

هرپس چیست؟ What is Herpes?

هرپس عفونت ویروسی شایعی است که از طریق تماس پوست به پوست منتقل می‌شود. شیوع هرپس معمولاً به صورت یک یا چند زخم کوچک در دهان، اندام تناسلی یا مقعد ظاهر می‌شود. عفونت هرپس اغلب آنقدر خفیف است که علائم واضحی ندارد.

دو نوع هرپس وجود دارد: هرپس سیمپلکس نوع 1 (HSV-1) و هرپس سیمپلکس نوع 2 (HSV-2). قبلاً HSV-1 به عنوان ویروس تبخال لب و HSV-2 به عنوان ویروس تبخال تناسلی شناخته می‌شدند اما اکنون می‌دانیم که این امر درست نیست. هر دو نوع می‌توانند در هر دو نقطه ظاهر شوند.

اکثر افراد از طریق تماس غیر جنسی در دوران کودکی مانند بوسه یکی از اقوام به هرپس دهان مبتلا می‌شوند. با این حال، امکان ابتلا به هرپس در دهان از طریق رابطه جنسی دهانی نیز وجود دارد. هرپس در ناحیه تناسلی یا مقعد معمولاً در اثر تماس جنسی ایجاد می‌شود.

نشانه های این بیماری چیست؟ What are the symptoms?

علائم عمومی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- یک یا چند زخم که شبیه تاول‌های آبدار، بریدگی یا پوست ترک خورده است
- احساس خارش، سوزن سوزن شدن، سوزش، خراش یا درد در پوست شما
- تب، سردرد یا درد عضلانی
- احساس خستگی یا ناخوشی

علائم هرپس تناسلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- درد در پاها یا باسن
- غدد لنفاوی متورم و حساس در ناحیه کشاله ران
- ادرار دردناک
- تغییر در ترشحات واژن
- اندام تناسلی متورم

علائم هرپس اغلب «شیوع» نامیده می‌شود. علائم می‌تواند از هیچ، خفیف تا شدید متغیر باشد. علائمی که خود را نشان می‌دهند و مدت زمان ماندگاری آنها برای هر فرد متفاوت است.

بسیاری از مردم آنقدر شیوع خفیفی دارند که متوجه آن نمی‌شوند. سایر افراد ممکن است شیوع ناراحت کننده یا دردناکی داشته باشند. در افرادی که شیوع مکرری دارند، چند شیوع اول معمولاً بدتر از شیوع‌های بعدی است.

هر چند وقت یکبار دچار شیوع می‌شوید می‌تواند به موارد زیر بستگی داشته باشد:

- نوع هرپس شما (HSV-2 باعث شیوع بیشتر از HSV-1 می‌شود)
- مدت زمانی که مبتلا به هرپس بوده‌اید (عفونت‌های جدید شیوع بیشتری دارند)
- سیستم ایمنی بدن شما چقدر قوی است (سیستم ایمنی ضعیف، شیوع بیشتری دارد)

هرپس چگونه منتقل می‌شود؟ How is herpes passed?

استفاده از موانع، مانند کاندوم، احتمال ابتلا یا دفع هرپس را کاهش می‌دهد. با این حال، کاندوم به طور کامل در برابر هرپس محافظت نمی‌کند زیرا کل ناحیه تناسلی را پوشش نمی‌دهد. برای تماس دهانی-تناسلی (دهان روی اندام تناسلی یا مقعد)، موانعی مانند کاندوم دهانی نیز می‌توانند شانس ابتلا یا انتقال هرپس را کاهش دهند.

ریزش ویروس بدون علامت Asymptomatic shedding

ویروس هرپس گاهی اوقات می‌تواند روی پوست وجود داشته باشد، حتی اگر هیچ علائمی وجود نداشته باشد. به این حالت ریزش ویروس بدون علامت می‌گویند. ریزش ویروس بدون علامت ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد. تعداد دفعاتی که این اتفاق می‌افتد برای هر فرد متفاوت است اما در HSV-2 بیشتر از HSV-1 اتفاق می‌افتد. همچنین ممکن است ریزش بیشتر و برای مدت طولانی‌تر در سال اول پس از عفونت اتفاق بیفتد.

هرپس از طریق تماس مستقیم پوست به پوست بین فردی که ویروس هرپس دارد و فردی که این ویروس را ندارد منتقل می‌شود. این امر معمولاً با بوسیدن یا فعالیت جنسی اتفاق می‌افتد.

هرپس با استفاده از صندلی توالت مشترک، مبلمان، خوابیدن در یک تخت یا در آغوش گرفتن منتقل نمی‌شود. این ویروس در بیشتر سطوح بیشتر از چند دقیقه زنده نمی‌ماند. ویروس به راحتی با آب و صابون از بین می‌رود.

ویروس هرپس به راحتی در طول شیوع منتقل می‌شود. اگر در ناحیه‌ای که معمولاً علائم را نشان می‌دهید، خارش یا سوزن سوزن شدن دارید، یا اگر زخم‌های قابل مشاهده دارید، تا زمانی که پوست به طور کامل بهبود نیافته و دوباره احساس طبیعی کنید، نباید با آن ناحیه تماس پوست به پوست داشته باشید.

آزمایش Testing

آزمایش خون غیر اختصاصی نوع هرپس

Non-type-specific blood test

این تست می‌تواند به شما بگوید که آیا ویروس هرپس دارید یا خیر، اما مشخص نمی‌کند که کدام نوع هرپس دارید یا در کجای بدن خود دارید. از آنجایی که هرپس بسیار شایع است، نتیجه این تست برای بسیاری از افراد «مثبت» خواهد بود.

