

Commencing Insulin Therapy: *Vietnamese*

Bắt đầu điều trị bằng insulin

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



Công việc này được cấp phép theo giấy phép Creative Commons Attribution giấy phép No Derivatives 3.0 Australia. Để xem bản sao của giấy phép này, hãy truy cập trang <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en>. Thực chất, bạn có thể tự do sao chép và truyền đạt công việc này dưới hình thức hiện tại của nó, miễn là bạn thuộc Statewide Diabetes Clinical Network, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, Queensland Health (Mạng lưới Lâm sàng Đái tháo đường toàn Tiểu bang, Bộ phận Tiếp cận và Tái thiết Lâm sàng, Sở Y tế, Bộ Y tế Queensland) và tuân thủ các điều khoản của giấy phép. Bạn không được thay đổi hoặc điều chỉnh các tài liệu dưới bất kỳ hình thức nào.

Để có thêm thông tin, hãy liên lạc với Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, email: CARU@health.qld.gov.au, điện thoại: (07) 3646 9872. Để được quyền vượt ra khỏi phạm vi của giấy phép này, xin liên lạc: Chuyên viên về Tài sản Trí tuệ, Bộ Y tế Queensland, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, email: ip_officer@health.qld.gov.au, điện thoại: (07) 3328 9862.

Insulin để làm gì?

Trong thời kì mang thai, phụ nữ tạo ra lượng insulin nhiều hơn hai đến ba lần thông thường để giữ cho lượng đường trong máu ở mức bình thường. Insulin là một hormone được sản xuất bởi tuyến tụy, làm giảm lượng đường trong máu. Insulin hoạt động như một chiếc chìa khóa, mở các tế bào, cho phép đường từ thức ăn của chúng ta thâm nhập vào và được sử dụng cho năng lượng.

Nhu cầu insulin trong suốt thai kì

Các hormone nhau thai tăng lên nhanh chóng về số lượng trong suốt thai kì. Khi các hormones này cần thiết cho sự mạnh khỏe đang diễn ra của em bé, chúng chống lại ảnh hưởng của insulin trong cơ thể (kháng insulin). Đối với một số phụ nữ, một chế độ ăn kiêng lành mạnh và cân bằng là không đủ để giữ cho lượng đường trong máu ổn định.

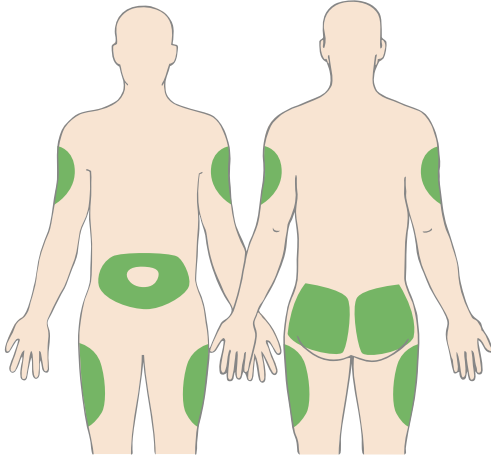
Hầu hết phụ nữ bị đái tháo đường loại 2 và tới 50 phần trăm phụ nữ bị đái tháo đường thai kì sẽ cần tiêm insulin trong suốt thai kì để duy trì lượng đường trong máu ở mức bình thường. Insulin mà bạn tiêm giống hoàn toàn với insulin mà bạn tạo ra và hoạt động theo cách tương tự như insulin sản xuất bởi cơ thể của bạn. Việc tiêm insulin không ảnh hưởng đến em bé của bạn.

Điều trị bằng insulin cho phụ nữ bị đái tháo đường thai kì được sử dụng để hạ thấp lượng đường trong máu. Bằng cách giữ cho lượng đường trong máu của bạn nằm trong một phạm vi bình thường, các biến chứng trong thai kì của bạn có thể tránh được. Khi ở trạng thái đau đẽ, hầu hết phụ nữ bị đái tháo đường thai kì cần điều trị bằng insulin có thể ngừng việc tiêm insulin của họ.

