**Введение**

Диабет — это хроническое заболевание, связанное с нарушением метаболизма глюкозы в организме. Основные формы включают диабет 1 типа (аутоиммунное заболевание, требующее инсулинотерапии) и диабет 2 типа (метаболическое заболевание, вызванное устойчивостью к инсулину, часто связанное с образом жизни).

**Факторы риска:**

* Избыточный вес и ожирение.
* Низкий уровень физической активности.
* Возраст старше 45 лет.
* Семейная история диабета.
* Высокий уровень глюкозы в крови натощак или после нагрузки.
* Гестационный диабет (возникающий во время беременности).

**Диагностика диабета:** Диагноз ставится на основе анализа уровня глюкозы в крови (натощак или после еды), уровня гликированного гемоглобина (HbA1c) или теста толерантности к глюкозе. Ключевые пороги:

* Глюкоза натощак ≥ 7,0 ммоль/л.
* HbA1c ≥ 6,5 %.

**Преддиабет:** Состояние, при котором уровень сахара в крови выше нормы, но не достигает значений, характерных для диабета. Это сигнал о повышенном риске развития диабета 2 типа. Характеристики:

* Глюкоза натощак: 5,6–6,9 ммоль/л.
* HbA1c: 5,7–6,4 %.

Раннее выявление преддиабета позволяет предотвратить или отсрочить развитие диабета за счёт изменения образа жизни (контроль веса, физическая активность, правильное питание).