

# 疱疹：

---

# 病人指南

# 疱疹：病人指南

## 引言 Introduction

疱疹是一种很常见的感染，通过皮肤接触而传播。加拿大的研究估计，多89%的加拿大人接触过疱疹1型（HSV-1），通常表现为口腔冷疮。在BC省的一项研究中，大约15%的人曾出现过疱疹2型（HSV-2）阳性，人们普遍把疱疹看作是生殖器疱疹。最近，HSV-1已越来越多地出现在生殖器上。有些人可能同时患上两种疱疹。大多数人症状轻微，甚至不知道自己得了疱疹。

虽然疱疹很常见，但也会有很多名称。这些名称可能导致焦虑、恐惧和对疱疹的误解。

本资料旨在为您提供关于疱疹的事，如何使用管理症状的工具，降低疱疹同伴感染的机会，帮助您对一些人在知道自己得了疱疹时感受到的情感影响。

HSV-1和HSV-2：这些名称表示什么意思？ .....	3
疱疹的症状 .....	4
疱疹的传播：您是如何患上疱疹的？ .....	6
疱疹的检测：什么时候有用？ .....	8
疱疹的治疗：管理您的症状 .....	10
疱疹检测意味着什么：收到新的检测 .....	12
疱疹检测意味着什么：接受检测 .....	14
疱疹检测意味着什么：穿着疱疹检测 .....	16
疱疹和怀孕 .....	19
疱疹来源 .....	21
咨询服务的费用 .....	22

# HSV-1和HSV-2：名字表示什么意思？ HSV-1 and HSV-2: what's in a name?

疱疹是一种通常发生于口腔或生殖器的常见病毒感染。疱疹病毒有2种：**疱疹1型 (HSV-1)** 和**疱疹2型 (HSV-2)**。

人通常感染HSV-1是口腔疱疹（冷疮），HSV-2是生殖器疱疹。事实上，口腔疱疹可以出现在身体的任一部位。尽管口腔上的冷疮确实更有可能由HSV-1引起，但也可由HSV-2引起。而且，在多达**45%**的新生殖器疱疹患者为HSV-1，而不是HSV-2。

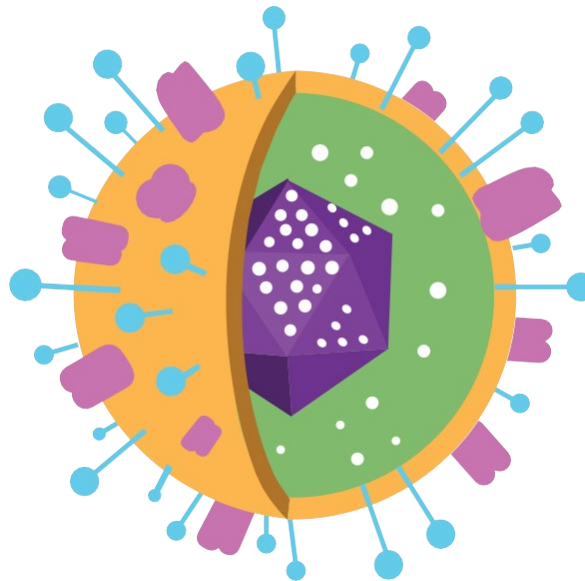
疱疹有可能会出现身体的其他部位，如眼睛（**疱疹性角膜炎**）、手指（**疱疹性指炎**）或身体上的皮肤破损部位，通常由接触引起（**外生殖器疱疹**）。**疱疹性角膜炎**和**外生殖器疱疹**一般由HSV-1引起，而**疱疹性指炎**可由HSV-1或HSV-2引起。

人通常感染HSV-2比HSV-1严重，其后果非如此。事实上，生殖器疱疹都很少引起任何严重的健康问题。大多数人患有HSV-1或HSV-2的人要无症状，要无症状轻微到了不引人注意的地步。出现症状的人都起水泡，最常见的是在口腔或生殖器上。如果患有疱疹，而且水泡很痛或常发生，可以服用一些药物帮助缓解。

## 两者有何不同？ How are they different?

两种病毒在身体上的表现有一些不同。一般来说，生殖器上患HSV-1的人比生殖器上患HSV-2的人爆发的次数少，“无症状脱落”也少。“无症状脱落”是指病毒存在于皮肤上但没有明显症状。HSV-2不常发生在口腔上，但是经常发生，比HSV-1引起的爆发次数和无症状脱落要少。

