

CARTA DIRIGIDA PARA O PACIENTE COM RISCO AUMENTADO DE DIABETES

O seu risco de diabetes tipo 2:

Você tem um risco aumentado de desenvolver diabetes tipo 2 (açúcar no sangue). 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

Por favor, fale com um profissional de saúde sobre o seu risco!

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. Enquanto isso, tente ter uma dieta equilibrada e aumentar o seu nível de atividade física. Pequenas mudanças na dieta e exercício pode ajudar a reduzir o risco de diabetes tipo 2.

“Os sinais de diabetes tipo 2 podem 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

Escritorio 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>

HHS.gov

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