

## I CONSIGLI PAZIENTE: NESSUN AUMENTO DEL RISCHIO

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

Sulla base delle informazioni fornite, NON sta al rischio aumento del diabete di tipo 2 (livelli di zucchero nel sangue più elevati). Non esista un strumento di valutare il profilo di rischio e solo il proprio medico curante può identificare il suo livello di rischio del diabete di tipo 2.

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

### **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 rene, 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 attivi meno di tre volte a settimana
- Alcune condizioni mediche

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

### **I Prossimi Passi:**

Mangiare una dieta sana.  
Mantenere un peso sano.

Esercitare regolarmente come si può.

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. 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>