



SPRING INTO SUMMER

Umów się na badanie lekarskie w szkole już dziś!

DIETETYK UHS

Szukasz żywności dobrej dla serca? JEDZ ORZECHY

Autor Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

Niektóre badania wykazały, że spożywanie garści orzechów dziennie może poprawiać zdrowie serca, obniżać ciśnienie krwi, zmniejszać ryzyko cukrzycy typu 2 i pomagać w kontrolowaniu wagi. Nic dziwnego, że są one częścią diety śródziemnomorskiej i planów żywieniowych DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, metody dietetyczne w celu zatrzymania nadciśnienia tętniczego). Zawierają one kluczowe dla optymalnego stanu zdrowia składniki odżywcze, takie jak białko, zdrowe tłuszcze, błonnik oraz niektóre witaminy i minerały. Które najlepiej wybierać? Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca migdały, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, orzechy pekan, pistacje i orzechy włoskie. W miarę możliwości wybieraj produkty niesolone lub o niskiej zawartości soli. Nie spożywaj w przypadku uczulenia na orzechy!

ZWIĘKSZONA AKTYWNOŚĆ ODRY W 2025 R.

Na co zwracać uwagę:

Objawy pojawiają się zwykle po 10–12 dniach (zakres: 7–21 dni) po ekspozycji, a należą do nich między innymi:

- gorączka,
- kaszel, katar i zaczerwienienie/lzawienie oczu,
- czerwona, plamista wysypka, która zwykle zaczyna się na twarzy i rozprzestrzenia się w dół ciała.

Kiedy zwrócić się o pomoc:

Jeśli u Ciebie lub Twojego dziecka wystąpią powyższe objawy, szczególnie po znanej ekspozycji lub niedawnej podróży, przed zgłoszeniem się do naszej przychodni prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 312-423-4200. Pomoże nam to podjąć odpowiednie środki ostrożności w celu ochrony innych osób. Należy założyć MASECZKĘ.

Przypomnienie dotyczące środków zapobiegawczych:

Szczepienia stanowią najlepszą ochronę. Szczepionka MMR jest bezpieczna, skuteczna i dostępna we wszystkich placówkach UHS. Jej przyjęcie należy omówić z lekarzem.

Consider measles in patients presenting with febrile rash illness and clinically compatible symptoms (cough, coryza, and conjunctivitis).



Ask patients about recent travel internationally or to areas with an ongoing measles outbreak, as well as their recent contacts.



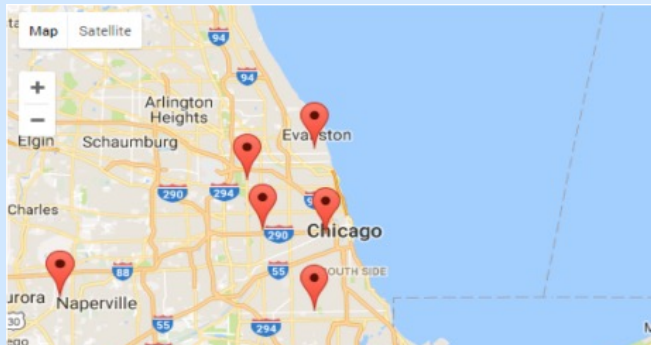
Obecnie obserwujemy zwiększoną aktywność odry zarówno w całych Stanach Zjednoczonych, jak i w stanie Illinois. Odra jest wysoce zakaźną chorobą wirusową, która może prowadzić do poważnych powikłań.

Twoje zdrowie i bezpieczeństwo jest naszym najwyższym priorytetem dla UHS.



Biurowo UHS w Oak Park mieszczące się pod adresem 610 S. Maple St. Oak Park, IL. 60304 zostało tymczasowo przeniesione do Suite 1500. Dziękujemy za cierpliwość w związku z przeprowadzką do nowego miejsca.

Union Health Service prowadzi sześć placówek w całym obszarze metropolitalnym Chicago, świadcząc opiekę podstawową i specjalistyczną



PLACÓWKI UHS:

- 1634 W. Polk St. Chicago, Illinois 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, Illinois 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, Illinois 60652
- 610 S. Maple St. Oak Park, Illinois 60304
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Więcej informacji na temat placówek UHS znajduje się na naszej stronie www.unionhealth.org.

