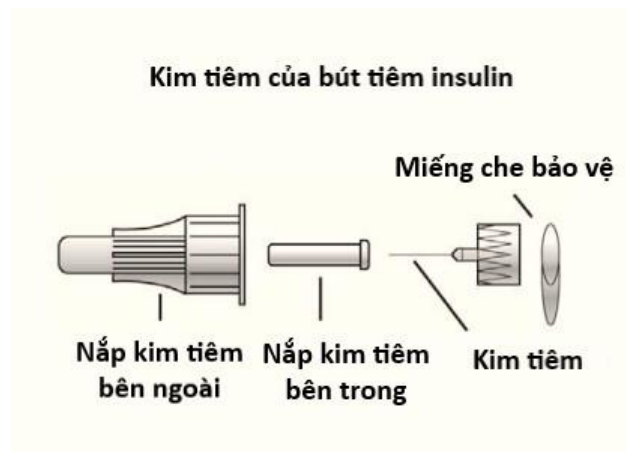
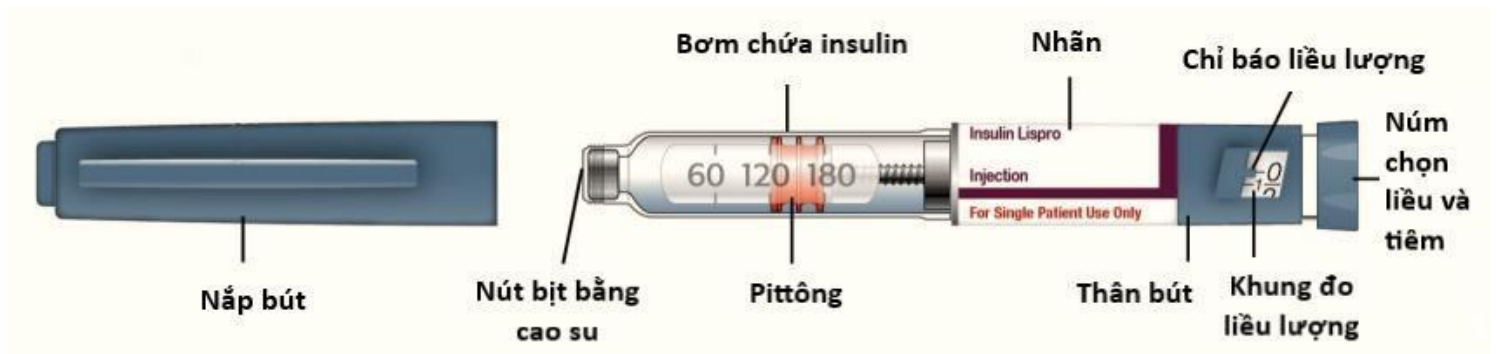


