vào kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân hay những chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Vận Động Thân Thể



Việc tập thể dục thường xuyên có thể giúp cho bệnh nhân tiểu đường kiểm soát mức đường huyết của họ.

Nói chung, tất cả mọi người đều nên cố gắng tập thể dục hằng ngày. Tuy nhiên, nhiều người có những giới hạn về mức độ tập thể dục hay cách thức tập thể dục.



Bởi vì tập thể dục làm **giảm** đường huyết, nên các bệnh nhân tiểu đường cần phải cẩn thận nếu thay đổi đột ngột kiểu tập thể dục của họ.



Tập quá nhiều và quá nhanh có thể làm cho đường huyết giảm xuống quá thấp, sẽ rất nguy hiểm. Để được an toàn, bệnh nhân tiểu đường cần đặt ra mục tiêu tập thể dục riêng với sự giúp đỡ của cơ sở chăm sóc sức khỏe của họ.

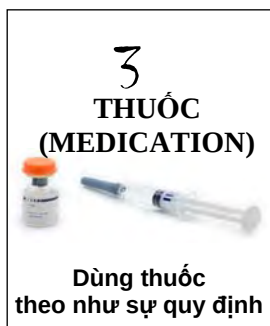
Nếu bệnh nhân của quý vị có chương trình tập thể dục riêng, thì các chi tiết sẽ được đưa vào kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân hoặc những chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Đừng thay đổi những thói quen tập thể dục của bệnh nhân mà không báo cho người phụ trách hồ sơ của bệnh nhân hay RN ủy nhiệm của quý vị biết. Chương trình thể dục mới cần phải ghi vào kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân hay những chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị.

Xem thêm một số thông tin hữu ích về việc tập thể dục và bệnh tiểu đường ở trang 80 trong phần Phụ Lục A.

Sử Dụng Thuốc



Một số người bị bệnh tiểu đường không cần đến thuốc để giúp họ kiểm soát mức đường huyết của họ, nhưng nhiều người thì cần.

Người này có thể dùng một loại hay nhiều loại thuốc uống hay thuốc viên. Người khác có thể cần chích một loại hay thậm chí hai loại insulin. Người khác nữa có thể dùng cả hai vừa thuốc uống vừa chích insulin.

Các cơ sở chăm sóc sức khỏe cùng làm việc với từng người để đưa ra toa thuốc thích hợp nhất cho họ.

Quý vị có thể giúp bệnh nhân dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường theo ủy nhiệm của y tá, kể cả chích insulin.

Quý vị sẽ học thêm về insulin và cách chích trong hai bài học huấn luyện kế tiếp. Hiện tại, điều quý vị cần biết là:



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Hướng dẫn cho quý vị về toa thuốc riêng của bệnh nhân.
- Chỉ dẫn cụ thể cho quý vị về việc giúp bệnh nhân dùng thuốc trị bệnh tiểu đường.



Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Không bao giờ được cho bệnh nhân dùng thuốc trước khi quý vị được RN ủy nhiệm chỉ dẫn và chấp thuận.

Thường xuyên theo dõi mức đường huyết bằng máy đo đường huyết có thể giúp cho bệnh nhân kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.

Theo dõi mức đường huyết giúp bệnh nhân biết họ ở gần Mức Quy Định như thế nào. Nếu mức đường huyết thường xuyên ở ngoài Mức Quy Định của họ, thì họ có thể cùng làm việc với cơ sở chăm sóc sức khỏe để thực hiện những thay đổi cần thiết cho Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của họ.

Người bị bệnh tiểu đường thường theo dõi đường huyết của họ theo một thời khóa biểu riêng mà họ cùng với cơ sở chăm sóc sức khỏe lập ra.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Chỉ cho quý vị cách dùng máy đo đường huyết cho bệnh nhân của quý vị.
- Cho quý vị biết kế hoạch dành cho bệnh nhân của quý vị và những bước mà quý vị cần phải làm nếu bệnh nhân của quý vị có mức đường huyết cao.

Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.

Theo dõi mức đường huyết

4

THEO DÕI
(MONITORING)



Theo dõi mức
đường huyết

QUÝ VỊ VÀ SỨC KHỎE CỦA BỆNH NHÂN!

Quý vị có thể tạo nên sự thay đổi tốt cho sức khỏe của bệnh nhân!

Khi quý vị làm theo những chỉ dẫn và giúp bệnh nhân với những nhiệm vụ được giao phó và ủy nhiệm trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường—thí dụ như cho dùng thuốc theo như đã quy định—quý vị đang giúp bệnh nhân của mình kiểm soát bệnh tiểu đường.

Khi quý vị khuyến khích và ủng hộ tích cực những nỗ lực của bệnh nhân để làm theo Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường, quý vị cũng đang giúp bệnh nhân của mình kiểm soát bệnh tiểu đường. Sự ủng hộ tích cực của quý vị sẽ giúp cho bệnh nhân cảm thấy được khích lệ trong việc cố gắng giữ gìn cho sức khỏe tốt!

Thật ra, việc cảm thấy được khích lệ là rất quan trọng đối với bệnh nhân, nên có thể coi đó là **CHỮ T THỨ NĂM (FIFTH M): THÚC ĐẨY/KHÍCH LỆ (MOTIVATION)** để được khỏe mạnh!

Cuối cùng, khi quý vị giúp bệnh nhân với những nhiệm vụ được giao phó hay ủy nhiệm—thí dụ như theo dõi đường huyết hay chăm sóc da tốt—quý vị đang giúp ngăn ngừa hoặc giảm tới đa những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có thể xảy ra với bệnh tiểu đường.

Hãy tìm hiểu mười cách quý vị có thể giúp để khích lệ bệnh nhân làm theo Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của họ ở trang 81 trong phần Phụ Lục A.



Vì vậy, hãy nhớ, quý vị là một thành viên quan trọng của Nhóm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường, và công việc của quý vị rất quan trọng! Làm tốt những nhiệm vụ mà quý vị được giao phó và ủy nhiệm là điều rất quan trọng.



ÔN LẠI BÀI HỌC: Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ

- ☑ Tiểu đường là bệnh làm cho đường huyết tăng cao.
- ☑ Người bị bệnh tiểu đường có mức đường huyết cao bởi vì chất insulin trong cơ thể họ không hoạt động bình thường để đưa chất đường dư ra khỏi máu.
- ☑ Trong máu có quá nhiều chất đường sẽ gọi là đường huyết cao hay là tăng đường huyết.
- ☑ Những triệu chứng thông thường của tăng đường huyết gồm có mệt mỏi hoặc uể oải, mắt mờ, hay đi tiểu, và rất khát nước.
- ☑ Nếu bệnh nhân của quý vị có những triệu chứng đường huyết cao:
 - Hãy kiểm soát mức đường huyết bằng máy đo đường huyết.
 - Làm theo những chỉ dẫn của RN ủy nhiệm của quý vị đối với trường hợp đường huyết cao.
 - **Gọi 911 ngay lập tức** nếu bệnh nhân bị bất tỉnh. Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.
- ☑ Về lâu dài, đường huyết cao có thể gây nguy hại cho:
 - Các mạch máu lớn.
 - Các mạch máu nhỏ.
 - Dây thần kinh.
 - Khả năng chống nhiễm trùng của cơ thể.
- ☑ Những tổn thương do đường huyết cao gây ra có thể đưa đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng thí dụ như đau tim, các vấn đề về mắt (thị lực kém hoặc mù lòa), tuần hoàn kém và khó lành vết thương, mất cảm giác, và hay bị nhiễm trùng.



ÔN LẠI BÀI HỌC:

Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ (tiếp theo)

- ☑ Phạm vi bình thường của đường huyết là 70-140 mg/dl.
- ☑ Những người gặp khó khăn trong việc giữ mức đường huyết của họ trong phạm vi bình thường có thể dùng Mức Quy Định để làm mục tiêu của họ.
- ☑ Mỗi bệnh nhân tiểu đường đều có một Nhóm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường, gồm có bác sĩ của bệnh nhân đó và các chuyên viên y tế chẳng hạn như RN ủy nhiệm của quý vị và chính quý vị.
- ☑ RN ủy nhiệm của quý vị là cầu nối giữa quý vị với Nhóm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường. Quý vị sẽ được chỉ dẫn, liên lạc, và báo cáo với RN ủy nhiệm của mình về tình trạng bệnh tiểu đường của bệnh nhân và việc chăm sóc bệnh nhân.
- ☑ Nhóm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường cùng làm việc với bệnh nhân tiểu đường để lập ra Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường thường bao gồm Bốn Chữ T (Four M's):
 - THỰC PHẨM (MEALS): Ăn uống lành mạnh
 - THỂ DỤC (MOVEMENT): Vận động thân thể
 - THUỐC (MEDICATION): Dùng thuốc theo như quy định
 - THEO DÕI (MONITORING): Theo dõi mức đường huyết
- ☑ Quý vị là một thành viên quan trọng của Nhóm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường. Bằng cách thực hiện tốt những nhiệm vụ mà quý vị được giao phó và ủy nhiệm, quý vị có thể tạo nên sự thay đổi tốt trong việc giúp cho bệnh nhân của mình kiểm soát bệnh tiểu đường và cảm nhận được **Chữ T Thứ Năm (Fifth M): THÚC ĐẨY/KHÍCH LỆ (MOTIVATION)** để được khỏe mạnh!



**BÂY GIỜ
QUA**





Phần 1—Trắc Nghiệm:

Đánh dấu “X” vào chỗ trống kế bên câu trả lời đúng nhất của mỗi câu hỏi dưới đây.

1. Khi người bị bệnh tiểu đường:

- ☐ a. Nó làm cho họ hay bị đường huyết thấp.
- ☐ b. Chất đường (đường) từ máu đi qua quá dễ.
- ☐ c. Cơ thể của họ không tiết ra chất đường (đường).
- ☐ d. Chất insulin của cơ thể không hoạt động bình thường và chất đường (đường) tích tụ lại trong máu.

2. Chất insulin:

- ☐ a. Hầu hết là từ thức ăn--hay những thứ mà người ta ăn và uống.
- ☐ b. Hoạt động như là chiếc chìa khóa để giúp cho chất đường (đường) dư đi ra khỏi máu.
- ☐ c. Tích tụ lại trong máu và gây ra đường huyết cao.
- ☐ d. Làm hại các mạch máu lớn.

3. Bệnh tiểu đường có thể đưa đến những vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe. Sự tổn thương các mạch máu nhỏ có thể dẫn đến **tất cả** những tình trạng sau đây **ngoại trừ**:

- ☐ a. Thị lực kém hay mù lòa.
- ☐ b. Bệnh thận hay suy thận.
- ☐ c. Suy giảm tuần hoàn và khả năng lành vết thương.
- ☐ d. Ung thư da.

4. Thí dụ về đường huyết trong Phạm Vi Bình Thường là:

- ☐ a. 110.
- ☐ b. 150.
- ☐ c. 65.
- ☐ d. 60.

5. Mức Quy Định riêng của bệnh nhân quý vị:

- ☐ a. Là mục tiêu riêng của họ về mức đường huyết.
- ☐ b. Có thể tăng lên cao hơn phạm vi bình thường.
- ☐ c. Sẽ được RN ủy nhiệm cung cấp và giải thích cho quý vị.
- ☐ d. Tất cả những câu trên.

6. **Tất cả** những điều sau đây là triệu chứng đường huyết cao **ngoại trừ**:

- ___ a. Mệt mỏi hay uể oải.
- ___ b. Có nhiều năng lượng hơn bình thường.
- ___ c. Rất khát nước và hay đi tiểu.
- ___ d. Mất mờ.

Phần 2—Trả Lời Ngắn:

Hãy viết câu trả lời của quý vị cho những câu hỏi sau đây vào chỗ trống đã dành sẵn.

7. Phạm vi đường huyết được coi là bình thường (sau khi ăn hơn 2 giờ) là:
_____ mg/dl.

8. Nếu bệnh nhân của quý vị tỉnh táo và có những triệu chứng đường huyết cao, quý vị cần phải làm gì trước tiên?

_____.

9. Nếu bệnh nhân của quý vị bị bất tỉnh, quý vị phải làm gì ngay lập tức:

_____.

10. Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường riêng giúp bệnh nhân tiểu đường giữ cho mức đường huyết ở trong Mức Quy Định. Hầu hết những kế hoạch này bao gồm các bước cần làm trong bốn lãnh vực (gọi là “Bốn Chữ T (Four M's)”):

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.



Phần Giải Đáp ở trang kế tiếp. Hãy dùng phần giải đáp để xem lại những câu trả lời của quý vị và tìm hiểu về những điều mà quý vị chưa rõ.



Hãy dùng Phần Giải Đáp này để kiểm lại các câu trả lời của quý vị. Số trang theo sau câu hỏi là chỗ để quý vị tìm lại những chi tiết trong Bài Học.

1. Khi người bị bệnh tiểu đường: (trang 6)
d. Chất insulin của cơ thể không hoạt động bình thường và chất đường tích tụ lại trong máu.
2. Chất insulin: (trang 5)
b. Hoạt động như là chiếc chìa khóa để giúp cho chất đường (đường) dư đi ra khỏi máu.
3. Bệnh tiểu đường có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Sự tổn thương các mạch máu nhỏ có thể đưa đến tất cả những điều sau đây ngoại trừ: (trang 10)
d. Ung thư da.
4. Thí dụ về đường huyết trong Phạm Vi Bình Thường là: (trang 7)
a. 110.
5. Mức Quy Định riêng của bệnh nhân quý vị: (trang 7)
d. Tất cả những câu trên.
6. Tất cả những điều sau đây là triệu chứng đường huyết cao ngoại trừ: (trang 8)
b. Có nhiều năng lượng hơn bình thường.
7. Phạm vi đường huyết được coi là bình thường (sau khi ăn hơn 2 giờ) là: (Trang 7)
70-140 mg/dl.
8. Nếu bệnh nhân của quý vị tỉnh táo và có những triệu chứng đường huyết cao, quý vị cần phải làm gì trước tiên? (trang 8 và 9)
Kiểm soát đường huyết của họ bằng máy đo đường huyết.
9. Nếu bệnh nhân của quý vị bị bất tỉnh, quý vị phải làm gì ngay lập tức: (trang 8 và 9)
Gọi 911.
10. Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường riêng giúp bệnh nhân tiểu đường giữ cho mức đường huyết ở trong Mức Quy Định. Hầu hết những kế hoạch này bao gồm các bước cần làm trong bốn lãnh vực (gọi là “Bốn Chữ T (Four M's)”): (trang 12)
Thực Phẩm (Meals), Thể Dục (Movement), Thuốc (Medication), và Theo Dõi (Monitoring)



Bài Học

2

Tất Cả Những Điều Cần Biết Về INSULIN

Bài Học

2

Trong Bài Học 2, quý vị sẽ học về:

- Thuốc insulin.
- Những yếu tố khác ảnh hưởng đến đường huyết.
- Đường huyết thấp và vai trò của quý vị trong việc nhận biết và ứng phó với tình trạng đó.

THUỐC INSULIN

Dạng Thuốc

Chúng ta hãy bắt đầu tìm hiểu xem thuốc insulin nhìn như thế nào. Thuốc insulin là loại thuốc nước. Những loại insulin khác nhau được mô tả là **INSULIN TRONG** hay **INSULIN ĐỤC**.

Một số insulin là loại trong và có vẻ giống như nước. Những loại insulin khác có một chất bột trắng trộn lẫn ở trong, và có vẻ hơi đục sau khi pha.



Insulin Trong



Insulin Đục

Điều quan trọng nên biết là insulin bình thường của bệnh nhân quý vị trông như thế nào. Vì như vậy, nếu lúc nào thấy insulin có vẻ khác hay bất bình thường, quý vị có thể tránh dùng nó.

Thí dụ, quý vị không bao giờ được dùng insulin nếu nó có màu vàng, bị đổi màu theo bất cứ cách nào, hay là có những mảnh lợn cợn khác thường trong đó.

Dạng Thuốc Tiếp theo

Hãy lập kế hoạch trước và có sẵn một hộp insulin phòng hờ.



Một quy tắc tốt để tuân theo điều này là:

Xem xét dạng thuốc insulin của bệnh nhân trước mỗi lần sử dụng. Nếu insulin của bệnh nhân bị đổi màu hay có vẻ khác thường theo bất cứ cách nào, đừng dùng nó. Thay vì vậy, hãy mở hộp insulin mới.

Để tuân theo quy tắc này, quý vị cần phải lập kế hoạch trước và có sẵn một hộp insulin phòng hờ.

Hộp đựng

Thuốc insulin được đựng trong nhiều loại hộp khác nhau. Quý vị có thể cho dùng loại insulin trong hay đục đựng trong:

- Chai thủy tinh nhỏ—còn gọi là **LỌ**.
- Dụng cụ giống như cây bút dùng một lần rồi bỏ gọi là **BÚT INSULIN**.
- **HỘP ĐỰNG** để gắn loại bút insulin dùng lại được.



Lọ



Bút Insulin Dùng Một Lần Rồi Bỏ

Thuốc insulin cũng có thể đựng trong hộp có gắn một dụng cụ nhỏ gọi là đồ bơm insulin, mà một số bệnh nhân tiểu đường đeo trên người.

Nếu được huấn luyện, phụ tá điều dưỡng được phép giúp bệnh nhân chuẩn bị bơm insulin cũng giống như với các dụng cụ khác để dùng insulin.

Phụ tá điều dưỡng không được phép cho dùng insulin qua dụng cụ bơm insulin theo sự ủy nhiệm của y tá.

Tuy nhiên, phụ tá điều dưỡng không được phép cho dùng insulin qua dụng cụ bơm insulin theo sự ủy nhiệm của y tá. Do đó, chúng ta sẽ không chú trọng đến cách dùng đó trong chương trình huấn luyện này.

Cho dù insulin của bệnh nhân được đựng trong lọ, bút, hay hộp bút, nó sẽ luôn luôn có nhãn thuốc. Quý vị cần phải đọc và xem kỹ nhãn thuốc insulin giống như quý vị thường làm với những loại thuốc khác.

Nhãn Thuốc

Điều này có nghĩa là quý vị phải dùng nhãn thuốc khi quý vị kiểm lại **5 ĐIỀU ĐÚNG KHI CHO DÙNG THUỐC** trước khi quý vị cho dùng insulin.

Hãy đọc và xem kỹ nhãn thuốc insulin.

5 Điều Đúng



Trong chương trình huấn luyện về ủy nhiệm của y tá trước đây, quý vị biết là quý vị cần phải kiểm nghiệm 5 Điều Đúng **ba lần** trước khi quý vị cho dùng thuốc. Cũng làm giống như vậy đối với insulin.

Chúng ta sẽ bàn nhiều hơn về những bước cho dùng insulin trong Bài Học 3. Nếu quý vị có thắc mắc về 5 Điều Đúng và cách áp dụng, hãy xem lại Bài Học Ba trong tài liệu huấn luyện về ủy nhiệm của y tá trước đây.

Khi cho dùng bất cứ loại thuốc nào, phải luôn luôn kiểm soát ngày hết hạn và không bao giờ được dùng thuốc đã hết hạn.

Ngày Hết Hạn

Với insulin, còn có thêm một quy tắc nữa cần phải biết về thời hạn dùng:



Sau khi dùng lần đầu, chỉ được dùng hộp insulin đó **tối đa trong 28 ngày**.

Ngay cả khi nếu còn ba tháng nữa mới đến ngày hết hạn ghi trên lọ, quý vị phải ngưng dùng lọ thuốc đó vào 28 ngày sau lần dùng đầu tiên.

Sau khi dùng lần đầu, chỉ được dùng hộp insulin đó tối đa trong 28 ngày.

Quy tắc 28 ngày đúng với insulin đựng trong lọ, bút insulin, hay hộp bút.

Có thể tóm tắt những quy tắc về cách dùng insulin và ngày hết hạn thành hai điểm:



Ghi ngày và viết tên tắt trên hộp insulin khi quý vị mới mở lần đầu.

Quy Tắc



- Mỗi lần dùng, phải kiểm lại xem insulin đã hết hạn hay chưa.
- Sau khi mở hộp, chỉ được dùng insulin trong 28 ngày hay cho đến khi hết hạn, tùy theo ngày nào đến trước.

Như quý vị thấy, việc ghi lại ngày mở hộp insulin lần đầu là điều rất cần thiết. Phải ghi ngày này bằng bút mực không phai trên hộp insulin cùng với tên viết tắt của người ghi; ngoài ra, người ghi phải tránh phủ lên những chỉ tiết quan trọng trên nhãn.

Cất Giữ

Insulin sẽ không có tác dụng thích hợp nếu quá nóng hoặc quá lạnh, vì vậy có một số quy tắc để cất giữ insulin an toàn. Mỗi quy tắc đều áp dụng cho lọ, bút, và hộp bút trừ khi có ghi chú cụ thể khác.

Quy Tắc
Quan Trọng



Các Quy Tắc Cất Giữ Insulin

- Phải cất giữ insulin mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh.
- Sau khi đã mở hay dùng **lọ** insulin, có thể cất giữ lọ đó trong tủ lạnh hay trong phòng có nhiệt độ bình thường.
- Sau khi đã dùng **bút insulin**, phải cất giữ bút trong phòng có nhiệt độ bình thường (không phải trong tủ lạnh).
- Không nên cất giữ ở những chỗ nóng thí dụ như gần cửa sổ trong ngày nóng bức, gần bên bếp hay lò sưởi, hoặc trong xe đang đậu.
- Không nên cất giữ trong những chỗ lạnh thí dụ như tủ đá .
- Đông lạnh sẽ làm hư insulin. Không bao giờ dùng insulin nếu lọ hay hộp đựng bị đóng băng.
- Hãy luôn luôn giữ sẵn phòng hờ một lọ thuốc, bút, hay hộp đựng thuốc.
- Nếu có thể được, hãy dự trữ insulin và dụng cụ đủ dùng trong hai tuần để đề phòng trường hợp thời tiết xấu hay những tình huống bất ngờ khác.



