

Болезни

## Скрытая угроза

**Инкубационный период многих заболеваний, которые мы не раз переносили в своей жизни, обычно составляет всего несколько дней. Это и ОРВИ, и грипп, и ангина. Однако некоторые болезни проявляют себя не так быстро. Первые симптомы могут появиться только спустя много лет после заражения.**

Чем инкубационный период отличается от латентного? Инкубационный период заболевания – это период времени, началом которого является момент попадания возбудителя в организм, а концом – проявление первых признаков болезни. Длительность инкубационного периода зачастую зависит от количества возбудителей, атакующих организм, и от состояния иммунитета пациента. Когда иммунитет перестаёт справляться с армией вредных микроорганизмов, появляются первые симптомы заболевания.

Зачастую инкубационный период называют также латентным, то есть скрытым этапом заболевания. Но это два абсолютно разных понятия. Латентный период – это отрезок времени с момента заражения самого пациента до того момента, когда он становится заразным для окружающих. Иногда эти периоды не совпадают. Так при гриппе или ветряной оспе больной становится заразным за несколько часов до обнаружения первых признаков заболевания.

Рекордсменами по продолжительности инкубационного периода следует считать так называемое прионовое заболевание, а в частности коровье бешенство, или болезнь Крейтцфельда-Якоба. Это заболевание поражает головной и спинной мозг человека. Коровье бешенство вызывают белки – прионы, которые попадают в организм человека через говядину. Обычно с момента заражения до обнаружения первых клинических признаков проходит более десяти лет. В более чем 80 процентах случаев это заболевание заканчивается летальным исходом.

К заболеваниям с длинным инкубационным периодом относятся также лепра, или проказа. Первые признаки, характерные именно для этого заболевания, например, язвенные образования, обнаруживаются только после проявления общих симптомов: слабости, озноба, сонливости. Инкубационный период лепры обычно составляет от четырёх до нескольких десятков лет.

Относительно долгим является и инкубационный период ВИЧ-инфекции. С момента заражения человека до проявления у него каких-либо симптомов порой проходит несколько лет. Это связано с тем, что вирус имеет довольно устойчивую оболочку, которая рассасывается постепенно и только потом внедряется в ядро клетки.

Гепатит С является одним из самых опасных вирусных заболеваний, которое при отсутствии должного лечения довольно часто приводит к циррозу или раку печени. Однако зачастую больные даже не подозревают о своей болезни, так как гепатит С может долгое время никак не проявлять себя. Инкубационный период этого заболевания может длиться больше года.

Это интересно

## Какую кровь любят комары?

**Эксперты провели исследование и выяснили, кого комары чаще всего выбирают в качестве потенциальной жертвы. Оказалось, что не все люди являются привлекательными для этих насекомых, передает «НьюИнформ».**

В ходе эксперимента учёные пришли к выводу, что чаще всего комары кусают любителей сладкого и страдающих диабетом людей. Также комары любят жалить спортсменов. Из-за физических упражнений в их организме выделяется молочная кислота, которую обожают насекомые. Люди, которые страдают лишним весом, тоже подвержены частым укусам насекомых. А всё из-за большого количества углекислого газа.

По словам специалистов, укусы комаров не угрожают здоровью человека. Но вызывают и исключения. Определённая часть людей страдает аллергией на комариные укусы. Как правило, маленькие дети и пожилые люди с расстройством иммунной системы чаще страдают от осложнений после укусов комаров.

Психотерапия

## Надоела работа?

**Сотрудники «коммуникативных» профессий чаще всего страдают от профессионального выгорания**



Из архива «ММ»

**Специалист медико-психологической клиники Южно-Уральского университета Дарья Иванова выступила с докладом в магнитогорском центре медицинской профилактики. Она рассказала об уровнях усталости от работы и как с этим бороться.**

– Выгорание – синдром, состоящий из таких симптомов, как чувство беспомощности, безнадежности, – отметила Дарья Антоновна. – У человека появляется ощущение, что он находится в ловушке, снижается энтузиазм и самооценка, повышается раздражительность. Психологическая усталость может переходить на уровень физиологии. У работника не просто теряется желание что-либо делать, но не остаётся и сил.

Впервые на проблему психического выгорания обратили внимание американские специалисты, когда создавались и распространялись службы социальной и психологической помощи. После длительного общения с посетителями многие сотрудники этих организаций становились равнодушными и даже грубыми, хотя прошли специальную подготовку и в первый период работы активно проявляли сочувствие, эмпатию. Было проведено исследование, в результате которого и появился термин профессионального психического выгорания, иначе его ещё называли стрессом общения. В 70-х годах XX века считалось, что так своеобразно расплавляются за переизбыток сопереживания в первую очередь социальные и медицинские работники, учителя, администраторы. По-

том в список попали адвокаты, полицейские, политики и продавцы, а также менеджеры среднего и высшего звена. Со временем синдром выгорания определили как «болезнь» работников всех профессий, где необходимо много общаться и быть психологически устойчивым.