# Cách sử dụng bút tiêm insulin

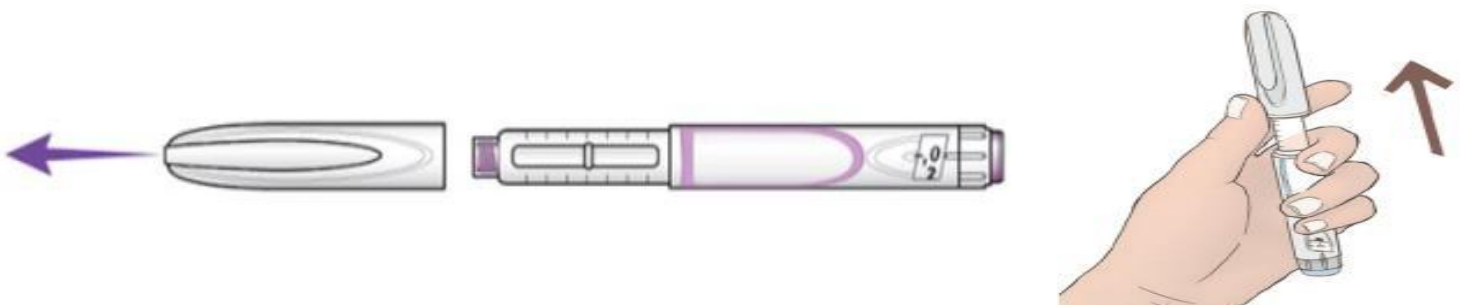


## \* Chuẩn bị trước khi tiêm

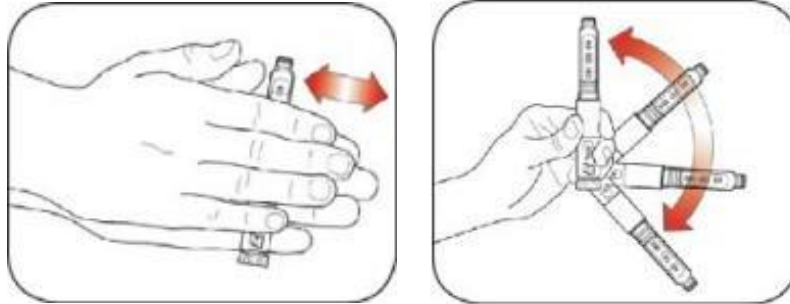
- Rửa tay bằng nước ấm và xà phòng hoặc cồn rửa tay.
- Kiểm tra nhãn trên bút tiêm insulin để đảm bảo bạn dùng đúng loại bút tiêm insulin và không sử dụng bút tiêm quá hạn sử dụng được in trên nhãn.
- Luôn sử dụng kim mới cho mỗi lần tiêm để giúp ngăn ngừa nhiễm trùng và kim bị tắc.
- Không tái sử dụng hoặc dùng chung kim tiêm của bạn với người khác.

## \* Tiêm insulin

- Kéo nắp bút ra khỏi bút tiêm insulin. Không tháo nhãn bút.



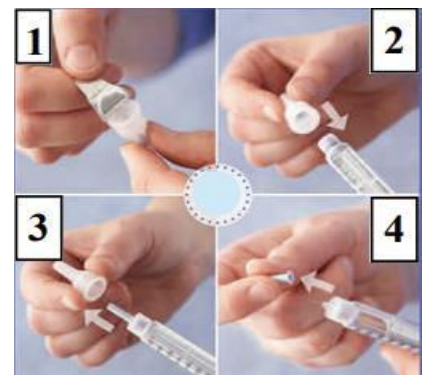
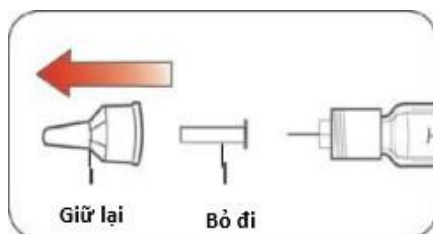
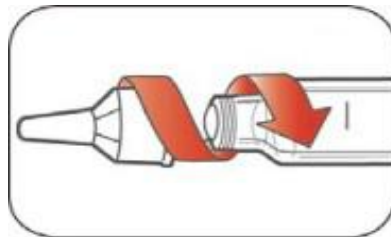
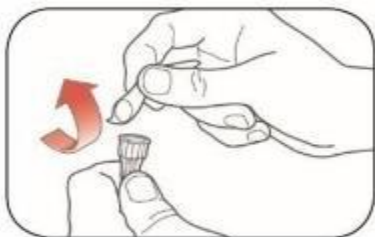
- Nếu bạn đang dùng bút tiêm insulin có màu đục (như Humulin KwikPen), hãy trộn insulin bằng cách lăn bút nhẹ nhàng giữa hai tay 10 lần sau đó lật bút lên xuống 10 lần (insulin phải có màu trắng đều và đục, không có vón cục hoặc hạt. Tiếp tục trộn cho đến khi không thấy vón cục).



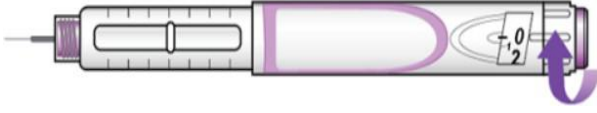
- Lau sạch nút bịt bằng cao su ở đầu bút tiêm insulin bằng tấm bông tẩm cồn và vứt bỏ tấm bông tẩm cồn sau khi lau.



- Sử dụng kim tiêm mới, tháo miếng che bảo vệ kim tiêm. Vặn kim tiêm vào đầu bút tiêm insulin cho đến khi kim tiêm ngừng xoay (giữ kim tiêm thẳng khi vặn kim tiêm). Tháo nắp kim tiêm bên ngoài ra và giữ lại. Sau đó, tháo nắp kim tiêm bên trong ra và vứt bỏ đi.