Cất insulin mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh.

Bảng Tóm Tắt: Những Điều Cần Biết Về Thuốc Insulin

Hãy gom tất cả những thông tin tổng quát mà chúng ta đã thảo luận vào bảng tóm tắt để quý vị có thể ôn lại và học dễ hơn.



Để cho việc sử dụng thuốc insulin được an toàn, sự hiểu biết những thông tin này là điều rất cần thiết.

Dạng Thuốc

Nên	Không nên
• Nên biết loại insulin thuộc dạng trong hay đục. • Nên biết insulin bình thường của bệnh nhân trông ra sao. • Nên dùng một lọ insulin mới nếu insulin hiện thời của bệnh nhân trông có vẻ như bị đổi màu hay không bình thường theo bất cứ cách nào.	• Không nên dùng insulin có màu vàng hay bị đổi màu theo bất cứ cách nào. • Không nên dùng insulin nếu thấy có những mảnh lợn cợn không bình thường trong đó. • Không nên dùng insulin nếu lọ hay hộp đựng bị đóng băng.

Hộp đựng

Nên	Không nên
• Nên biết là insulin mà quý vị sẽ dùng có thể đựng trong: • Lọ • Bút insulin dùng một lần rồi bỏ • Hộp đựng bút insulin loại dùng lại được	

Nhãn Thuốc

Nên	Không nên
• Nên kiểm lại nhãn thuốc khi quý vị kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Sử Dụng Thuốc ba lần trước khi dùng insulin.	

Ngày Hết Hạn

Nên	Không nên
• Nên kiểm lại xem insulin đã hết hạn hay chưa trong mỗi lần sử dụng. • Nên dùng insulin tối đa trong 28 ngày sau lần sử dụng đầu tiên. • Nên ghi ngày và viết tên tắt trên hộp insulin khi quý vị mới mở lần đầu (dùng loại bút mực không phai).	• Không bao giờ dùng insulin đã hết hạn. • Không nên dùng insulin đã mở hơn 28 ngày.

Cất Giữ

Nên	Không nên
• Nên cất giữ insulin mới trong tủ lạnh. • Nên cất giữ lọ thuốc đang dùng trong tủ lạnh hay trong phòng có nhiệt độ bình thường. • Nên cất giữ bút insulin đang dùng trong phòng có nhiệt độ bình thường—đừng cất trong tủ lạnh. • Nên luôn luôn giữ sẵn phòng hờ một lọ thuốc, bút, hay hộp thuốc. • Nên cất giữ insulin và dụng cụ đủ dùng trong hai tuần để đề phòng trường hợp thời tiết xấu hay những tình huống bất ngờ.	• Không nên cất giữ ở những chỗ nóng thí dụ như: • Gần cửa sổ trong những ngày nóng bức. • Gần bên bếp hay lò sưởi. • Trong xe đang đậu. • Không nên cất giữ trong những chỗ lạnh thí dụ như tủ đá.

ĐƯỜNG HUYẾT THẤP VÀ THUỐC INSULIN

Chúng ta hãy tìm hiểu xem thuốc insulin có tác dụng như thế nào.

Tác dụng của thuốc insulin cũng giống như tác dụng của insulin do cơ thể tiết ra. Đúng vậy, thuốc insulin tác dụng giống như chiếc chìa khóa để giúp cho chất đường dư đi ra khỏi máu và đến các bộ phận khác trong cơ thể là nơi cần dùng nó hay là nơi được cất giữ để dùng sau này.

Khi insulin của cơ thể không hoạt động bình thường, có thể dùng thuốc insulin để thay thế nhằm làm giảm đường huyết của bệnh nhân trong Mức Quy Định của họ.

Tuy nhiên, đôi khi đường huyết của bệnh nhân có thể xuống quá thấp sau khi dùng thuốc insulin.

Trong Bài Học 1, chúng ta đã bàn về đường huyết cao hay tăng đường huyết có thể nguy hiểm như thế nào đối với cơ thể. **ĐƯỜNG HUYẾT THẤP** hay **HẠ ĐƯỜNG HUYẾT** cũng nguy hiểm đối với cơ thể.

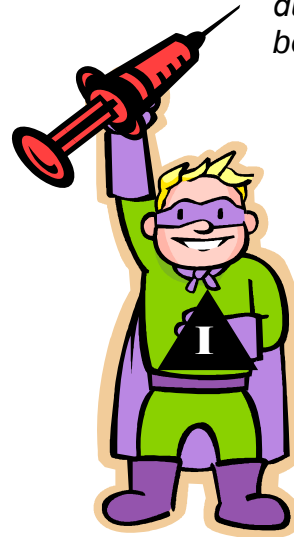
Khi đường huyết ở mức **DUỚI 70 mg/dl**, thì sẽ không có đủ chất đường hay năng lượng để giúp cho cơ thể hoạt động bình thường. Nếu không được điều trị, đường huyết thấp có thể đưa đến tình trạng nguy cấp hoặc tử vong.

Bởi vì đường huyết thấp có thể rất nguy hiểm, chúng ta sẽ dành nhiều giờ để học về nó và những việc cần phải làm khi sự việc xảy ra. Hiện thời, quý vị cần biết rằng:



Đường huyết thấp là nguy cơ chính cần phải nghĩ đến khi quý vị cho dùng insulin.

Có thể dùng thuốc insulin để làm giảm đường huyết của bệnh nhân.



Đường huyết thấp là nguy cơ chính khi quý vị cho dùng insulin.

Ngay cả khi bệnh nhân dùng cùng một liều lượng insulin mỗi ngày, tình trạng đường huyết thấp có thể xảy ra trong những ngày nào đó và không xảy ra trong những ngày khác. Tại sao lại như vậy? Xin hãy đọc tiếp để biết một số trả lời và chi tiết quan trọng.

Đường Huyết Thấp và Bốn Chữ T

Những yếu tố khác làm giảm đường huyết ngoài thuốc insulin.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách giải thích thuốc insulin là một yếu tố duy nhất có thể làm giảm đường huyết của bệnh nhân. Những yếu tố khác cũng có thể làm giảm đường huyết. Vì vậy, cho dù liều lượng thuốc insulin của bệnh nhân giống nhau từ ngày này qua ngày khác, những yếu tố khác có thể thay đổi và làm cho đường huyết giảm xuống quá thấp.



Để giúp cho bệnh nhân của quý vị dùng insulin an toàn, quý vị cần phải biết về những yếu tố khác có ảnh hưởng đến đường huyết của bệnh nhân.

Bốn Chữ T (Four M's) trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của bệnh nhân có thể ảnh hưởng đến đường huyết: THỰC PHẨM (MEALS), THỂ DỤC (MOVEMENT), THUỐC (MEDICATION), và THEO DÕI (MONITORING).

Để giữ cho đường huyết được ổn định và nằm trong Mức Quy Định, thì bốn phần của kế hoạch (Bốn Chữ T - Four M's) phải phối hợp với nhau một cách cân bằng trong mỗi ngày và phải giữ được sự cân bằng từ ngày này qua ngày khác.

Chỉ với thuốc, chúng ta biết rằng thuốc insulin làm giảm đường huyết. Chúng ta hãy xem thuốc insulin có liên quan thế nào với Bốn Chữ T (Four M's) trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường.

Bốn Chữ T (Four M's) trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường phải phối hợp với nhau và phải được giữ cân bằng trong mỗi ngày.



Quý vị đã biết rằng cơ thể chuyển hóa hầu hết thức ăn thành chất đường, do đó làm cho đường huyết tăng cao. Những thực phẩm có nhiều đường (carbohydrate) làm tăng đường huyết nhiều nhất.

Nếu bệnh nhân áp dụng một cách đều đặn những bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ lành mạnh kết hợp với liều lượng insulin bình thường, thì đường huyết sẽ ở trong Mức Quy Định.

Nếu bệnh nhân đột ngột thay đổi và ăn thêm các bữa chính hoặc bữa ăn nhẹ (nhất là những thức ăn ngọt) hay ăn lượng thức ăn nhiều hơn thường lệ, đường huyết sẽ tăng lên cao hơn. Liều lượng insulin bình thường không thể giữ cho đường huyết của bệnh nhân này không tăng lên quá cao.



Nếu bệnh nhân đột ngột thay đổi và bỏ một bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ, đường huyết sẽ thấp hơn bình thường. Khi đó việc dùng liều lượng insulin bình thường có thể làm đường huyết giảm xuống mức thấp nguy hiểm.

Quý vị đã biết rằng tập thể dục thường xuyên có thể giúp kiểm soát đường huyết của người bệnh. Điều này đúng bởi vì tập thể dục giúp giảm đường huyết bằng cách lấy thêm nhiên liệu của cơ thể—hay chất đường--để tạo ra năng lượng.

Nếu bệnh nhân kết hợp chương trình tập thể dục đều đặn với liều lượng insulin bình thường, thì đường huyết sẽ ở trong Mức Quy Định.

Nếu bệnh nhân đột ngột thay đổi và ngưng tập thể dục, đường huyết sẽ tăng lên cao hơn. Liều lượng insulin thường không thể giữ cho đường huyết của bệnh nhân này không tăng lên quá cao.



Nếu bệnh nhân đột ngột thay đổi và bắt đầu tập thể dục nhiều hơn, đường huyết sẽ thấp hơn bình thường. Khi đó việc dùng liều lượng insulin bình thường có thể làm đường huyết giảm xuống mức thấp nguy hiểm.

**Thuốc Insulin
và:**

**THỰC PHẨM
(MEALS)**



**Thuốc Insulin
và:**

**THỂ DỤC
(MOVEMENT)**



Thuốc Insulin và:

THUỐC (MEDICATION)



Quý vị đã biết rằng thuốc insulin và những thuốc điều trị bệnh tiểu đường khác làm giảm đường huyết. Cũng có một số loại thuốc làm cho đường huyết tăng lên.

Như quý vị đã biết, mỗi bệnh nhân dùng các loại thuốc khác nhau. RN ủy nhiệm của quý vị sẽ hướng dẫn cho quý vị về các loại thuốc dành riêng cho bệnh nhân của quý vị.

Hiện thời, quý vị cần phải biết rằng những sơ sót trong việc dùng thuốc có thể ảnh hưởng đến đường huyết của bệnh nhân.

Bỏ liều thuốc insulin hay thuốc trị bệnh tiểu đường khác có thể làm đường huyết tăng lên cao hơn bình thường.



Cẩn Thận

Điều đặc biệt quan trọng là phải ý thức được rằng quá nhiều thuốc insulin và/hoặc thuốc trị bệnh tiểu đường khác có thể làm đường huyết xuống thấp nguy hiểm.

Thuốc Insulin và:

THEO DÕI (MONITORING)



Việc theo dõi đường huyết có thể ảnh hưởng đến đường huyết bằng cách cho quý vị biết là những phần khác trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường có tác dụng ra sao và bằng cách giúp quý vị biết cần phải làm những bước nào.

Nếu quý vị theo dõi đường huyết của bệnh nhân và thấy cao hơn Mức Quy Định, quý vị biết rằng quý vị cần phải áp dụng kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết cao như đã được RN ủy nhiệm của quý vị cho biết.

Nếu quý vị theo dõi đường huyết của bệnh nhân và thấy thấp hơn bình thường hay ở dưới Mức Quy Định, quý vị cần phải áp dụng kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết thấp như đã được RN ủy nhiệm của quý vị cho biết.



Quý vị cần phải theo dõi đường huyết **trước khi** cho dùng insulin. Dùng insulin khi đường huyết thấp hơn bình thường hay ở dưới Mức Quy Định có thể làm đường huyết xuống thấp nguy hiểm.



ÔN LẠI VỀ ĐƯỜNG HUYẾT VÀ BỐN CHỮ T (FOUR M's):

Những Điều Quan Trọng Cần Nhớ

- ☒ Thuốc insulin chỉ là **một** phần trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của bệnh nhân.
- ☒ Điều rất quan trọng là **tất cả** các phần trong kế hoạch phải phối hợp với nhau một cách cân bằng và ổn định (THỰC PHẨM (MEALS), THỂ DỤC (MOVEMENT), THUỐC (MEDICATION), và THEO DÕI (MONITORING)).
- ☒ Để giúp bệnh nhân của quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường an toàn, hãy làm theo những chỉ dẫn về cách chăm sóc cho bệnh nhân như đã được cung cấp trong kế hoạch chăm sóc riêng của họ và từ RN ủy nhiệm của quý vị.
- ☒ Những thay đổi đột ngột hay chưa được chấp thuận cho kế hoạch riêng của bệnh nhân có thể gây ra hậu quả nguy hiểm cho người bị tiểu đường. Thí dụ, bây giờ quý vị đã biết rằng đột ngột bỏ bữa ăn hay tập thể dục nhiều hơn thường lệ có thể nguy hiểm cho bệnh nhân dùng thuốc insulin.

Những Yếu Tố Khác Làm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết

Ngoài Bốn Chữ T trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường, còn có một số yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến đường huyết và việc dùng thuốc insulin. Để an toàn với thuốc insulin, quý vị cần phải biết **tất cả** những yếu tố có ảnh hưởng đến đường huyết.

Thuốc insulin và ...
Những ngày bị bệnh



Khi người bị bệnh, đường huyết của cơ thể họ thường tăng lên cao hơn. Vì vậy, nhiều người bệnh cùng hợp tác với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của họ nhằm lập “kế hoạch cho ngày bị bệnh” để áp dụng khi họ bị cảm, cúm, nhiễm trùng, hay bị bệnh khác.

RN ủy nhiệm của quý vị sẽ cho quý vị biết nếu bệnh nhân của quý vị có “kế hoạch cho ngày bị bệnh” và hướng dẫn cho quý vị về kế hoạch đó.

Thuốc insulin và ...
Căng thẳng



Bất cứ lúc nào cơ thể cảm thấy căng thẳng, đường huyết thường tăng lên cao hơn.

Sự căng thẳng có thể là về tình cảm, chẳng hạn như khi bệnh nhân sợ hãi, giận dữ, hay lo lắng. Sự căng thẳng có thể là về thể chất, chẳng hạn như khi bệnh nhân bị thương, phải giải phẫu, hay cảm thấy đau.

Nếu đường huyết của bệnh nhân tăng cao vì những yếu tố này, hãy bảo đảm là quý vị làm theo kế hoạch của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết cao như đã được RN ủy nhiệm của quý vị chỉ dẫn.

Thuốc insulin và ...
Rượu bia



Rượu bia cũng có thể làm giảm đường huyết.

Nếu người bị tiểu đường uống rượu bia, họ cần phải hợp tác với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường để kết hợp những thứ rượu bia này vào kế hoạch ăn uống tổng quát của họ.

Nếu rượu bia là một phần trong kế hoạch ăn uống của bệnh nhân, thì nó sẽ được kết hợp vào kế hoạch chăm sóc hoặc những chỉ dẫn mà quý vị nhận được từ RN ủy nhiệm của quý vị.

Nếu bệnh nhân của quý vị uống rượu bia nhưng đây không phải là một phần trong kế hoạch ăn uống, hãy báo ngay với RN ủy nhiệm của quý vị và người phụ trách hồ sơ để có thể thực hiện những sự điều chỉnh quan trọng cho kế hoạch.



Nếu bệnh nhân tiểu đường đột ngột thay đổi và uống nhiều rượu bia hơn, thì đường huyết có thể giảm xuống thấp hơn bình thường. Việc dùng liều lượng insulin bình thường có thể làm đường huyết giảm xuống mức thấp nguy hiểm.

Bảng Tóm Tắt: Những Yếu Tố Làm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết



Chúng ta hãy gom tất cả những thông tin về các yếu tố làm tăng và giảm đường huyết vào **một biểu đồ** để quý vị có thể ôn lại và học dễ hơn. Để cho việc sử dụng insulin có toa được an toàn, sự hiểu biết những thông tin này là điều rất cần thiết:

Yếu Tố	↑ Tăng Đường Huyết	↓ Giảm Đường Huyết
Thực Phẩm (Meals)	Ăn thêm những bữa phụ hay ăn nhẹ, nhất là những thực phẩm có nhiều carbohydrate (kẹo, bánh, bánh mì, v.v.)	Bỏ bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ
Thể dục (Movement)	Tập thể dục ít hơn bình thường	Tập thể dục nhiều hơn bình thường
Thuốc (Medication)	- Quên dùng insulin hay thuốc trị tiểu đường khác - Thay đổi cách dùng những loại thuốc khác (tùy theo mỗi bệnh nhân)	- Insulin/thuốc trị tiểu đường: - Liều lượng bình thường dùng theo thời khóa biểu thường lệ = ít khi bị đường huyết thấp - Liều lượng bình thường với sự thay đổi thời khóa biểu thường lệ = dễ bị đường huyết thấp - Liều lượng bình thường khi đường huyết thấp hơn mức bình thường hay thấp hơn 70 mg/dl = có nguy cơ nguy hiểm bị đường huyết thấp - Dùng quá nhiều insulin hay thuốc trị tiểu đường = có nguy cơ nguy hiểm bị đường huyết thấp
Theo dõi (Monitoring)	Việc theo dõi không làm tăng đường huyết, nhưng giúp quý vị thực hiện các bước cần thiết theo kế hoạch của bệnh nhân để giữ cho đường huyết trong Mức Quy Định và tránh bị đường huyết cao	Việc theo dõi không làm giảm đường huyết, nhưng giúp quý vị thực hiện những bước theo kế hoạch của bệnh nhân để giữ cho đường huyết ở trong Mức Quy Định và tránh bị đường huyết thấp
Bệnh	Cảm lạnh, cảm cúm, nhiễm trùng, hay bệnh khác	
Căng thẳng	- Cảm thấy tình thần căng thẳng chẳng hạn như sợ hãi, lo lắng, hay giận dữ - Cảm thấy thể lực căng thẳng chẳng hạn như bị thương, bị đau, hay phải giải phẫu	
Rượu Bia		Uống rượu bia nhiều hơn bình thường

ĐƯỜNG HUYẾT THẤP

Đường huyết thấp hay giảm đường huyết có thể đưa đến tình trạng nguy cấp.

Trong Bài Học này, chúng ta đã bàn về thuốc insulin và những yếu tố khác có ảnh hưởng đến đường huyết. Chúng ta đã chú trọng tìm hiểu **sự kết hợp** của insulin và một số yếu tố khác có thể làm cho đường huyết hạ thấp như thế nào.



Như chúng ta đã nói ở trên, đường huyết thấp hay hạ đường huyết có thể đưa đến tình trạng nguy cấp hoặc tử vong nếu không được điều trị. Chúng ta hãy bàn thêm về vấn đề này.

ĐƯỜNG HUYẾT THẤP hay **GIẢM ĐƯỜNG HUYẾT** là khi đường huyết giảm xuống mức **DƯỚI 70 mg/dl**. Nếu đường huyết của bệnh nhân ở dưới mức 70 mg/dl, thì là quá thấp.

Phạm Vi Cần Biết Về Đường Huyết

Tên Phạm Vi	Mức Đường Huyết
↑ Đường Huyết Cao hay Tăng Đường Huyết	Trên 140 mg/dl
Đường Huyết Bình Thường	70-140 mg/dl
↓ Đường Huyết Thấp hay Giảm Đường Huyết	Dưới 70 mg/dl

Rất dễ nhớ ba phạm vi đường huyết này bằng cách học phạm vi bình thường. Từ đó, có thể suy ra:

- Đường huyết cao là bất cứ con số nào **cao hơn** mức bình thường.
- Đường huyết thấp là bất cứ con số nào **thấp hơn** mức bình thường.

Mặc dù Mức Quy Định riêng của bệnh nhân đôi khi cao hơn mức 140 mg/dl, nhưng Mức Quy Định thường không thể thấp hơn 70 mg/dl.

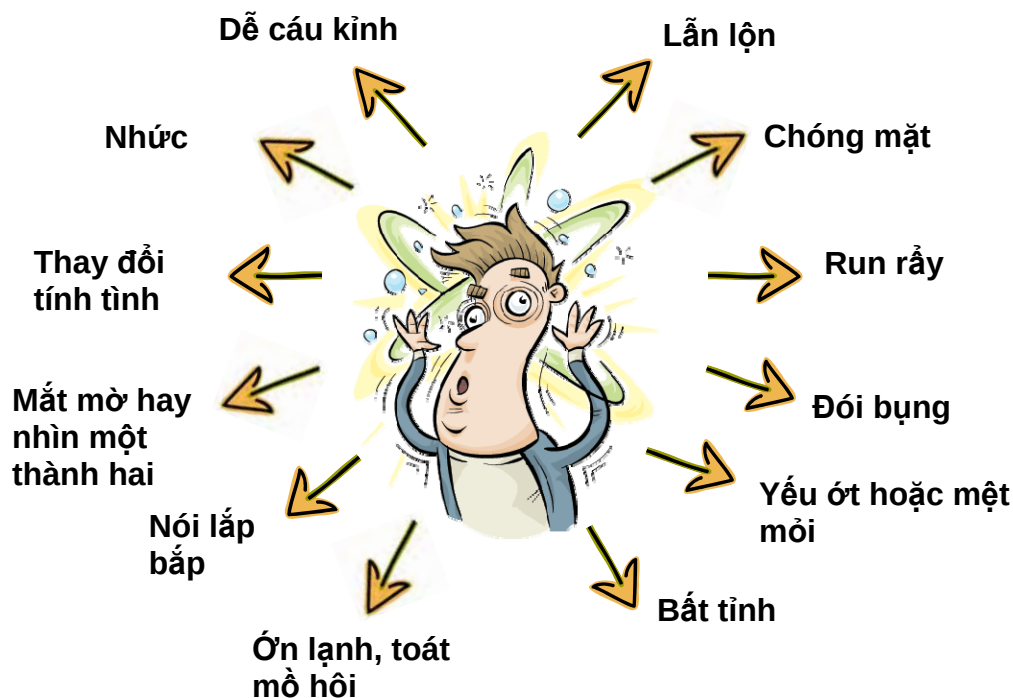
Nói cách khác, mức đường huyết dưới 70 mg/dl được coi là thấp đối với tất cả mọi người nói chung và có nghĩa là cơ thể cần thêm chất đường để hoạt động bình thường.



