



Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Insulin

Nên sử dụng bao nhiêu insulin

Dán nhãn của bệnh nhân ở đây

Tên quý vị:

Ngày:

Mức đường huyết quý vị
muốn đạt được:

Khi Nào Thì Cần Phải Gọi Điện Thoại

Gọi cho người hoặc clinic có đánh dấu trong phần “Cần Phải Gọi Ai” ở dưới đây nếu:

- 3 lần thử đường huyết của quý vị dưới mức _____
- Bất cứ lần thử đường huyết nào dưới 70
- Quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc

Cần Phải Gọi Ai

- Bác sĩ chăm sóc chính hoặc bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường của quý vị:

Tên: _____ Điện Thoại: _____

- Trung Tâm Điều Trị Bệnh Tiểu Đường: 206.598.4882

- Nancy C. Smith, ARNP: 206.598.4442

- Heather Lien, ARNP: 206.598.9023

Gọi vào ngày thường, từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều. **Nếu quý vị cần giúp ngay, xin gọi số 911.**

Đo Đường Huyết Của Quý Vị

Thử đường huyết bằng cách chích ở đầu ngón tay mỗi ngày 4 lần - trước mỗi bữa ăn và khi đi ngủ.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Insulin Có Tác Dụng Lâu Dài

- Khi mức đường huyết cao hơn 80.
- Nếu đường huyết của quý vị dưới 100 vào lúc đi ngủ, hãy ăn một chút thức ăn nhẹ có chất đạm và tinh bột, thí dụ như ½ bánh mì sandwich với cá tuna, để ngăn mức đường huyết xuống thấp.
- Chích *dưới da* (vào mô mỡ nằm dưới da của quý vị):

Loại Insulin	Trước Bữa Ăn Sáng	Trước Bữa Ăn Trưa	Trước Bữa Ăn Tối	Trước Khi Đi Ngủ

Xem trang 2 để biết những chỉ dẫn về insulin có tác dụng nhanh.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Insulin Có Tác Dụng Nhanh

- Chích dưới da 15 phút trước khi ăn:
 - Lispro (Humalog) insulin
 - Aspart (Novolog) insulin
- Dùng liều insulin có tác dụng nhanh cách nhau ít nhất **3 tiếng**.
- Xem bảng chỉ dẫn dưới đây để biết lượng insulin cần chích có tác dụng nhanh dựa trên mức đường huyết của quý vị.

Mức Đường Huyết	Trước Bữa Ăn Sáng	Trước Bữa Ăn Trưa	Trước Bữa Ăn Tối	Vào Lúc Đi Ngủ hoặc Không Ăn
70 hoặc thấp hơn	Không có insulin. Uống 4 ounce nước trái cây. Đo lại đường huyết của quý vị sau 15 phút. Đo lại lần nữa cho đến khi đường huyết của quý vị cao hơn 100, và sau đó quý vị có thể dùng bữa.			
71 đến 99	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
100 đến 150	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
151 đến 199	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
200 đến 249	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
250 đến 299	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
300 đến 349	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
350 đến 399	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
Trên 400	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị	_____ đơn vị
	Gọi số điện thoại có đánh dấu ở trang 1.	Gọi số điện thoại có đánh dấu ở trang 1.	Gọi số điện thoại có đánh dấu ở trang 1.	Gọi số điện thoại có đánh dấu ở trang 1.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Xem trang 1 của bản hướng dẫn này để biết nên gọi ai khi cần giúp.

Lần Tái Khám Kế Tiếp

- Làm hẹn tái khám trong _____ tuần, sau khi quý vị xuất viện. Buổi hẹn này tại clinic _____.
- Mang theo hồ sơ ghi chép về đường huyết của quý vị đến buổi hẹn này.



Insulin Instructions

Knowing how much insulin to take

Place patient label here

When to Call

Call the person or clinic checked under “Who to Call” below if:

- 3 of your blood glucose checks are less than _____
- Any blood glucose check is less than 70
- You have any other questions

Who to Call

Your primary or diabetes care provider:

Name: _____ Phone: _____

Diabetes Care Center: 206.598.4882

Nancy C. Smith, ARNP: 206.598.4442

Heather Lien, ARNP: 206.598.9023

Call weekdays 9 a.m. to 4 p.m. **If you need urgent help, call 911.**

Your name:

Date:

Your goal blood glucose:

Checking Your Blood Glucose

Do a fingerstick blood glucose check 4 times a day – before each meal and at bedtime.

Long-Acting Insulin Instructions

- Give for blood glucose higher than 80.
- If your blood glucose is less than 100 at bedtime, eat a snack with protein and starch, such as ½ tuna sandwich, to prevent low blood glucose.
- Inject *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):

Insulin Type	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bed

See page 2 for fast-acting insulin instructions.

Fast-Acting Insulin Instructions

- Inject subcutaneously 15 minutes before eating:
 - Lispro (Humalog) insulin
 - Aspart (Novolog) insulin
- Take your fast-acting insulin doses at least **3 hours apart**.
- Use the table below to know how much fast-acting insulin to inject based on your blood glucose level.

Blood Glucose	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime or Not Eating
70 or lower	No insulin. Drink 4 ounces of juice. Recheck your blood glucose in 15 minutes. Repeat until your blood glucose is above 100, and then eat your meal.			
71 to 99	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
100 to 150	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
151 to 199	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
200 to 249	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
250 to 299	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
300 to 349	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
350 to 399	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
Above 400	_____ units Call the number checked on page 1.	_____ units Call the number checked on page 1.	_____ units Call the number checked on page 1.	_____ units Call the number checked on page 1.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

See page 1 of this handout for who to call for help.

Follow-up Visit

- Schedule a follow-up appointment for _____ weeks after you leave the hospital. This appointment will be at the _____ clinic.
- Bring your blood glucose records to this appointment.