

## Здоровье

**Острые респираторно-вирусные заболевания вызываются разными типами вирусов: парагриппа, аденовирусов и другими – всего их больше 200. Грипп – вирусная инфекция, которая протекает тяжелее и чаще сопровождается осложнениями.**

Способность вируса быстро изменяться объясняет его свойство вызывать эпидемии. Самолечение при ОРВИ и гриппе недопустимо, отмечают специалисты. Лечение в соответствии с диагнозом должен назначать врач.

В Магнитогорске в настоящий момент ситуация оценивается специалистами как неэпидемическая, но число заболевших неуклонно растёт.

Так, за неделю со 2 по 8 декабря в городе зарегистрировано 2513 случаев заболевания ОРВИ, по сравнению с предыдущей неделей рост составил 4,4 процента. За неделю с 9 по 15 декабря было выявлено 2692 случая ОРВИ, из них 2228 – дети. Рост заболеваемости составил 4,3 процента. По данным на 16 декабря, число заболевших находится на уровне 64,6 на 10 тысяч населения,

## Время профилактики

### Зима – сезон гриппа и простуд

что ниже эпидемического порога на 23,9 процента. В этом отношении ситуация с заболеваемостью ОРВИ в городе значительно лучше, чем в целом по Челябинской области. Случаев лабораторно подтверждённого гриппа в Магнитогорске пока не зарегистрировано. По детскому населению, рассказал главный эпидемиолог Магнитогорска Дмитрий Заложков, заболеваемость вирусными инфекциями на 30–38 процентов ниже порогового уровня. На 17 декабря, сообщили в управлении образования, карантин введён только в четырёх классах начального звена школы № 28.

Но расслабляться не стоит. По данным министерства здравоохранения, подъём заболеваемости ожидается в январе–феврале. Так как для выработки иммунитета организму необходимо не меньше месяца после введения вакцины, лучше успеть поставить прививку в декабре.

В город пришла последняя партия вакцины из федерального бюджета, на сегодняшний день привито 92,1 процента населения, подлежащего вакцинации. Активно продолжается прививочная кампания среди работников ПАО «ММК». На сегодняшний день там привито 13648 человек. Всего же, по последним данным, привито от гриппа 44 процента жителей города.

В сезон гриппа и ОРВИ нужно помнить и о неспецифической профилактике. Старайтесь избегать контакта с людьми с признаками заболевания – насморком, кашлем, чиханием. Дома регулярно проводите проветривание и влажную уборку. Нарушение режима дня, стресс, переохлаждение способствуют снижению иммунитета. Помните о правильном и полноценном питании, в период подъёма заболеваемости это особенно важно.



Из архива «ММК»

## Лекарства

## Новогодняя аптечка

**В России в новогодний период существенно растёт спрос на лекарства против простуды и гриппа.**

Так, средненедельные продажи противовирусного средства для местного применения с середины декабря до середины января вырастают на 66 процентов и составляют 249,4 тысячи упаковок – в остальное время продают в среднем 150,2 тысячи упаковок, сообщили в исследовательской компании DSM Group.

Кроме того, становятся более востребованными иммуномодуляторы, предназначенные для профилактики и лечения вирусных заболеваний, а также порошки для приготовления раствора против симптомов ОРЗ и простуды. В число самых покупаемых россиянами препаратов также входит спрей для лечения заболеваний носа, муколитическое и отхаркивающее средства.

В натуральном выражении наибольшие новогодние продажи приходятся на парацетамол – его покупают на 14 процентов чаще, чем в другое время.

От переизбытка и смешения многих компонентов продуктов в новогодний период обостряются все болезни, включая респираторные, но в основном это интоксикация и аллергии. Лекарства против них многие также берут заранее.

Рост продаж лекарств эксперты объясняют, в том числе, тем, что аптеки не работают в Новый год. Кроме того, граждане закупают препараты перед отъездом за границу.

## Акция

## Суббота доноров

**В начале декабря пресс-служба Челябинской областной станции переливания крови сообщила, что областной банк крови необходимо пополнить реэус-отрицательными группами. С начала месяца отмечается повышенная потребность в реэус-отрицательной крови в медицинских организациях области.**

Для пополнения банка крови ЧОСПК в течение месяца будет проводить выездные и корпоративные акции, а также традиционную акцию «Рабочая суббота». В Магнитогорске она проходит каждую третью субботу месяца. Цель акции – привлечь к донорству людей, желающих сдать кровь, но не имеющих возможности сделать это в будние дни в утренние часы.

Как сообщила заведующая отделением – врач-трансфузиолог Магнитогорского отделения Челябинской областной станции переливания крови Елена Родионова, в настоящее время есть большая потребность в донорах первой и третьей отрицательных групп крови. Также без ограничения сейчас принимают доноров первой и третьей положительных групп. Донорам остальных групп крови перед донацией рекомендуют свериться с донорским светофором на сайте <https://yadonor.ru/bloodstations/magnitogorsk>.

Также специалист обратилась с просьбой к донорам, сдававшим кровь шесть и более месяцев назад, до мая-июня текущего года. После сдачи вся плазма находится на карантине в течение шести месяцев и дольше. Чтобы её можно было использовать для донаций, донор обязательно должен прийти через полгода для повторной сдачи крови или просто сделать анализ – его, кстати, сдают без очереди.

