

فيروس الهربس البسيط Herpes Simplex Virus (HSV)

الهربس هو مرض منقول جنسيًا (STI) يسببه فيروس الهربس البسيط (HSV). وقد يظهر على الجلد حول - أو أحيانًا داخل - القضيب أو الأعضاء التناسلية الخارجية، أو المهبل أو الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج أو الفم. وبالنسبة للعديد من الأشخاص، يكون الهربس على شكل مرض جلدي يظهر ويختفي دون التسبب في أي مشاكل.

يمكن السيطرة على الهربس. فهو مرض منقول جنسيًا شائع للغاية في بريتيش كولومبيا.

هناك نوعان من فيروس الهربس البسيط: الهربس البسيط ١ (HSV-1) والهربس البسيط ٢ (HSV-2).

وعادةً ما يوجد الهربس البسيط من النوع ١ حول الفم وغالبًا ما يسمى "القروح الباردة". ويمكن أن ينتقل فمويًا عن طريق التقبيل وقد ينتقل إلى الأعضاء التناسلية عبر الجنس الفموي. وعادةً ما يوجد الهربس البسيط من النوع ٢ في المنطقة التناسلية وينتقل عن طريق الجنس المهبل والشرجي، وقد ينتقل كذلك إلى الفم عبر الجنس الفموي. ومن غير الشائع أن يوجد الهربس البسيط من النوع ٢ في الشفاه، ولكن أصبح من الشائع وجود فيروس النوع ١ في المنطقة التناسلية. وفي بعض الأحيان، يمكن أن ينتقل كلا النوعين إلى المناطق الأخرى من الجسم عبر التلامس الجلدي.

بعد أول إصابة بالعدوى، يبقى الهربس في الجسم ويصبح غير نشط. وقد يصبح الفيروس نشطًا من وقت إلى آخر. وعندما يحدث ذلك، عادة ما تظهر الأعراض في نفس المنطقة العامة مثل أول مرة. ولا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كان شخص سيصاب بحالات عدوى في المستقبل أو عدد مرات حدوث ذلك. وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تقل حالات العدوى بمرور الوقت.

الأسباب

Causes

ينتقل الهربس عبر الاتصال الجنسي المهبل والفموي والشرجي. ويشمل ذلك كل من الأنشطة الجنسية والجنس مع الإيلاج حيث يحدث تلامس جلدي. ويجب أن يكون التلامس مع الجزء من الجسم المصاب بالفيروس مباشرة.

يمكن أن ينتقل الهربس إلى الآخرين حتى إذا لم تظهر عليك الأعراض. وقد يكون الفيروس موجود على الجلد حتى مع عدم وجود أعراض، ويسمى ذلك "ذرف بلا أعراض". ومع ذلك، تزيد إمكانية انتقاله عند وجود الأعراض.

بمجرد الإصابة بأحد نوعي فيروس الهربس البسيط، فمن غير المعتاد أن تصاب بنفس النوع في منطقة أخرى من جسمك. إلا إذا حدث ذلك خلال أول بضعة شهور من تعرضك لفيروس الهربس، بينما يقوم جسمك بتكوين الأجسام المضادة للفيروس. فخلال ذلك الوقت، يمكن أن ينتقل الهربس إلى المناطق الأخرى من الجسم. حاول عدم لمس القروح واغسل يديك كثيرًا، للتقليل من فرص انتقال الفيروس إلى منطقة أخرى من جسمك.

إذا كنت مصابًا بأحد أنواع الهربس، فلا يمكن الإصابة بنفس النوع مرة أخرى.

الأعراض

Symptoms

إذا كنت مصابًا بالهربس، فمن الشائع عدم ملاحظة أي أعراض. وإذا عانيت بعض الأعراض، فعلى الأرجح أنها ستظهر خلال يومين إلى ٢١ يومًا بعد الاتصال الجنسي.

إن أول مرة تتعرض فيها للفيروس وتُصاب بالأعراض تسمى *العدوى الأولية*. وقد تستمر العدوى الأولى فترة أطول وتكون أكثر حدة من حالات العدوى في المستقبل. وتتضمن الأعراض المبكرة، الشعور بالحكة أو الحرق أو الوخز في المكان الذي قد تظهر فيه البثور أو القروح، ويلي ذلك ظهور بثور صغيرة أو قروح حمراء مؤلمة وأحياناً نقاط متورمة وحرارة وآلام بالجسم. وقد تعاني من أعراض حادة تشبه أعراض الإنفلونزا، مثل الحرارة والصداع وآلم العضلات. وبمرور الوقت، غالباً ما تقل حالات العدوى وتصبح الأعراض أخف حدة.

هناك أشياء مختلفة تؤدي إلى تنشيط حالات العدوى بالهربس. وقد تتضمن تلك الأشياء، التعرض للشمس، وقلة النوم، وتناول الكحول، وتهيج الجلد، والأحداث المجهدة. وقد تقل الأعراض عن طريق استخدام واقي الشمس، والحصول على قدر كافي من النوم، وشرب الماء، واستخدام مزلق، والأكل جيداً، واستخدام استراتيجيات التأقلم مع الإجهاد.

الفحوصات والتشخيص

Tests and Diagnosis

يتم إجراء معظم فحوصات الهربس عن طريق فحص البثور وأخذ مسحة منها. وستكون النتائج أكثر دقة إذا راجعت مقدم رعاية صحية فور ظهور القروح. حيث سيفحص القرحة لتحديد ماهيتها. وسيأخذ مسحة منها إذا أمكن.