Để điều trị an toàn cho người bị bệnh tiểu đường, quý vị phải nhận biết **NHỮNG TRIỆU CHỨNG ĐƯỜNG HUYẾT THẤP** khi quý vị nhìn thấy.

Nhận Biết Mức Đường Huyết Thấp

Những Triệu Chứng Đường Huyết Thấp



Điều rất quan trọng là quý vị phải biết và nhận ra được những triệu chứng đường huyết thấp.

Nếu những triệu chứng đầu tiên của đường huyết thấp không được nhận biết và điều trị, bệnh nhân có thể bị nặng hơn và cuối cùng sẽ bị xỉu hoặc bất tỉnh.



Nếu người bệnh bất tỉnh thì họ cần trợ giúp y tế khẩn cấp ngay lập tức. Nếu không, người bệnh có đường huyết thấp và bị bất tỉnh có thể chết.

Một số người bị bệnh tiểu đường có thể cảm nhận được khi đường huyết của họ xuống thấp và có thể nhận biết những triệu chứng của mình. Tuy nhiên, một số người bị bệnh tiểu đường không biết khi đường huyết của họ xuống thấp và không nhận biết được những triệu chứng của mình.

Những người này phải dựa vào máy đo đường huyết và sự quan sát của người khác—chẳng hạn như quý vị—để giúp họ nhận biết và ứng phó với tình trạng đường huyết thấp.

Hãy tìm hiểu và học về những triệu chứng của đường huyết thấp. Quý vị cần phải biết rõ về chúng để có thể nhận biết và ứng phó nếu xảy ra với bệnh nhân của quý vị.

CẦN PHẢI LÀM GÌ KHI XẢY RA TÌNH TRẠNG ĐƯỜNG HUYẾT THẤP

Quy Tắc 15

Nếu bệnh nhân bị bệnh tiểu đường có những triệu chứng của đường huyết thấp, hãy kiểm soát mức đường huyết của người đó bằng máy đo đường huyết.

Nếu mức đường huyết của bệnh nhân dưới 70 mg/dl, thì cần phải làm ngay các bước để cho bệnh nhân ăn uống chất có đường (hay đường).

Các cơ sở chăm sóc sức khỏe thường đề ra một kế hoạch riêng cho bệnh nhân của họ và những người chăm sóc để làm theo khi tình trạng đường huyết thấp xảy ra. Tuy nhiên, một số bệnh nhân có thể không có kế hoạch riêng để làm theo.

Nếu bệnh nhân của quý vị **không** có kế hoạch riêng cho trường hợp đường huyết thấp, thì có thể thực hiện những bước căn bản này trong trường hợp đường huyết thấp hơn 70 mg/dl. Những bước này được gọi là **QUY TẮC 15**.

15

Quy Tắc

* **Cho bệnh nhân dùng 15 grams đường.** 15 grams đường có trong:

- 4-6 ounce nước trái cây hay ½ lon soda thường (không phải loại không đường).
- 3-4 viên đường.
- 5-7 viên kẹo lifesaver hoặc kẹo cứng.

Lời khuyên: Có thể mua loại nước trái cây đựng trong lon nhỏ 4-6 ounce và mua soda cỡ nửa lon để uống lúc bị đường huyết thấp.



* Cho bệnh nhân nghỉ ngơi và **kiểm lại mức đường huyết trong 15 phút.**

* **Làm lại những bước ở trên khi cần** nếu mức đường huyết của họ vẫn thấp hay nếu họ vẫn còn triệu chứng đường huyết thấp.

Một số điều quan trọng cần phải nhớ khi áp dụng Quy Tắc 15:

1. Nếu bệnh nhân của quý vị có triệu chứng đường huyết thấp và quý vị không thể kiểm tra đường huyết của bệnh nhân bằng máy đo đường huyết, hãy cứ cho bệnh nhân dùng 15 gram có chất đường.



Đó là cách an toàn nhất để điều trị các triệu chứng đường huyết thấp, cho dù quý vị không thể kiểm tra đường huyết bằng máy đo.

2. Luôn luôn có sẵn đồ ngọt (thí dụ như kẹo hay viên đường) cho bệnh nhân của quý vị.

3. Sau khi mức đường huyết của bệnh nhân đã tăng lên:

- Quan sát bệnh nhân để xem những triệu chứng đường huyết thấp có trở lại hay không.
- Kiểm lại lượng đường trong máu nếu các triệu chứng đó trở lại.
- Cho bệnh nhân ăn các bữa chính và bữa ăn nhẹ như đã dự tính để giữ cho mức đường huyết tăng lên.



Gọi 911 ngay lập tức nếu bệnh nhân của quý vị bị xỉu hoặc bất tỉnh. Đừng bao giờ cố cho người bị bất tỉnh ăn uống đồ ngọt.

4. Có những lúc bệnh nhân bị đường huyết thấp tuy vẫn còn tỉnh, nhưng họ không thể nuốt thức ăn, nước uống, hay viên đường được an toàn. Quý vị sẽ biết khi bệnh nhân của mình không nuốt được an toàn nếu:

- Bệnh nhân nói rất lắp bắp.
- Bệnh nhân buồn ngủ hay không đủ tỉnh táo để làm theo chỉ dẫn.



Gọi 911 ngay lập tức nếu bệnh nhân của quý vị không thể nuốt hay ăn uống đồ ngọt.

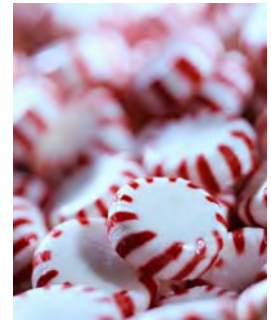
Bệnh nhân của quý vị có thể có kế hoạch riêng và những bước để làm theo trong trường hợp đường huyết thấp. Kế hoạch riêng của bệnh nhân và những bước cần làm có thể khác với Quy Tắc 15.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Cho quý vị biết nếu bệnh nhân của quý vị có kế hoạch riêng để làm theo trong trường hợp đường huyết thấp.
- Chỉ dẫn cho quý vị về kế hoạch đó và những bước cần phải làm theo.

Hãy luôn luôn làm theo kế hoạch và những bước từ RN ủy nhiệm của quý vị.



Luôn luôn có sẵn đồ ngọt thí dụ như kẹo hay viên đường.

**Kế Hoạch Riêng
của Bệnh Nhân
Cho Trường**

Nhận Biết Mức Đường Huyết Thấp

Hãy tương trình với RN ủy nhiệm của quý vị khi bệnh nhân bị đường huyết thấp.

Quý vị cần phải tương trình với RN ủy nhiệm của quý vị khi bệnh nhân bị đường huyết thấp.

Các nguyên tắc tương trình thay đổi khác nhau đối với mỗi bệnh nhân. Tùy theo nơi làm việc của quý vị, quý vị cũng có thể cần phải tương trình về tình trạng đường huyết thấp với một số đồng nghiệp và giám sát viên.

Nếu bệnh nhân của quý vị bắt đầu có những vấn đề thường xuyên và/hoặc nghiêm trọng với tình trạng đường huyết thấp, thì cơ sở chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân quý vị có thể sẽ thực hiện những thay đổi trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường. Có thể cần phải thay đổi về liều lượng insulin hay các thuốc khác.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Cho quý vị biết những hướng dẫn cụ thể để tương trình tình trạng đường huyết thấp của bệnh nhân với họ.
- Chỉ dẫn cho quý vị khi có sự thay đổi trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của bệnh nhân.

Glucagon

Sau cùng, quý vị nên biết một số người bị bệnh tiểu đường dùng một loại thuốc gọi là Glucagon.

Glucagon là thuốc có thể chích vào cơ thể để làm tăng đường huyết của bệnh nhân. Nó thường được kê toa cho những người có vấn đề thường xuyên hoặc nghiêm trọng với tình trạng đường huyết thấp.

Không thể ủy nhiệm việc chích Glucagon cho phụ tá điều dưỡng.

Ở Tiểu Bang Washington, không thể ủy nhiệm việc chích Glucagon cho phụ tá điều dưỡng. Điều quan trọng cần phải nhớ là quý vị không thể chích thuốc Glucagon theo sự ủy nhiệm của y tá.

Thay vì vậy, quý vị có thể làm theo:

- Kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết thấp—như được RN ủy nhiệm của quý vị cho biết.
- Quy Tắc 15 nếu bệnh nhân của quý vị không có kế hoạch riêng.

Hãy xem lại những việc cần phải làm khi bị đường huyết thấp xảy ra

Đường huyết thấp là một vấn đề nghiêm trọng, và vai trò của quý vị trong việc nhận biết và ứng phó với tình trạng đó rất quan trọng.

Hãy dành thời giờ để xem lại biểu đồ ở trang kế để chắc chắn là quý vị đã hiểu rõ và cảm thấy tự tin trong vai trò của mình.



ÔN LẠI VỀ ĐƯỜNG HUYẾT THẤP:

Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ

- ✓ Nếu bệnh nhân có những triệu chứng đường huyết thấp, hãy dùng máy đo đường huyết để kiểm lại lượng đường trong máu của họ.
- ✓ Nếu mức đường huyết của bệnh nhân thấp hơn 70 mg/dl hay nếu quý vị không thể kiểm tra bằng máy đo đường huyết, hãy cho bệnh nhân ăn uống chất có đường (hay đường) ngay lập tức.
- ✓ Làm theo kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết thấp theo như chỉ dẫn của RN ủy nhiệm

HOẶC

- ✓ Làm theo Quy Tắc 15 nếu bệnh nhân không có kế hoạch riêng:
 - ✓ Cho bệnh nhân dùng 15 grams đường. 15 grams đường có trong:
 - 4-6 ounce nước trái cây hay soda thường (không phải loại soda không đường).
 - 3-4 viên đường.
 - 5-7 viên kẹo lifesaver hoặc kẹo cứng.
 - ✓ Cho bệnh nhân nghỉ ngơi và kiểm lại mức đường huyết trong 15 phút.
 - ✓ Làm lại những bước ở trên khi cần nếu mức đường huyết của bệnh nhân vẫn thấp hay nếu bệnh nhân vẫn còn triệu chứng đường huyết thấp.
- ✓ Sau khi mức đường huyết của bệnh nhân đã tăng lên:
 - ✓ Quan sát bệnh nhân để xem những triệu chứng đường huyết thấp có trở lại hay không.
 - ✓ Kiểm lại lượng đường trong máu nếu các triệu chứng đó trở lại.
 - ✓ Cho bệnh nhân ăn các bữa chính và bữa ăn nhẹ theo dự tính để giữ cho mức đường huyết tăng lên.
- ✓ **Gọi 911 ngay lập tức** nếu bệnh nhân:
 - ✓ Không phản ứng hoặc bất tỉnh.
 - ✓ Không thể nuốt hay ăn uống chất đường an toàn. Thí dụ như, khi:
 - Bệnh nhân nói rất lắp bắp.
 - Bệnh nhân buồn ngủ hay không đủ tỉnh táo để làm theo chỉ dẫn.

Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.
- ✓ Đường huyết thấp là một vấn đề nghiêm trọng. Vai trò của quý vị trong việc nhận biết và ứng phó với trường hợp này rất quan trọng.

PHÂN LOẠI INSULIN

Bây giờ quý vị đã biết đường huyết thấp là gì, làm cách nào để nhận biết, và làm cách nào để ứng phó, quý vị đã sẵn sàng để học về những phân loại chính của insulin.

Các loại insulin được chia thành bốn phân loại chính.

Có nhiều loại insulin khác nhau, và sẽ rất khó học về tất cả các loại. Tuy nhiên, có thể chia các loại insulin thành bốn phân loại chính để dễ học hơn. Những phân loại đó là:

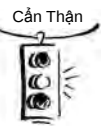
1. **TÁC DỤNG NHANH**
2. **TÁC DỤNG NGẮN HẠN**
3. **TÁC DỤNG TRUNG HẠN**
4. **TÁC DỤNG DÀI HẠN**

Như quý vị có thể đoán được từ tên gọi của chúng, bốn phân loại insulin này khác nhau chủ yếu là về **THỜI GIAN TÁC DỤNG** hoặc khi nào chúng có tác dụng làm giảm đường huyết của bệnh nhân.

Đúng như tên gọi của các phân loại: insulin tác dụng nhanh bắt đầu tác dụng nhanh nhất—trong khoảng 15 phút—và có tác dụng trong cơ thể trong khoảng thời gian ngắn nhất—chỉ trong vài tiếng đồng hồ.

Từ đó, các phân loại khác bắt đầu có tác dụng chậm hơn, và chúng kéo dài lâu hơn trong cơ thể. Thí dụ như insulin tác dụng dài hạn, có thể mất vài tiếng mới bắt đầu có tác dụng và kéo dài mức độ tác dụng trong cơ thể suốt 24 giờ.

Quý vị cần phải biết khi nào thì bệnh nhân của quý vị có nguy cơ bị đường huyết thấp ở mức cao nhất.



Quý vị phải học các phân loại và thời gian tác dụng của (các) loại insulin mà quý vị sẽ dùng khi làm việc để có thể:

- Biết khoảng thời gian khi bệnh nhân có nguy cơ bị đường huyết thấp ở mức cao nhất.
- Nhận biết và ứng phó với tình trạng đường huyết thấp trước khi trở thành tình huống cần phải cấp cứu.



RN ủy nhiệm của quý vị:

- Sẽ hướng dẫn cho quý vị về phân loại và thời gian tác dụng của (các) loại insulin của bệnh nhân.
- Có thể dùng Biểu Đồ Insulin ở trang 90 trong phần Phụ Lục B để làm tài liệu khi làm việc với quý vị.



ÔN LẠI BÀI HỌC 2:

Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ

- ☑ Hãy tìm hiểu và học những chi tiết trong Bảng Tóm Tắt sau đây:
 - Những Điều Cần Biết Về Thuốc Insulin ở trang 26 và 27.
 - Những Yếu Tố Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết ở trang 34.
 - Ôn Lại Về Đường Huyết Thấp ở trang 40.
- ☑ Thuốc insulin được dùng để làm giảm đường huyết trong Mức Quy Định. Tuy nhiên, đôi khi đường huyết có thể xuống quá thấp sau khi dùng insulin.
- ☑ Đường huyết dưới mức 70 mg/dl là quá thấp và có nghĩa là cơ thể cần thêm chất đường để hoạt động bình thường. Nếu không được điều trị, đường huyết thấp (hay giảm đường huyết) có thể đưa đến tình trạng nguy cấp hoặc tử vong.
- ☑ Đường huyết thấp là nguy cơ chính cần phải nghĩ đến khi quý vị cho dùng insulin. Ngay cả khi bệnh nhân dùng cùng một liều lượng insulin mỗi ngày, những yếu tố khác có ảnh hưởng đến đường huyết và có thể làm cho bệnh nhân có nguy cơ bị đường huyết thấp khi dùng insulin.
- ☑ Những yếu tố có ảnh hưởng đến đường huyết cần phải được cân bằng liên tục trong Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của mỗi bệnh nhân. Những thay đổi đột ngột có thể gây ra tình trạng đường huyết thấp nguy hiểm. Thí dụ:
 - Dùng liều lượng insulin bình thường và:
 - Bỏ bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ.
 - Tập thể dục nhiều hơn bình thường.
 - Uống rượu bia nhiều hơn bình thường.
 - Đường huyết thấp hơn mức bình thường hay dưới mức 70 mg/dl.
 - Dùng quá nhiều insulin hay thuốc điều trị tiểu đường do sơ sót về thuốc.



ÔN LẠI BÀI HỌC 2: Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ (tiếp theo)

- ☑ Nhận biết và đáp ứng những triệu chứng đường huyết thấp là điều rất quan trọng để chăm sóc an toàn cho bệnh tiểu đường. Những triệu chứng đường huyết thấp bao gồm:

Dễ cáu kỉnh	Nhức đầu	Đói bụng
Thay đổi tính tình	Lẫn lộn	Run rẩy
Chóng mặt	Nói lắp bắp	Mất mờ hay nhìn một thành hai
Yếu ớt/mệt mỏi	Ốn lạnh, toát mồ hôi	Bất tỉnh

- ☑ Nếu người bệnh bất tỉnh thì họ cần trợ giúp y tế khẩn cấp ngay lập tức. Nếu không, người bệnh có đường huyết thấp bị bất tỉnh có thể chết.

- ☑ Nếu bệnh nhân có những triệu chứng đường huyết thấp, hãy dùng máy đo đường huyết để kiểm lại lượng đường trong máu. Nếu đường huyết dưới mức 70 mg/dl hay nếu quý vị không thể kiểm lại bằng máy đo đường huyết, thì:

- Hãy làm theo kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết thấp như chỉ dẫn của RN ủy nhiệm.

HOẶC

- Làm theo Quy Tắc 15 nếu bệnh nhân không có kế hoạch riêng.

- ☑ Theo thứ tự từ tác dụng nhanh nhất đến tác dụng lâu nhất, bốn phân loại insulin là:

- Tác Dụng Nhanh
- Tác Dụng Ngắn Hạn
- Tác Dụng Trung Hạn
- Tác Dụng Dài Hạn

- ☑ Quý vị cần phải biết phân loại và thời gian tác dụng của (các) loại insulin mà quý vị cho dùng để biết được lúc nào bệnh nhân của quý vị dễ có nguy cơ bị đường huyết thấp.



**BÂY GIỜ
QUA**





Phần 1—Trắc Nghiệm:

Đánh dấu “X” vào chỗ trống kế bên câu trả lời đúng nhất cho mỗi câu hỏi dưới đây.

1. **Tất cả** những điều sau đây là triệu chứng đường huyết thấp **ngoại trừ**:
☐ a. Dễ cáu kỉnh.
☐ b. Run rẩy.
☐ c. Nổi mẩn đỏ ở bàn tay và bàn chân.
☐ d. Bất tỉnh.
2. Khi áp dụng Quy Tắc 15, quý vị cho bệnh nhân dùng 15 gram đường và sau đó:
☐ a. Làm lại 15 lần.
☐ b. Cho bệnh nhân nghỉ ngơi và kiểm lại mức đường huyết của người đó sau 15 phút.
☐ c. Cho bệnh nhân tập thể dục trong 15 phút.
☐ d. Gọi 911.
3. Liều lượng insulin bình thường của bệnh nhân có thể làm cho đường huyết trở nên thấp ở mức nguy hiểm khi kết hợp với việc:
☐ a. Bỏ bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ.
☐ b. Uống rượu bia nhiều hơn bình thường.
☐ c. Tập thể dục nhiều hơn bình thường.
☐ d. Tất cả những câu trên.

Phần 2—Trả Lời Ngắn:

Hãy viết câu trả lời của quý vị cho những câu hỏi sau đây vào chỗ trống đã dành sẵn:

4. Hãy nêu tên 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc:

Đúng _____.

Đúng _____.

Đúng _____.

Đúng _____.

Đúng _____.

5. Nguy cơ chính cần phải nghĩ đến khi dùng insulin là:

_____.

6. Đường huyết dưới mức _____ mg/dl được coi là quá thấp.

7. Nếu bệnh nhân của quý vị còn tỉnh và có những triệu chứng đường huyết thấp, điều trước tiên quý vị cần phải làm là: _____.

8. Nếu bệnh nhân của quý vị có đường huyết thấp và nói rất lắp bắp, quý vị cần phải làm ngay lập tức: _____.

Phần 3—

Thẩm Định: Làm theo những chỉ dẫn được ghi cho mỗi bài tập dưới đây:

9. Biết cách sử dụng an toàn với chất insulin là điều rất quan trọng. Với mỗi câu dưới đây, hãy ghi “S” cho “an toàn” hoặc “U” cho “không an toàn”.

___ Nếu insulin của bệnh nhân có vẻ bị đổi màu, hãy lẫn nó giữa hai lòng bàn tay trước khi dùng.

___ Kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc ba lần trước khi quý vị cho dùng insulin.

___ Nếu lọ insulin bị đóng băng ở ngoài, hãy làm ấm nó bằng cách để gần bên chỗ nóng.

___ Dùng insulin trong 28 ngày hoặc cho đến khi hết hạn, tùy theo ngày nào đến trước.

___ Phải cất giữ insulin mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh.

10. Xác định mỗi yếu tố dưới đây thường làm tăng hay giảm đường huyết.

Vẽ hình mũi tên ↑ hoặc mũi tên ↓ vào chỗ trống đã dành sẵn.

___ a. Tập thể dục nhiều hơn bình thường

___ b. Bị bệnh

___ c. Bỏ bữa ăn

___ d. Quên dùng insulin

___ e. Uống rượu bia nhiều hơn bình thường



Phần Giải Đáp ở trang kế tiếp. Hãy dùng phần này để xem lại những câu trả lời của quý vị và học những phạm vi cần thiết.



Hãy dùng Phần Giải Đáp này để kiểm lại các câu trả lời của quý vị. Số trang theo sau câu hỏi là chỗ để quý vị tìm lại những chi tiết trong Bài Học.

