

# LETTERA AL PAZIENTE —RISCHIO MAGGIORE

## Il rischio per il diabete di tipo 2:

Siete ad **aumentato rischio** di diabete di tipo 2 (glicemia alta). Nessuno strumento per la valutazione del rischio è perfetta e solo un medico può dire con certezza se si è un aumento del rischio di diabete di tipo 2. **Parla con un fornitore di assistenza sanitaria sapere se avete bisogno di ulteriori test.**

*“I segni di diabete di tipo 2 possono includere sete eccessiva, la fame, la minzione, e la stanchezza.”*

## 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 tipo 2 diabete a qualsiasi età. Il diabete può aumentare il rischio per i problemi del cuore, le reni, gli occhi e problemi nervosi.

### 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

### 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.

Le persone che sono in sovrappeso e inattive hanno maggiori probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2. Ridurre il rischio di mangiare una dieta sana ed esercizio fisico regolare.

**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>