– Организм реагирует на психотравмирующие действия и защищается, – отметила Дарья Иванова. – Одна из форм, которые он порою выбирает, – частичное или полное исключение эмоций.

**Человек устаёт от душевных потерь после длительного напряжения и делового общения**

Он чувствует, что в его действиях да и в жизни нет смысла. Начинает более глубоко переживать несправедливость, проявленную по отношению к нему, регулярно сравнивает свои достижения и социальное положение с другими, приходит к неутешительным выводам. Ему кажется, что зарплата слишком маленькая, а загруженность повышенной. Появляются мысли о правильности выбранного пути. Приносит ли работа удовлетворение, признание? Даёт ли ощущение смысла и наполненности жизни? Оправдались ли ожидания?

На развитие синдрома влияют и такие факторы, как неопределённое содержание работы, отсутствие разграничения обязанностей. Люди устают от деятельности, которая требует исключительной продуктивности, а также от коллег и руководителей, с которыми не удаётся сработаться. Хроническое на-

пряжение и эмоциональное переутомление в значимых ситуациях приводит к стрессовой реакции организма и деформации профессионала. Человек растрчивает свои ресурсы, не получая взамен практически ничего. Нет достойной зарплаты, благодарности от пациентов, посетителей, учеников, одобрения и поддержки коллектива. В результате эмоционального истощения теряется душевное благополучие. Сначала снижается уровень личного участия в общем деле, затем пропадают эмоциональные реакции. Последняя фаза – деструктивное поведение.

На первых этапах развития синдрома профессионального выгорания человек сам может помочь себе. Стоит лишь подумать, как можно изменить ситуацию, какой вид деятельности принёс бы удовольствие. Возможно, действительно нужно найти другое место работы или даже профиль. Только помнить при этом, что резкое желание всё поменять – это, скорее, симптом личного кризиса и накопленного разочарования. В таком состоянии можно неверно оценить риски и принять неправильное решение под влиянием эмоций.

В период кризиса особенно важна потребность в признании заслуг, навыков, умений. Если всё это удалось получить в том или ином виде, даже урезанном, человек с радостью остаётся в прежней профессии. Тем более что новая работа в первую очередь вызывает опасение. Ведь это незнакомые люди, условия, нужно доказывать свою состоятельность. Чем больше будет поддержки на этом пути, тем легче он станет, но ведь её может и не оказаться. Необходимо самому верить в себя и постоянно учиться новому. А ещё проще ничего не менять. Только при этом хорошо бы понять, от чего вы получите больше плюсов и минусов.

Специалисты считают, что не только работникам, но и руководителям следовало бы позаботиться о профилактике профессионального выгорания, развитии собственной психологической устойчивости и подчинённых. Этому способствуют переобучение, изменения в рабочем окружении, регулярный отдых. Возможно, стоит отправлять сотрудников в отпуск в обязательном порядке, несмотря на их желание трудиться без перерывов. И стоит исключить переработки, когда бурная деятельность длится гораздо дольше установленного рабочего времени. Нужно уметь при перенапряжении делегировать свои обязанности другим. И абсолютно всем необходимо соблюдать баланс «работа–досуг». Кстати, менее подвержены синдрому выгорания люди с различными увлечениями и активной жизненной позицией. Клинический психолог из Челябинска отметила, что также эффективны регулярные физические упражнения, хороший сон и правильный режим питания.

Если всё вышеперечисленное не помогло, следует обратиться к специалисту, пройти тренинги коммуникативных навыков и развития уверенности в себе. Благоприятно могут повлиять техники релаксации. Психологи помогут изменить взгляд на происходящее, сделать его более позитивным. При отсутствии результата обратитесь к психотерапевту за фармакологическим лечением.

Татьяна Бородина

Исследование

## Секрет долголетия

**Учёные рассказали, какие методы могут привести к увеличению продолжительности жизни. Среди них и правильное питание, и отсутствие вредных привычек, а также совсем неожиданные секреты.**

Отметим, что изыскания в области

долголетия начались ещё в 1992 году. Так, специалисты из Мичиганского университета провели масштабное исследование, чтобы выявить соотношение между наличием жизненной цели и риском ранней смерти. Учёные в течение нескольких лет следили за благополучием добровольцев, которые ставили цели в жизни.

Выяснилось, что среди тех, кто позитивно смотрел на жизнь и ставил цели, умерли 17 человек, в то время как в группе с низкой мотивацией и отсутствием планов скончались 83 опрошенных. Специалисты отметили, что чаще всего причиной летального исхода были заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, специалисты пришли к выводу, что одним из важных секретов долголетия является целеустремлённость. Постановка целей на будущее позволяет жить дольше.



для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом