

什么是疱疹？ What is Herpes?

疱疹是通过皮肤接触而传播的常见病毒感染。疱疹爆发通常表现为口腔、生殖器或肛门上的一口或多口小水泡。疱疹感染通常很温和，没有明显的症状。

疱疹有口口口型：口口疱疹1型（HSV-1）和口口疱疹2型（HSV-2）。我们口口去口口HSV-1是唇疱疹（冷口）病毒，而HSV-2则是生殖器疱疹病毒，但在知道口口上口非如此。口口口疱疹可在任一位置感染。

大多口人是在童年口期通过非性接触，如口人的吻，而感染口腔疱疹。但也有可能通过口性交感染口腔疱疹。生殖器或肛门上的疱疹通常是由性接触引起的。

有些什么症状？ What are the symptoms?

疱疹症状通常口口“爆发”。症状可口无症状到口微乃至口重。症状的表口和持口口口因人而异。

口多人的“爆发”非常口微，以至于并不会引起注意。另一些人口可能口在爆口口感到不舒服或疼痛。口于反口爆口的人口口，最初的几次爆口通常比后口的爆口口重。

爆口的口率取决于：

- 所患疱疹的口型（HSV-2造成的爆口次口多于HSV-1）
- 患疱疹有多口口口（新感染造成的爆口次口更多）
- 免疫系统有多强（免疫系统口弱者，爆口次口口多）。

全身症状可包括：

- 一口或多口口口，看起来像水泡、伤口或破口的皮口
- 皮口有瘙痒、刺痛、口灼、口痛或疼痛的感口
- 口口、口痛或肌肉痛
- 感到疲倦或不适

生殖器疱疹的症状可包括：

- 腿部或臀部疼痛
- 腹股口口域淋巴口口口和口痛
- 排尿（小便）疼痛
- 口道分泌物改口
- 生殖器口口

疱疹是如何传播的？ How is herpes passed?

疱疹是通常有疱疹病毒的人与有病毒的人直接皮肤接触传播的。通常在接吻或性生活中发生。

疱疹不通常通过共用马桶座圈、家具、睡在同一张床上或拥抱传播。病毒在大多数表面存活的并不超过几分钟。用肥皂和水很容易杀死病毒。

疱疹病毒在爆发期最容易传播。如果通常出症状的地方感到瘙痒或刺痛，或者有明显的伤口，在皮肤完全愈合或再度感觉正常之前，不要与伤口部位发生皮肤接触。

使用屏障，如安全套，可减少感染或传播疱疹的机会。但安全套不覆盖整个生殖器区域，因此不能完全防止疱疹。对于生殖器接触（生殖器或肛交），像牙签等屏障也能降低感染或传播疱疹的机会。

无症状脱落 Asymptomatic shedding

即使有症状，皮肤上也可能有疱疹病毒，即“无症状脱落”。无症状脱落可发生在任何时候。其发生率因人而异，但 HSV-2 发生率高于 HSV-1。在感染后的第一年，脱落也可能发生得更频繁，更久。

检测 Testing

如果你看到疱疹的症状，或者你生过疱疹可能有疱疹，那你可以去做一次检测。BC省有不同的检测方法。

拭子检测 Swab test

拭子检测可以告诉你是否患有疱疹病毒，至于什么类型，以及身体部位有疱疹。用拭子在伤口或皮肤表面收集病毒样本。为了得到最准确的结果，必须在症状后72小时内用拭子在伤口上收集样本。否则，如果伤口已愈合，就不一定能检测到病毒。

非特异性血液检测 Non-type-specific blood test

非特异性检测能告诉你是否患有疱疹病毒，但不告诉你所患疱疹的类型或身体部位。因为疱疹很常见，非特异性检测多人都呈“阳性”。

特异性血液检测 Type-specific blood test

特异性检测能告诉你是否患有疱疹病毒，以及所患疱疹的类型，但不告诉你身体哪个部位有疱疹。BC省公共保险不承保非特异性检测。

治 □ Treatment

□物 Medication

疱疹无法治愈，但 □物治 □有助于 □解症 □。抗病毒 □方 □，如阿昔洛 □ (acyclovir)、伐昔洛 □ (valacyclovir) 和泛昔洛 □ (famciclovir)，在爆 □最初72小 □□服用效果最好。□些 □能 □短爆 □的持 □□□和 □重程度，或完全阻止爆 □。□可以提前 □取 □些 □的 □方，以 □爆 □时之用。

即使不服用抗病毒 □物，爆 □也 □消退。

如果 □□常爆 □ (每年6次或更多)，可能 □□向 □生咨 □日常抑制性抗病毒治 □。□要求每天服用一 □□物，降低爆 □和无症 □□落的 □率。



管理症 □ MANAGING SYMPTOMS

- 吃好，休息好。
- □冰袋 (裹在毛巾里) 放在 □口皮 □上一小段 □□。
- 服用 □乙 □□基 □ (泰 □Tylenol) 或布洛芬 (Advil)。
- 保持患处皮 □干燥。
- 在看 □生前，不要戳破水泡，不要在皮 □上涂抹任何 □西。
- 患处避免性接 □。如果直接接 □了患处，事后要用肥 □和水 □底洗手。

生殖器疱疹 FOR GENITAL HERPES

- 爆 □期 □穿 □松的衣服和舒适的棉 □□□，□少 □口皮 □摩擦。
- 洗热水澡或用便携式浴盆 (如坐浴器) 洗澡。不要加泡沫。
- 如果小便疼痛，□在小便 □□□水倒在生殖器上，或在用 □水淋浴或洗澡 □小便。坐浴对此也可能有所 □助。
- 洗完澡用吹 □机冷 □□吹干患处，不要用毛巾。
- □量不要 □□□坐着。



疱疹共存 Living with herpes

患有疱疹可能有很多羞耻和名称。对于一些人来说，知道自己有疱疹会激起强烈的情绪，比如愤怒、恐惧、失望或抑郁。如果你有同样的情绪，请记住并非只有你一个人，工作以外的生活可能会有改变。

有些情绪会有关系，但如果情绪强烈到了难以承受的地步，而且持续数月，或干扰了你的日常生活，寻求心理支持可能会有帮助。

可能需要时间接受自己患有疱疹的事实。要善待自己，睡好休息好。花时间做一些让你感觉良好的事情，比如散步、阅读、园艺、烹饪、建造东西、烹饪、做手工艺或艺术。信任的人交流可能会有帮助，如朋友、亲戚、医生、护士或咨询师。

你可能想知道是否要告诉伴侣以及如何告诉伴侣。最好告诉伴侣你有疱疹，但由你决定。告诉伴侣有助于伴侣对自己的性健康做出知情的选择。

访问 [SmartSexResource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes) 获取关于疱疹的更多信息和来源，包括如何与伴侣交流的建议。