1. **Tất cả** những điều sau đây là triệu chứng đường huyết thấp **ngoại trừ**: (trang 36)
c. Nổi mẩn đỏ ở bàn tay và bàn chân.
2. Khi áp dụng Quy Tắc 15, quý vị cho bệnh nhân dùng 15 gram đường và sau đó: (trang 37)
b. Cho bệnh nhân nghỉ ngơi và kiểm lại đường huyết của người đó sau 15 phút.
3. Liều lượng insulin bình thường của bệnh nhân có thể làm cho đường huyết trở nên thấp ở mức nguy hiểm khi kết hợp với việc: (trang 30 cho câu a và c; trang 33 cho câu b)
d. Tất cả những câu trên.
4. Hãy nêu tên 5 Điều Đúng Khi Sử Dụng Thuốc: (trang 24)
Đúng Bệnh Nhân, Thuốc, Liều Lượng, Giờ, Cách Sử Dụng.
5. Nguy cơ chính cần phải nghĩ đến khi dùng insulin là: (trang 28)
Đường huyết thấp hay giảm đường huyết.
6. Đường huyết dưới mức **70 mg/dl** được coi là quá thấp. (trang 28)
7. Nếu bệnh nhân của quý vị còn tỉnh và có những triệu chứng đường huyết thấp, điều trước tiên quý vị cần phải làm là: **Kiểm soát đường huyết của họ bằng máy đo đường huyết.** (trang 37,40)
8. Nếu bệnh nhân của quý vị có đường huyết thấp và nói rất lắp bắp, quý vị cần phải làm ngay lập tức: **Gọi 911.** (trang 38)
9. Biết cách sử dụng insulin an toàn là điều rất quan trọng. Với mỗi câu dưới đây, hãy ghi “S” cho “an toàn” hoặc “U” cho “không an toàn”.
 - U** Nếu insulin của bệnh nhân có vẻ bị đổi màu, hãy lẫn nó giữa hai lòng bàn tay trước khi dùng. (trang 23)
 - S** Kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc ba lần trước khi quý vị cho dùng insulin. (trang 24)
 - U** Nếu lọ insulin bị đóng băng ở ngoài, hãy làm ấm nó bằng cách để gần bên chỗ nóng. (trang 25)
 - S** Dùng insulin trong 28 ngày hoặc cho đến khi hết hạn, tùy theo ngày nào đến trước. (trang 25)
 - S** Phải cất giữ insulin mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh. (trang 25)

10. Xác định mỗi yếu tố dưới đây thường làm tăng hay giảm đường huyết.
Vẽ hình mũi tên ↑ hoặc mũi tên ↓ vào chỗ trống đã dành sẵn.

- ↓ a. Tập thể dục nhiều hơn bình thường (Trang 30)
- ↑ b. Bị bệnh (Trang 33)
- ↓ c. Bỏ bữa ăn (Trang 30)
- ↑ d. Quên dùng insulin (Trang 31)
- ↓ e. Uống rượu bia nhiều hơn bình thường (Trang 33)



Bài Học

3

Tất Cả Những Điều Cần Biết Về CHÍCH INSULIN

Bài Học

3

Trong Bài Học 3, quý vị sẽ học:

- Những kiến thức căn bản và tiến trình từng bước để rút một loại insulin vào ống chích và cách chích an toàn.

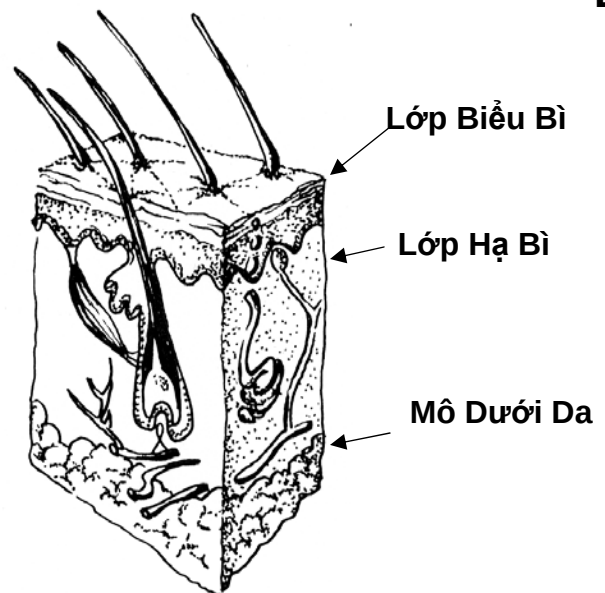
DA

Kim chích dùng để chích insulin phải đâm xuyên qua hai lớp da để đến vùng mô mỡ bên dưới.

Nói một cách cụ thể, kim chích được đâm nhanh qua lớp trên cùng (biểu bì) và lớp dưới đáy (hạ bì) của da và đi vào vùng **MÔ MỠ DƯỚI DA** ở bên dưới--là nơi để chích insulin.

Để chích insulin vào vùng mô dưới da, kim chích thường được đâm vào da theo góc 90°.

Một số bệnh nhân lớn tuổi hoặc quá gầy có thể có lớp biểu bì mỏng hơn, và có ít mỡ dưới da hơn. Để điều chỉnh cho các bệnh nhân lớn tuổi hoặc quá gầy, góc chích được dùng đôi khi là 45°. Góc này giúp cho kim chích không đi vào quá sâu và chích vào bắp thịt hoặc dây thần kinh ở bên dưới.





Chích theo góc 90° độ



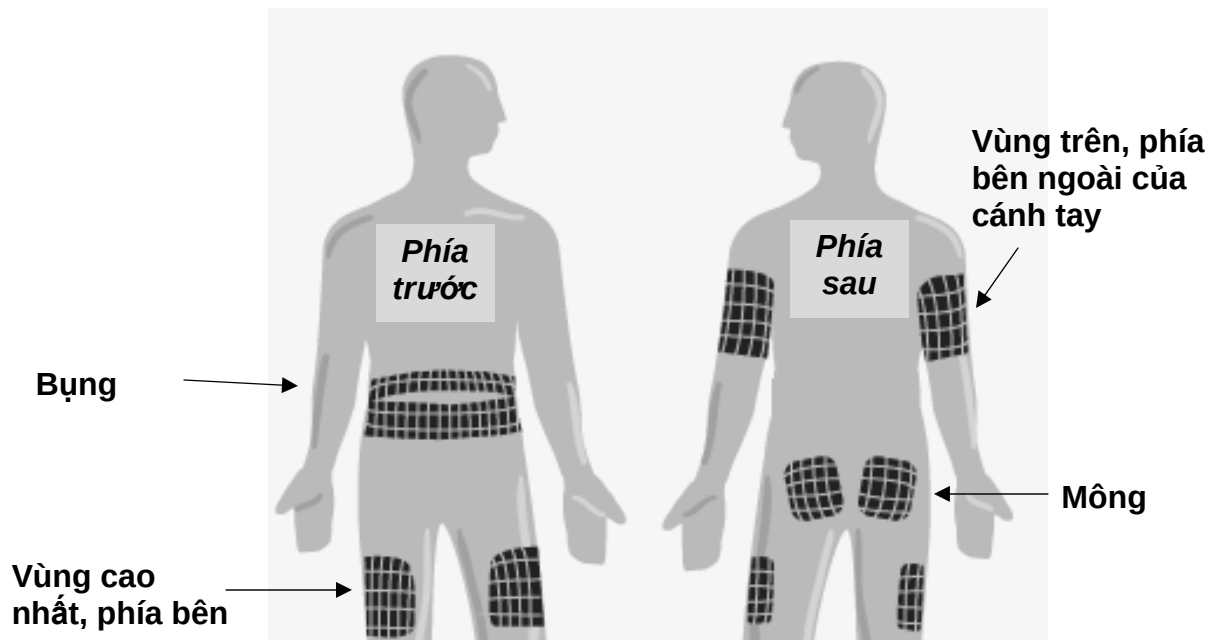
Chích theo góc 45° độ



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ hướng dẫn cho quý vị góc chích tốt nhất đối với bệnh nhân của quý vị.

NHỮNG VỊ TRÍ CHÍCH THUỐC

Có nhiều **VỊ TRÍ CHÍCH THUỐC** có thể chích được dưới da là: ở bụng; vùng phía trên, bên ngoài của cánh tay; vùng trên cùng, bên ngoài của đùi; và mông.



Những vị trí chích thuốc khác nhau dùng insulin ở tốc độ khác nhau. Hay nói cách khác, insulin bắt đầu có tác dụng nhanh hơn khi được chích vào một số vị trí trong cơ thể so với những vị trí khác.

Vì vậy, việc chích insulin thường được thay đổi **trong một** phạm vi của cơ thể, thí dụ như ở bụng. Chích cùng một phạm vi trong cơ thể giúp bệnh nhân dùng insulin theo tỷ lệ giống như nhau từ ngày này qua ngày khác.

Mặc dù có nhiều bệnh nhân thay đổi vị trí chích thuốc ở một phạm vi của cơ thể, nhưng cũng có một số người thay đổi vị trí chích thuốc ở **nhieu** chỗ trên cơ thể. Thí dụ, bệnh nhân có thể thay đổi chỗ chích thuốc ở bụng và ở cánh tay.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Chỉ dẫn cho quý vị vị trí chích thuốc cho bệnh nhân của quý vị và quý vị nên thay đổi chỗ chích như thế nào.

Một số nguyên tắc về những vị trí chích thuốc mà quý vị cần biết thêm được ghi trong phần dưới đây để quý vị dễ tìm hiểu và dễ học.

Các Nguyên Tắc Bổ Sung Về Vị Trí Chích Thuốc

Nên	Không nên
• Nên chọn chỗ da nguyên vẹn và không bất bình thường thí dụ như vết thẹo, vết bầm, vết cắt, mụn, nốt ruồi, v.v. • Nên quan sát phản ứng của da sau khi chích insulin. • Nên tường trình bất cứ thay đổi nào của da hay những sự lo lắng của quý vị với RN ủy nhiệm.	• Không nên chích insulin trong phạm vi hai inch chung quanh rốn. • Không nên làm những điều sau đây vì nó có thể làm gia tăng tốc độ dùng insulin của cơ thể. Nhất là: ✓ Không nên chọn chỗ mà cơ thể sẽ dùng để tập thể dục (đùi trước khi đi bộ nhanh). ✓ Không nên chích insulin ngay trước khi tắm bồn, tắm vòi sen, tắm bồn nước nóng (hay bất cứ một công việc gì làm nóng phần cơ thể đó). ✓ Không nên chà xát hay xoa bóp trên da sau khi chích insulin.

ỐNG CHÍCH

ỐNG CHÍCH là một dụng cụ giống như cây bút trên đầu có kim dùng để chích thuốc.

Thuốc insulin phải được chích bằng **ỐNG CHÍCH INSULIN** chuyên dụng. Ống chích insulin có vạch chia và được đánh số đặc biệt có liên quan trực tiếp đến số **ĐƠN VỊ** căn bản của liều lượng thuốc insulin.

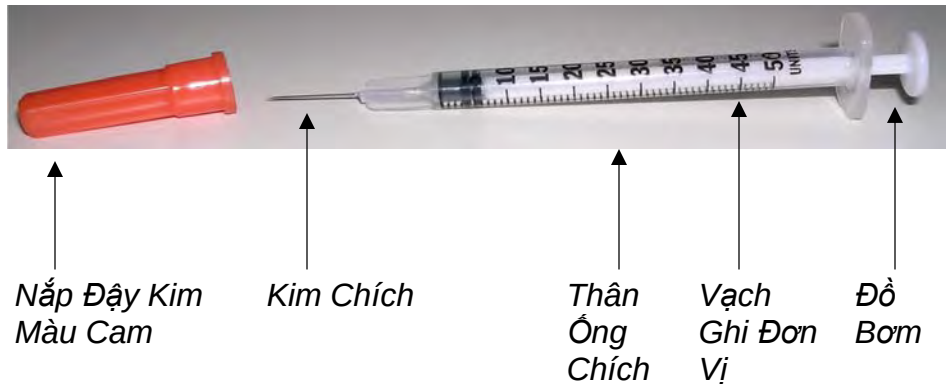
Luôn luôn dùng ống chích insulin để chích insulin.



Để tránh những sơ sót nguy hiểm về liều lượng insulin, luôn luôn dùng ống chích insulin để chích insulin.

Rất hữu ích khi ống chích insulin dễ dàng được nhận biết và nhìn khác biệt so với bất cứ loại ống chích nào.

Ống Chích Insulin



Ống chích insulin luôn luôn có nắp đậy kim màu cam.

Cách dễ nhất để nhận biết ống chích insulin là **NẮP MÀU CAM** đậy trên đầu kim chích. Đặc điểm an toàn của ống chích insulin là **luôn luôn** có nắp màu cam, và đây là loại ống chích **duy nhất** có nắp màu cam.

Mỗi bộ phận của ống chích insulin đều có một chức năng quan trọng và phần chỉ dẫn cách dùng.

NẮP ĐẬY KIM CHÍCH: Không phải chỉ có màu cam là đặc điểm an toàn, nhưng nắp đậy còn che kín kim và giữ cho kim được sát trùng cho đến khi sử dụng.

KIM CHÍCH: Kim chích dùng để đâm qua da và chích insulin. Kim chích đậy nắp trong ống chích insulin được sát trùng và **phải giữ sát trùng cho đến khi sử dụng.**



Kim chích chỉ được chạm vào nắp lọ và insulin khi quý vị chuẩn bị liều lượng thuốc insulin.

Nếu kim chích đụng vào bất cứ một thứ gì khác thì kim đã bị ô nhiễm—hoặc không còn sát trùng nữa—và quý vị phải bỏ đi và làm lại bằng một ống chích mới.

Kim chích rất mỏng manh và có thể dễ bị cong khi dùng để rút insulin từ trong lọ. Nếu kim chích bị cong trước khi chích, quý vị phải bỏ đi và làm lại bằng một ống chích mới.



Kim chích chỉ được đụng vào nắp lọ và insulin.



Bỏ kim chích bị cong đi và dùng một ống chích mới.

ỐNG BƠM: Ống bơm là phần có thể di động trong ống chích dùng để:

- Rút chất insulin qua kim và vào ống chích.
- Đo chính xác số lượng insulin trong ống chích.



Vạch Đo Liều Lượng

Thân Ống Bơm

Đầu Ống Bơm

Để rút chất insulin qua kim chích và vào ống chích, cần phải đâm kim vào lọ sao cho kim ngấp hẫng trong thuốc insulin. Khi đó kéo **ĐẦU ỐNG BƠM** lên để rút chất insulin vào ống chích.



Kim chích phải ngấp hẫng trong insulin.



Kéo đầu ống bơm lên để rút chất insulin vào ống chích.

VẠCH ĐO LIỀU LƯỢNG: Vạch đo liều lượng là đầu của phần cao su màu đen ở cuối ống bơm. Sau khi rút insulin vào ống chích, dùng vạch đo liều lượng để lường insulin trong ống chích.

Nếu quý vị so sánh vạch đo liều lượng với các vạch chia và số trên ống chích, quý vị có thể biết là trong ống chích đã có bao nhiêu insulin.



10 đơn vị Insulin



15 đơn vị Insulin



Cầm ống chích và vạch đo liều lượng ở ngang tầm mắt.

Cách tốt nhất để lường insulin là giữ cho ống chích và vạch đo liều lượng ở ngang tầm mắt. Quý vị sẽ không thể thấy lượng thuốc chính xác nếu cầm ống chích cao hơn hoặc thấp hơn tầm mắt.

Sau cùng, bởi vì **THÂN ỐNG BƠM** nằm dài **bên trong** ống chích, nó là bộ phận sát trùng trong ống chích.

Khi quý vị kéo đầu ống bơm ra, chỉ được dùng các ngón tay của quý vị để kéo phần mép của đầu ống bơm, chứ không phải phần thân của ống bơm.



Chỉ kéo trên mép của đầu ống bơm mà thôi.



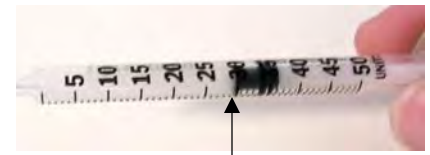
Không được đụng vào thân ống bơm.

THÂN ỐNG CHÍCH: Thân ống chích là phần chính của ống chích để đựng thuốc insulin. Insulin được rút qua kim chích và vào thân ống chích.

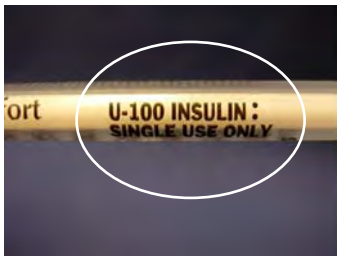
Như đã nói ở trên, phần thân ống chích có những vạch chia và đánh số có liên quan đến số đơn vị cho liều lượng insulin tiêu chuẩn. Nói một cách đơn giản hơn, nếu cần chích 30 đơn vị insulin thì phải rút insulin vào ống chích đến vạch số 30.

Hộp đựng insulin và ống chích tiêu chuẩn đều có ghi chữ **U-100** để cho biết là chúng phù hợp với nhau.

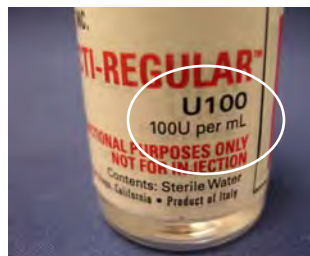
U-100 có nghĩa là insulin và ống chích đều được chế tạo để một milliliter insulin = 100 đơn vị insulin.



Cần dùng 30 đơn vị insulin = rút chất insulin vào ống chích đến vạch số 30.



Chữ U-100 trên ống chích insulin



Chữ U-100 trên lọ insulin

Mỗi lần quý vị cho dùng insulin, phải chắc chắn là insulin và ống chích cùng một loại với nhau và đều có ghi chữ U-100. Bước này giúp quý vị biết là quý vị đã có Đúng thuốc và Đúng liều lượng và cần phải kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.

5 **Đ**iều Đúng



Để tránh những sơ sót nguy hiểm về liều lượng insulin, hãy làm theo hai quy tắc sau đây về ống chích mỗi lần quý vị dùng insulin:

- Luôn luôn dùng ống chích insulin để chích insulin—hãy tìm nắp màu cam!
- Nhớ chắc chắn là insulin và ống chích phù hợp với nhau và đều có ghi chữ U-100.

Lưu Ý Quan Trọng:

Có một loại insulin mới mạnh **gấp năm lần** insulin thường. Đó là insulin U-500. Vào lúc này thì insulin U-500 chưa thông dụng.

Tuy nhiên, cách tốt nhất để tránh sơ sót về liều lượng là:

- Nhớ chắc chắn rằng quý vị dùng insulin **U-100** với ống chích **U-100**.
- Đừng dùng insulin U-500 nếu quý vị nhìn thấy. Hãy liên lạc ngay với RN ủy nhiệm của quý vị để được hướng dẫn.

Kích Cỡ Ống Chích Insulin

Ống chích insulin có ba cỡ khác nhau: 100 đơn vị, 50 đơn vị, và 30 đơn vị.

Cả ba cỡ đều là loại U-100. Vì vậy, bất kể quý vị dùng cỡ nào, những vạch chia và số ghi trên ống chích đều liên quan đến số đơn vị dành cho liều lượng tiêu chuẩn của thuốc insulin U-100.



Có một lưu ý nên cẩn thận là: trên ống chích 30 và 50 đơn vị, mỗi vạch chia không ghi số = 1 đơn vị insulin. Trên ống chích 100 đơn vị, mỗi vạch chia không ghi số = 2 đơn vị insulin.

Để tránh sơ sót về liều lượng, quý vị cần phải:

- Làm việc với RN ủy nhiệm của quý vị để chắc chắn là quý vị hiểu những vạch chia trên kích cỡ ống chích của bệnh nhân.
- Chắc chắn quý vị luôn luôn dùng cùng một kích cỡ ống chích.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Chỉ cho quý vị kích cỡ ống chích mà bệnh nhân của quý vị sử dụng.
- Hướng dẫn quý vị cách đọc đúng những vạch chia trên ống chích của bệnh nhân.

NHỮNG LƯU Ý ĐẶC BIỆT

Tránh Kim Đâm

Phải rất cẩn thận để không chích hoặc “đâm” vào chính mình bằng kim đã dùng.

Khi quý vị sử dụng ống chích, phải rất cẩn thận để không chích hoặc “đâm” vào chính mình bằng kim đã dùng. Đâm vào chính mình bằng kim đã dùng sẽ làm cho quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng vi khuẩn và siêu vi nghiêm trọng.

Hai cách tốt nhất để tránh kim đâm là:

1. Dùng bao giờ cố gắng đẩy nắp lại cho kim đã dùng.
2. Bỏ ống chích đi ngay sau khi đã dùng để chích thuốc.

Nếu quý vị đâm vào chính mình bằng kim chích **sát trùng**, hãy rửa kỹ bằng xà bông và nước và hỏi nơi làm việc hoặc giám sát viên về những việc cần làm tại môi trường chăm sóc của quý vị. Điều trị y tế, nếu cần thiết.

Nếu quý vị đâm vào chính mình bằng kim chích **đã dùng**, hãy lập tức hỏi nơi làm việc hoặc giám sát viên về những việc cần làm tại môi trường chăm sóc của quý vị. Nếu quý vị làm việc ở nhà của bệnh nhân, hãy gọi cho nơi cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để hỏi về vấn đề này. Quý vị có thể cần phải điều trị ngay để bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Bỏ ống chích vào thùng đựng bằng nhựa màu đỏ gọi là **THÙNG ĐỰNG ỐNG CHÍCH**. Thùng đựng ống chích được chế tạo để có thể đựng an toàn những loại ống chích, bị nhiễm trùng chẳng hạn như ống chích đã dùng.

Thùng Đựng Ống Chích



Thùng Đựng Ống Chích Dùng Trong Công Nghệ



Thùng Đựng Ống Chích Không Dùng Trong Công Nghệ

Nếu không có sẵn loại thùng đựng ống chích dùng trong công nghệ, có thể dùng một thùng bằng nhựa dày có nắp đậy kín—thí dụ như thùng đựng xà bông giặt hay bình đựng nước trái cây đã hết. Phải ghi nhãn rõ ràng cho thùng đựng đó, là “Phế Liệu Y Khoa.”