آزمایش خون اختصاصی نوع هرپس

Type-specific blood test

این تست می‌تواند به شما بگوید که آیا ویروس هرپس دارید یا خیر و چه نوع هرپسی دارید، اما مشخص نمی‌کند در کجای بدن خود دارید. این تست تحت پوشش طرح خدمات پزشکی بریتیش کلمبیا نیست.

اگر علائم هرپس را مشاهده کردید، یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی به شما گفته است که ممکن است هرپس داشته باشید، می‌توانید در آزمایشگاه یک تست دهید. چند تست مختلف در بریتیش کلمبیا استفاده می‌شود.

تست سواب Swab test

این تست می‌تواند به شما بگوید که آیا ویروس هرپس دارید یا خیر، چه نوع ویروسی دارید و در کجای بدن خود دارید. یک سواب از زخم یا سطح پوست گرفته می‌شود تا نمونه‌ای از ویروس جمع‌آوری شود. برای کسب بهترین نتایج، مهم است که زخم‌ها ظرف 72 ساعت پس از مشاهده علائم سواب شوند. در غیر این صورت، اگر زخم‌ها شروع به بهبودی کرده باشند، آزمایش ممکن است ویروس را شناسایی نکند.

Medication داروها

هیچ درمانی برای هرپس وجود ندارد اما داروها می‌توانند به رفع علائم کمک کنند. داروهای ضد ویروسی تجویزی، مانند آسیکلوویر، والاسیکلوویر و فامسیکلوویر، در صورتیکه در 72 ساعت اول شیوع بیماری مصرف شوند، بهترین اثر را دارند. این داروها ممکن است طول و شدت شیوع را کوتاه کنند یا شیوع را کاملاً متوقف کنند. شما می‌توانید نسخه‌ای برای این داروها از قبل دریافت کنید تا در صورت شیوع بیماری، آن را آماده داشته باشید.

شیوع بیماری حتی اگر داروهای ضد ویروسی مصرف نکنید از بین خواهد رفت.

اگر شیوع مکرر دارید (سالانه 6 مورد یا بیشتر)، می‌توانید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد درمان سرکوب کننده ضد ویروسی روزانه صحبت کنید. این امر شامل مصرف روزانه یک دوز دارو برای کاهش دفعات شیوع و ریزش بدون علامت است.



مدیریت علائم MANAGING SYMPTOMS

- تغذیه خوب و استراحت کافی داشته باشید.
- کیسه یخ (پیچیده شده در حوله) را برای مدت کوتاهی روی پوست زخمدار قرار دهید.
- استامینوفن (Tylenol) یا ایبوپروفن (Advil) مصرف کنید.
- ناحیه پوست را خشک نگه دارید.
- تاول‌ها را نترکانید و چیزی روی پوست خود قرار ندهید تا زمانی که به پزشک مراجعه کنید.
- از تماس جنسی با ناحیه زخم خودداری کنید. اگر مستقیماً آن ناحیه را لمس کردید، پس از آن دست‌های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

برای هرپس تناسلی

- در طول شیوع بیماری از لباس‌های گشاد و لباس زیر نخی راحت استفاده کنید تا سطح تماس با پوست زخمدار کاهش یابد.
- حمام آب گرم بگیرید یا از حمام قابل حمل (مانند حمام سیتز) استفاده کنید. به آب کف حمام اضافه نکنید.
- اگر ادرار کردن درد دارد، هنگام ادرار کردن، روی اندام تناسلی خود آب گرم بریزید یا در حال گرفتن دوش آب گرم یا حمام کردن ادرار کنید. حمام سیتز نیز می‌تواند در این خصوص مفید باشد.
- بعد از استحمام به جای استفاده از حوله، از یک شوار در حالت خنک استفاده کنید تا آن ناحیه را خشک کنید.
- سعی کنید از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید.



زندگی با هرپس Living with herpes

کنار آمدن با این امر که هرپس دارید ممکن است زمانیر باشد. با خودتان مهربان باشید و خواب و استراحت کافی داشته باشید. برای چیزهایی که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند وقت بگذارید، مانند پیاده روی، مطالعه، خاطره نویسی، ورزش، ساختن وسایل، آشپزی، کاردستی یا هنر. صحبت با یک فرد قابل اعتماد، مانند یک دوست، خویشاوند، پزشک، پرستار یا مشاور می‌تواند مفید باشد.

ممکن است از خود بپرسید که آیا باید این مساله را به شریک(های) زندگی خود بگویید یا خیر و چگونه باید این کار را انجام دهید. بهتر است با شریک زندگی خود در مورد وضعیت هرپس خود صحبت کنید، اما این تصمیم شماست. در میان گذاشتن این امر با شریک زندگی به آنها کمک می‌کند تا در مورد سلامت جنسی خود انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشند.

ممکن است شرم و ننگ زیادی در مورد هرپس وجود داشته باشد. برای برخی از افراد، پی بردن به اینکه هرپس دارند می‌تواند احساسات شدیدی مانند عصبانیت، ترس، ناامیدی یا افسردگی را برانگیزد. اگر چنین احساسی دارید، به یاد داشته باشید که تنها نیستید و ارزش شما به عنوان یک شخص تغییر نکرده است.

داشتن این احساسات اشکالی ندارد اما اگر آنها طاقت فرسا باشند، ماه‌ها ادامه داشته باشند، یا در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کنند، مشاوره می‌تواند برای شما مفید باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و منابع در مورد هرپس، از جمله پیشنهاداتی برای نحوه صحبت با شریک زندگی، از آدرس [SmartSexResource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes) بازدید نمایید.