

ویروس هرپس سیمپلکس (HSV) Herpes Simplex Virus

هرپس یک عفونت مقاربتی (STI) است که توسط ویروس هرپس سیمپلکس (HSV) ایجاد می‌شود. این عفونت می‌تواند روی پوست اطراف یا گاهی داخل آلت تناسلی مردانه یا اندام تناسلی خارجی، واژن یا اندام تناسلی داخلی، مقعد و دهان ایجاد شود. برای بسیاری از افراد، هرپس یک بیماری پوستی است که بدون ایجاد مشکلی می‌آید و از بین می‌رود.

هرپس را می‌توان کنترل کرد. این یک عفونت مقاربتی خیلی شایع در بریتیش کلمبیا است.

دو نوع ویروس هرپس سیمپلکس وجود دارد: هرپس سیمپلکس نوع 1 (HSV-1) و هرپس سیمپلکس نوع 2 (HSV-2).

HSV-1 معمولاً در اطراف دهان یافت می‌شود و اغلب به آن «تبخال» می‌گویند. عفونت از راه دهان و با بوسیدن و از راه رابطه جنسی به اندام تناسلی منتقل می‌شود. HSV-2 معمولاً در ناحیه تناسلی یافت می‌شود و از طریق رابطه جنسی واژینال و مقعدی منتقل می‌شود اما می‌تواند از طریق رابطه جنسی دهانی نیز به دهان منتقل شود. HSV-2 را معمولاً نمی‌توان روی لب‌ها یافت اما یافتن HSV-1 در ناحیه تناسلی در حال رایج‌تر شدن است. هر دو نوع گاهی اوقات از طریق تماس پوستی به نواحی دیگر بدن منتقل می‌شوند.

پس از اولین شیوع، هرپس در بدن باقی می‌ماند و غیر فعال می‌شود. ویروس می‌تواند هر از چند گاهی فعال شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، علائم معمولاً در همان ناحیه کلی بار اول ظاهر می‌شوند. هیچ راهی برای دانستن اینکه آیا یک فرد در آینده دچار وقوع علائم بیماری خواهد شد یا خیر یا هر چند وقت یکبار رخ خواهد داد وجود ندارد. برای اکثر افراد، وقوع علائم بیماری در طول زمان کمتر می‌شود.

علل Causes

هرپس می‌تواند از طریق تماس جنسی واژینال، دهانی و مقعدی منتقل شود. این امر هم شامل دخول جنسی و هم فعالیت‌های جنسی است که در آن تماس پوست به پوست وجود دارد. تماس باید مستقیماً با قسمتی از بدن فرد مبتلا باشد که ویروس در آنجاست.

حتی اگر علائمی نداشته باشید هرپس می‌تواند به دیگران منتقل شود. ویروس گاهی اوقات می‌تواند روی پوست وجود داشته باشد، حتی اگر هیچ علائمی وجود نداشته باشد. به این حالت «ریزش ویروس بدون علامت» می‌گویند. با این حال، احتمال انتقال زمانی بیشتر است که علائم وجود داشته باشد.

اگر به یک نوع HSV مبتلا هستید، ابتلا به همان نوع در ناحیه دیگری از بدن غیر عادی است. استثنا در چند ماه اول پس از قرار گرفتن در معرض HSV است، یعنی هنگامیکه بدن شما در حال ساخت آنتی‌بادی برای ویروس است. HSV می‌تواند در این مدت به سایر قسمت‌های بدن منتقل شود. سعی کنید زخم‌ها را لمس نکنید و دست‌های خود را مرتب بشویید تا احتمال انتقال آن به قسمت دیگری از بدن کاهش یابد.

اگر یک نوع هرپس دارید، امکان ابتلای مجدد به همان نوع وجود ندارد.

علائم Symptoms

اگر مبتلا به هرپس هستید، معمولاً متوجه هیچ علائمی نمی‌شوید. اگر علائم را داشته باشید، به احتمال زیاد بین 2 تا 21 روز پس از تماس جنسی ظاهر می‌شوند.

اولین باری که در معرض ویروس قرار می‌گیرید و دچار علائم می‌شوید، وقوع اولیه نامیده می‌شود. وقوع اول می‌تواند طولانی‌تر و شدیدتر از موارد وقوع بعدی باشد. علائم اولیه شامل خارش، سوزش یا سوزن سوزن شدن در محلی است که ممکن است تاول یا زخم ظاهر شود. پس از آن، زخم‌های قرمز دردناک یا تاول‌های ریز و گاهی اوقات غدد متورم، تب و بدن درد ایجاد می‌شود. ممکن

است علائم شدید شبیه آنفولانزا مانند تب، سردرد و دردهای عضلانی داشته باشید. با گذشت زمان، وقوع علائم معمولاً کمتر اتفاق می‌افتد و علائم خفیف‌تر هستند.

وقوع علائم هرپس ممکن است توسط عوامل مختلفی ایجاد شود. این موارد می‌تواند شامل قرار گرفتن در معرض نور خورشید، کمبود خواب، مصرف الکل، تحریک پوست و رویدادهای استرس‌زا باشد. علائم ممکن است با استفاده از کرم ضد آفتاب، خواب کافی، نوشیدن آب، استفاده از کرم روان‌کننده، غذای خوب و استفاده از راهکارهای مقابله با استرس کاهش یابد.

