

## I CONSIGLI PAZIENTE: RISCHIO

### Il suo rischio per il diabete di tipo 2:

Bassato sull'anamnesi familiare e all'anamnesi personale che ha fornito, sta ad alto rischio per il diabete di tipo 2 (glicemia alta). Non esista un strumento di valutare il profilo di rischio e solo il proprio medico curante può identificare il suo livello di rischio del vostro il diabete di tipo 2. Rivolgersi al proprio medico di parlare del livello di rischio nonché dei esami che potrebbero necessario.

### **Che cosa è il diabete di tipo 2?**

Il diabete di tipo 2 è una condizione di salute in cui i livelli di zucchero nel sangue sono troppo alti. È una condizione di salute molto comune. Si può sviluppare il tipo 2 diabete a qualsiasi età. Il diabete può aumentare il rischio per i problemi del cuore, le rene, gli occhi e problemi nervosi.

"I sintomi del diabete di tipo 2 possono includere sete eccessiva, la fame, la minzione, e la fatica. "

### **I fattori di rischio**

Avere un fattore di rischio non significa che si otterrà il diabete di tipo 2 . I rischi includono:

- Età 45 anni o più
- Essere in sovrappeso
- Avere un fratello, sorella o i genitore con diabete di tipo 2
- Avere i origini afroamericano, spagnolo / latino, indigeni americani e Alaska native, asiatica americana o delle isole del pacifico
- Avere il diabete durante la gravidanza o aver partorito un figlio di peso superiore ai 4 kg
- Essere fisicamente meno attivi di tre volte a settimana
- Alcune condizioni mediche

### **I Prossimi passi:**

**Per favore parlare con un fornitore di cure mediche circa i rischi!**

Diabete di tipo 2 può essere verificata in modo semplice: si effettua un test del livello di zucchero nel sangue dopo il digiuno durante la notte . Un operatore sanitario può aiutare a decidere se si dovrebbe essere testato. Nel frattempo, cercare di mangiare una dieta equilibrata e aumentare il vostro livello di attività fisica. Piccoli cambiamenti nella dieta ed esercizio fisico può aiutare a ridurre il rischio del diabete di tipo 2.

**Per più informazioni** chiamare 1 – 800 – 860 – 8747 o visitare il sito web del National Diabetes Information Clearinghouse presso:

<http://Diabetes.NIDDK.nih.gov/DM/pubs/riskfortype2/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/family-history/index.aspx#main>