

报名表格

Pre-DICTED 计划转介

姓名 (如同身份证)

身份证号码

出生日期 (日日/月月/年年)

联络电话

我想要参加Pre-DICTED 计划, 并同意计划协调员与我联络:

签名

日期 (日日/月月/年年)

我符合条件吗?

如果您符合以下条件, 请与我们联系!



年龄在18至64岁之间



体重指数 (BMI) * $\geq 23.0 \text{ kg/m}^2$



已在过去6个月内被诊断患有糖尿病前期

与我们联系!

欲知更多详情, 请通过以下方式我们的计划协调员联络:

电邮: predicted@singhealth.com.sg
热线: 9115 6276

星期一至五: 上午9点至下午5点 (不包括公定假日)。
你也可以浏览我们的网站:



www.predicted.com.sg

*BMI = $\frac{\text{重量 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$



此计划由以下机构为您呈现:
SingHealth

提倡机构:
LET'S BEAT DIABETES

您患有糖尿病前期吗?

每7名成年人中就有1人患有糖尿病前期。糖尿病前期可导致二型糖尿病、心脏疾病和中风。

采取预防措施。
参与Pre-DICTED* 计划:
一项糖尿病前期生活方式干预研究。

参与条件:

- 18至64岁之间
- 体重指数 (BMI) ≥ 23
- 已被诊断患有糖尿病前期

Pre-DICTED
糖尿病前期干预计划研究

您所踏出的每一步 将带领您远离糖尿病

*糖尿病前期干预计划研究 (Pre-DICTED)



www.predicted.com.sg
热线: 9115 6276

此计划由以下机构为您呈现:
SingHealth

提倡机构:
LET'S BEAT DIABETES

每7名新加坡成年人中
就有1人患有糖尿病前期。



什么是糖尿病前期?

这是指身体的血糖指数比正常指数高，但还未高到糖尿病血糖指数的范围内。

血糖指数	空腹血糖	2小时血糖 (口服葡萄糖耐量试验; OGTT)
糖尿病	≥ 7.0 mmol/L (≥ 126 mg/dL)	≥ 11.1 mmol/L (≥ 200 mg/dL)
糖尿病前期	6.1 – 6.9 mmol/L (110 – 125 mg/dL)	7.8 – 11.0 mmol/L (140 – 199 mg/dL)
正常值	< 6.1 mmol/L (< 110 mg/dL)	< 7.8 mmol/L (< 140 mg/dL)

糖尿病前期可导致二型糖尿病

糖尿病前期可导致严重的健康问题，因为它会提高患上糖尿病、心脏疾病或中风的风险。



糖尿病



心脏疾病



中风

我可以预防二型糖尿病吗?

可以! 不是糖尿病患者也应该采取行动预防糖尿病。如果您有糖尿病前期，您应该积极预防糖尿病。

您必须采取健康的生活习惯和定期监测您的健康以预防二型糖尿病。

Pre-DICTED 计划可以帮助您掌控健康，预防二型糖尿病。



什么是 Pre-DICTED 计划?

Pre-DICTED 是一项代指糖尿病前期干预计划研究。这是为患有糖尿病前期的患者而设的干扰性计划。

计划鼓励您参与活动，通过活动给予您相关知识和技能，激励您改变生活习惯（例如健康的饮食和定期运动），减轻患上糖尿病的风险，从而迈向健康人生。

计划也将定期监测您的身体康。您将获得每6个月1次的健康检查，为期3年。



报名表格

Pre-DICTED
糖尿病前期干预计划研究

加入计划

请完成随附的表格，将它电邮至 predicted@singhealth.com.sg 或拨电 9115 6276 获取详情。

