



OD WIOSNY DO LATA

Dbaj o zdrowie i bezpieczeństwo

Dłuższe dni to świetna okazja, by ruszyć się, spotykać się z innymi i odświeżyć zdrowe nawyki – pamiętając jednocześnie o zagrożeniach dotyczących dla tej pory roku.

Nawodnienie i bezpieczeństwo podczas upałów

Ciepła pogoda zwiększa ryzyko odwodnienia i chorób związanych z upałami, zwłaszcza podczas pracy lub aktywności na świeżym powietrzu. Najważniejsze działania obejmują regularne picie wody, planowanie przerw w cieniu oraz zwracanie uwagi na objawy, takie jak zawroty głowy, zmęczenie, ból głowy, nudności lub obfite pocenie się.

Bezpieczeństwo na słońcu (skóra i oczy)

Ochrona skóry to coś więcej niż tylko zapobieganie oparzeniom słonecznym – regularne stosowanie środków przeciwsłonecznych może ograniczyć długotrwałe uszkodzenia skóry. Stosuj kremy z filtrem przeciwsłonecznym o szerokim spektrum działania (SPF 30 lub wyższym), nakładaj je na skórę co dwie godziny (oraz po kąpieli lub spoceniu się) i rób przerwy w cieniu w godzinach największego nasłonecznienia. Noś okulary słoneczne, które chronią przed promieniowaniem UV.

Letni „reset” dla zdrowia psychicznego

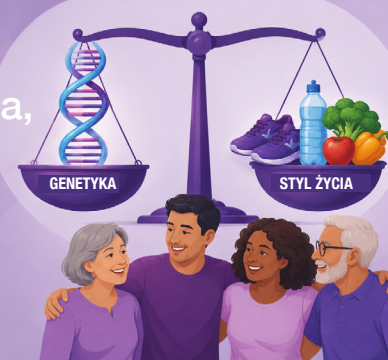
Zmiany pór roku mogą zakłócać dotychczasowy tryb życia. Warto wypróbować proste sposoby na utrzymanie równowagi: regularne pory snu i pobudki, codzienny spacer lub ćwiczenia rozciągające oraz celowe przerwy od ekranów. Utrzymywanie kontaktów społecznych i angażowanie się w wartościowe zajęcia sprzyja dobremu samopoczuciu psychicznemu.

Przypomnienia dotyczące profilaktyki (lista kontrolna na ciepłe miesiące)

Profilaktyka ma znaczenie. Zalecane badania przesiewowe w kierunku nowotworów, cukrzycy, nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu i innych schorzeń umożliwiają wczesne wykrycie choroby – często jeszcze przed pojawieniem się objawów – gdy leczenie jest najskuteczniejsze. Podczas następnej wizyty zapytaj swojego lekarza z Union Health Services (UHS), czy nie nadszedł czas na wykonanie badań profilaktycznych zalecanych w Twoim przypadku ze względu na wiek, historię chorób i czynniki ryzyka.

Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

Czy to moja wina, że choruję na CUKRZYCĘ TYPU 2?



Powszechnie panuje błędne przekonanie, że osoba cierpiąca na cukrzycę typu 2 „sama jest sobie winna” i że „jest to choroba spowodowana niezdrowym trybem życia”. Nie jest to jednak pełny obraz sytuacji. Cukrzyca typu 2 występuje rodzinnie i uważa się ją za chorobę w znacznym stopniu dziedziczną. Badania przeprowadzone na bliźniakach wskazują, że na ryzyko wpływają zarówno czynniki genetyczne, jak i pochodzenie etniczne.

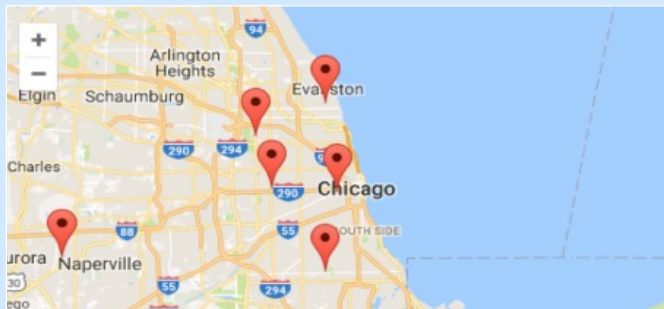
Chociaż rodziny często prowadzą podobny tryb życia i są narażone na podobne zagrożenia dla zdrowia, naukowcy zidentyfikowali ponad 50 genów powiązanych z trudnościami w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Gdy organizm ma ograniczoną ilość insuliny lub nie reaguje na nią prawidłowo (insulinooporność), wzrasta ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Twoje geny mogą zwiększać podatność na chorobę i narażać cię na ryzyko, jednak obecnie wiemy, że jeśli odpowiednio wcześniej wprowadzisz zmiany w stylu życia, gdy organizm znajduje się jeszcze w fazie stanu przedcukrzycowego, można powstrzymać lub spowolnić rozwój tej choroby.

