

الهربس هو عدوى فيروسية شائعة تنتشر بلامسة الجلد للجلد. وعادة ما تظهر حالات عدوى الهربس في شكل قرحة صغيرة واحدة أو أكثر على الفم أو الأعضاء التناسلية أو الشرج. وغالبًا ما تكون عدوى الهربس خفيفة بحيث لا تظهر أعراض واضحة.

هناك نوعان من الهربس: الهربس البسيط من النوع ١ (HSV-1) والهربس البسيط من النوع ٢ (HSV-2). وجرى الاعتقاد بأن الهربس من النوع ١ هو فيروس القروح الباردة والنوع ٢ هو فيروس الهربس التناسلي، ولكننا نعلم الآن أن ذلك غير صحيح. فكلتا النوعين قد يصيب أي من المكانين.

يصاب معظم الأشخاص بالهربس على الفم من خلال التواصل غير الجنسي أثناء مرحلة الطفولة، مثل التقبيل من أحد الأقارب. ومع ذلك، يمكن كذلك التعرض للإصابة بالهربس على الفم من خلال الجنس الفموي. وعادةً ما يحدث الهربس على الأعضاء التناسلية أو الشرج بسبب الاتصال الجنسي.

ما هي الأعراض؟ What are the symptoms?

غالبًا ما يطلق على ظهور أعراض الهربس اسم "عدوى". ويمكن أن تتراوح الأعراض بين عدم الظهور والأعراض الخفيفة والخطيرة. وتختلف الأعراض التي تظهر وطول فترة استمرارها من شخص لآخر.

ويصاب معظم الأفراد بعدوى خفيفة قد لا يلاحظون وجودها. في حين يعاني غيرهم من عدوى مؤلمة ومزعجة. وعادةً ما تكون حالات العدوى القليلة الأولى أسوأ من اللاحقة، وذلك لدى الأشخاص الذين تتكرر لديهم حالات العدوى.

يمكن أن يعتمد عدد مرات إصابتك بالعدوى على:

HOW OFTEN YOU HAVE AN OUTBREAK CAN
DEPEND ON:

• نوع الهربس الذي لديك (الفيروس من النوع ٢ يسبب حالات عدوى أكثر من النوع ١)

• طول مدة إصابتك بالهربس (تعاني الإصابة الجديدة من حالات عدوى أكثر)

• مدى قوة جهازك المناعي (الأجهزة المناعية الأضعف تعاني من حالات عدوى أكثر)

قد تشمل الأعراض العامة:

GENERAL SYMPTOMS CAN INCLUDE:

- واحدة أو أكثر من القروح التي تبدو مثل البثور المائية، أو الجروح، أو الجلد المشقق.
- الشعور بحكة أو وخز أو حرق أو جرح أو ألم على جلدك
- حرارة أو صداع أو ألم بالعضلات
- الشعور بالتعب أو الانزعاج

قد تشمل أعراض الهربس التناسلي:

SYMPTOMS OF GENITAL HERPES CAN
INCLUDE:

- ألم في الساقين أو الردفين
- تورم أو تحسس في العقد اللمفاوية في منطقة الأربيّة
- ألم عند التبول
- تغير في الإفرازات المهبليّة
- تورم الأعضاء التناسلية

كيف ينتقل الهربس؟ How is herpes passed?

ولا شك أن استخدام وسائل الوقاية، مثل الواقيات الجنسية، سيقفل من فرص الإصابة بالهربس أو نقله. ومع ذلك، فإن الواقيات الجنسية لا تحمي بالكامل من الهربس لأنها لا تغطي المنطقة التناسلية بالكامل. وبالنسبة للاتصال التناسلي الفموي (الفم على الأعضاء التناسلية أو الشرج)، فإن وسائل الوقاية مثل حواجز الأسنان يمكنها التقليل من فرص الإصابة بالهربس أو نقله.

الذرف بلا أعراض Asymptomatic shedding

في بعض الأحيان، يكون فيروس الهربس موجود على الجلد حتى مع عدم وجود أعراض. ويسمى ذلك "ذرف بلا أعراض". وقد يحدث الذرف بلا أعراض في أي وقت. كما أن مدى تكرار حدوث ذلك يختلف من شخص لآخر، ولكنه يحدث أكثر في فيروس النوع ٢ مقارنة بالنوع ١. وقد يحدث الذرف بصورة أكثر تكرارًا ولفترات أطول خلال العام الأول بعد الإصابة.

ينتقل فيروس الهربس باللامسة المباشرة بين جلد شخص مصاب بالفيروس وآخر غير مصاب. وعادةً ما يحدث ذلك عند التقبيل أو النشاط الجنسي.

لا ينتقل الهربس عن طريق مشاركة مقاعد المراحيض أو الأثاث أو النوم في نفس السرير أو العناق. والفيروس لا يعيش لأكثر من بضع دقائق على معظم الأسطح. ويمكن القضاء عليه بسهولة باستخدام الماء والصابون.

ينتشر فيروس الهربس بسهولة أكبر أثناء حالة العدوى. فإذا شعرت بحكة أو وخز في المنطقة التي عادة ما تظهر عليها الأعراض، أو إذا ظهرت قروح واضحة، فيجب عليك الامتناع عن ملامسة الجلد بالجلد في تلك المنطقة حتى يتعافى الجلد بالكامل وتشعر بحالة طبيعية مرة أخرى.

الفحص Testing

إذا رأيت أعراض الهربس، أو أخبرك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أنك قد تكون مصابًا بالهربس، فيمكنك الخضوع لفحص مخبري. وهناك عدد من الفحوصات المختلفة المستخدمة في بريتيش كولومبيا.