آزمایشات و تشخیص Tests and Diagnosis

بیشتر آزمایشات هرپس با معاینه و سواب گرفته شده از یک تاول انجام می‌شود. اگر به محض ایجاد زخم به یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید، دقیق‌ترین نتایج حاصل می‌شود. آنها با نگاه کردن به زخم ماهیت آن را مشخص می‌کنند. در صورت امکان سواب می‌گیرند.

یک آزمایش خون برای هرپس وجود دارد اما معمولاً انجام نمی‌شود. راهنمای بیمار در پایین این صفحه حاوی اطلاعات بیشتری در مورد آزمایش خون برای هرپس است.

بهتر است در صورت داشتن علائم، آزمایش هرپس بدهید.

دوره پنجره (چقدر باید قبل از آزمایش صبر کرد):

بیشتر آزمایش‌های سواب هنگامی که دارای علائم هستید دقیق هستند. اکثر نتایج آزمایش خون 12 تا 16 هفته پس از تماس شما با هرپس دقیق هستند. در بریتیش کلمبیا، اکثر نتایج آزمایش باید در 10 روز آماده شود.

درمان Treatment

تصمیم‌گیری درباره درمان هرپس با شماست. علائم بدون درمان از بین خواهند رفت، اگرچه ممکن است با درمان زودتر از بین بروند. هرپس با تجویز داروهای ضد ویروسی درمان می‌شود. این داروها می‌توانند شدت علائم بیماری و احتمال انتقال آن به شرکای جنسی را کاهش دهند. اگر دارو در اسرع وقت پس از ظهور علائم شروع شود، بهترین نتیجه را در پی خواهد داشت.

برای کمک به بهبود علائم تناسلی، می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- لباس‌های گشاد و لباس زیر نخی بپوشید
- برای تسکین زخم‌ها در آب گرم حمام کنید
- ناحیه پوست را خشک نگه دارید
- یک کیسه یخ که در یک پوشش تمیز پیچیده شده را روی زخم‌ها قرار دهید
- در صورت نیاز استامینوفن یا ایبوپروفن (داروهای مسکن بدون نسخه) مصرف کنید
- مقدار زیادی مایعات برای رقیق نگه داشتن ادرار بنوشید (برای کاهش درد هنگام ادرار کردن)
- اگر ادرار دردناک دارید، سعی کنید با دوش آب گرم یا حمام آب گرم ادرار کنید یا سعی کنید هنگام ادرار کردن آب گرم را روی دستگاه تناسلی بریزید
- فقط از دارو، پماد یا کرم طبق دستور ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود استفاده کنید

شریک‌های جنسی Sexual Partners

اگر می‌خواهید با شریک‌های جنسی فعلی خود در مورد هرپس صحبت کنید، انتخاب با شماست. در میان گذاشتن موضوع با شریک‌های جنسی خود به آنها اجازه می‌دهد تا انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشند اما ممکن است شما نخواهید یا احساس امنیت نکنید که به شریک‌های جنسی خود موضوع را بگویید. تصمیمی بگیرید که برای شما بهتر باشد.

شریک‌های جنسی فعلی می‌توانند به طور مرتب خود را از نظر داشتن هرپس چک کنند. در صورت مشاهده علائم، آنها می‌توانند برای آزمایش به پزشک خود مراجعه کنند. پس از پایان علائم، احتمال انتقال هرپس به شریک‌های جنسی کمتر است.

عوارض Complications

هرپس معمولاً هیچ مشکل دیگری برای سلامتی ایجاد نمی‌کند. عوارض جدی، اگرچه بسیار نادر است، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- احتمال ابتلا و انتقال HIV بیشتر است
- وقوع مداوم، مکرر و دردناک
- هرپس چشم
- عفونت و التهاب مغزی (انسفالیت یا مننژیت)

پاراداری: اگر باردار هستید و به هرپس مبتلا هستید، به ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید. شما می‌توانید هرپس را در هنگام زایمان به فرزند خود منتقل کنید.

جلوگیری Prevention

برای کاهش احتمال ابتلا به هرپس:

- هنگام شیوع بیماری همچنان می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید اما مراقب باشید از تماس پوست به پوست در ناحیه‌ای که زخم دارید خودداری کنید (مثلاً اگر روی دهان زخم دارید، رابطه جنسی دهانی انجام ندهید)
- در صورت وقوع مکرر، مصرف داروهای ضد ویروسی را در نظر داشته باشید

بهتر است که به طور منظم برای بیماری‌های مقاربتی آزمایش بدهید، به خصوص اگر شریک جنسی جدید یا روابط باز دارید. صحبت کردن با شریک زندگی در مورد رابطه جنسی ایمن باعث می‌شود که همه بدانند چه انتظاری داشته باشند. کاندوم عالی است به شرطی که برای شما کارساز باشد - استفاده صحیح از کاندوم می‌تواند شانس ابتلا و انتقال هرپس را کاهش دهد (بسته به اینکه در کجا شیوع دارد).

منابع

HealthLink BC – اطلاعات در مورد هرپس به چندین زبان <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/genital-herpes>

کتابچه راهنمای هرپس – اطلاعاتی در مورد هرپس (از ایالات متحده آمریکا)
<http://www.westoverheights.com/wp-content/uploads/2014/08/Updated-Herpes-Book.pdf>

SmartSexResource (منبع سکس هوشمند) - اگر نگران هرپس هستید یا درباره آن اضطراب دارید
<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

اطلاعات سلامت جنسی و باروری تأیید کننده جنسیت - TransCareBC
<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>