



**Manage Prediabetes,  
Reclaim Your Health**

**Bangkit Menentang Pradiabetes,  
Jangan Ambil Mudah**

Supported by



## WHAT IS PREDIABETES? APAKAH PRADIABETES?

Prediabetes means your blood sugar levels are higher than normal, but not high enough for you to be considered diabetic<sup>1</sup>. It increases your risk for other medical conditions like diabetes, nerve damage, heart diseases, kidney diseases and more<sup>2,3,4</sup>. This may be worrying but the good news is that prediabetes is reversible with effective management.

*Pradiabetes bermakna paras gula dalam darah anda adalah lebih tinggi daripada normal, tetapi tidak cukup tinggi untuk anda dianggap sebagai penghidap diabetes<sup>1</sup>. Ia meningkatkan risiko anda untuk keadaan perubatan lain seperti diabetes, kerosakan saraf, penyakit jantung, penyakit buah pinggang dan sebagainya<sup>2,3,4</sup>. Ini mungkin membimbangkan tetapi berita baiknya adalah pradiabetes boleh dipulihkan dengan pengurusan yang berkesan.*

1. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Vol. I: NCDs – Non-Communicable Diseases: Risk Factors and other Health Problems.
2. Diabetes Prevention Program Research Group. N Engl J Med. 2002; 346:6:393-403
3. Brannick, et al. Experimental Biology and Medicine 2016. 241: 1323-1331.c
4. Huang Y, et al. BMJ. 2016 Nov 23;355:i5953. doi: 10.1136/bmj.i5953

## CHECK YOUR RISK

Are you at risk of developing prediabetes? Scan this QR code to use the Prediabetes Risk Checker.

*Adakah anda berisiko untuk menghidap pradiabetes? Imbas kod QR berikut untuk menggunakan Ujian Risiko Pradiabetes.*



**If your result shows that you are at risk, take a finger prick test at a community pharmacy or clinic to check your blood sugar level.**

*Jika keputusan menunjukkan bahawa anda berisiko, dapatkan ujian cucuk jari di farmasi komuniti atau klinik untuk mengetahui paras gula darah anda.*

## **CONFIRM** YOUR RESULT

If your sugar is abnormally high, go for a proper blood test at a clinic or pathology lab to confirm whether you have prediabetes.

*Jika paras gula anda lebih tinggi daripada biasa, jalani ujian darah di klinik atau makmal patologi untuk mengesahkan sama ada anda menghidap pradiabetes.*

## **CONSULT** YOUR HEALTHCARE PROFESSIONAL

If you are diagnosed with prediabetes, consult your healthcare professional for advice on what to do next.

*Jika anda didiagnos dengan pradiabetes, berbincang dengan ahli kesihatan profesional anda untuk dapatkan nasihat selanjutnya.*

## **CHANGE** TO RECLAIM YOUR HEALTH

By making healthy lifestyle changes to manage your prediabetes, you are well on your way to reclaiming your health.

*Dengan melakukan perubahan gaya hidup sihat untuk menangani pradiabetes, anda semakin dekat untuk memulihkan kesihatan anda.*



Learn more at | Ketahui lebih lanjut di

[www.standagainstprediabetes.my](http://www.standagainstprediabetes.my) or/atau [www.sapd.my](http://www.sapd.my)