**Факторы риска развития сахарного диабета 2 типа**

**(Кого надо обязательно обследовать на сахарный диабет)**

* Семейная история сахарного диабета. Если у родителей или братьев, или сестер есть сахарный диабет, риск развития его у Вас увеличивается.
* Возраст старше 45 лет. Вероятность развития сахарного диабета 2 типа увеличивается с возрастом.
* Расовая или этническая принадлежность. Риск заболеть сахарным диабетом 2 типа выше у латиноамериканцев, афроамериканцев, коренных американцев и азиатов.
* Метаболический синдром (Также называется синдромом инсулинорезистентности).
* Избыточный вес. Если Вы страдаете избыточным весом и индекс массы тела (ИМТ) у Вас выше 25, то у Вас повышенный риск развития сахарного диабета 2 типа.
* Гипертензия. Высокое артериальное давление также повышает риск развития сахарного диабета 2 типа.
* Повышенный уровень холестерина. Риск развития сахарного диабета 2 типа может увеличиваться, если у Вас уровень холестерина ЛПВП («хороший холестерин») ниже 35мг/дл (миллиграмм на децилитр) и/или уровень триглицеридов выше 250мг/дл.
* Гестационный диабет в анамнезе. Диабет, возникший во время беременности, или рождение ребенка весом свыше девяти фунтов (3500г) могут повышать Ваш риск развития сахарного диабета 2 типа.
* Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) в анамнезе
* Малоподвижный образ жизни
* Сосудистые заболевания в анамнезе (например, инсульт)