A jeśli chorujesz na cukrzycę dopiero od kilku lat, możesz doprowadzić do remisji tej choroby.

Pamiętaj, nie pozwól, by poczucie winy związane z cukrzycą powstrzymało cię przed dbaniem o siebie. Stawiaj się na wizyty lekarskie. Znajdź wsparcie wśród rodziny i przyjaciół.

Union Health prowadzi na terenie całej aglomeracji Chicago sześć placówek świadczących podstawową i specjalistyczną opiekę zdrowotną



Lokalizacje UHS obejmują:

- 1634 W. Polk St. Chicago, Illinois 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, Illinois 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, Illinois 60652
- 3340 S. Oak Park Ave Berwyn, Illinois 60402
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Więcej informacji na temat lokalizacji placówek UHS można znaleźć na naszej stronie internetowej www.unionhealth.org.

Placówki współpracujące z UHS na przedmieściach:

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA / MEDYCYNĄ 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

PEDIATRIA

Bharti Amin, MD

Matteson 60443 | 708-748-5910

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/



CZY WIESZ, ŻE...?

UHS współpracuje bezpośrednio z Twoją kasą chorych. UHS otrzymuje informacje o uprawnieniach i świadczeniach od Twojej kasy chorych, w tym wszystkie Twoje dane kontaktowe. Upewnij się, że Twoja kasa chorych posiada Twoje aktualne dane kontaktowe (numer telefonu komórkowego, adres i adres e-mail). Dzięki temu również UHS zawsze dysponuje aktualnymi danymi.

Sprawdź swoje świadczenia na stronie internetowej UHS: unionhealth.org

Dowiedz się więcej o swoim zdrowiu

Zapoznaj się z tematami dotyczącymi zdrowia, informacjami na temat profilaktyki, wskazówkami dotyczącymi zdrowego trybu życia oraz materiałami edukacyjnymi dla pacjentów w dowolnym momencie na stronie internetowej UHS. unionhealth.org/health-wellness/

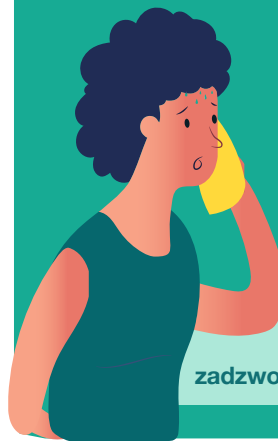
„NAJPIERW ZADZWOŃ” Może Ci to pomóc zaoszczędzić czas

Potrzebujesz pomocy, ale nie masz umówionej wizyty?

Najpierw zadzwoń.

UHS zachęca pacjentów do dzwonienia nawet w celu umówienia się na „nieplanowaną” wizytę. Często możesz dostać się na wizytę jeszcze tego samego dnia, a wcześniejszy telefon pomoże zespołowi UHS w wyborze najlepszego rozwiązania. Nasze centrum obsługi telefonicznej służy Ci pomocą w godzinach pracy kliniki, a poza godzinami pracy oraz w dni świąteczne możesz skorzystać z naszej usługi odbierania

połączeń oraz pomocy lekarzy dyżurnych. Aby uniknąć konieczności pokrycia kosztów z własnych środków, wszystkie wizyty poza placówkami UHS wymagają wcześniejszego zatwierdzenia.



Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, zadzwoń do UHS pod numer (312) 423-4200, opcja 1

PYTANIA DOTYCZĄCE ŚWIADCZEŃ?

Strona internetowa Union Health Service (UHS) www.unionhealth.org zawiera informacje na temat świadczeń, lokalizacji naszych placówek, świadczeniodawców i usług. Zajrzyj do części „Member Benefits” (Świadczenia dla pacjentów): unionhealth.org/member-benefits/