**«Донорская суббота» будет проходить в Магнитогорске 21 декабря с 8.00 до 12.00 по адресу: проспект Карла Маркса, 160.** Напомним, что донором может стать здоровый человек в возрасте старше 18 лет и имеющий регистрацию в Челябинской области не менее шести месяцев.

## Контрольная закупка

## «Первый вкус» – здоровый вкус

Тренд на здоровый образ жизни набирает обороты



Андрей Серебряков

**Люди меняют пищевые привычки и выбирают натуральные и полезные продукты, отдавая предпочтение, как правило, местным производителям. Всё чаще покупатели обращают взор в сторону молочной полки – молочные продукты на острие продаж, а питьевое молоко и вообще переживает ренессанс.**

Городской молочный комбинат ведёт свою историю с 1932 года и в молоко, как говорится, толк знает. А также в кефире, сметане, ряженке, твороге, сливочном масле и других продуктах из всей молочной линейки. Торговая марка «Первый вкус», чётко следуя направлению на натуральность, предлагает покупателям классический ассортимент молочной продукции и время от времени радует вкусными гурманскими штучками. Исключительно без каких-либо химических добавок.

Городской молочный комбинат сотрудничает с более чем тридцатью фермерскими хозяйствами Башкортостана и Челябинской области. Ежедневно предприятие принимает до двухсот тысяч литров свежего коровьего молока. При этом всё сырьё проходит тщательный входной контроль. После первичной обработки, очистки и охлаждения оно по специальным молокопроводам попадает в резервуары-накопители. Именно молоко становится основой вкуснейших продуктов марки «Первый вкус».

В последнее десятилетие в десятку популярных продуктов для завтрака

входит йогурт. Он явно потеснил бутерброды. И большинство покупателей воспринимают йогурт как дополнение к основной трапезе, хотя он обладает целебным действием и раньше продавался в аптеках.

**Учёные выяснили, что йогурт обладает удивительной способностью дарить ощущение счастья, а всё потому, что в нём содержится витамин D, который называют «витамином солнца»**

Он способствует выработке гормонов счастья – эндорфинов, отвечающих за позитивный настрой.

– В состав йогурта «Первый вкус» входят жизненно важные макроэлементы, большое количество натрия, фтора, калия, магния, цинка и кальция. В нём присутствуют необходимые олигосахариды, органические и насыщенные жирные кислоты, – рассказывает главный технолог Магнитогорского молочного комбината Татьяна Мокина.

Не менее разнообразно и творожное направление. «Первый вкус» предлагает классический рассыпчатый творог, пастообразный. Для лакомок – большой выбор творожных сырков: с ванилином жирностью четыре процента, с натуральными сухофруктами, с яблоком и корицей. Для тех, кто любит пожирнее, – сырки с изюмом и варёной сгущёнкой.

– Сладкоежки оценят наши глазированные сырки, – уверяет Татьяна

Мокина. – Основу составляют только натуральный творог и сливочное масло собственного производства. Сырки могут стать и питательным перекусом, и десертом.

В кисломолочную линейку «Первый вкус» входят кефир, сметана, снежок, ряженка и бифидок, обогащённый бифидобактериями. Направление диетических продуктов, полезных для всей семьи, продолжает линейка заквасок «Первый вкус». Это также полностью готовый к употреблению продукт. От другой кисломолочной продукции закваска отличается высоким содержанием биологически активных молочнокислых микроорганизмов. Состав напиток технологи молочного комбината держат в секрете, но, как и бифидок, они содержат бифидобактерии, причём их количество в десять раз больше, чем в любом другом продукте.

– «Первый вкус» предлагает горожанам и ещё один вкусный продукт – витаминизированные сыворотки, – отмечает Татьяна Мокина. – Готовятся они на основе натуральной творожной сыворотки, которая проходит длинный путь, прежде чем окажется на магазинной полке. Напиток «усиливают» витаминным комплексом, подобранным в соответствии с рекомендациями Минздрава РФ. В его составе витамин А, необходимый для зрения, Е, который отвечает за красоту волос и кожи, Д – для крепких зубов и костей и В – для улучшения обмена веществ.

Большое внимание «Первый вкус» уделяет упаковке своей продукции, следуя тренду на «порционную упаковку». Покупатель может выбрать фасовку того же творога, рассчитанную на одного или двух человек, а питьевой йогурт – сразу на всю семью. К слову, кефир теперь выпускается не только в мягкой упаковке и картонной коробке, но и в бутылке ёмкостью 430 и 900 граммов. Этот «формат» защищает напиток от механических воздействий, и сгусток в «бутылочном» кефире «Первый вкус» более густой и плотный.

– Секрет «Первого вкуса» в сырьё высочайшего качества и тщательном соблюдении технологии, – поясняет Татьяна Мокина. – Поэтому наша молочная продукция не только вкусная, но и, что главное, полезная, это подтверждают не только оценки наших покупателей, но и победы на самых престижных профессиональных конкурсах. Горожанам в преддверии Нового года желаю от всего коллектива «Первого вкуса» крепкого здоровья! С наступающим!