Các loại insulin

Có nhiều loại insulin có sẵn khác nhau kéo dài trong các giai đoạn khác nhau của thời gian. Bác sĩ sẽ kê đơn thích hợp nhất cho nhu cầu của bạn. Insulin có thể được quản lí bằng cách sử dụng một bút tiêm insulin hoặc một ống tiêm và kim tiêm. Thông thường ta có thể bắt đầu với một liều lượng nhỏ insulin và tăng dần dần liều lượng cho đến khi lượng đường trong máu được giảm xuống mức bình thường. Quá trình này khác nhau từ người này sang người khác.

Các vị trí tiêm



Việc tiêm insulin được truyền vào mô dưới da, tránh dây thần kinh, mạch máu và động mạch. Các vùng có thể được tiêm một cách an toàn là: đùi **bụng**, **cánh tay** và **mông**. Trong khi mang thai, bụng và đùi là những vị trí được khuyến khích để tiêm. Khi thai kì của bạn tiến triển, bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn khi chỉ tiêm đùi. Tránh tiêm bên trong đùi hoặc gần khớp. Các vị trí tiêm khác nhau có tỉ lệ hấp thụ khác nhau. Do đó, không nên để ngày nào cũng xoay vòng tiêm từ một vùng này sang một vùng khác trong cơ thể. Điều quan trọng là xoay vòng việc tiêm trong vùng đang được tiêm ví dụ như trong vùng đùi.

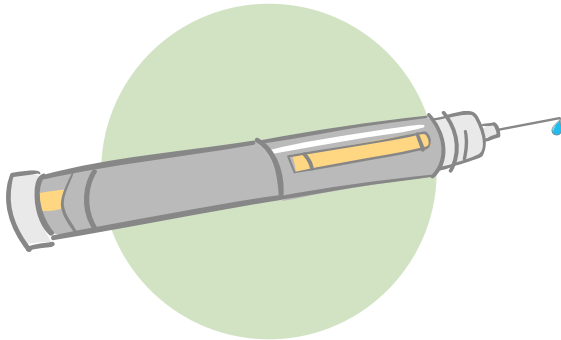
- Nếu bạn đang có hai hay nhiều mũi tiêm một ngày, hãy chọn vị trí một buổi sáng và buổi chiều (ví dụ vị trí buổi sáng: đùi trái, vị trí buổi chiều: đùi phải).
- Hãy bắt đầu ở phần đầu của bắp đùi và di chuyển xuống 2-3cm (1 inch) mỗi ngày. Khi bạn đạt tới phạm vi một gang tay cách vùng đầu gối, hãy bắt đầu một hàng mới. Hãy tiếp tục trong các hàng trong tầm tay thoải mái.
- Sau khoảng bốn tuần, sẽ cần phải lặp lại chu kì.

Bằng cách làm theo mô hình xoay vòng tiêm này, bạn sẽ ngăn chặn các vấn đề có thể phát sinh từ việc tiêm trong cùng một vị trí nhiều lần. Bỏng rát, suy nhược, đau đớn thay đổi về màu sắc, hoặc nổi bثور ở bất kì chỗ tiêm phải được thông báo tới nhà tư vấn về bệnh đái tháo đường hoặc bác sĩ.

Khởi động thiết bị cung cấp insulin của bạn

1. Thiết lập mức chọn liều lượng ở số không.
2. Xoay lên hai đơn vị insulin.
3. Cầm thiết bị với kim tiêm cắm thẳng đứng và nhẹ nhàng gõ để loại bỏ bọt khí.
4. Ép (đẩy) nút trên thiết bị.
5. Một giọt insulin cần được nhìn thấy ở đầu kim.
6. Nếu không nhìn thấy giọt nước, hãy lặp lại các bước trên cho đến khi nhìn thấy ở đầu kim có một giọt insulin.

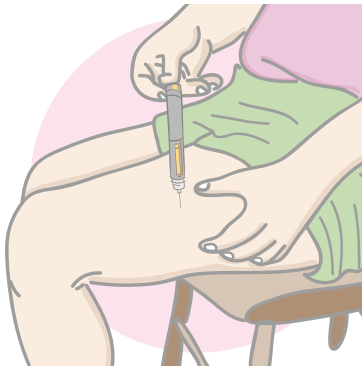
Nhà tư vấn về đái tháo đường hay bác sĩ của bạn sẽ cung cấp hướng dẫn từng bước và chỉ ra cách xây dựng và tầm soát insulin của bạn.