هناك فحص دم للهربس ولكنه لا يتم بشكل روتيني. ويتضمن دليل المريض الوارد في أسفل هذه الصفحة المزيد من المعلومات حول فحوصات الدم للهربس.

الأفضل الخضوع لفحص الهربس بينما تعاني من الأعراض.

الفترة الزمنية (مدة الانتظار قبل الفحص):

Window Period (how long to wait before testing):

تكون معظم فحوصات المسحة دقيقة بمجرد ظهور الأعراض. وتكون معظم نتائج فحص الدم دقيقة عند إجراء الفحص في الأسبوع ١٢ إلى ١٦ بعد التعرض لفيروس الهربس. وفي بريتيش كولومبيا، تظهر نتائج معظم الفحوصات خلال ١٠ أيام.

العلاج

Treatment

يمكنك اتخاذ القرار بشأن علاج الهربس. فالأعراض ستزول دون علاج، ولكنها قد تختفي أسرع مع العلاج. ويمكن علاج الهربس باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات بوصفة طبية. فهذه الأدوية يمكنها التقليل من حدة حالات العدوى والحد من فرص نقل الفيروس إلى الشريك الجنسي. ويكون تأثير الأدوية أفضل عند استخدامها في أسرع وقت ممكن بعد بدء حالة العدوى.

للمساعدة في السيطرة على الأعراض في حالات العدوى التناسلية، يمكنك تجربة ما يلي:

- ارتداء ملابس فضفاضة وملابس داخلية من القطن
- الاستحمام بمياه دافئة لتهدئة القروح
- الحفاظ على المنطقة جافة
- وضع كيس ثلج، ملفوف بغطاء نظيف، على القروح
- تناول الأسيتامينوفين أو إيبوبروفين (مضادات ألم دون وصفة طبية) عند الحاجة
- شرب كميات كبيرة من السوائل ليظل البول خفيفاً (لتقليل الألم عند التبول)
- إذا كان التبول مؤلماً، حاول التبول في تدفق ماء دافئ أو في حوض ماء دافئ أو سكب ماء دافئ على الأعضاء التناسلية أثناء التبول
- لا تستخدم الأدوية أو المراهم أو الدهانات إلا كما يصف مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك

العشراء الجنسيون Sexual Partners

الأمر يعود لك إذا كنت تريد التحدث إلى عشرائك الجنسيين الحاليين حول الهربس. فإبلاغ عشرائك يجعلهم يقومون باختيارات عن علم. إلا أنك قد لا تريد أو قد لا تشعر أنه من الآمن إبلاغ عشرائك. تحتاج أن تتخذ القرار الأفضل بالنسبة لك.

يستطيع العشراء الحاليون أن يفحصوا أنفسهم بصورة منتظمة لاكتشاف مدى الإصابة بالهربس وأن يزوروا مقدم رعايتهم الصحية لخضوع للفحص إذا لاحظوا أية أعراض. وبمجرد انتهاء حالة العدوى لديك، فإن إمكانية انتقال الهربس إلى العشراء تصبح أقل ترجيحًا.

المضاعفات Complications

لا يسبب الهربس عادةً أي مشاكل صحية أخرى. وقد تشمل المضاعفات الخطيرة، رغم أنها نادرًا ما تحدث، ما يلي:

- فرصة أكبر للإصابة بفيروس العوز المناعي البشري وتمريه
- حالات عدوى مستمرة ومتكررة ومؤلمة
- هربس العين
- عدوى والتهاب الدماغ (التهاب الدماغ أو التهاب السحايا الدماغية)

الحمل: احرصى على إخبار مقدم الرعاية الصحية بأمر حملك وإصابتك بالهربس. فقد تنقلين الهربس إلى طفلك أثناء الولادة.

الوقاية Prevention

للتقليل من فرص نقل الهربس أو الإصابة به:

- لا يزال بإمكانك التمتع بالحياة الجنسية بينما تعاني من حالة عدوى، ولكن انتبه لتجنب التلامس الجلدي مع المنطقة المصابة بالقروح (على سبيل المثال، لا تمارس الجنس الفموي عندما تكون مصابًا بقرحة على الفم)
- فكر في استخدام الأدوية المضادة للفيروسات إذا كنت تعاني من حالات عدوى متكررة

تُعد فكرة جيدة الخضوع للفحص بانتظام لاكتشاف الأمراض المنقولة جنسيًا، ولا سيما عند التعرف على شريك جنسي جديد أو عندما تحظى بعلاقات مفتوحة. كما أن التحدث مع الشركاء بخصوص الجنس الآمن يضمن أن يكون كل شخص على دراية بما سيحدث. ولا تنس أن الواقيات الجنسية وسيلة رائعة إذا كانت تلائمك - وقد يؤدي الاستخدام الصحيح للواقيات إلى تقليل فرص الإصابة بالهربس ونقله (اعتمادًا على مكان الإصابة بالعدوى).

الموارد Resources

HealthLink BC – معلومات حول الهربس بعدة لغات

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/genital-herpes>

كتيب الهربس – معلومات حول الهربس (من الولايات المتحدة الأمريكية)

<http://www.westoverheights.com/wp-content/uploads/2014/08/Updated-Herpes-Book.pdf>

إذا كنت قلقًا أو يساورك القلق بشأن الهربس – SmartSexResource
<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

معلومات صحية جنسية وإيجابية مؤكدة على نوع الجنس – TransCareBC
<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>