

Herpes là gì? (What is Herpes?)

Herpes là một chứng nhiễm siêu vi khuẩn thông thường lan truyền khi da tiếp xúc với nhau. Những trường hợp bộc phát herpes thường là nổi lên một hoặc nhiều vết lở loét nhỏ trên miệng, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn. Bệnh herpes thường nhẹ đến mức không thấy có triệu chứng.

Có hai loại herpes (hay còn gọi là mụn rộp): herpes simplex loại 1 (HSV-1) và herpes simplex loại 2 (HSV-2). Trước đây chúng ta thường nghĩ HSV-1 là siêu vi khuẩn gây lở loét và HSV-2 là siêu vi khuẩn gây mụn rộp nước ở bộ phận sinh dục, nhưng bây giờ chúng ta biết rằng điều này không đúng. Loại nào cũng có thể nhiễm tại bất cứ chỗ nào.

1. Hầu hết mọi người bị herpes ở miệng vì trong thời thơ ấu đã tiếp xúc không phải là tình dục với siêu vi khuẩn này, chẳng hạn như khi được người thân hôn. Tuy nhiên, người ta cũng có thể bị herpes ở miệng khi làm tình bằng miệng. Herpes ở bộ phận sinh dục hoặc hậu môn thường là do tiếp xúc tình dục.

Có các triệu chứng gì? (What are the symptoms?)

Các triệu chứng herpes thường được gọi là “bộc phát”. Triệu chứng có thể từ không có, đến nhẹ, đến nặng. Các triệu chứng này phát ra và kéo dài bao lâu đều khác nhau tùy theo mỗi người.

Nhiều người có những lần bộc phát nhẹ đến mức họ không hay biết. Người khác lại có thể bị những lần bộc phát khó chịu hoặc đau đớn. Ở những người bị bộc phát nhiều lần, vài lần bộc phát đầu tiên thường nặng hơn những lần bộc phát sau đó.

QUÝ VỊ CÓ THƯỜNG BỊ BỘC PHÁT BỆNH HAY KHÔNG CÓ THỂ CÒN TÙY VÀO: (HOW OFTEN YOU HAVE AN OUTBREAK CAN DEPEND ON:)

- Loại herpes bị nhiễm (HSV-2 gây ra nhiều lần bộc phát hơn HSV-1)
- Quý vị bị nhiễm herpes đã được bao lâu (những lần mới nhiễm bộc phát nhiều lần hơn)
- Hệ thống miễn nhiễm của quý vị mạnh đến mức nào (hệ thống miễn nhiễm yếu hơn sẽ bộc phát nhiều lần hơn)

CÁC TRIỆU CHỨNG CHUNG CÓ THỂ GỒM: (GENERAL SYMPTOMS CAN INCLUDE:)

- Một hoặc nhiều vết lở loét trông giống như mụn rộp nước, trầy xước, hoặc đứt da
- Da có cảm giác ngứa ngáy, lẩn tẩn nhột nhật, phỏng rát, như lột da, hoặc đau đớn
- Sốt, nhức đầu, hoặc nhức mỏi bắp thịt
- Cảm thấy mệt mỏi và không khỏe

CÁC TRIỆU CHỨNG BỊ HERPES BỘ PHẬN SINH DỤC CÓ THỂ GỒM: (SYMPTOMS OF GENITAL HERPES CAN INCLUDE:)

- Đau chân hoặc mông
- Các tuyến bạch huyết ở hạ bộ có thể sưng lên đau đớn
- Đi tiểu (đi đái) rát
- Có thay đổi ở chất dịch tiết ra từ âm đạo
- Sưng bộ phận sinh dục

Herpes truyền nhiễm như thế nào? (How is herpes passed?)

Herpes truyền nhiễm khi da tiếp xúc với nhau giữa người có siêu vi khuẩn herpes và người không có siêu vi khuẩn này. Trường hợp tiếp xúc này thường là vì hôn nhau hoặc có sinh hoạt tình dục.

Herpes không lây khi dùng chung bồn cầu, bàn ghế, ngủ chung giường, hoặc ôm nhau. Siêu vi khuẩn này không sống quá vài phút trên hầu hết các bề mặt. Có thể giết chết siêu vi khuẩn này dễ dàng bằng xà bông và nước.

