

CARTA PARA O PACIENTE SEM RISCO AUMENTADO

O seu risco de diabetes tipo 2:

Você **não têm** risco aumentado de desenvolver diabetes tipo 2 (açúcar no sangue) com base nas informações que você nos forneceu. No entanto, não existe um teste perfeito para avaliar o risco e só um médico pode determinar com certeza se você tem um risco aumentado para a diabetes tipo 2. Converse com um profissional de saúde sobre exames adicionais que você possa precisar.

O que é o diabetes tipo 2?

O diabetes tipo 2 é uma condição de saúde bastante comum em que os níveis de açúcar no sangue são excessivamente altos. O diabetes tipo 2 pode aparecer em qualquer idade. Diabetes pode aumentar o risco de ter problemas no coração, nos rins, nos olhos e nos nervos.

Fatores de Risco

Ter um fator de risco não significa que você necessariamente vai ter diabetes tipo 2, mas que as suas chances de ter diabetes são maiores quando comparadas com a população em geral. Os fatores de risco incluem:

- Ter 45 anos de idade ou mais;
- Estar acima do peso;
- Ter um irmão, irmã ou mãe com diabetes tipo 2;
- Ser de ascendência africana, hispânica/latina, índia-americana ou nativa de Alasca, asiática ou das ilhas do Pacífico;
- Ter diabetes durante a gravidez ou ter um bebê que pesou mais de 9 libras;
- Fazer exercício menos de três vezes por semana;
- Ter certas condições médicas.

Próximos Passos

Ter uma dieta saudável.

Manter um peso saudável.

Exercitar-se tão regularmente quanto seja possível.

O diabetes tipo 2 pode ser diagnosticado facilmente, verificando o seu nível de açúcar no sangue depois de não ter comido durante toda a noite. Um profissional de saúde pode ajudá-lo a decidir se você deve ser testado. Pequenas mudanças na dieta e exercício pode ajudar a reduzir o risco de diabetes tipo 2.

“Os sinais de diabetes tipo 2 pode incluir sede, fome, urinação e fadiga excessivas.”

As pessoas que estão acima do peso e que são inativas são mais propensas a desenvolver diabetes tipo 2. Você pode reduzir o risco de diabetes tendo uma dieta saudável e fazendo exercícios regularmente.

Para mais informações ligue 1-800-860-8747 ou visite o Escritório Nacional de Informações sobre Diabetes (National

Information Clearinghouse Diabetes):

<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/riskfortype2/>

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

HHS.gov

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (U.S. Department of Health and Human Services)