Theo quy tắc, thùng đựng ống chích phải được bịt chặt bằng nắp đậy kín khi đầy $\frac{3}{4}$ thùng.

Nếu để thùng đựng ống chích đầy hơn mức đó thì quý vị có thể có nguy cơ bị kim đâm khi quý vị vất bỏ ống chích hay bịt kín nắp thùng.



RN ủy nhiệm của quý vị sẽ chỉ cho quý vị:

- Thùng đựng ống chích dùng ở nơi làm việc của quý vị.
- Cách thức đúng để vất bỏ thùng đó.



Hãy bịt kín thùng đựng ống chích khi đã đầy $\frac{3}{4}$.

LỌ



Bơm một đơn vị không khí vào lọ cho mỗi đơn vị insulin mà quý vị muốn rút ra từ lọ.

Quý vị đã được giới thiệu về lọ insulin trong Bài Học 2. Cần phải tìm hiểu thêm về những lọ này trước khi quý vị học những bước về việc cho dùng insulin.

Lọ được niêm kín và không để không khí lọt vào

Lọ insulin được niêm kín và không để không khí lọt vào. Điều này có nghĩa là quý vị cần phải bơm một lượng không khí **vào trong** lọ trước khi quý vị có thể rút cùng lượng đó insulin **ra ngoài**.

Thí dụ, nếu quý vị cần rút ra 10 đơn vị insulin, thì phải bơm 10 đơn vị không khí vào trong lọ trước.

Lọ có nắp cao su đặc biệt

Phần nắp cao su của lọ không thể nhấc lên hoặc mở ra. Thay vì vậy, nó đủ mềm để kim ống chích đâm xuyên qua và rút insulin ra khỏi lọ.



Phần nắp cao su này giúp giữ cho vi trùng và vi khuẩn không thể lọt vào bằng cách đóng chặt hay niêm kín lỗ hở khi kim chích đâm vào.



Quý vị giữ không cho vi trùng và vi khuẩn lọt vào trong lọ bằng cách lau phần nắp cao su bằng một miếng bông gòn tẩm cồn sát trùng **mỗi lần** quý vị dùng lọ đó.

Để làm việc này, hãy bắt đầu từ giữa phần nắp cao su và dùng động tác lau theo vòng tròn, chắc chắn khi quý vị lau dần ra phía mép ngoài của nắp cao su.

Nhớ để cho cồn khô hẳn trước khi đâm kim vào trong lọ.

Khi lọ insulin còn mới, có một nắp đậy che kín phần nắp cao su của lọ. Với lọ insulin mới, hãy tháo nắp đậy ra khỏi nắp cao su trước khi lau nắp này.



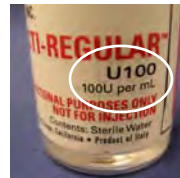
Lọ, nhãn toa thuốc và tên thuốc

Nhãn toa thuốc được ghi trên hộp nhỏ đựng lọ insulin.



Tên thuốc được ghi ngay trên lọ. Tên thuốc cho biết tên hoặc loại insulin trong lọ và:

- Số đơn vị insulin có trong mỗi milliliter dung dịch trong lọ (U-100 là tiêu chuẩn).
- Ngày hết hạn của lọ đó.



Bởi vì lọ insulin có hai nhãn—một ở trên hộp và một ở trên lọ—quý vị cần cất giữ lọ trong hộp nguyên thủy của nó và kiểm lại cả hai nhãn khi quý vị kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dừng Thuốc.

5 Điều Đúng Phải kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dừng Thuốc **ba lần** trước khi quý vị cho dùng insulin:

1. Vào lúc bắt đầu chuẩn bị.
2. Trong khi chuẩn bị.
3. Sau khi quý vị đã chuẩn bị xong liều thuốc trong ống chích.

TIẾN TRÌNH CHO DÙNG THUỐC

Trước khi tiếp tục việc cho dùng insulin, chúng ta hãy ôn lại những bước tổng quát khi cho dùng thuốc mà quý vị đã học trong chương trình huấn luyện về ủy nhiệm của y tá trước đây. Quý vị có còn nhớ không? Những bước đó là:

Thăm định bệnh nhân.

Chuẩn bị thuốc.

Cho dùng thuốc.

Ghi vào hồ sơ cho dùng thuốc.

Quan sát xem bệnh nhân có bị phản ứng phụ hay không.

Những bước này cho thấy, việc dùng thuốc có nghĩa là quý vị có trách nhiệm không chỉ đơn giản là cho bệnh nhân dùng thuốc.

Khi cho dùng thuốc, quý vị:

- Là người then chốt theo dõi tình trạng của bệnh nhân trước và sau khi dùng thuốc.
- Là người thích hợp nhất để xem chừng các phản ứng phụ và hành động sớm nếu quý vị thấy phản ứng xảy ra.
- Cần phải biết những việc cần làm nếu bệnh nhân của quý vị không chịu dùng thuốc hay nếu quý vị phát hiện sơ sót về thuốc.

Nếu quý vị không chắc chắn về những bước trong tiến trình cho dùng thuốc, hãy xem lại Bài Học 3 trong sách huấn luyện về ủy nhiệm của y tá trước đây. Quý vị cần phải biết những bước này và những trách nhiệm của quý vị trước khi quý vị học tiếp bài học này.

Tiến Trình Cho Dùng Thuốc và Chích Insulin

Trong bài học này, chúng ta sẽ sử dụng tiến trình cho dùng thuốc để chích thuốc bằng ống chích insulin và một loại insulin.

Chúng ta sẽ không đề cập việc pha hai loại insulin trong một ống chích; dùng bút insulin; hay dùng biểu đồ liều lượng thuốc.



RN ủy nhiệm của quý vị:

- Sẽ hướng dẫn cho quý vị về những chủ đề này vì chúng chỉ áp dụng cho bệnh nhân của quý vị.
- Có thể dùng những tài liệu trong phần Phụ Lục C để giúp quý vị học về những chủ đề đó.

CHO DÙNG MỘT LOẠI INSULIN DUY NHẤT BẰNG ỐNG CHÍCH INSULIN

Sau đây là phần tìm hiểu chi tiết về những bước mà quý vị sẽ phải khi cho dùng insulin. Hãy tìm hiểu và dùng một loạt các bước đầu tiên cho đến khi quý vị biết rõ về những bước này. Sau đó hãy dùng phần liệt kê những điều cần nhớ ở trang 69-70 để ôn lại và giúp quý vị làm những bước này.

Sau đó, quý vị sẽ xem phần minh họa những bước này trong đĩa DVD. Ngoài ra, quý vị sẽ được thực tập những bước này trong thực tế dưới sự hướng dẫn của RN ủy nhiệm của quý vị. Sau khi quý vị thực tập những bước này bằng ống chích và lọ thuốc thật, quý vị sẽ thành thạo những kỹ năng này.

Chúng ta hãy bắt đầu!

Bước 1 — Thẩm Định Bệnh Nhân

Quý vị cần phải làm những việc dưới đây—và có thể những việc khác nữa—dựa trên sự chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị và kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân:

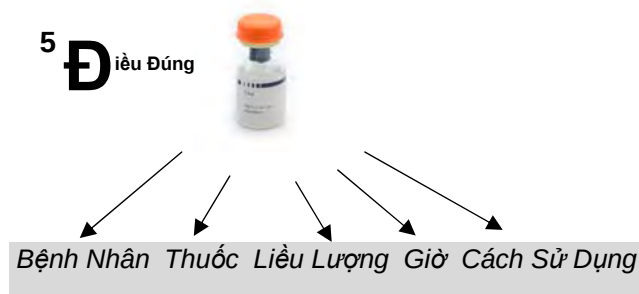
- Quan sát và ứng phó những triệu chứng đường huyết thấp hoặc cao và làm theo kế hoạch riêng của bệnh nhân cho những tình huống này.
- Theo dõi mức đường huyết và ứng phó theo kế hoạch riêng của bệnh nhân.
- Nhận biết những yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến đường huyết của bệnh nhân chẳng hạn như bỏ bữa ăn hay tập thể dục nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường. Làm theo kế hoạch từ RN ủy nhiệm của quý vị đối với những tình huống này.
- Quan sát những thay đổi khác về tình trạng bệnh hay những vấn đề lo ngại và liên lạc với RN ủy nhiệm nếu cần.



Bước 2 — Chuẩn Bị Thuốc

1 Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc:

- Đúng bệnh nhân, Đúng thuốc, Đúng liều lượng, Đúng giờ, Đúng cách sử dụng
- Dùng cả nhãn toa thuốc và nhãn trên lọ thuốc khi kiểm nghiệm 5 Điều Đúng.
- Nhớ việc kiểm lại lọ thuốc đựng insulin U-100 là một phần của 5 Điều Đúng.



2 Tập hợp các dụng cụ của quý vị ở một nơi sạch sẽ gần bệnh nhân:

- Một ống chích insulin mới
- Hai giấy lau tẩm cồn
- Đúng lọ insulin
- Thùng đựng ống chích
- Bao tay



3 Nói cho bệnh nhân biết quý vị sắp làm gì:

- Chuẩn bị cho bệnh nhân và bàn thảo hay trả lời những thắc mắc của bệnh nhân nếu cần.



4 Rửa tay của quý vị:

- Dùng xà bông và nước ấm để rửa và lau tay thật khô bằng khăn sạch.



Kiểm tra lọ insulin:

- Chắc chắn là insulin chưa hết hạn. Không bao giờ được dùng insulin đã hết hạn. Sau khi mở, lọ insulin chỉ tốt trong tối đa là 28 ngày hay đến khi hết hạn, tùy theo ngày nào đến trước.
- Khi mở lọ insulin lần đầu, hãy ghi ngày và tắt tên viết của quý vị bằng mực không phai trên nhãn lọ.
- Chắc chắn là insulin nhìn bình thường (loại trong hay loại đục). Nếu insulin có vẻ khác thường theo bất cứ cách nào (bị đổi màu, có những hạt nhỏ trôi nổi, lọ bị đóng băng), thì đừng dùng lọ đó. Hãy mở một lọ mới.
- Kiểm Lại 5 Điều Đúng khi cho dùng thuốc: Đúng bệnh nhân, Đúng thuốc, Đúng liều lượng, Đúng cách sử dụng, Đúng giờ.

5 Điều Đúng



Lau nắp lọ bằng cồn:

- Dùng giấy lau tẩy cồn sát trùng để lau nắp cao su của lọ thuốc.
- Dùng động tác lau theo vòng tròn từ giữa nắp ra ngoài.
- Chờ cho cồn khô hẳn.
- Với lọ insulin mới, hãy mở nắp đậy bên ngoài ra khỏi nắp cao su bên trong trước khi lau nắp này.



Riêng với loại insulin đục, hãy lăn lọ thuốc giữa hai lòng bàn tay của quý vị:

- Nếu insulin thuộc loại đục, hãy trộn đều bằng cách lăn nhẹ lọ thuốc giữa hai lòng bàn tay của quý vị. Lăn lọ tới và lui khoảng 15-20 lần.
- Cần thận đừng lắc lọ. Chất bột trắng sẽ hòa trộn vào dung dịch.
- Lật ngược lọ để chắc chắn là không còn bột ở dưới đáy.



8

Mở nắp đậy kim của ống chích:

- Sau khi quý vị đã chắc chắn là quý vị có ống chích insulin U-100 với nắp đậy màu cam, hãy mở nắp đó ra.
- Đừng đụng vào kim chích. Nếu quý vị lỡ đụng vào kim chích, hãy bỏ ống chích vào thùng đựng ống chích và làm lại bằng một ống chích mới.



9

Kéo đầu ống bơm lên đến số đơn vị của mức insulin mà quý vị cần cho dung:

- Thí dụ, nếu quý vị cần chích 10 đơn vị insulin, hãy kéo ống bơm đến số 10.
- Cầm ống chích ở ngang tầm mắt để chắc chắn rằng quý vị đã có đủ lượng không khí trong ống chích.



10

Bơm lượng không khí đó vào trong lọ:

- Để lọ thuốc trên bàn, đâm kim ống chích vào giữa nắp cao su.
- Sau đó đẩy ống bơm xuống để không khí trong ống chích bơm vào trong lọ.



11

Lật ngược lọ thuốc và ống chích:

- Khi kim của ống chích vẫn còn trong lọ, hãy lật ngược lọ insulin và ống chích.
- Hãy chắc chắn là đầu kim ngấp hẳn trong thuốc insulin. Làm như vậy sẽ ngăn việc rút bọt không khí vào ống chích.
- Đầu kim cần phải ngấp hẳn trong thuốc insulin trong lúc rút chất insulin vào ống chích.



12 Kéo đầu ống bơm đến đúng số đơn vị insulin.

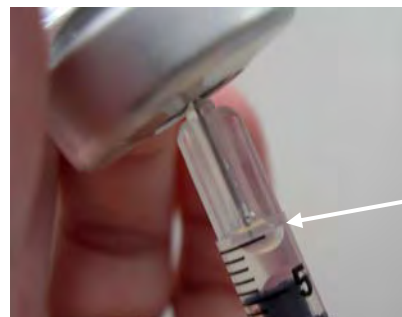
- Cầm ống chích sao cho ống bơm ở ngang tầm mắt để thấy chính xác số đơn vị quý vị đã rút lên.



13 Kiểm tra xem trong ống chích có bọt không khí hay không:

Bọt không khí chiếm mất chỗ của insulin và, vì vậy, có thể làm quý vị lường sai liều thuốc insulin.

- Nếu quý vị thấy có bọt không khí, hãy dùng ống bơm đẩy chất insulin trở vào trong lọ và sau đó rút chất này vào ống chích trở lại đến đúng số đơn vị insulin. Làm lại cho đến khi trong ống chích không còn bọt không khí.



14 Rút kim ra khỏi lọ:

- Rút kim ra khỏi lọ và để ống chích xuống.
- Nhớ chắc chắn là kim chích không đụng vào bất cứ thứ gì khác và không bị cong.
- Nếu kim chích đụng vào bất cứ thứ gì khác hoặc bị cong, hãy bỏ ống chích vào thùng đựng ống chích và làm lại từ đầu.



Bước 3 — Cho Dùng Thuốc

1 Nói cho bệnh nhân biết những gì quý vị sắp làm:

- Nói cho bệnh nhân biết những gì quý vị sắp làm.
- Yêu cầu bệnh nhân thư giãn chỗ sẽ được chích thuốc và giữ yên như vậy trong lúc chích.



2 Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc:

- 5 Điều Đúng**
- Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc: Đúng bệnh nhân, Đúng thuốc, Đúng liều lượng, Đúng giờ, Đúng cách sử dụng.
 - Làm theo những chỉ dẫn của RN ủy nhiệm của quý vị về việc bệnh nhân hay một nhân viên khác có thể kiểm lại liều lượng thuốc mà quý vị có trong ống chích trước khi chích.



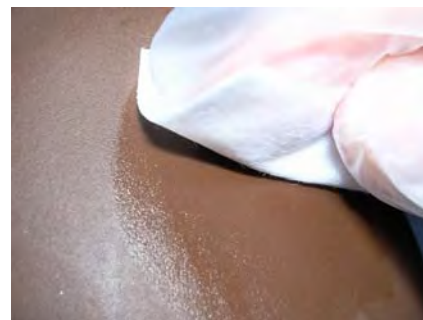
3 Đeo bao tay vào:

- Luôn luôn phải đeo bao tay khi chích insulin.



4 Lau sạch da:

- Lau chỗ da sẽ chích thuốc bằng một giấy lau tẩm cồn sát trùng.
- Chờ vài giây cho da khô hẳn.



5

Dùng tay gấp da lại:

- Giữ chỗ gấp da lại khoảng từ một đến hai inch.



6

Chích Insulin:

6a

- Giữ ống chích giống như cây bút chì, đâm nhanh kim chích thẳng vào chỗ gấp da lại theo góc 90°.
- Nếu bệnh nhân của quý vị là người lớn tuổi hoặc quá gầy, RN ủy nhiệm của quý vị có thể chỉ định cho quý vị dùng góc 45°.



6b

- Vẫn giữ nguyên ống chích, **buông chỗ da gấp lại ra trước khi chích insulin.**



6c

- Vẫn giữ nguyên ống chích, hãy đẩy đầu ống bơm xuống hết cỡ bằng động tác vững vàng và đều đặn.



6d

- Rút kim chích thẳng ra theo cùng góc độ đã đâm vào.



7

Bỏ ống chích đã dùng vào thùng đựng ống chích:

- Không nên đẩy nắp lại hay để ống chích đã dùng xuống. Hãy bỏ ngay vào thùng đựng ống chích.



8

Nếu có chảy máu:

- Hãy ấn nhẹ lên chỗ chích bằng một miếng bông gòn hay miếng băng.
- Không được chà xát hay xoa bóp chỗ da đó vì việc này có thể làm cho insulin có tác dụng nhanh hơn.



9

Nói cho bệnh nhân biết là đã chích xong:

- Hãy nói với bệnh nhân về tiến trình chích thuốc và phản ứng của họ nếu cần.



10

Cởi bao tay ra:

- Tránh đụng vào mặt ngoài của bao tay với bàn tay trần sau khi quý vị cởi ra.
- Bỏ ngay bao tay đã dùng đi.



11

Rửa tay của quý vị:

- Dùng xà bông và nước ấm để rửa và lau tay thật khô bằng khăn sạch.



12

Cất đồ dùng đi và dọn sạch chỗ làm việc của quý vị:

- Dọn dẹp chỗ làm việc của quý vị theo đúng những quy định của nơi làm việc.

Bước 4 — Ghi Vào Hồ Sơ Cho Dùng Thuốc

- Dùng thủ tục tiêu chuẩn để ghi hồ sơ sau khi cho dùng thuốc, theo đúng quy định của RN ủy nhiệm và nơi làm việc của quý vị.
- Ghi lại vị trí chích trong mỗi lần chích có thể giúp quý vị làm theo lịch trình thay đổi chỗ chích thuốc, nếu bệnh nhân của quý vị có lịch trình đó. Làm theo những chỉ dẫn của RN ủy nhiệm của quý vị cho dù điều này có cần thiết cho bệnh nhân hay không.

**Bước 5 — Quan Sát Xem Bệnh Nhân Có Bị Phản Ứng Phụ Hay Không**

Trong bước này, quý vị cần phải làm những việc dưới đây—và có thể những việc khác nữa—dựa trên chỉ dẫn từ RN ủy nhiệm của quý vị và kế hoạch chăm sóc riêng của bệnh nhân.

- Quan sát triệu chứng đường huyết thấp và ứng phó theo kế hoạch riêng của bệnh nhân.
- Báo với RN ủy nhiệm của quý vị về bất cứ phản ứng phụ nào không tốt hay thay đổi trong tình trạng bệnh. Một số thí dụ bao gồm có các giai đoạn đường huyết thấp hay những thay đổi của da hoặc những vấn đề liên quan đến các vị trí chích thuốc.



- **Hãy gọi 911** khi có tình huống nguy cấp. Thí dụ, đường huyết thấp khi bệnh nhân bị bất tỉnh hay không còn đủ tỉnh táo để uống nước ngọt chẳng hạn như nước trái cây hoặc kẹo.

Những Điều Cần Nhớ Cho Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Định Trong Ống Chích

Bước 1: Thẩm Định Bệnh Nhân

Bước 2: Chuẩn Bị Thuốc

5 Điều Đúng

- 1 Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
- 2 Tập hợp các dụng cụ ở một nơi sạch sẽ gần bệnh nhân.
- 3 Nói cho bệnh nhân biết là quý vị sắp làm gì.
- 4 Rửa tay của quý vị.

5 Điều Đúng

- 5 Kiểm tra lọ insulin và kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
- 6 Lau nắp lọ bằng giấy lau tâm cồn sát trùng.
- 7 Nếu insulin thuộc loại đục, hãy trộn đều bằng cách lăn nhẹ lọ thuốc giữa hai lòng bàn tay của quý vị.
- 8 Mở nắp đậy kim của ống chích.
- 9 Kéo đầu ống bơm lên đến số đơn vị của mức insulin mà quý vị cần dùng.
- 10 Bơm lượng không khí đã hút được vào trong lọ.
- 11 Khi kim của ống chích vẫn còn trong lọ, hãy lật ngược lọ insulin và ống chích.
- 12 Kéo đầu ống bơm đến đúng số đơn vị insulin.
- 13 Nhìn xem bên trong ống chích có bọt không khí hay không và xìt chúng ra ngoài.
- 14 Rút kim ra khỏi lọ và để ống chích xuống.

Những Điều Cần Nhớ Khi Cho Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích

Bước 3: Chích Thuốc

- 5 **Đ**iều Đúng
- 1 Nói cho bệnh nhân biết những gì quý vị sắp làm .
 - 2 Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
 - 3 Đeo bao tay vào.
 - 4 Lau chỗ da sẽ chích thuốc bằng giấy lau thấm cồn sát trùng.
 - 5 Dùng tay gấp da lại.
 - 6 Chích insulin vào.
 - 6a Giữ ống chích giống như cây bút chì và đâm nhanh kim chích thẳng vào chỗ da gấp lại theo góc 90°.
 - 6b Vẫn giữ nguyên ống chích, **buông chỗ da gấp lại ra.**
 - 6c Vẫn giữ nguyên ống chích ở, hãy đẩy đầu ống bơm xuống hết cỡ bằng động tác vững vàng và đều đặn.
 - 6d Rút kim chích thẳng ra theo cùng góc đã đâm vào.
 - 7 Bỏ ống chích đã dùng vào thùng đựng ống chích.
 - 8 Nếu có chảy máu, hãy ấn nhẹ lên chỗ chích bằng một miếng bông gòn hay miếng băng.
 - 9 Nói cho bệnh nhân biết là đã chích xong.
 - 10 Cởi bao tay ra.
 - 11 Rửa tay của quý vị.
 - 12 cất các dụng cụ đi và dọn sạch chỗ làm việc của quý vị.