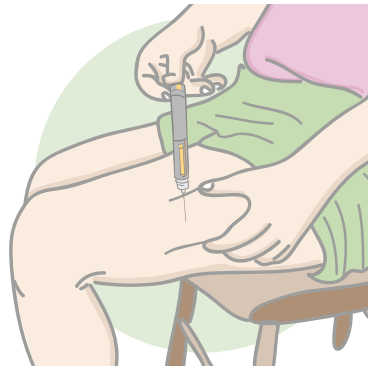
Kỹ thuật tiêm

1. Rửa tay
2. Gắn kim tiêm vào thiết bị tiêm hoặc ống tiêm.
3. Khởi động kim tiêm với insulin để đảm bảo rằng insulin chảy trước mỗi lần tiêm.
4. Chọn vị trí tiêm.
5. Tiêm insulin – nhẹ nhàng đẩy pít tông xuống hết cỡ.
6. Đợi đếm từ 5 đến 10 giây.
7. Vứt bỏ kim và các phế phẩm khác vào thùng đựng vật sắc nhọn.

Việc véo da tại chỗ tiêm chỉ cần thiết khi sử dụng một số kim có kích thước nhất định.



Vùng không véo da = kim tiêm 4mm



Vùng véo da = kim tiêm 5mm hoặc lớn hơn

Thả vùng véo da trước khi rút kim tiêm khỏi vị trí tiêm.

Xử lí insulin

Bảo quản

- Insulin không sử dụng phải được bảo quản trong tủ lạnh từ 2° đến 8°C. Không được bảo quản trong ngăn đông đá.
- Bút tiêm insulin/hộp tiêm đang dùng có thể được bảo quản ở nhiệt độ của căn phòng.
- Insulin bị phá hủy bởi nhiệt do đó không được để nó trong xe hơi hoặc bất cứ nơi nào có nhiệt độ vượt quá 40°C.
- Insulin không nên để tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.
- Hãy kiểm tra ngày hết hạn sử dụng.
- Hủy bỏ insulin đang sử dụng một tháng sau khi mở.

Đi lại

- Bảo quản insulin trong một thùng hàng cách nhiệt.
- Không được sử dụng một tảng đá băng.
- Nếu bay - cần phải cầm theo một lá thư từ đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn để bạn có thể mang theo insulin và kim tiêm của bạn trên máy bay.

Lái xe

- Bạn cần phải cẩn thận khi lái xe khi bạn hiện tại đang dùng insulin.
- Bạn sẽ cần phải thông báo cho Sở vận tải địa phương của bạn được biết rằng bạn đang dùng insulin - chỉ cho bệnh đái tháo đường loại 1 và loại 2. Sẽ là không cần thiết nếu bạn có GDM và bắt đầu dùng insulin.
- Hãy đi khám bác sĩ của bạn - bạn có thể cần một giấy chứng nhận y tế.
- Kiểm tra mức độ đường trong máu của bạn trước khi bạn bắt đầu lái xe - người ta khuyến cáo rằng lượng đường của bạn là '5 ' mới được lái xe.
- Hạ đường huyết (lượng đường trong máu thấp) có thể làm giảm khả năng lái xe an toàn.
- Người ta khuyến cáo luôn có sẵn một đồ ăn có carbohydrate trong xe.
- Lái xe về phía vệ đường ngay lập tức và dừng xe nếu bạn cảm thấy có vẻ lượng đường trong máu thấp.
- Điều trị hạ đường huyết và không lái xe cho đến khi bạn đã kiểm tra lượng đường trong máu và nó trên mức 5.
- Luôn luôn mang theo máy đo của bạn khi lái xe.



Xử lý kim tiêm

Thùng chứa vật sắc nhọn được chấp nhận có thể được mua từ các hiệu thuốc bán lẻ hoặc Diabetes Australia, Queensland.

Hãy liên hệ với hội đồng địa phương của bạn về việc xử lý chất thải kim tiêm hoặc thùng chứa vật sắc nhọn.