فحص المسحة Swab test

يمكن لهذا الفحص أن يخبرك بأنك مصاب بفيروس الهربس، ونوع الفيروس، والمنطقة المصابة من جسمك. حيث يتم أخذ مسحة من أي قرحة أو سطح الجلد لجمع عينة من الفيروس. وللحصول على أفضل النتائج، من المهم الحصول على مسحة من القروح خلال 72 ساعة من ملاحظة الأعراض. وإلا فإن الفحص قد لا يلتقط وجود الفيروس إذا بدأت القروح في التعافي.

فحص الدم غير المحدد للنوع Non-type-specific blood test

يمكن لهذا الفحص أن يخبرك بأنك مصاب بفيروس الهربس، ولكنه لا يخبرك بنوع الهربس لديك أو المنطقة المصابة من جسمك. ولأن الهربس شائع للغاية، فستكون نتيجة هذا الفحص "إيجابية" عند العديد من الأشخاص.

فحص الدم المحدد للنوع Type-specific blood test

يمكن لهذا الفحص أن يخبرك بأنك مصاب بفيروس الهربس، ونوع الهربس لديك، ولكنه لا يخبرك بالمنطقة المصابة من جسمك. وهذا الفحص غير مشمول في خطة الخدمات الطبية في بريتيش كولومبيا.

الأدوية Medication

السيطرة على الأعراض MANAGING SYMPTOMS

- الأكل جيدًا والحصول على قسط وافر من الراحة.
- وضع أكياس الثلج (ملفوفة في منشفة) على قروح الجلد لفترة قصيرة من الوقت.
- تناول الأسيتامينوفين (تايلينول) أو إيبوبروفين (ادفيل).
- الحفاظ على منطقة الجلد جافة.
- تجنب فتح أي بثور وتجنب وضع أي شيء على جلدك حتى تراجع مقدم الرعاية الصحية.
- تجنب الاتصال الجنسي مع المنطقة. إذا لمست المنطقة مباشرة، فاغسل يديك جيدًا بالماء والصابون بعدها.

بالنسبة إلى الهريس التناسلي FOR GENITAL HERPES

- ارتداء ملابس فضفاضة وملابس داخلية مريحة من القطن أثناء أي حالة عدوى لتقليل الحك للجلد المتقرح.
- الاستحمام بمياه دافئة أو استخدام حوض منقول (مثل حمام المقعدة). وتجنب إضافة رغاوي الحمام.
- إذا كان التبول مؤلمًا، فاسكب الماء الدافئ على أعضائك التناسلية أثناء التبول أو تبول في تدفق ماء دافئ أو في حوض ماء دافئ. وقد يفيد كذلك استخدام حمام المقعدة في هذا الأمر.
- استخدم مجفف شعر بعد ضبطه على الإعداد البارد لتجفيف المنطقة بعد الاستحمام بدلاً من استخدام منشفة.
- حاول عدم الجلوس لفترات طويلة.

لا يوجد علاج للهريس، ولكن يمكن للأدوية المساعدة في السيطرة على الأعراض. ويمكن الحصول على نتيجة أفضل عند تناول الأدوية المضادة للفيروسات بوصفة طبية، مثل أسيكلوفير وفالاسيكلوفير وفامسيكلوفير، خلال أول ٧٢ ساعة من ظهور العدوى. فهذه الأدوية قد تساهم في تقصير فترة العدوى وحدتها أو توقفها كلية. ويمكنك الحصول على وصفة طبية مسبقة بهذه الأدوية لتكون جاهزة إذا أصبت بحالة عدوى.

ستنتهي حالة العدوى حتى إذا لم تتناول الأدوية المضادة للفيروسات.

إذا كنت تتعرض لحالات عدوى متكررة (٦ مرات سنويًا أو

أكثر)، فقد ترغب في التحدث مع مقدم

الرعاية الصحية بشأن العلاج القامع اليومي المضاد للفيروسات. ويتضمن ذلك تناول جرعة من الدواء كل يوم لتقليل عدد مرات الإصابة بحالات العدوى والذرف بلا أعراض.





التعايش مع الهربس Living with herpes

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتكيف مع اكتشاف إصابتك بالهربس. ترفق بنفسك واحصل على الكثير من أوقات النوم والراحة. واقض الوقت في أداء أشياء تجعلك تشعر على نحو جيد، مثل المشي أو القراءة أو كتابة المذكرات أو ممارسة التمارين أو بناء الأشياء أو الطهي أو ممارسة الحرف اليدوية أو الفنون. وقد يفيدك التحدث مع شخص موثوق، مثل صديق أو قريب أو طبيب أو ممرض أو مستشار.

ربما تتساءل ما إذا كان يجب عليك إخبار شريكك وكيف يجب أن تقوم بذلك. من الأفضل إخبار شريكك بشأن إصابتك بالهربس، ولكن القرار لك وحدك. فأخبار الشريك يساعده في اتخاذ الخيارات المستنيرة بشأن صحته الجنسية.

تكثر مشاعر الخزي والوصم في حالات الإصابة بالهربس. وقد يؤدي اكتشاف الإصابة بالهربس، لدى بعض الأشخاص، إلى إثارة مشاعر قوية، مثل الغضب أو الخوف أو اليأس أو الاكتئاب. فإذا اختبرت مثل تلك المشاعر، فتذكر أنك لست وحدك وأن قيمتك كإنسان لم تتغير. ولا بأس في اختبار تلك المشاعر، ولكن إذا كانت غامرة أو تستمر لشهور، أو تؤثر على حياتك اليومية، فقد يفيدك الاستعانة بخدمات المشورة.

تفضل بزيارة [SmartSexResource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes) للمزيد من المعلومات والموارد حول الهربس، بما في ذلك اقتراحات لكيفية التحدث إلى الشركاء.