Bước 4: Ghi vào Hồ Sơ Cho Dùng Thuốc

Bước 5: Quan Sát Xem Bệnh Nhân Có Bị Phản Ứng Phụ Hay Không



Chỉ Dẫn: Làm theo những chỉ dẫn cho mỗi câu hỏi hoặc bài tập dưới đây:

1. Dùng mũi tên, hãy viết đúng những phần sau đây của ống chích: thân ống chích, đầu ống bơm, và vạch đo liều lượng.



Thí dụ:
Nắp Đậy Kim Chích

2. Biết cách chích insulin an toàn là điều rất quan trọng. Với mỗi câu dưới đây, hãy ghi “S” cho “an toàn” hoặc “U” cho “không an toàn.”
 - ___ a. Luôn luôn dùng ống chích insulin để chích insulin.
 - ___ b. Đụng vào kim của ống chích sẽ giúp quý vị mở nắp đậy ra.
 - ___ c. Để đo chính xác lượng thuốc insulin trong ống chích, hãy cầm ống chích ở ngang tầm mắt.
 - ___ d. Lau nắp cao su của lọ insulin mỗi lần trước khi quý vị sử dụng.
 - ___ e. Chích insulin vào vùng mô mỡ dưới da.
 - ___ f. Khi chích, chọn một chỗ da không bất bình thường thí dụ như vết cắt và vết trầy xước.
 - ___ g. Chích insulin vào và sau đó dán một miếng cao dán lên chỗ da đó là an toàn.
 - ___ h. chà xát và xoa bóp da sau khi chích insulin là an toàn.
 - ___ i. Nếu quý vị nhận thấy có những thay đổi khác thường trên da của bệnh nhân sau khi chích, quý vị phải liên lạc với RN ủy nhiệm của quý vị.
 - ___ j. Nếu bệnh nhân của quý vị bỏ bữa ăn nhẹ vào buổi chiều và bữa ăn tối, họ vẫn có thể chích liều insulin bình thường một cách an toàn.

3. Cần phải kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc mấy lần khi quý vị cho dùng insulin: _____?
4. Một số bước để rút chất insulin vào ống chích được ghi dưới đây. Hãy xếp các bước đó theo thứ tự cần phải làm (Bước 1: e, Bước 2: c, Bước 3: d, etc.):
- Bước 1: ____.
- Bước 2: ____.
- Bước 3: ____.
- Bước 4: ____.
- Bước 5: ____.
- a. Lau nắp cao su của lọ insulin bằng cồn.
- b. Bơm lượng không khí đã rút được vào lọ insulin.
- c. Lật ngược lọ và kéo ống bơm về để rút vào đúng số đơn vị insulin.
- d. Rửa tay.
- e. Kéo ống bơm về để rút không khí vào (bằng số đơn vị insulin cần dùng).
5. Một số bước để chích insulin được ghi dưới đây. Hãy xếp các bước đó theo thứ tự cần phải làm (Bước 1: e, Bước 2: e, Bước 2: c, Bước 3: d, etc.):
- Bước 1: ____.
- Bước 2: ____.
- Bước 3: ____.
- Bước 4: ____.
- Bước 5: ____.
- a. Dùng tay gấp da lại.
- b. Đâm nhanh kim chích thẳng vào chỗ da gấp lại theo góc 90°.
- c. Lau chỗ da sẽ chích thuốc bằng giấy lau tẩm cồn.
- d. Buông chỗ da gấp lại ra.
- e. Vẫn giữ nguyên ống chích, hãy đẩy đầu ống bơm xuống hết cỡ bằng động tác vững vàng, đều đặn.
6. Khoanh tròn ĐÚNG hay SAI: Sau khi chích insulin, dọn dẹp chỗ làm việc trước khi quý vị bỏ ống chích đã dùng vào thùng đựng Ống Chích.



Hãy dùng Phần Giải Đáp này để kiểm lại các câu trả lời của quý vị. Số trang theo sau câu hỏi là chỗ để quý vị tìm lại những chi tiết trong Bài Học.

1. Dùng mũi tên, hãy viết đúng những phần sau đây của ống chích: thân ống chích, đầu ống bơm, và vạch đo liều lượng. (Trang 51, 52)



2. Biết cách chích insulin an toàn là điều rất quan trọng. Với mỗi câu dưới đây, hãy ghi “S” cho “an toàn” hoặc “U” cho “không an toàn.”

- S a. Luôn luôn dùng ống chích insulin để chích insulin. (Trang 51)
- U b. Đụng vào kim của ống chích sẽ giúp quý vị mở nắp đậy ra. (trang 52)
- S c. Để đo chính xác lượng thuốc insulin trong ống chích, hãy cầm ống chích ở ngang tầm mắt. (trang 53)
- S d. Lau nắp cao su của lọ insulin mỗi lần trước khi quý vị sử dụng. (trang 57)
- S e. Chích insulin vào vùng mô mỡ dưới da. (trang 48)
- S f. Khi chích, chọn một chỗ da không bất bình thường thí dụ như vết cắt và vết trầy xước. (trang 50)
- U g. Chích insulin vào và sau đó dán miếng cao dán lên chỗ da đó là an toàn. (Trang)
- U h. chà xát và xoa bóp da sau khi chích insulin là an toàn. (trang 50)
- S i. Nếu quý vị nhận thấy có những thay đổi khác thường trên da của bệnh nhân sau khi chích, quý vị phải liên lạc với RN ủy nhiệm của quý vị. (page 50)
- U j. Nếu bệnh nhân của quý vị bỏ bữa ăn nhẹ vào buổi chiều và bữa ăn tối, họ vẫn có thể chích liều insulin bình thường một cách an toàn. (page 60)

3. Cần phải kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc mấy lần khi quý vị cho dùng insulin: **Ba lần**? (trang 58)
4. Một số bước để rút chất insulin vào ống chích được ghi dưới đây. Hãy xếp các bước đó theo thứ tự cần phải làm (e, c, d, v.v.): (trang 69)
- Lau nắp cao su của lọ insulin bằng an côn.
 - Bơm lượng không khí đã rút được vào lọ insulin.
 - Lật ngược lọ và kéo ống bơm về để rút vào đúng số đơn vị insulin.
 - Rửa tay.
 - Kéo ống bơm về để rút không khí vào (bằng số đơn vị insulin cần dùng).

Bước 1: **d**

Bước 2: **a**

Bước 3: **e**

Bước 4: **b**

Bước 5: **c**

5. Một số bước để chích insulin được ghi dưới đây. Hãy xếp các bước đó theo thứ tự cần phải làm (e, c, d, v.v.): (trang 70)
- Dùng tay gấp da lại.
 - Đâm nhanh kim chích thẳng vào chỗ da đó theo góc 90°.
 - Lau chỗ da sẽ chích thuốc bằng giấy lau thấm cồn.
 - Buông chỗ da gấp lại ra.
 - Vẫn giữ nguyên ống chích, hãy đẩy đầu ống bơm xuống hết cỡ bằng động tác vững vàng, đều đặn.

Bước 1: **c**

Bước 2: **a**

Bước 3: **b**

Bước 4: **d**

Bước 5: **e**

6. Khoanh tròn ĐÚNG hay SAI: Sau khi chích insulin, dọn dẹp chỗ làm việc trước khi quý vị bỏ ống chích đã dùng vào thùng đựng Ống Chích. (trang 55, 70)

SAI



**BÂY GIỜ
QUA
PHẦN:**





Phụ Lục A

Tài Liệu Bài Học 1

Bài Tập Hình Dung

(Đường Huyết Cao Có Thể Làm Hại Cho Cơ Thể Như Thế Nào)

Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh

(Bảng Dinh Dưỡng)

Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh

Bệnh Tiểu Đường và Chương Trình Tập Thể Dục của Bệnh Nhân

10 Cách Để Giúp Khích Lệ Bệnh Nhân

Đường Huyết Cao

(Triệu Chứng và Những Việc Phải Làm)

BÀI TẬP HÌNH DUNG

Một cách tốt để hiểu đường huyết cao có thể gây ra nhiều tổn thương như thế nào bằng cách tưởng tượng ra một hình ảnh rõ ràng trong tâm trí của quý vị. Chúng ta hãy dành vài giây để hình dung. . .

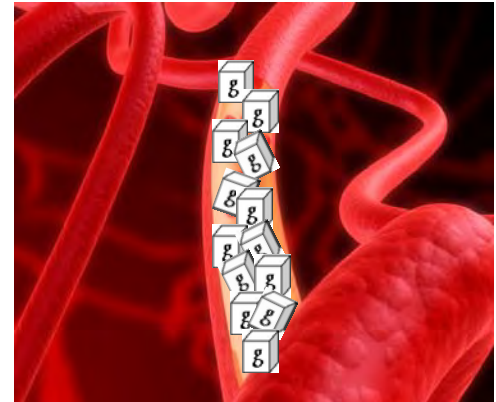


... các mạch máu trong cơ thể giống như một mạng lưới có những ống mềm mỏng manh. Vài chỗ trong cơ thể có những ống lớn—chẳng hạn như ở ngực, bụng và chân. Những ống này rất nhỏ--thậm chí vô cùng nhỏ--ở những chỗ khác như mắt, thận, và bàn chân.

Hãy tưởng tượng thành bên trong của những ống mềm này, được lót bằng những “cánh cửa” hay tế bào màu hồng nhạt. Thông thường, những cánh cửa này mở ra dễ dàng để chất đường đi qua. Tuy nhiên, do bệnh tiểu đường, tất cả những cánh cửa này bị đóng lại và khóa chặt.

Bây giờ hãy tưởng tượng bên trong những ống mềm này khi chúng bị chất đường tràn ngập. Hãy cố gắng tưởng tượng ra những khối đường chen chúc chặt ních ở trong ống--và chạm vào thành ống và những cánh cửa mềm, màu hồng, mà không thể thoát ra ngoài.

Với hình ảnh này trong tâm trí, quý vị sẽ dễ dàng nhìn thấy thành ống và những cánh cửa mềm trong những ống mỏng manh này—thực ra đó là mạch máu của con người--có thể bị tổn thương vì có quá nhiều chất đường chen chúc đi qua.



Thật dễ dàng để hình dung tại sao sự tổn thương nặng nhất lại ở những chỗ các ống mềm đó có kích cỡ thật nhỏ hơn và mỏng manh hơn. Điều này cũng đúng với tình trạng bên trong những mạch máu rất nhỏ—thí dụ như ở mắt, thận, và bàn chân.

Thật dễ dàng để hình dung tại sao những vật mỏng manh ở ngay đằng sau những thành ống mềm đó có thể bị va chạm và bị tổn thương như thế nào. Điều này cũng đúng với những dây thần kinh mỏng manh ở kế bên, dọc theo và chung quanh các mạch máu mềm.

Sau cùng, thật dễ dàng hình dung ra tình trạng quá nhiều chất đường có thể làm nghẽn hay nghiền nát bất cứ thứ gì khác cố gắng đi qua mạng lưới các ống mềm quá chật chội này. Điều này cũng đối với các “tế bào trợ giúp” của hệ miễn nhiễm cần phải vượt qua để chống lại vi trùng xâm nhập vào cơ thể.

Với hình ảnh đó trong tâm trí, quý vị có thể hình dung ra rõ ràng những tổn thương mà đường huyết cao có thể gây ra. Theo thời gian, sự tổn thương này có thể đưa đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Dinh dưỡng tốt rất quan trọng đối với tất cả mọi người, kể cả những người bị bệnh tiểu đường. Dưới đây là những nguyên tắc tổng quát cho việc ăn uống lành mạnh. Những nguyên tắc này có tính cách tổng quát và không thể áp dụng cho những bệnh nhân phải tuân theo chế độ dinh dưỡng đặc biệt, hạn chế, hay dị ứng. Các trang mạng liệt kê ở trang 106 cũng có thêm thông tin về chủ đề này.

CHỌN THỰC PHẨM LÀNH MẠNH

Những điều hữu ích cần biết	Những điều hữu ích cần làm
Chương trình dinh dưỡng lành mạnh bao gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau từ tất cả các nhóm thực phẩm 	- Gồm có ngũ cốc, trái cây, rau củ, và những sản phẩm bơ sữa không béo hay ít béo - Gồm có thịt nạc, thịt gà vịt, cá, đậu, trứng, và các loại hạt - Chú trọng đến những thực phẩm có ít chất béo, muối và ít đường
<i>Thành phần carbohydrate (hay đường) trong thực phẩm chính là thành phần làm tăng mức đường huyết của bệnh nhân nhiều nhất.</i> 	- Hãy tránh những thực phẩm có hàm lượng carbohydrate quá cao (thí dụ như kẹo, thức ăn tráng miệng, và nước uống có đường) - Hãy chọn những loại carbohydrate lành mạnh vừa bổ dưỡng vừa làm no (thí dụ như trái cây, rau củ, ngũ cốc, và những sản phẩm bơ sữa không béo hay ít béo)
<i>Ngay cả khi đã chọn thực phẩm lành mạnh, số lượng và số lần dùng là những câu hỏi quan trọng</i> 	- Ăn những khẩu phần vừa phải - Chia đều các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ trong suốt cả ngày - Mỗi ngày nên ăn số lượng thực phẩm bằng nhau - Mỗi ngày nên ăn vào giờ thường lệ
<i>Chất béo nên dùng thật ít và đúng cách</i> 	- Chọn những thực phẩm ít chất béo (thí dụ như bơ thực vật, nước trộn xà lách [salad dressing] ít béo, sữa không béo) thay vì những thực phẩm có nhiều chất béo (thí dụ như bơ, nước trộn xà lách thường, phô mai, và sữa nhiều chất béo) - Ăn thịt nạc, cá, và thịt gà không da - Tránh những loại thức ăn nhiều mỡ như thịt xông khói, bologna (xúc xích hỗn hợp), hot dogs (bánh kẹp xúc xích), xúc xích, và thịt bò có mỡ - Tránh các món ăn chiên xào; thay vào đó, hãy ăn những món nướng, luộc hay hấp - Dùng chất béo tốt cho tim như dầu ô liu và dầu canola (hạt cải), và các loại hạt và đậu

Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh

Nhớ để ý đến khẩu phần. Khẩu phần luôn luôn được ghi trên nhãn thực phẩm.

Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh (Plate Method) là một hướng dẫn bằng hình ảnh để biết cách ăn uống lành mạnh. Rất nhiều người bị bệnh tiểu đường đã cho rằng Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh là một cách rất hữu ích để dự tính bữa ăn và theo dõi trọng lượng.

Hãy bắt đầu bằng một cái đĩa chín inch. Đĩa chín inch đựng được số lượng thức ăn rất phù hợp với bữa ăn của một người. Cho vào đĩa:

- Nửa đĩa rau củ khoảng 1 chén **không có chất tinh bột** thí dụ như bông cải xanh (broccoli), cà rốt, hay súp lơ. Phần này **không** bao gồm những loại rau quả có chất tinh bột như bắp hay khoai tây. Quý vị có thể không ăn rau quả vào bữa sáng.
- Một phần tư đĩa là chất đạm bằng thịt nạc (khoảng 3 ounce thịt, thịt gà vụn, cá, 1/3 chén các loại đậu/ hạt, 2 muỗng canh bơ đậu phộng).
- Một phần tư đĩa là những thức ăn có chất tinh bột (thí dụ như bánh mì, mì ống, hay đậu. Hãy chọn ngũ cốc nguyên hạt thay vì loại ngũ cốc đã chế biến.)
- Thêm vào một khẩu phần nhỏ trái cây và bơ sữa (một ly sữa ít béo hoặc sữa chua).

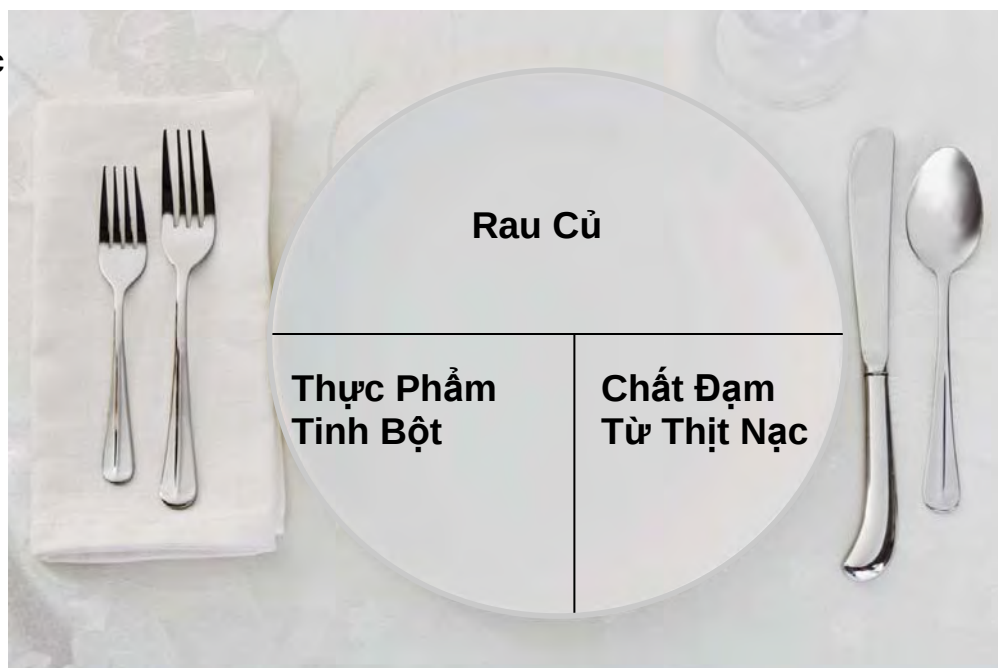
Phương pháp này cũng rất hữu hiệu khi ăn ở nhà hàng hay nếu quý vị không tự nấu ăn cho mình. Hãy tưởng tượng ra những thức ăn sẽ được cho vào cái đĩa chín inch như thế nào. Nếu quý vị thấy thiếu rau, hãy ăn thêm xà lách. Nếu phần thịt trông có vẻ nhiều quá, hãy chia ra làm đôi và đem một nửa về nhà!



Khẩu Phần Nhỏ Sữa hoặc Sữa Chua

Phương Pháp Dùng Thức Ăn Lành Mạnh

Khẩu Phần Nhỏ Trái Cây



Bệnh Tiểu Đường và Cách Tập Thể Dục của Bệnh Nhân

Như quý vị đã học trong Bài Học 1, tập thể dục là một phần rất quan trọng để kiểm soát bệnh tiểu đường. Sau đây là một số lời khuyên để giúp bệnh nhân của quý vị tập thể dục an toàn và thoải mái:

- Hỏi cơ sở chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc tập thể dục và làm theo những đề nghị của họ.
- Mặc đồ thoải mái, mang giày vừa vặn thẳng bằng và không cọ vào bàn chân hay làm giộp da. Mang vớ sạch, khô, tốt nhất là bằng cotton. Nên nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa chân về loại giày thích hợp nhất với quý vị.
- Kiểm soát bàn chân xem có bị đỏ, giộp da, hay bị đau sau khi tập thể dục hay không. Nếu bàn chân của quý vị bị tê, có thể quý vị không cảm thấy đau. Những chỗ đau hoặc giộp da có thể trở nên nặng hơn bởi vì quý vị không chú ý đến. Nếu không chăm sóc đúng cách, những vấn đề nhỏ ở bàn chân có thể trở thành những tình trạng trầm trọng.
- Uống nước trước khi, trong khi, và sau khi tập thể dục.
- Đường huyết thấp có thể xảy ra trong khi tập thể dục, ngay sau khi tập thể dục, hay thậm chí sau một ngày. Luôn luôn đem theo thức ăn, uống có chất đường khi quý vị tập thể dục.
- Điều quan trọng là cần phải biết mức đường huyết trong cơ thể của quý vị phản ứng thế nào đối với việc tập thể dục. Giữ một cuốn nhật ký đường huyết và ghi lại quý vị tập thể dục trong bao lâu và mức đường huyết của quý vị thế nào sau đó. Việc này giúp quý vị theo dõi mức tiến triển của mình và biết được việc tập thể dục có ảnh hưởng như thế nào đối với mức đường huyết của quý vị.
- Đeo thẻ y tế hay thẻ ID khác.



Tập thể dục là một phần rất quan trọng trong Cách Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường.

Hãy nhớ...

- Tường trình những vết thương không lành hay bất cứ quan ngại nào khác cho RN ủy nhiệm hay với người thích hợp ở nơi quý vị làm việc.
- Đề ý dấu hiệu đường huyết thấp nếu quý vị đang trông chừng bệnh nhân khi tập thể dục và làm theo những chỉ dẫn của RN ủy nhiệm hay kế hoạch chăm sóc cá nhân nếu tình trạng đó xảy ra.
- Khuyến khích và giúp đỡ bệnh nhân của quý vị làm theo kế hoạch tập thể dục cá nhân và khen ngợi khi họ đạt được mục tiêu tập thể dục.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc *Những Điều Cần Biết Về Tập Thể Dục và Bệnh Tiểu Đường* của Trung Tâm Thông Tin Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia tại http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/physical_ez/physactivity.pdf hoặc gọi số 1-800-860-8747 và yêu cầu họ gửi bản này đến quý vị. Các trang mạng liệt kê ở trang 106 cũng có thêm chi tiết về chủ đề này.