Siêu vi khuẩn herpes dễ truyền nhiễm nhất khi đang bộc phát. Nếu quý vị cảm thấy ngứa hoặc lẫn tẩn nhột nhột ở chỗ thường có triệu chứng, hoặc nếu quý vị thấy có những vết lở loét thì không nên để da tiếp xúc với nhau tại chỗ đó cho đến khi da lành hoàn toàn và cảm thấy bình thường trở lại.

Thử Nghiệm (Testing)

Nếu quý vị thấy có các triệu chứng bị herpes, hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe đã cho biết là có thể bị nhiễm herpes, quý vị có thể thử nghiệm tại phòng thí nghiệm. Có vài loại thử nghiệm khác nhau được sử dụng tại British Columbia.

Quẹt mẫu thử nghiệm (Swab test)

Loại thử nghiệm này có thể cho biết quý vị có bị nhiễm siêu vi khuẩn herpes hay không, nhiễm loại nào, và ở chỗ nào trên cơ thể. Người ta dùng que quẹt từ vết lở loét hoặc trên mặt da để lấy mẫu siêu vi khuẩn này. **Muốn có kết quả chính xác nhất, điều quan trọng là phải quẹt lấy mẫu ở vết lở loét trong vòng 72 giờ sau khi thấy có các triệu chứng.** Nếu không, cách thử nghiệm này có thể không tìm ra siêu vi khuẩn nếu vết lở loét đã bắt đầu lành.

Sử dụng những vật cản, như bao cao su, sẽ giúp giảm bớt rủi ro bị lây hoặc truyền nhiễm herpes. **Tuy nhiên, bao cao su không hoàn toàn bảo vệ chống lại herpes vì không che được toàn bộ khu vực sinh dục.** Trong trường hợp tiếp xúc giữa miệng với bộ phận sinh dục (miệng chạm vào bộ phận sinh dục hoặc hậu môn), những vật cản như màng chắn nha khoa cũng có thể làm giảm bớt rủi ro bị lây hoặc truyền nhiễm.

Reo rắc trên da không có triệu chứng (Asymptomatic shedding)

Siêu vi khuẩn herpes đôi khi có thể xuất hiện trên da ngay cả khi không có triệu chứng. Trường hợp này được gọi reo rắc trên da không có triệu chứng. Reo rắc trên da không có triệu chứng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Trường hợp này xảy ra thường đến mức nào đều khác nhau tùy người, nhưng HSV-2 xảy ra thường xuyên hơn HSV-1. Tình trạng reo rắc trên da cũng có thể xảy ra thường hơn và lâu dài hơn trong năm đầu tiên sau khi nhiễm bệnh.

Thử máu không theo loại máu (Non-type-specific blood test)

Loại thử nghiệm này có thể cho biết quý vị có siêu vi khuẩn herpes hay không, nhưng sẽ **không** cho biết loại herpes nào và có siêu vi khuẩn này ở chỗ nào trên cơ thể. Vì herpes rất thường có nên loại thử nghiệm này sẽ có kết quả “dương tính” cho nhiều người.

Thử máu theo loại máu (Type-specific blood test)

Loại thử nghiệm này có thể cho biết quý vị có siêu vi khuẩn herpes hay không và có loại nào, nhưng sẽ **không** cho biết có siêu vi khuẩn này ở chỗ nào trên cơ thể. Loại thử nghiệm này không được Chương Trình Dịch Vụ Y Tế BC (BC Medical Services Plan) đài thọ.

Điều Trị (Treatment)

Thuốc (Medication)

Không có cách trị lành herpes, nhưng dùng thuốc có thể giúp giảm các triệu chứng. Thuốc kháng siêu vi khuẩn theo toa, chẳng hạn như acyclovir, valacyclovir, and famciclovir, có hiệu quả nhất trong 72 giờ đầu tiên sau khi bộc phát. Các loại thuốc này có thể rút ngắn thời gian và mức độ nghiêm trọng của lần bộc phát đó, hoặc chặn đứng hẳn. Quý vị có thể xin toa các loại thuốc này trước, để chuẩn bị sẵn sàng nếu bị bộc phát bệnh này.