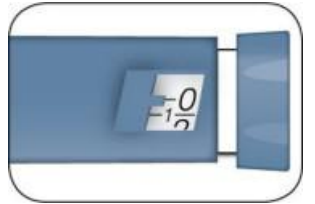
- Thực hiện kiểm tra an toàn (loại bỏ bọt khí và cho insulin lấp đầy kim tiêm). Để thực hiện, nhìn vào khung đo liều lượng, xoay đến 2 đơn vị bằng cách xoay núm chọn liều lượng về phía trước. Mũi tên ở giữa khung đo liều lượng phải thẳng hàng chính xác với liều lượng 2 đơn vị. Nếu bạn xoay vượt quá 2 đơn vị, hãy xoay núm chọn liều lượng trở lại mức 2 đơn vị.



Giữ bút và kim hướng lên trên. Chạm nhẹ vào nút để loại bọt khí ở trên cùng.



Giữ kim tiêm hướng lên, nhấn mạnh nút tiêm bằng ngón tay cái và nhìn thấy số “0” trong khung đo liều lượng. Để ý những giọt insulin thoát ra khỏi đầu kim tiêm:



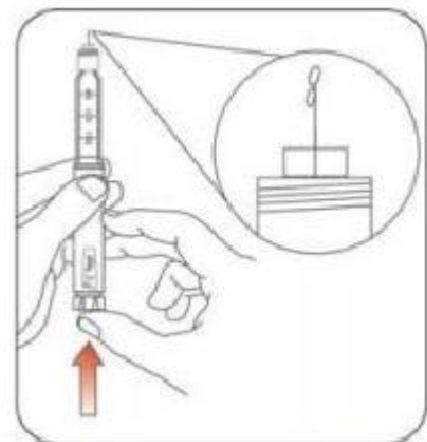
+ Nếu không có insulin thoát ra, hãy xoay đến 2 đơn vị và nhấn lại nút tiêm.

+ Nếu insulin vẫn không thoát ra, hãy xoay đến 2 đơn vị và nhấn nút tiêm một lần nữa.

+ Nếu insulin vẫn không thoát ra, hãy đặt nắp kim tiêm bên ngoài trở lại kim tiêm.

+ Vặn kim tiêm ra khỏi bút tiêm insulin và cho vào hộp đựng vật sắc nhọn trước khi vứt bỏ kim tiêm.

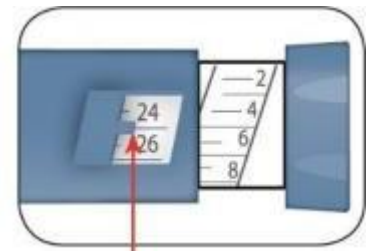
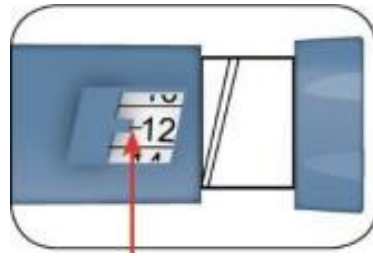
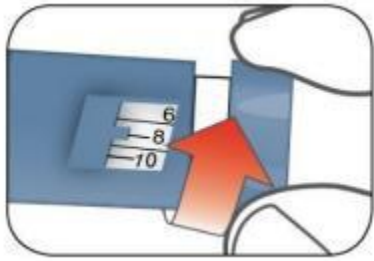
+ Đặt một mũi kim tiêm mới vào bút tiêm insulin và lặp lại các bước.



- Xoay núm chọn liều lượng theo chiều kim đồng hồ để chọn số lượng đơn vị cần tiêm. Nếu không thể xoay đến số lượng đơn vị bạn cần, bút tiêm insulin có lẽ gần như đã hết.

Hãy vớt bỏ bút và lấy bút mới từ tủ lạnh để bạn có thể tiêm đủ liều cùng một lúc.

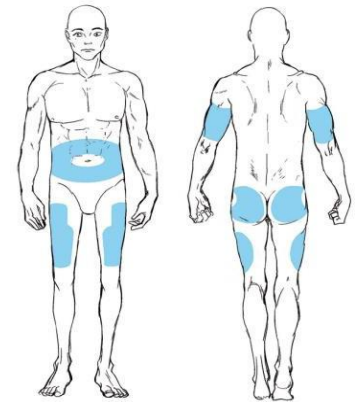
**Không tiêm một phần liều dùng hoặc chia liều dùng thành 2 mũi tiêm.**



Các số chẵn được in trên mặt số

Các số lẻ sau số 1 được thể hiện bằng dấu gạch ngang

- Chọn một trong các vị trí tiêm sau: Mặt sau ở cánh tay trên/ Bụng, ngoại trừ khu vực 5cm xung quanh rốn/Vùng mặt trước và mặt bên của đùi/Phần mông. Thay đổi vị trí tiêm cho mỗi lần tiêm, luôn tiêm cách vị trí cũ 2,5cm để tránh đau nhức và mô sẹo. Không tiêm vào các vị trí bị bầm tím, mềm, sưng hoặc cứng khi chạm vào.