10

CÁCH ĐỂ GIÚP KHÍCH LỆ BỆNH NHÂN

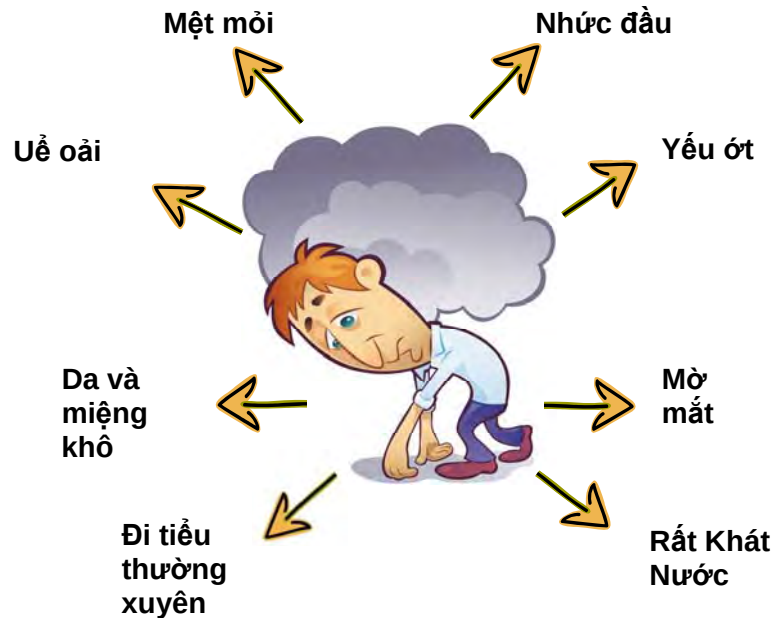
Như quý vị đã học trong Bài Học 1, chữ T THỨ NĂM là THÚC ĐẨY (MOTIVATION) để giữ gìn sức khỏe. Quý vị đóng vai trò quan trọng trong tư cách là người khích lệ tích cực cho bệnh nhân của quý vị. Sự hỗ trợ của quý vị có thể giúp bệnh nhân làm theo Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của họ.

Mười Cách Quý Vị Có Thể Giúp!

Với hầu hết mọi người, việc chẩn đoán bệnh tiểu đường đòi hỏi họ phải thực hiện nhiều thay đổi trong lối sống. Những thay đổi trong lối sống thường là khó khăn và động lực để thay đổi có tính cách cá nhân. Điều này có nghĩa là bệnh nhân của quý vị phải **muốn** làm theo Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của họ -- quý vị không thể làm thay cho bệnh nhân. Nhưng, quý vị có thể giúp họ bằng nhiều cách!

1. Hãy làm gương tốt. Cách thức ăn uống và tập thể dục giúp bệnh nhân của quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường cũng có ích đối với quý vị.
2. Nếu quý vị chưa chọn cách ăn uống lành mạnh trong đời sống của chính quý vị, thì đừng gây sự thêm muốn cho bệnh nhân bằng cách đem đến chỗ làm việc những thức ăn mà bệnh nhân không được ăn.
3. Lắng nghe những nhu cầu, than phiền, lo lắng, và sợ hãi của bệnh nhân về cách sống với bệnh tiểu đường. Đôi khi, cách tốt nhất để giúp người khác chỉ đơn giản là lắng nghe họ. Việc lắng nghe cũng giúp cho bệnh nhân biết rằng quý vị đứng về phía họ và nói cho quý vị biết những chi tiết quan trọng về những điều mà quý vị có thể làm để giúp họ.
4. Hãy hỏi thẳng bệnh nhân là quý vị có thể làm gì để giúp họ cảm thấy là được ủng hộ và khích lệ. Nhu cầu của mỗi người đều khác nhau. Khi biết được những gì tốt đối với bệnh nhân, quý vị có thể điều chỉnh sự trợ giúp của mình cho phù hợp hơn.
5. Khích lệ bệnh nhân nói về bất cứ điều gì gây khó khăn cho họ trong việc làm theo kế hoạch. Hãy giúp họ suy nghĩ và đưa ra những cách thức để giải quyết vấn đề nhằm vượt qua những trở ngại đó.
6. Nhắc nhở bệnh nhân về những lợi ích của việc thực hiện những sự thay đổi tích cực chẳng hạn như phẩm chất đời sống tốt hơn, có thể duy trì những khả năng hiện thời của họ, và giảm bớt nguy cơ của những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.
7. Giúp bệnh nhân mừng những bước nhỏ và những thành công.
8. Hãy kiên nhẫn và đừng phán đoán. Cần phải có thời gian và sự ủng hộ để thực hiện những thay đổi trong lối sống.
9. Đừng cản nhằn hay đe dọa (thí dụ như “Nếu ông/bà không tự chăm sóc chính mình, thì sẽ bị mù đấy”). Cách đó không hiệu quả và thường phản tác dụng.
10. Hãy coi chừng những dấu hiệu trầm cảm. Những người bị bệnh tiểu đường dễ bị trầm cảm hơn gấp đôi so với người không bị tiểu đường. Hãy báo cho người thích hợp ở nơi quý vị làm việc nếu quý vị thấy lo lắng.

Những Triệu Chứng của Đường Huyết Cao



Những Triệu Chứng Bệnh Nặng

Buồn nôn
Thở gấp
Hơi thở có mùi thơm ngọt/mùi trái cây

Mức Đường Huyết Cần Biết

Tên Phạm Vi	Mức Đường Huyết
↑ Đường Huyết Cao hoặc Tăng Đường Huyết	Trên 140 mg/dl
Đường Huyết Bình Thường	70-140 mg/dl
↓ Đường Huyết Thấp hoặc Giảm Đường Huyết	Dưới 70 mg/dl



ÔN LẠI VỀ ĐƯỜNG HUYẾT CAO:

Những Điều Quan Trọng Cần Nhớ

- ☒ **Cần biết Mức Quy Định** đường huyết của bệnh nhân.
- ☒ **Dùng máy đo đường huyết** để kiểm tra mức đường huyết của bệnh nhân nếu họ có những triệu chứng đường huyết cao.
- ☒ **Làm theo những chỉ dẫn cho trường hợp đường huyết cao của RN ủy nhiệm** bất cứ lúc nào kết quả thử nghiệm đường huyết của bệnh nhân cao hơn Mức Quy Định riêng của họ.
- ☒ **Gọi 911 ngay lập tức** nếu bệnh nhân của quý vị bị bất tỉnh. Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.



Phụ Lục B

Tài Liệu Bài Học 2

Bảng Tóm Tắt

(Những Điều Cần Biết về Thuốc Insulin)

Bảng Tóm Tắt

(Những Yếu Tố Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết)

Đường Huyết Thấp

(Triệu Chứng và Những Việc Phải Làm)

Biểu Đồ Insulin

(Phân Loại và Thời Gian Tác Dụng)

Bảng Tóm Tắt:

Những Điều Cần Biết Về Thuốc Insulin



Để cho việc sử dụng thuốc insulin được an toàn, việc hiểu biết những thông tin này là điều rất cần thiết.

Bề ngoài

Nên	Không nên
• Nên biết loại insulin thuộc dạng trong hay đục. • Nên biết insulin của bệnh nhân bình thường trông ra sao. • Nên dùng một lọ insulin mới nếu insulin hiện thời của bệnh nhân trông có vẻ bị đổi màu hay không bình thường theo bất cứ cách nào.	• Không nên dùng insulin có màu vàng hay bị đổi màu theo bất cứ cách nào. • Không nên dùng insulin nếu thấy có những mảnh lợn cợn không bình thường trong đó. • Không nên dùng insulin nếu lọ hay hộp đựng bị đóng băng.

Hộp đựng

Nên	Không nên
• Nên biết là insulin mà quý vị sẽ dùng có thể đựng trong: • Lọ • Bút insulin dùng một lần rồi bỏ • Hộp đựng bút insulin loại dùng lại được	

Nhãn Toa Thuốc

Nên	Không nên
• Nên kiểm lại nhãn toa thuốc khi quý vị kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc ba lần trước khi cho dùng insulin.	

Ngày Hết Hạn

Nên	Không nên
• Nên kiểm lại xem insulin đã hết hạn hay chưa trong mỗi lần sử dụng. • Nên dùng insulin trong tối đa là 28 ngày sau lần sử dụng đầu tiên. • Nên ghi ngày và viết tên tắt trên hộp insulin khi quý vị mới mở lần đầu (dùng loại bút mực không phai).	• Không bao giờ dùng insulin đã hết hạn. • Không nên dùng insulin đã mở hơn 28 ngày.

Cất Giữ

Nên	Không nên
• Nên cất giữ insulin mới trong tủ lạnh. • Nên cất giữ lọ thuốc đang dùng trong tủ lạnh hay trong phòng có nhiệt độ bình thường. • Nên cất giữ bút insulin đang dùng trong phòng có nhiệt độ bình thường—đừng cất trong tủ lạnh. • Nên luôn luôn giữ sẵn phòng hờ một lọ thuốc, bút, hay hộp đựng thuốc. • Nên dự trữ đủ insulin và đồ dùng trong 2 tuần để đề phòng trường hợp thời tiết xấu hay những tình huống bất ngờ.	• Không nên cất giữ ở những chỗ nóng thí dụ như: • Gần cửa sổ trong những ngày nóng. • Gần bên bếp hay lò sưởi. • Trong xe đang đậu. • Không nên cất giữ trong những chỗ lạnh thí dụ như tủ đá.

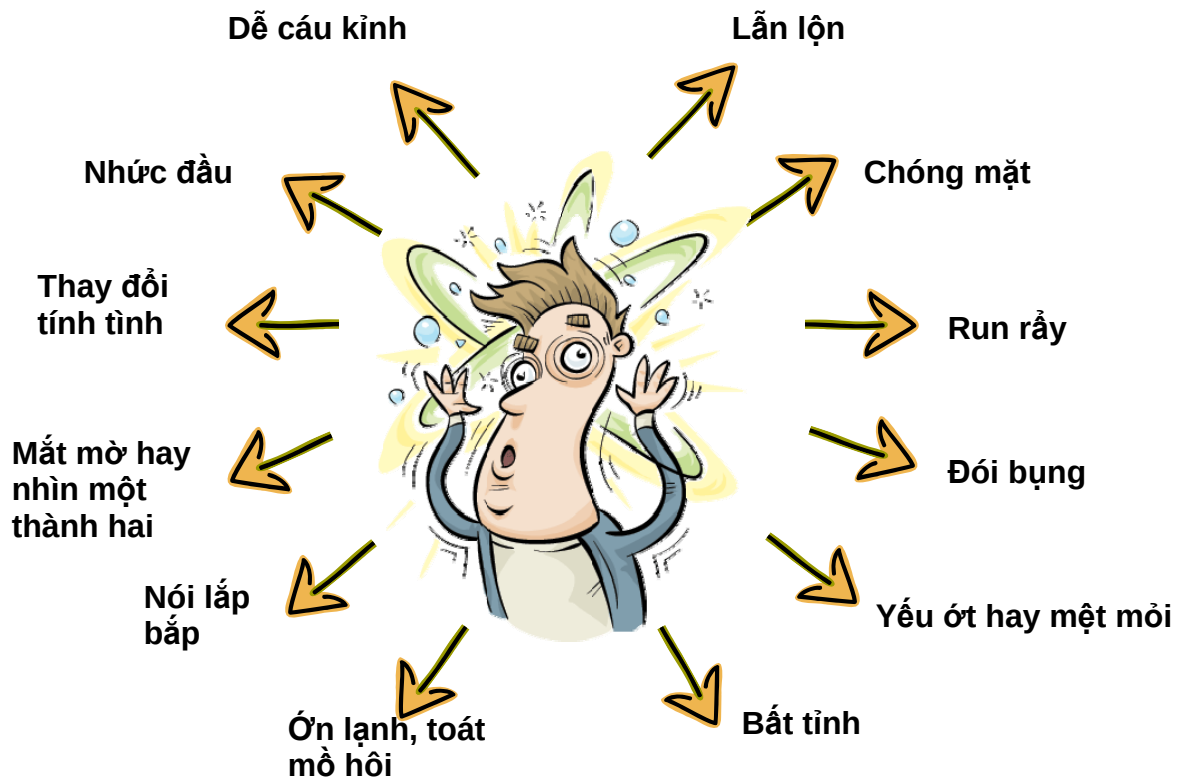
Bảng Tóm Tắt: Những Yếu Tố Làm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết



Để cho việc sử dụng thuốc insulin được an toàn, việc hiểu biết những thông tin này là điều rất cần thiết:

Yếu Tố	↑ Tăng Đường Huyết	↓ Giảm Đường Huyết
Thực Phẩm (Meals)	Ăn thêm những bữa ăn phụ hay ăn nhẹ, nhất là những thức ăn có nhiều carbohydrate (kẹo, bánh, bánh mì, v.v.)	Bỏ bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ
Thể Dục (Movement)	Tập thể dục ít hơn bình thường	Tập thể dục nhiều hơn bình thường
Thuốc (Medication)	- Quên dùng insulin hay thuốc trị tiểu đường khác - Thay đổi cách dùng những loại thuốc khác (tùy theo mỗi bệnh nhân)	- Insulin/thuốc trị tiểu đường: - Liều lượng bình thường dùng theo thời khóa biểu thường lệ = nguy cơ bị đường huyết thấp ít hơn - Liều lượng bình thường với những thay đổi trong thời khóa biểu thường lệ = nguy cơ bị đường huyết thấp nhiều hơn - Liều lượng bình thường khi đường huyết thấp hơn mức bình thường hay thấp hơn 70 mg/dl = có nguy cơ nguy hiểm bị đường huyết thấp - Dùng quá nhiều insulin hay thuốc trị tiểu đường = có nguy cơ nguy hiểm bị đường huyết thấp
Theo dõi (Monitoring)	Việc theo dõi không làm tăng đường huyết, nhưng giúp quý vị thực hiện các bước cần thiết theo kế hoạch của bệnh nhân để giữ cho đường huyết trong Mức Quy Định và tránh bị đường huyết cao	Việc theo dõi không làm giảm đường huyết, nhưng giúp quý vị thực hiện các bước cần thiết theo kế hoạch của bệnh nhân để giữ cho đường huyết trong Mức Quy Định và tránh bị đường huyết thấp
Bệnh	Cảm lạnh, cảm cúm, nhiễm trùng, hay bệnh khác	
Căng thẳng	- Cảm thấy căng thẳng về tinh thần chẳng hạn như sợ hãi, lo lắng, hay giận dữ - Cảm thấy căng thẳng về thể chất chẳng hạn như bị thương, bị đau, hay phải giải phẫu	
Rượu Bia		Uống rượu bia nhiều hơn bình thường

Triệu Chứng Đường Huyết Thấp



Phạm Vi Cần Biết Về Đường Huyết

Tên Phạm Vi	Mức Đường Huyết
↑ Đường Huyết Cao hay Tăng Đường Huyết	Trên 140 mg/dl
Đường Huyết Bình Thường	70 -140 mg/dl
↓ Đường Huyết Thấp hay Giảm Đường Huyết	Dưới 70 mg/dl



ÔN LẠI VỀ ĐƯỜNG HUYẾT THẤP: Những Điểm Quan Trọng Cần Nhớ

- ☒ Nếu bệnh nhân có những triệu chứng đường huyết thấp, hãy dùng máy đo đường huyết để kiểm lại lượng đường trong máu của họ.
- ☒ Nếu mức đường huyết của bệnh nhân thấp hơn 70 mg/dl hay nếu quý vị không thể kiểm lại bằng máy đo đường huyết, hãy cho bệnh nhân ăn uống chất có đường (hay đường) ngay.
- ☒ Làm theo kế hoạch riêng của bệnh nhân cho trường hợp đường huyết thấp theo như chỉ dẫn của RN ủy nhiệm

HOẶC

- ☒ Làm theo Quy Tắc 15 nếu bệnh nhân không có kế hoạch riêng:
 - ✓ Cho bệnh nhân dùng 15 grams đường. 15 grams đường có trong:
 - 4-6 ounce nước trái cây hay soda thường (không phải loại soda không đường).
 - 3-4 viên đường.
 - 5-7 viên kẹo lifesaver hoặc kẹo cứng.
 - ✓ Cho bệnh nhân nghỉ ngơi và kiểm lại mức đường huyết trong 15 phút.
 - ✓ Làm lại những bước ở trên khi cần nếu mức đường huyết của bệnh nhân vẫn thấp hay nếu bệnh nhân vẫn còn triệu chứng đường huyết thấp.
- ☒ Sau khi mức đường huyết của bệnh nhân đã tăng lên:
 - ✓ Quan sát bệnh nhân để xem những triệu chứng đường huyết thấp có trở lại hay không.
 - ✓ Kiểm lại lượng đường trong máu của bệnh nhân nếu các triệu chứng đó trở lại.
 - ✓ Cho bệnh nhân ăn các bữa chính và bữa ăn nhẹ như dự tính để giữ cho mức đường huyết tăng lên.
- ☒ **Gọi 911 ngay lập tức** nếu bệnh nhân:
 - ✓ Bị bất tỉnh hoặc hôn mê.
 - ✓ Không thể nuốt hay ăn uống chất đường bằng miệng. Thí dụ như, khi:
 - Bệnh nhân nói rất lắp bắp.
 - Bệnh nhân buồn ngủ hay không đủ tỉnh táo để làm theo chỉ dẫn.

Báo cho RN ủy nhiệm của quý vị càng sớm càng tốt sau khi bệnh nhân đã được cấp cứu.
- ☒ Đường huyết thấp là một vấn đề nghiêm trọng. Vai trò của quý vị trong việc nhận biết và ứng phó với tình huống này rất quan trọng.

Trong Bài Học 2, quý vị đã học rằng insulin được chia thành bốn phân loại lớn: **Tác Dụng Nhanh, Tác Dụng Ngắn Hạn, Tác Dụng Trung Hạn, và Tác Dụng Dài Hạn**. Quý vị cũng đã học bốn phân loại insulin này khác nhau chủ yếu về **Thời Gian Tác Dụng** hay lúc chúng có hiệu quả làm giảm mức đường huyết của bệnh nhân.

Quý vị và RN ủy nhiệm có thể dùng biểu đồ và thí dụ dưới đây như tài liệu để giúp quý vị hiểu được các phân loại của insulin và thời gian tác dụng của chúng và cụ thể là (các) loại insulin dùng cho *bệnh nhân của quý vị*.

Biểu Đồ Insulin: Phân Loại và Thời Gian Tác Dụng

Tác Dụng Nhanh	15 phút	30-90 phút	3-4 giờ
Tác Dụng Ngắn Hạn	30-60 phút	2-3 giờ	3-6 giờ
Tác Dụng Trung Hạn	2-4 giờ	4-10 giờ	10-18 giờ
Tác Dụng Dài Hạn*	1-2 giờ	2-12 giờ	24 giờ

*Glargine hay Lantus là hiệu insulin Tác Dụng Dài Hạn không có cao điểm; nó có tác dụng đều đặn trong 24 giờ, sau 1 giờ thì bắt đầu có tác dụng.

Chúng ta hãy dùng Biểu Đồ Insulin để xem xét một thí dụ. Nếu bệnh nhân của quý vị chích một liều insulin có Tác Dụng Ngắn Hạn vào giữa trưa, thì quý vị biết insulin sẽ:

- Bắt đầu làm giảm mức đường huyết của bệnh nhân vào khoảng từ 12 giờ rưỡi đến 1 giờ trưa.
- Có tác dụng làm giảm mức đường huyết mạnh nhất vào khoảng từ 2 giờ đến 3 giờ chiều.
- Ngưng giảm mức đường huyết của bệnh nhân vào khoảng từ 3 giờ chiều đến 6 giờ tối.

Trong thí dụ này, quý vị biết rằng insulin của bệnh nhân sẽ có tác dụng trong khoảng từ 12 giờ rưỡi trưa đến 6 giờ tối và phải quan sát triệu chứng đường huyết thấp liên quan đến insulin trong khoảng thời gian này. Quý vị cũng biết rằng bệnh nhân sẽ có **nguy cơ cao nhất** về đường huyết thấp liên quan đến insulin trong khoảng từ 2 giờ đến 3 giờ chiều. Bây giờ quý vị có thể chắc chắn đã quan sát triệu chứng đường huyết thấp kỹ lưỡng nhất trong khoảng thời gian này.



Biết được phân loại và thời gian tác dụng của (các) loại insulin mà quý vị dùng là một bước an toàn cần bản giúp quý vị nhận biết và ứng phó với tình trạng đường huyết thấp trước khi trở thành tình huống cần phải cấp cứu.

Lưu ý: Một số loại insulin là hỗn hợp của nhiều loại khác nhau và không liệt kê trong biểu đồ này. RN ủy nhiệm của quý vị sẽ hướng dẫn cho quý vị về loại insulin pha sẵn nếu bệnh nhân của quý vị cần dùng loại đó.