Lần bộc phát bệnh sẽ tự hết dù quý vị không dùng thuốc kháng siêu vi khuẩn.

Nếu thường xuyên bị bộc phát bệnh (mỗi năm 6 lần trở lên), quý vị có thể nên nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về việc trị liệu chống siêu vi khuẩn này mỗi ngày. Trường hợp này là mỗi ngày dùng một liều thuốc để giảm bớt số lần bộc phát và reo rắc trên da không có triệu chứng.

KIỂM SOÁT TRIỆU CHỨNG (MANAGING SYMPTOMS)

- Ăn uống đầy đủ và nghỉ ngơi nhiều.
- Đắp nước đá (quấn trong khăn lông) lên da lở loét trong một thời gian ngắn.
- Uống Acetaminophen (Tylenol) hoặc Ibuprofen (Advil).
- Giữ cho da khô ráo tại chỗ bị nhiễm.
- Đừng làm vỡ những nốt mụn rộp nước và đừng bôi bất cứ thứ gì lên da cho đến khi đã được một chuyên viên chăm sóc sức khỏe khám.
- Tránh tiếp xúc tình dục tại chỗ đó. Nếu sờ vào chỗ đó, hãy rửa tay kỹ bằng xà bông và nước.

ĐỐI VỚI HERPES BỘ PHẬN SINH DỤC (FOR GENITAL HERPES)

- Mặc quần áo rộng và đồ lót bằng vải sợi bông không chật chội trong khi bộc phát bệnh để giảm bớt cọ xát chỗ da đau.
- Tắm nước ấm trong bồn hoặc ngồi trong chậu ngâm (như ngâm Sitz). Đừng pha xà bông sủi bọt.
- Nếu đi tiểu (đi đái) thấy rát, hãy tưới nước ấm lên bộ phận sinh dục khi đi tiểu, hay đi đái trong lúc tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước ấm. Ngâm chậu Sitz cũng có thể giúp đỡ rát.
- Dùng máy sấy tóc để sấy mát bộ phận sinh dục sau khi tắm thay vì lau khô bằng khăn lông.
- Cố đừng ngồi quá lâu.



Khi bị nhiễm herpes (Living with herpes)

Herpes có thể gây ra rất nhiều tình trạng cảm thấy xấu hổ và nhơ nhuốc. Đối với một số người, khi họ thấy mình bị herpes thì có thể phát ra những cảm xúc mãnh liệt, chẳng hạn như tức giận, sợ hãi, tuyệt vọng hoặc buồn chán. Nếu quý vị đang cảm thấy như vậy, hãy nhớ rằng không phải chỉ có quý vị mới cảm thấy như vậy và giá trị con người của quý vị vẫn không hề thay đổi.

Có những cảm nghĩ này cũng không sao, nhưng nếu để cho các cảm nghĩ tràn ngập quá nhiều, kéo dài nhiều tháng, hoặc đang cản trở cuộc sống hằng ngày của mình, quý vị có thể nhờ cố vấn.

Có thể cần một thời gian mới chấp nhận được chuyện bị nhiễm herpes. Hãy nhẹ nhàng với chính mình và ngủ cũng như nghỉ ngơi đầy đủ. Hãy dành thời gian cho những việc giúp quý vị cảm thấy thoải mái, như đi bộ, đọc sách, viết nhật ký, tập thể dục, chế tạo đồ vật, nấu ăn, làm thủ công hoặc nghệ thuật. Quý vị có thể thấy đỡ hơn khi nói chuyện với một người đáng tin cậy, chẳng hạn như bạn bè, thân nhân, bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên cố vấn.

Quý vị có thể tự hỏi liệu có nên nói cho (những) người bạn tình của mình hay không và nên nói như thế nào. Tốt nhất là nên nói chuyện với bạn tình của quý vị về tình trạng herpes của mình, nhưng việc này hoàn toàn do quý vị quyết định. Thông báo cho bạn tình giúp họ biết rõ vấn đề mà có những chọn lựa về sức khỏe tình dục của họ.

Hãy đến [SmartSexResource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes) để biết thêm chi tiết và các nguồn tài nguyên về herpes, kể cả các đề nghị về cách nói chuyện với bạn tình.