

헤르페스란? What is Herpes?

헤르페스는 피부 대 피부 접촉으로 전염되는 일반적인 바이러스 감염입니다. 헤르페스 발병은 대개 입이나 성기, 항문에 하나 이상의 작은 헌데로 나타납니다. 헤르페스 감염은 뚜렷한 증상이 없을 정도로 아주 경미할 때가 자주 있습니다.

헤르페스의 종류는 두 가지로, 1형 단순 헤르페스(HSV-1)와 2형 단순 헤르페스(HSV-2)가 있습니다. 과거에는 HSV-1을 입술 발진(cold sore) 바이러스로, HSV-2를 생식기 헤르페스 바이러스로 여겼지만, 지금은 그렇지 않습니다. 둘 다 두 부위에 발병할 수 있습니다.

대부분 사람들은 어렸을 때 친척의 뽀뽀 같은 비성적 접촉으로 입에 헤르페스가 생깁니다. 그러나 구강성교로 입에 헤르페스가 생기는 것도 가능합니다. 생식기나 항문의 헤르페스는 대개 성적 접촉이 원인입니다.

무슨 증상이 있나요? What are the symptoms?

헤르페스 증상은 흔히 "발병"이라고 합니다.

증상은 무증상에서 경증, 중증까지 다양할 수 있습니다. 나타나는 증상과 지속 시간은 사람마다 다릅니다.

증상이 아주 경미해 발병을 알아차리지 못하는 사람들이 많은가 하면 발병으로 불편하거나 고통스러운 사람들도 있습니다. 발병이 반복되는 사람들은 처음 몇 번의 발병이 대개 나중 발병보다 더 심합니다.

발병 빈도는 다음에 따라 달라질 수 있습니다.

- 헤르페스의 종류(HSV-2가 HSV-1보다 더 잦은 발병 원인)
- 헤르페스에 걸린 기간(새 감염일수록 더 발병)
- 면역계의 강도(면역계가 약할수록 더 발병)

일반적인 증상은 다음과 같을 수 있습니다.

- 물집이나 자상, 툇 피부 같이 보이는 하나 이상의 헌데
- 피부가 가렵거나, 따끔거리거나, 화끈거리거나, 쓰라리거나, 아픈 느낌
- 발열이나 두통, 근육통
- 피곤하거나 몸이 안 좋은 느낌

생식기 헤르페스의 증상은 다음과 같을 수 있습니다.

- 다리나 엉덩이의 통증
- 사타구니 부위의 림프샘이 붓거나 만지면 아픔
- 소변볼 때 아픔
- 질 분비물의 변화
- 성기가 부어오름

헤르페스는 어떻게 전염되나요? How is herpes passed?

헤르페스는 헤르페스 바이러스가 있는 사람과 없는 사람 사이에 직접적인 피부 대 피부 접촉으로 전염됩니다. 이런 전염은 대개 키스나 성활동으로 일어납니다.

헤르페스는 변기 좌대 공유, 가구, 한 침대에서 잠자기, 포옹으로 전염되지 않습니다. 이 바이러스는 대부분 표면에서 몇 분 이상 살지 못합니다. 비누와 물로 쉽게 죽습니다.

헤르페스 바이러스는 발병 기간에 가장 잘 확산됩니다. 대개 증상이 생기는 부위가 가렵거나 따끔거리거나 헌데가 생기면, 피부가 완전히 낫고 다시 정상으로 느껴질 때까지 그 부위와 피부 대 피부 접촉을 하면 안 됩니다.

콘돔 같은 차단물을 사용하면 헤르페스 감염이나 전염 가능성이 줄어듭니다. 그러나 콘돔은 음부 전체를 가리지 않으므로 헤르페스에서 완전히 보호되지 않습니다. 구강-생식기 접촉(입과 성기 또는 항문 접촉)의 경우, 덴탈 댐 같은 차단물도 헤르페스 감염이나 전염 가능성을 낮출 수 있습니다.

무증상 흘림 Asymptomatic shedding

헤르페스 바이러스는 때로 증상이 없어도 피부에 있을 수 있습니다. 이를 무증상 흘림(asymptomatic shedding)이라고 합니다. 무증상 흘림은 언제든지 발생할 수 있습니다. 얼마나 자주 발생하는지는 사람마다 다르지만, HSV-1보다는 HSV-2로 더 많이 발생합니다. 또한, 흘림은 감염 후 첫 해에 더 자주 그리고 더 오랜 기간 발생하기도 합니다.

검사 Testing

본인에게 헤르페스 증상이 보이거나 의료 제공자가 헤르페스가 있을 수 있다고 말했다면, 검사실 검사를 받을 수 있습니다. 브리티시 컬럼비아 주에서 사용하는 검사는 몇 가지가 있습니다.