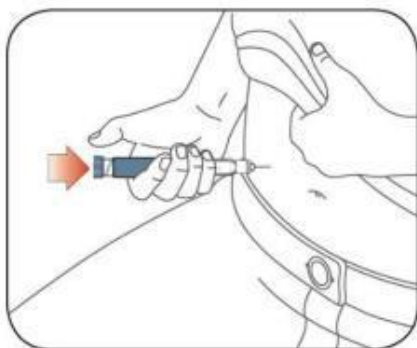


- Dùng bông tẩm cồn mới để nhẹ nhàng làm sạch da tại vị trí tiêm.

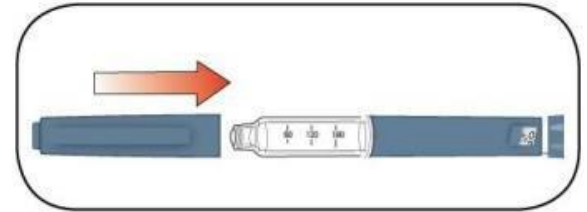
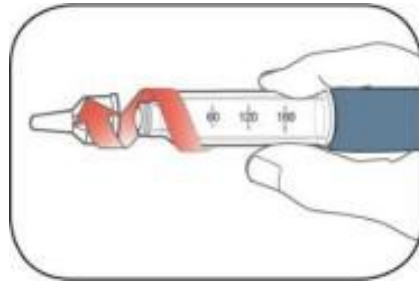
- Giữ bút tiêm insulin trong nắm tay, ngón tay cái đặt trên nút tiêm. Đẩy kim vào da theo chuyển động thẳng và nhanh. Nhấn nút tiêm (ở dưới cùng của bút tiêm) cho đến khi khung đo liều lượng trở về 0 đơn vị. Sau đó, nhấc ngón tay cái khỏi nút tiêm và kéo kim tiêm thẳng ra khỏi da.



**Lưu ý: Không chà xát vị trí tiêm sau khi tiêm.**



- Đậy nắp kim tiêm lớn bên ngoài trở lại kim tiêm. Không đậy lại nắp nhỏ bên trong. Vặn ngược chiều kim đồng hồ để tháo kim. Bỏ kim tiêm vào hộp cứng (khi hộp đầy, đậy nắp lại và vứt vào thùng rác). Sau đó, đậy nắp bút lại.



- Bảo quản bút tiêm insulin ở nhiệt độ phòng, tránh quá nóng hay quá lạnh và ánh sáng mặt trời trực tiếp.

### \* Cách bảo quản bút tiêm insulin

- Bảo quản bút tiêm insulin mới, chưa sử dụng ở cửa tủ lạnh. Vị trí này giữ cho bút tiêm không bị đẩy ra phía sau tủ lạnh, có thể làm bút bị đóng băng. Bút chưa sử dụng có thể được sử dụng cho đến ngày hết hạn in trên nhãn nếu được bảo quản trong tủ lạnh.

- Bảo quản bút tiêm insulin đang dùng ở nhiệt độ phòng (dưới 30 °C), tránh ánh sáng mặt trời. Sau khi đã dùng bút tiêm insulin lần đầu, **không đặt bút trở lại tủ lạnh**. Hãy vứt bỏ bút tiêm insulin bạn đang sử dụng sau 28 ngày, ngay cả khi vẫn còn insulin trong bút.

- Không đông lạnh bút tiêm insulin. Không sử dụng nếu bút tiêm đã bị đông lạnh.

- Luôn đóng nắp bút tiêm insulin sau khi sử dụng. Để bút tiêm và kim tiêm xa tầm tay trẻ em.

DS. Huỳnh Thị Thanh Thủy

Nguồn:

1. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/vi/cancer-care/patient-education/how-use-insulin-pen>
2. The Institute for Family Health. [https://institute.org/wp-content/uploads/2012/05/Insulin-Pen-Instructions\\_ENG\\_v5.pdf](https://institute.org/wp-content/uploads/2012/05/Insulin-Pen-Instructions_ENG_v5.pdf)
3. Learning About Diabetes. <https://learningaboutdiabetes.org/>
4. Electronic Medicines Compendium. <https://www.medicines.org.uk/emc/files/usermanual.8545.pdf>