Phụ Lục C

Tài Liệu Bài Học 3

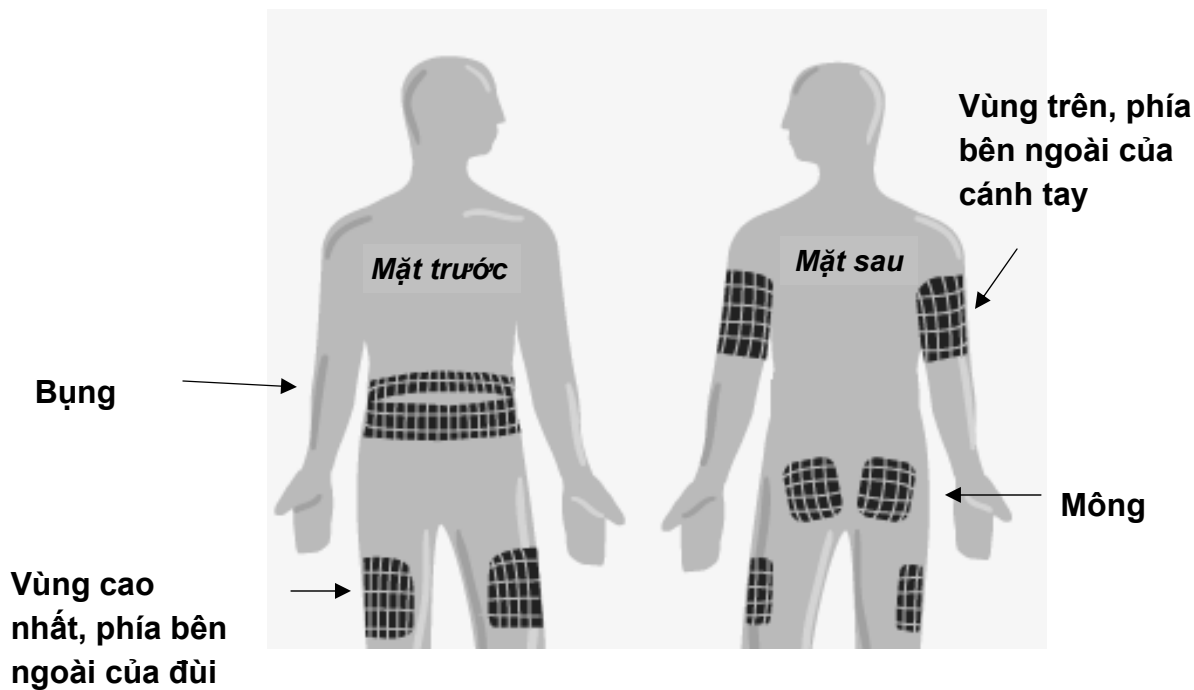
Những Vị Trí Chích Thuốc
(và Hướng Dẫn về Những Vị Trí Chích Thuốc)

Những Điều Cần Nhớ trong Công Việc
(Sử Dụng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích)

Biểu Đồ Liều Lượng Thuốc
(Giải Thích và Thực Hành)

Bút Insulin
(Thông Tin Tổng Quát)

Pha Hai Loại Insulin trong Một Ống Chích
(Chi Tiết và Các Bước)



Hướng Dẫn Bổ Sung về Những Vị Trí Chích

Nên	Không được
• Nên chọn chỗ da nguyên vẹn và không bất bình thường thí dụ như vết thẹo, vết bầm, vết cắt, mẩn đỏ, nốt ruồi, v.v. • Nên quan sát phản ứng của da sau khi chích insulin. • Nên tường trình bất cứ thay đổi nào của da hay những quan ngại của quý vị với RN ủy nhiệm.	• Không được chích insulin trong phạm vi hai inch chung quanh rốn. • Không được làm những điều sau đây vì nó có thể gia tăng tốc độ dùng insulin của cơ thể. Nhất là: ✓ Không được chọn chỗ mà cơ thể sẽ dùng để tập thể dục (đùi trước khi đi bộ nhanh). ✓ Không được chích insulin ngay trước khi tắm bồn, tắm vòi sen, tắm bồn nước nóng (hay bất cứ một công việc gì làm nóng chỗ cơ thể đó). ✓ Không được chà xát hay xoa bóp trên da sau khi chích insulin.

Giúp Công Việc—Những Điều Cần Nhớ Khi Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích

Bước 1: Thẩm Định Bệnh Nhân

Bước 2: Chuẩn bị Thuốc

5 **Đ**iều Đúng

- 1 Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
- 2 Tập hợp các dụng cụ ở một nơi sạch sẽ gần bệnh nhân.
- 3 Nói cho bệnh nhân biết quý vị sắp làm gì.
- 4 Rửa tay của quý vị.

5 **Đ**iều Đúng

- 5 Kiểm tra lọ insulin và kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
- 6 Lau nắp lọ bằng giấy lau tẩm cồn sát trùng.
- 7 Nếu insulin thuộc loại đục, hãy trộn đều bằng cách lăn nhẹ lọ thuốc giữa hai lòng bàn tay của quý vị.
- 8 Mở nắp đậy kim ống chích.
- 9 Kéo đầu ống bơm lên đến số đơn vị insulin mà quý vị cần dùng.
- 10 Bơm lượng không khí đã hút vào trong lọ.
- 11 Khi kim của ống chích vẫn còn ở trong lọ, hãy lật ngược lọ insulin và ống chích.
- 12 Kéo đầu ống bơm đến đúng số đơn vị insulin.
- 13 Kiểm tra xem bên trong ống chích có bọt không khí hay không và xìt chúng ra ngoài.
- 14 Rút kim ra khỏi lọ và để ống chích xuống.

Giúp Công Việc—Những Điều Cần Nhớ Khi Dùng Một Loại Insulin Duy Nhất Đựng Trong Ống Chích

Bước 3: Cho Dùng Thuốc

5 **Đ**iều Đúng

- 1** Nói cho bệnh nhân biết những gì quý vị sắp làm.
- 2** Kiểm lại 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc.
- 3** Đeo bao tay vào.
- 4** Lau chỗ da sẽ chích thuốc bằng giấy lau thấm cồn sát trùng.
- 5** Dùng tay gấp da lại.
- 6** Chích insulin vào.
- 6a** Giữ ống chích giống cầm bút chì và đâm nhanh kim chích thẳng vào chỗ da gấp lại theo góc 90°.
- 6b** Trong khi giữ ống chích tại chỗ, buông chỗ da gấp lại ra.
- 6c** Trong khi vẫn giữ nguyên ống chích, hãy đẩy đầu ống bơm xuống hết cỡ bằng động tác vững vàng và đều đặn.
- 6d** Rút kim chích thẳng ra theo cùng góc đã đâm vào.
- 7** Bỏ ống chích đã dùng vào thùng đựng ống chích.
- 8** Nếu có chảy máu, hãy ấn nhẹ lên chỗ chích bằng một miếng bông gòn hay miếng băng.
- 9** Nói cho bệnh nhân biết là đã chích xong.
- 10** Cởi bao tay ra.
- 11** Rửa tay của quý vị.
- 12** cất đồ dùng đi và dọn sạch chỗ làm việc của quý vị.

Bước 4: Ghi vào Hồ Sơ Cho Dùng Thuốc

Bước 5: Quan sát xem Bệnh Nhân có bị Phản Ứng Phụ hay không

Thông thường, toa thuốc insulin quy định dùng một số đơn vị insulin nào đó vào những lúc nào đó trong ngày. Tuy nhiên, có một số toa thuốc insulin quy định dùng thêm một số đơn vị insulin khi đường huyết của bệnh nhân tăng cao.

Loại toa thuốc này gọi là **BIỂU ĐỒ LIỀU LƯỢNG THUỐC** bởi vì lượng insulin được dùng sẽ thay đổi hay “biểu đồ liều lượng thuốc” lên hoặc xuống tùy theo đường huyết của bệnh nhân.

Với một số người, biểu đồ liều lượng thuốc insulin giúp tăng thêm lượng insulin cho liều insulin bình thường của họ. Với những người khác, biểu đồ liều lượng thuốc insulin có thể là loại insulin duy nhất mà họ dùng.

Những cơ sở chăm sóc sức khỏe lập biểu đồ liều lượng thuốc riêng cho từng bệnh nhân, vì vậy mỗi biểu đồ liều lượng thuốc đều khác nhau. Tuy nhiên, theo căn bản tất cả đều giống nhau.



RN ủy nhiệm của quý vị có thể:

- Dùng biểu đồ liều lượng thuốc và những quy định dành cho Ông X ở trang kế tiếp làm thí dụ để hướng dẫn quý vị về biểu đồ liều lượng thuốc.
- Sau đó, hướng dẫn cho quý vị về biểu đồ liều lượng thuốc của *bệnh nhân của quý vị* và làm cách nào để dùng cho đúng cách và an toàn.



Quy Định của Bác Sĩ cho Ông X



Theo dõi đường huyết 2 lần/ngày—9 giờ sáng và 5 giờ chiều

Dùng Insulin Thường cho mức đường huyết cao hơn 200 mg/dl vào 9 giờ sáng và 5 giờ chiều theo biểu đồ liều lượng thuốc dưới đây:

Biểu Đồ Liều Lượng Thuốc cho Ông X

Mức Đường Huyết (mg/dl)	Insulin Thường
Dưới 70 = Làm theo Quy Tắc 15 và báo với Bác Sĩ	
201-250	4 đơn vị chích vào da
251-300	6 đơn vị chích vào da
301-350	8 đơn vị chích vào da
Trên 350	Gọi Bác Sĩ

Để biết Ông X có cần dùng insulin theo biểu đồ liều lượng thuốc cho mức đường huyết nào đó hay không, quý vị cần phải xem trong cột bên trái của biểu đồ để tìm mức đường huyết của Ông X. Thí dụ, mức đường huyết 210 mg/dl nằm trong phạm vi 201-250.

Kế tiếp, quý vị cần phải dò cùng một hàng đó qua cột bên phải của biểu đồ để xem cần phải dùng bao nhiêu đơn vị insulin cho phạm vi đường huyết đó. Trong trường hợp này, cần phải chích vào da 4 đơn vị insulin thường cho mức đường huyết 210 mg/dl.

Hãy cùng thực tập thêm vài thí dụ. Dùng bảng biểu đồ liều lượng thuốc để làm theo và để quý vị chắc chắn rằng mình hiểu câu trả lời.

Theo liều lượng này, nếu mức đường huyết của Ông X vào lúc 9 giờ sáng thứ Hai là 225 mg/dl, thì cần phải chích cho Ông X 4 đơn vị insulin Thường.

Nếu mức đường huyết của Ông X vào lúc 5 giờ chiều thứ Hai là 300 mg/dl, thì cần phải chích cho ông ta 6 đơn vị insulin Thường.

Vào thứ Ba, nếu mức đường huyết của Ông X lúc 9 giờ sáng là 175 mg/dl, thì không cần phải chích cho ông ta đơn vị insulin Thường nào theo biểu đồ liều lượng thuốc. Ông X chỉ cần dùng insulin theo biểu đồ liều lượng thuốc khi mức đường huyết cao hơn 200 mg/dl.

Một số người không dùng ống chích insulin để chích insulin vào cơ thể họ. Thay vì vậy, họ dùng bút insulin.

Bút insulin trông rất giống cây bút ngoại trừ chúng đựng insulin thay vì mực, và chúng có một kim chích thay vì ngòi bút.



Bút insulin không gắn kim chỉ dùng một lần

Có nhiều loại bút insulin và mỗi loại đều có những chỉ dẫn đặc biệt riêng.



Nếu bệnh nhân của quý vị dùng bút insulin, RN ủy nhiệm của quý vị sẽ:

- Chỉ dẫn cho quý vị về cách dùng bút này đúng cách và an toàn.

Những Thông Tin Tổng Quát Về Bút Insulin

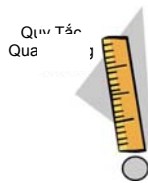
Một số bút insulin đã có sẵn thuốc insulin. Những bút này chỉ dùng một lần và sẽ vút đi khi dùng xong. Một số bút insulin có thể dùng lại và được kèm theo hộp đựng insulin để quý vị gắn bút vào và tháo ra khi dùng xong.

Bút insulin hay hộp đựng có thể đựng một loại insulin duy nhất hoặc cũng có thể đựng hai loại insulin được pha sẵn với nhau.

Cho dù là bút insulin đựng (những) loại insulin nào, insulin đó đều có kèm theo nhãn toa thuốc và thêm một tên thuốc nữa trên hộp đựng bút.

Việc kiểm lại ngày hết hạn và kiểm nghiệm 5 Điều Đúng Khi Cho Dùng Thuốc đối với bút insulin cũng giống như lọ insulin. Trong thực tế, nhiều quy tắc và khái niệm mà quý vị đã học về

5 **Đ**iều Đúng



insulin và việc cho dùng insulin bằng ống chích rất giống nhau cho dù quý vị dùng bằng bút hay lọ. Thí dụ, quý vị đã quen với tất cả những quy tắc và khái niệm này:

- Insulin trong bút sẽ là loại trong hay đục.
- Với bút insulin loại đục, quý vị cần phải lăn nhẹ cây bút giữa hai lòng bàn tay 15-20 lần để trộn đều thuốc trước khi chích.
- Sau khi đã dùng, chỉ được dùng bút insulin trong tối đa là 28 ngày hay cho đến khi hết hạn, tùy theo ngày nào đến trước.
- Không được để bút insulin trong tủ đá, và phải bỏ đi nếu bút đã bị đóng băng.
- Không được để bút insulin trực tiếp với hơi nóng hoặc ánh sáng.
- Quý vị nên có thêm một cây bút hay hộp đựng để phòng hờ cho trường hợp bút hay hộp đựng đang dùng bị mất hay bị hư.
- Đơn vị insulin được đo trên bút insulin giống với đơn vị insulin tiêu chuẩn U-100 và đơn vị trên ống chích U-100.



Cần phải cất giữ bút mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh.

KHÔNG được cất giữ bút insulin đang dùng trong tủ lạnh.

Tuy nhiên, bút insulin cũng có một số đặc điểm riêng mà quý vị cần phải biết:

- Cần phải cất giữ bút mới hoặc chưa dùng trong tủ lạnh. Sau khi dùng, phải để bút trong phòng có nhiệt độ bình thường. **KHÔNG** được cất bút insulin đang dùng trong tủ lạnh.
- Bút insulin không có kim chích gắn sẵn giống như ống chích. Thay vì vậy, bút có nắp đậy có thể mở ra để quý vị gắn kim chích mới vào, được sát trùng mỗi khi cần chích insulin.
- Kim chích dùng một lần rồi bỏ cho bút insulin được đựng trong hộp nhựa để giữ sát trùng cho đến khi sử dụng.



Bút insulin đậy nắp



Bút insulin mở nắp



Kim chích sát trùng đựng trong hộp nhựa để dùng

- Bút này không có phần nắp cao su để lau. Thay vì vậy, có một miếng bọt bằng cao su ở cuối cây bút. Cần phải lau miếng bọt bằng cao su này bằng giấy lau tẩm cồn sát trùng trước khi gắn kim mới.



Miếng bọt bằng cao su trong bút insulin

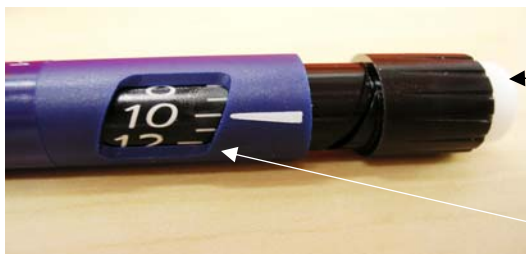
Lau miếng bọt bằng cao su bằng giấy lau tẩm cồn sát trùng trước khi gắn kim mới.

- Cần phải thử bút insulin trước khi sử dụng. **THỬ** có nghĩa là thử cây bút bằng cách bơm một chút insulin nhỏ vào không khí—thường là hai đơn vị. Việc thử này có hai mục đích:
 - ✓ Cho quý vị biết là cây bút có hoạt động hay không (có insulin xịt ra khi quý vị bấm nút chích).
 - ✓ Loại bỏ không khí có thể có trong hộp đựng insulin và trong kim chích.



Để tránh dùng sai liều, cần phải thử bút trước rồi mới dùng.

- Thay vì dùng ống bơm, bút insulin dùng một **NÚT ĐIỀU CHỈNH LIỀU LƯỢNG** mà quý vị vận để điều chỉnh đúng liều insulin. Liều lượng thường được ghi bằng số—thí dụ như “10”—trong **Ô XEM LIỀU LƯỢNG** để cho biết bao nhiêu đơn vị insulin sẽ chích.



Nút Điều Chỉnh Liều Lượng

Ô Xem Liều Lượng

Bút insulin được chỉnh ở mức 10 đơn vị insulin

- Nhiều loại bút insulin chỉ dẫn quý vị ấn vào nút chích và giữ trong năm giây khi quý vị chích insulin.
- Không được cất giữ bút insulin khi có gắn kim. Phải tháo kim ra và bỏ vào thùng đựng ống chích ngay sau khi dùng. Nếu để nguyên kim chích trong bút có thể làm cho insulin chảy ra hoặc làm nghẽn kim chích hay tạo ra bọt khí trong hộp đựng insulin.

PHA HAI LOẠI INSULIN TRONG MỘT ỨNG CHÍCH

Quý vị đã học các bước để rút một loại insulin duy nhất vào ống chích và chích lượng insulin đó. Quý vị có biết rằng có một số người cần dùng hai loại insulin chung với nhau trong một ống chích không?

Đúng vậy, đôi khi hai loại insulin được dùng chung với nhau trong một **LIỀU LƯỢNG PHA**. Thông thường, liều thuốc pha dùng một loại insulin có tác dụng nhanh cùng với một loại insulin có tác dụng chậm.

Đôi khi liều thuốc pha đã được pha sẵn trong lọ hay trong hộp đựng của bút insulin. Có thể rút insulin pha sẵn bằng những bước căn bản mà quý vị đã học.



Tuy nhiên, khi liều thuốc pha chưa được pha sẵn, thì quý vị cần phải tự pha nó trong một ống chích. Việc tự pha insulin đòi hỏi phải thực hiện thêm một số bước theo đúng thứ tự.

Sự khác biệt chính giữa việc dùng một loại insulin duy nhất và loại insulin pha là cách mà quý vị chuẩn bị ống chích. Sau khi chuẩn bị xong ống chích, những bước để chích đều giống nhau cho insulin một loại hay loại pha.

Đây là một thí dụ tổng quát, giả sử quý vị cần phải pha thuốc:

5 đơn vị insulin tác dụng nhanh

VỚI

25 đơn vị insulin tác dụng chậm

Quý vị có thể thấy là 5 đơn vị của một loại insulin duy nhất được pha với 25 đơn vị của một loại khác sẽ cho quý vị tổng cộng là 30 đơn vị insulin pha trong ống chích. Đơn giản hơn, 5 đơn vị + 25 đơn vị = 30 đơn vị.

Khi liều thuốc pha chưa được trộn sẵn, thì quý vị cần phải tự pha nó trong một ống chích.

5 đơn vị + 25 đơn vị
Insulin tác dụng nhanh Insulin tác dụng chậm



= tổng cộng 30 đơn vị

Những bước dưới đây cho thấy cách chuẩn bị ống chích với hai loại insulin thay vì một loại khác nhau như thế nào. Hãy làm theo những bước khác trong tiến trình cho dùng insulin như quý vị đã học.

1

Khi pha hai loại insulin, quý vị cần phải bơm không khí vào hai lọ thay vì một lọ.



2



Quý vị **luôn luôn** phải bơm không khí vào lọ đựng insulin có tác dụng chậm hơn trước.



3

Kéo đầu ống bơm lên đến số đơn vị insulin tác dụng chậm cần dùng (trong trường hợp này, 25 đơn vị).



4

Bơm không khí vào lọ đựng insulin tác dụng chậm.



5

Sau đó, thay vì lật ngược lọ và rút insulin ra, chỉ cần rút kim ra khỏi lọ.



6

Bây giờ kéo đầu ống bơm lên đến số đơn vị insulin tác dụng nhanh cần dùng (trong trường hợp này, 5 đơn vị).



7

Bơm không khí vào lọ insulin tác dụng nhanh và lật ngược lọ để rút insulin tác dụng nhanh vào ống chích, như thường lệ (trong trường hợp này, 5 đơn vị).



8

Đâm kim vào lọ đựng insulin có tác dụng chậm và rút insulin tác dụng chậm vào ống chích (trong trường hợp này, thêm 25 đơn vị để trong ống chích có tổng cộng là 30 đơn vị của liều thuốc pha).



Hãy cẩn thận khi quý vị rút insulin tác dụng chậm ra khỏi lọ thứ hai bởi vì quý vị không thể bơm thuốc pha trở vào trong lọ nếu như quý vị để bọt không khí lọt vào ống chích hay rút ra quá nhiều insulin. Thay vì vậy, quý vị sẽ phải làm lại từ đầu bằng một ống chích mới.



9

Bây giờ quý vị đã có một liều insulin pha trong một ống chích và có thể làm theo những bước căn bản để chích thuốc, ghi vào hồ sơ, và quan sát phản ứng phụ.



Những bước cho dùng liều thuốc pha phải được làm theo đúng thứ tự. Nhất là, phải bơm không khí vào lọ đựng insulin có tác dụng chậm trước và phải rút insulin có tác dụng nhanh vào ống chích trước.

Những trang mạng sau đây có đủ các thông tin về những chủ đề như khởi đầu và duy trì chương trình tập thể dục, dinh dưỡng, và nghiên cứu về bệnh tiểu đường. Trong đó cũng có những số điện thoại nếu quý vị (hay bệnh nhân của quý vị) muốn nói chuyện với ai đó. Nhiều trang mạng còn cho quý vị gửi điện thư thắc mắc về việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Nhiều trang mạng cũng có những thông tin bằng tiếng Tây Ban Nha.

Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA)

Trung Tâm Dịch Vụ Quốc Gia

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311-1742

Điện thoại: 1-800-DIABETES (342-2383)

Điện thư: AskADA@diabetes.org

Mạng Internet: www.diabetes.org



Hãy thử chương trình trao đổi của ADA về bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch tại:

<http://web.diabetes.org/link/>

Trung Tâm Thông Tin Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Điện thoại: 1-800-860-8747

Số Fax: 703-738-4929

Điện thư: ndic@info.niddk.nih.gov

Mạng Internet: <http://www.diabetes.niddk.nih.gov/>

Chương Trình Giáo Dục Về Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20892-3560

Điện thoại: 1-800-438-5383

Số Fax: 703-738-4929

Điện thư: ndep@mail.nih.gov

Mạng Internet: www.ndep.nih.gov

Trung Tâm Đề Phòng Bệnh Kinh Niên và Cải Thiện Sức Khỏe Quốc Gia

Điện thoại: 1-800-CDC-INFO

1-888-232-6348 TTY

Mạng Internet: www.cdc.gov/diabetes/

Tổ Chức Quốc Tế Nghiên Cứu Bệnh Tiểu Đường Ở Thanh Thiếu Niên

120 Wall Street

New York, NY 10005-4001

Điện thoại: 1-800-533-CURE (2873)

Số Fax: 212-785-9595

Điện thư: info@jdrf.org

Mạng Internet: www.jdrf.org

