



## DIETETYCY UHS

### CZY JOGURT MOŻE ZMNIJSZYĆ RYZYKO WYSTĄPIENIA CUKRZYCY TYPU 2?

Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

Na początku 2024 r. amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków zatwierdziła informację zdrowotną dotyczącą całościowego spożycia jogurtu na bazie mleka. Autorzy twierdzą, że mimo ograniczonych dowodów naukowych ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 może być mniejsze w przypadku osób, które spożywają co najmniej 2 szklanki jogurtu tygodniowo.

Poniżej zawarliśmy zatem kilka kluczowych zaleceń, którymi należy się kierować przy wyborze jogurtu:

- ✓ Wybieraj beztłuszczowe lub niskotłuszczowe jogurty greckie zamiast jogurtu zwykłego albo smakowego. Aby poprawić smak, możesz dodać swoje ulubione owoce, w tym świeże, konserwowe lub mrożone bez dodatku cukru.
- ✓ Jeśli wolisz jogurt smakowy, porównaj tabele wartości odżywczej i wybierz ten, który zawiera najmniej dodanego cukru. Niektóre marki jogurtów nie zawierają dodanego cukru.
- ✓ Wybieraj jogurty zawierające co najmniej 10 g białka na porcję. Niektóre jogurty zawierają 15–25 g białka na porcję.
- ✓ Porcję jogurtu możesz zjeść na śniadanie lub jako przekąskę.



### SEZONOWE ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE: JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE TEJ ZIMY

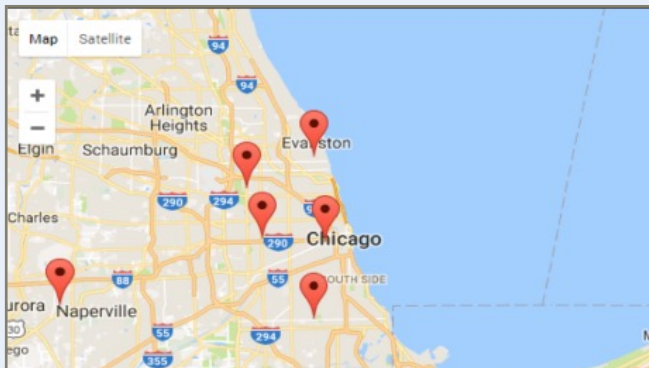
Zimą należy szczególnie dbać o zdrowie. Niskie temperatury sprzyjają rozprzestrzenianiu się zarazków, dlatego bardzo istotne jest zadbanie o silny układ odpornościowy. Spożywanie pokarmów wzmacniających odporność, takich jak owoce cytrusowe, warzywa liściaste i produkty pełnoziarniste, może pomóc chronić organizm przed zakażeniem. Nie zapomnij o przyjęciu szczepionki przeciw grypie, która jest dostępna w ramach ubezpieczenia zdrowotnego – może to zapobiec zachorowaniu. Równie ważna jest aktywność fizyczna. Jeśli na zewnątrz jest zbyt zimno, staraj się spacerować lub wykonywać lekkie ćwiczenia w domu. Jeśli nie masz pewności, czego potrzebujesz, aby zachować zdrowie, Twój lekarz może zaoferować dostęp do pomocnych zasobów, takich jak szczepionki przeciw grypie, szczepienia czy konsultacje dietetyczne.

Podczas wizyty w UHS pamiętaj, aby poprosić o maseczkę, jeśli masz objawy przeziębienia, grypy lub źle się czujesz. Wspólnie zadbajmy o nasze bezpieczeństwo i zdrowie w tej porze roku!

#### COROCZNA KONTROLNA WIZYTA LEKARSKA

Coroczna kontrolna wizyta lekarska lub kompleksowe badanie przedmiotowe to odbywająca się co roku konsultacja lekarska w formie bezpośredniego spotkania. Umów się na wizytę u swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

**Union Health Service prowadzi na terenie Chicago i okolic sześć placówek, które świadczą opiekę podstawową i specjalistyczną**



**Lokalizacje:**

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

Więcej informacji na temat lokalizacji placówek UHS można znaleźć na naszej stronie internetowej [www.unionhealth.org](http://www.unionhealth.org).

## WIADOMOŚCI FARMACEUTYCZNE

UHS z przyjemnością informuje, że wydłużamy godziny otwarcia w ramach naszych nieustających starań zmierzających do zapewnienia lepszej obsługi. Od 1 marca 2025 r. nasza apteka będzie czynna sześć dni w tygodniu, od poniedziałku do soboty.

Mamy nadzieję, że wydłużone godziny pracy zapewnią większą wygodę i elastyczność w zaspokajaniu potrzeb farmaceutycznych. Nasz oddany zespół dokłada wszelkich starań, aby zapewnić najwyższy poziom usług i opieki. Nie możemy się doczekać, aby powitać Cię w nowych godzinach pracy.

Dziękujemy za stałe wsparcie i zaufanie do naszej apteki. W przypadku jakichkolwiek pytań lub chęci uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt.

**NOWE GODZINY OTWARCIA:**  
Od poniedziałku do piątku: 8:00–17:00  
**Sobota:**  
9:00–13:00

### SZCZEPIONKI PRZECIW GRYPIE WCIĄŻ SĄ DOSTĘPNE

Szczepionki przeciwko grypie są dostępne we wszystkich placówkach UHS:



## UZGODNIENIE LISTY LEKÓW Z LEKARZEM: NAJWAŻNIEJSZY ASPEKT DOKŁADNEJ DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ

Jasna komunikacja między pacjentem a lekarzem jest niezbędna, aby zapewnić najlepszą możliwą opiekę. Ważną kwestią jest uzgodnienie leków – regularne przeglądanie listy przyjmowanych leków z lekarzem podczas każdej wizyty. Dotyczy to leków wydawanych na receptę i dostępnych bez recepty, a także witamin i suplementów.

Rozmowa o lekach pomaga lekarzowi upewnić się, że przyjmujesz je w odpowiedni sposób i we właściwej dawce oraz że stosowane leki wzajemnie się nie wykluczają i nie kolidują z Twoimi alergiami. Ma to również kluczowe znaczenie dla przestrzegania zaleceń lekarskich, tj. przestrzegania przepisanej dawki w celu osiągnięcia jak największych korzyści z leczenia. Pominięcie dawek lub ich niewłaściwe przyjmowanie może mieć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Dokładna, aktualna lista leków i rozmowy podczas każdej wizyty pomagają lekarzowi wspierać Twoje dobre samopoczucie i zapobiegać potencjalnym problemom.

## ZADZWOŃ, ZANIM WYJDZIESZ Z DOMU!

### JEŚLI ŹLE SIĘ CZUJESZ, ZADZWOŃ DO UHS:

- Nasze centrum telefoniczne służy pomocą w godzinach pracy kliniki
- Nasza infolinia i lekarz dyżurny są dostępni po godzinach pracy i w święta
- Nasz zespół pielęgniarek i lekarzy przeprowadzi wstępną ocenę Twojego zgłoszenia i skieruje Cię do odpowiedniej placówki
- W razie potrzeby oferujemy wizyty tego samego dnia
- Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, nasz zespół może skierować Cię do najbliższego należącego do sieci centrum pomocy doraźnej lub oddziału ratunkowego
- Aby uniknąć konieczności pokrycia kosztów z własnych środków, wszystkie wizyty poza UHS wymagają skierowania.