PODMIEJSKIE PLACÓWKI KONTRAKTOWE UHS

Podstawowa opieka medyczna / medycyna ogólna

McGowan Family Health and Wellness Center

Chicago Heights 60411

mcgowanfamilyhealthandwellnesscenter.com

Provida Family Medicine

Gurnee 60031

providafamilymedicine.com

Zmedi

Orland Park 60462 | Palos Heights 60463

zmedigroup.com

Alex Iskander, MD

Plainfield 60586

saintmaryinternalmedicine.com

Pediatrics

Bharti Amin, MD

Matteson 60443

Rush Copley Pediatrics

Aurora 60504

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-pediatrics-aurora-ridge

Położnictwo i ginekologia

Ob-Gyn Associates of Libertyville, SC

Libertyville 60048

obgynedocs.com

Rush Copley OB/GYN, Eola

Oswego | Aurora

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-ob-gyn-aurora-2020

OB/GYN Health Associates, SC

Orland Park 60467 | Oak Lawn 60453

obgynhealthassociates.com/

DIETETYK UHS

Jak obniżyć rachunki za zakupy spożywcze

Autor Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

- ✓ Przygotowuj posiłki samodzielnie. Gotowe opakowane dania kosztują więcej.
- ✓ Kupuj produkty marek własnych sieci sklepów.
- ✓ Planuj i sporządzaj listę zakupów na podstawie cotygodniowych wyprzedaży.
- ✓ Unikaj robienia zakupów, gdy odczuwasz głód, który może doprowadzić do nieprzemyślanego kupowania przekąsek lub jedzenia na mieście.
- ✓ Sklep typu „Wszystko za dolara” oferuje mrożone warzywa i niektóre produkty pełnoziarniste.
- ✓ Kupuj ilości hurtowe. Rób zakupy z przyjaciółmi lub rodziną, jeśli promocja wymaga zakupu wielu produktów.
- ✓ Żywność w woreczkach zazwyczaj kosztuje mniej niż w pudełkach.
- ✓ Jeśli jesteś w stanie zjeść wszystko, to warzywa i owoce pakowane w woreczki są

często tańsze niż te kupowane pojedynczo.

- ✓ Suszona fasola to niedrogie źródło białka, które można użyć do zapiekanek, chili lub zup. Ugotuj większą ilość i zamroź.
- ✓ Zapoznaj się z programami lojalnościowymi w sklepach w okolicy.
- ✓ Szukaj zniżek dla seniorów. W niektórych miejscach zaczynają się już od 55 lub 62 lat.
- ✓ Zwracaj uwagę na produkty wycofywane ze sprzedaży. Sklepy oferują niską cenę, żeby szybko się ich pozbyć z półek.
- ✓ Kupuj świeże produkty podstawowe, takie jak mięso/ kurczak/ryby, nabiał oraz warzywa i owoce.
- ✓ Szukaj produktów sezonowych albo kupuj mrożonki lub konserwy z odsączonym płynem.
- ✓ Porównuj ceny jednostkowe, a nie ceny na półce. Cena jednostkowa to cena za uncję, funt lub inną jednostkę masy lub objętości.

ZADZWOŃ, ZANIM PRZYJDZIESZ!

- Nasze centrum obsługi klienta jest gotowe do pomocy w godzinach pracy przychodni.
- Nasz sekretariat telefoniczny i lekarz dyżurny są dostępni poza godzinami pracy i w święta.
- Nasz zespół pielęgniarek i lekarzy oceni Twoje potrzeby przez telefon i skieruje do odpowiedniej poradni.
- W razie potrzeby oferujemy wizyty tego samego dnia.
- Jeśli potrzebujesz pilniejszej pomocy medycznej, nasz zespół może skierować Cię do najbliższego ośrodka opieki doraźnej lub pogotowia ratunkowego należącego do sieci.
- Wszystkie wizyty poza siecią UHS wymagają skierowania, aby uniknąć kosztów po stronie pacjenta.

PYTANIA DOTYCZĄCE ŚWIADCZEŃ?

Strona internetowa Union Health Service (UHS) www.unionhealth.org zawiera informacje o świadczeniach, naszych lokalizacjach, dostawcach i usługach. Sprawdź sekcję dotyczącą korzyści dla członków: www.unionhealth.org/member-benefits/. Informacje te pochodzą z Twojego FUNDUSZU.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ ŚWIADCZENIA MEDYCZNE www.unionhealth.org/how-to-make-your-medical-benefits-work-better-for-you/