Hạ đường huyết (lượng đường trong máu thấp)

Sau khi bạn bắt đầu tiêm insulin, cần phải để duy trì sự cân bằng giữa số lượng insulin đã có, lượng thức ăn của bạn và số lượng hoạt động thể chất mà bạn thực hiện.

Những lý do phổ biến nhất cho hạ đường huyết là:

- bỏ bữa, ăn không đúng giờ hoặc đồ ăn không thích hợp
- một khối lượng vận động thể chất bất thường
- một liều lượng dùng insulin cao hơn so với yêu cầu
- uống rượu, đặc biệt là khi dạ dày trống rỗng (rượu không được khuyến khích sử dụng trong thai kì).

Với liều lượng nhỏ insulin dùng để điều trị phụ nữ bị đái tháo đường thai kì, có vẻ như sẽ không có bất kì phản ứng nghiêm trọng sẽ xảy ra.

Các triệu chứng của hạ đường huyết bao gồm:

- đau đầu hoặc chóng mặt
- run rẩy, rùng mình
- cảm giác môi và các ngón tay ngứa ran
- buồn nôn
- toát mồ hôi, rét run và lạnh toát
- cảm thấy đói

Hãy tiến hành một thử nghiệm đường huyết để kiểm tra lượng đường trong máu của bạn - nếu nó là 4.0 hoặc thấp hơn và bạn đang có các triệu chứng của hạ đường huyết, hãy chọn một trong những điều sau đây:

- một cốc nước ngọt có ga hoặc đồ uống thể thao (không phải nước ngọt dành cho chế độ ăn kiêng)
- bảy viên kẹo thạch đường
- ba thìa đường đầy hoặc mật ong hòa tan trong nước
- 100ml Lucozade.

Nếu sau 15 phút các triệu chứng của bạn đã không được cải thiện và lượng đường trong máu vẫn thấp hơn 4.0, hãy tiến hành giải phóng nhanh lượng carbohydrate. Khi bạn cảm thấy tốt hơn, và nếu đó không phải là thời gian cho một bữa ăn thì hãy ăn một số carbohydrate có tác dụng chậm hơn, (GI thấp) ví dụ:

- một miếng trái cây tươi ví dụ táo hoặc cam
- bánh sandwich sử dụng bánh mì đa hạt hoặc bánh mì trái cây
- cốc sữa có lượng chất béo thấp.

Hạ đường huyết nặng có thể dẫn đến việc bị lảo đảo và mất ý thức. Dù là rất hiếm gặp nhưng gia đình bạn nên lưu ý rằng nếu hạ đường huyết nặng xảy ra và bạn bất tỉnh thì phải gọi xe cứu thương ngay lập tức. Họ không **nên cố gắng** cho bạn ăn hay uống trong những trường hợp như vậy.

Các hướng dẫn đơn giản sau đây sẽ giúp để ngăn chặn một "sự hạ đường huyết" hoặc nhanh chóng điều trị chúng:

- Ăn carbohydrate thường xuyên.
- Thận trọng khi dùng thuốc.
- Ăn thêm đồ ăn nếu bạn đang tham gia vào một khối lượng vận động thể chất bất thường.
- Luôn mang theo người một số loại thực phẩm có chứa đường như kẹo thạch.
- Cũng luôn mang theo người các loại carbohydrates có tác dụng chậm hơn, như hoa quả để dùng nếu bữa ăn bị trì hoãn.
- Luôn mang theo người cần cước nhận dạng.
- Luôn mang theo người máy đo lượng đường trong máu.

Việc sử dụng điều trị bằng insulin trong bệnh đái tháo đường thai kì là một lựa chọn điều trị có giá trị khi những thay đổi về chế độ ăn uống và hoạt động thể chất không đạt được kết quả trong việc duy trì lượng đường trong phạm vi được khuyến cáo cho thai kì.

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ cung cấp sự hỗ trợ và tư vấn liên tục trong thời gian bạn mang thai nhằm giúp bạn quản lí việc điều trị bằng insulin của bạn.

Thông tin hữu ích

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

Diabetes Australia (Victoria) – www.diabetesvic.org.au