면봉 검사 Swab test

이 검사를 하면 헤르페스 바이러스가 있는지, 무슨 종류인지, 몸 어디에 있는지 알아낼 수 있습니다. 헌데나 피부 표면에서 면봉으로 바이러스 검체를 채취합니다. **최상의 결과를 얻으려면 증상이 나타난 지 72시간 안에 헌데에서 면봉으로 채취하는 것이 중요합니다.** 그렇지 않으면, 헌데가 낫기 시작하여 검사를 해도 바이러스를 검출하지 못할 수 있습니다.

종류 불특정 혈액 검사

Non-type-specific blood test

이 검사를 하면 헤르페스 바이러스가 있는지 알아낼 수 있지만, 무슨 종류의 헤르페스인지 또는 몸 어디에 있는지는 알아내지 못합니다. 헤르페스는 아주 흔해서 이 검사를 하면 "양성"이 나오는 사람들이 많을 것입니다.

종류 특정 혈액 검사 Type-specific blood test

이 검사를 하면 헤르페스 바이러스가 있는지 그리고 무슨 종류의 헤르페스인지 알아낼 수 있지만, 몸 어디에 있는지는 알아내지 못합니다. 이 검사는 BC 의료 서비스 플랜 대상이 아닙니다.

치료 Treatment

약 Medication

헤르페스 완치법은 없지만, 약은 증상에 도움이 될 수 있습니다. 아시클로비르, 발라시클로비르, 팜시클로비르 등 처방 항바이러스 약은 발병 후 처음 72시간 안에 복용하면 가장 효과적입니다. 이런 약들은 발병 기간과 중증도를 줄이거나 모두 멈출 수도 있습니다. 이 약들의 처방전은 미리 받아 발병하는 경우에 대비할 수 있습니다.

발병은 항바이러스 약을 복용하지 않아도 사라집니다.

발병이 잦다면(1년에 6회 이상) 의료 제공자와 매일 억제 항바이러스 요법을 상의하셔도 됩니다. 이는 매일 일정 용량의 약을 복용하여 발병 빈도와 무증상 흘림을 낮추는 것입니다.



증상 관리 MANAGING SYMPTOMS

- 음식을 잘 섭취하고 충분히 휴식하세요.
- 얼음 팩을 (수건으로 싸서) 아픈 피부에 잠깐 동안 대고 얼음찜질을 하세요.
- 아세트아미노펜(타이레놀)이나 이부프로펜(애드빌)을 복용하세요.
- 해당 피부 부위를 건조하게 관리하세요.
- 물집을 짜지 말고 의료 제공자를 만날 때까지 피부에 아무것도 바르지 마세요.
- 해당 부위로 성적 접촉을 하지 마세요. 해당 부위를 직접 만지면 손을 비누와 물로 꼼꼼히 씻으세요.

생식기 헤르페스의 경우 FOR GENITAL HERPES

- 발병 중에는 헐렁한 옷과 면으로 된 편안한 속옷을 입어 아픈 피부의 마찰을 줄이세요.
- 더운물로 목욕을 하거나 목욕통을 사용하세요(좌욕 등). 거품 목욕용 물비누를 넣지 마세요.
- 소변볼 때 아프면 소변을 보며 더운물을 생식기에 붓거나 더운물 샤워 또는 목욕을 하면서 소변을 보세요. 좌욕도 도움이 될 수 있습니다.
- 목욕 후에는 수건 대신 헤어드라이어로 찬 바람이 나오게 하여 해당 부위를 말리세요.
- 오랜 시간 앉아 있으려 하지 마세요.



헤르페스와 함께 살기 Living with herpes

헤르페스 때문에 수치와 불명예를 많이 겪을 수 있습니다. 어떤 사람들은 헤르페스가 있다는 사실을 알게 되면 분노, 공포, 절망, 우울증 등 감정이 격해질 수 있습니다. 그런 감정을 느끼고 있다면 혼자만 그런 것이 아니며, 한 개인으로서 가치가 변하지 않았음을 기억하세요.

그런 감정이 들어도 괜찮지만, 그런 감정이 주체하기 힘들거나, 여러 달 지속되거나, 일상생활에 지장을 준다면 상담이 도움이 될 수도 있습니다.

헤르페스가 있다는 사실을 받아들이기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 자신을 관대하게 대하고 잠을 충분히 자고 쉬세요. 시간을 내서 기분이 좋아지는 것들(예: 걷기, 독서, 일기 쓰기, 운동, 물건 만들기, 요리, 공예, 예술)을 하세요. 친구나 친척, 의사, 간호사, 상담사 같이 신뢰하는 사람과 대화하면 도움이 될 수 있습니다.

파트너에게 말해야 하는지, 어떻게 말해야 하는지 궁금할 수 있습니다. 파트너에게 자신의 헤르페스 상태를 말해 주는 것이 가장 좋지만, 이는 본인의 결정입니다. 파트너에게 말하면 파트너가 자신의 성 건강에 관해 알고 선택하는 데 도움이 됩니다.

SmartSexResource.com/herpes에서 헤르페스에 관한 자세한 정보와 자료를 보고 파트너와 대화하는 방법에 관한 제안도 알아보세요.