患上一旦疱疹可能在一定程度上防止感染第二疱疹，但仍有可能同时感染HSV-1和HSV-2。



疱疹病毒

疱疹的症 □ 可以 □ 无症 □ 到很 □ 重。 □ 多人的“爆发” □ 微到了不引人注意的地步。另一些人 □ 可能 □ 在爆 □ □ 感到不舒服或疼痛。

一般症 □ 可包括：

- 一 □ 或多 □ □ □，看起 □ 像水泡、伤口或破 □ 的皮 □
- 皮 □ 有搔痒、刺痛、 □ 灼、 □ 痛或疼痛的感 □
- □ □、 □ 痛或肌肉痛
- 感到疲 □ 和不舒服

生殖器疱疹的症 □ 有：

- 腿部或臀部疼痛
- 腹股 □ 的淋巴 □ □ □ □ 和 □ 痛
- 排尿（小便）疼痛
- □ 道分泌物改 □
- 生殖器 □ □

## 前 □ 症 □ Prodrôme symptoms

大 □ 一半的疱疹患者 □ 有前 □ 症 □， □ 是爆 □（ □ 病毒活 □ 于神 □ 末梢 □）前出 □ 的身体感 □。前 □ 症 □ 可包括通常爆 □ 的部位搔痒或刺痛，或大腿后 □ 或臀部疼痛（生殖器爆 □）。

有 □，前 □ 症 □ 出 □ 了，但 □ 不 □ 生全面爆 □。 □ 于出 □ 前 □ 症 □ 的人 □ □，前 □ 症 □ 是爆 □ 可能即 □ □ □ 的有用 □ 警。

## 爆 □ 的 □ 型 Types of outbreaks

疱疹感染分 □ 三 □ 不同的爆 □：原 □ 性首次爆 □、非原 □ 性首次爆 □ 和 □ □ 性爆 □。

### 原 □ 性首次爆 □ PRIMARY FIRST OUTBREAK

□ 正的原 □ 性首次爆 □ 是指第一次得疱疹的 □ 候。全身症 □，如 □ □、 □ 痛、肌肉痛、感 □ 疲倦和不舒服， □ 常 □ 于原 □ 性爆 □。疱疹 □ 也可能相 □ 疼痛。原 □ 性爆 □ 一般比后 □ 的爆 □ □ 重。不 □， □ 多 □ 生 □ 正原 □ 性爆 □ 的人仍可以 □ 有 □ 重症 □。

□ 得了疱疹 □ 的人 □ □，往往一 □ 始是水泡，然后水泡破 □ □ 形成 □ □。在皮 □ 上， □ 些 □ □ □ □ 成小痂，最 □ □ 落。在粘膜上，如 □ 道的 □ □ 唇， □ □ □ 愈合而不会 □ 痂。

在原 □ 性首次爆 □ 期 □，在第一次爆 □ 后一周左右出 □ 第二次爆 □ □ 不少 □。整 □ 爆 □ 期通常持 □ 2-4 周，但如果在爆 □ □ 始后的 72 小 □ □ 服 □，爆 □ 期可能 □ □ 短。

## 非原发性首次爆发 NON-PRIMARY FIRST OUTBREAK

非原发性首次爆发是指已患一疱疹的人患上第二疱疹。例如，口腔上已患有 HSV-1 的人在生殖器上得了 HSV-2。

非原发性首次爆发往往不是那麽重，而且患者可能不晓得是疱疹。非原发性首次爆发也不太可能有全身症状或像原发性首次爆发那麽疼痛。疱疹和其他症状可能仍是不舒服的，但持续时间很可能不像原发性首次爆发那麽长。

## 复发性爆发 RECURRENT OUTBREAK

一人一旦有了第一次爆发，就可能再有或反的爆发。并非所有出原发性或非原发性首次爆发的人都出复发性爆发。复发性爆发的模式因人而异。有些人可能永不生复发性爆发，有些人可能一年一次爆发，还有些人可能常爆发（尽管不常）。复发性爆发在第一年最常，此后一般发生率降低。

疱疹病毒通常在体于休眠。疱疹爆发生在病毒被沿着神经到皮肤的候。由于同一神经通向生殖器、大腿、下腹部、直和臀部，因此有可能在些域的任何地方反爆发生殖器疱疹。每次爆发的地方可能第一次爆发的地方不完全相同。并不意味着疱疹已散。

大多人在复发性爆发不出和疼痛的全身症状。部位特异性症状，如瘙痒、皮刺痛或是最常的症状。复发性爆发通常持 2-10 天，但如果在爆发始后 72 小时内服，持续时间可能短。

# 疱疹的□播：□是如何患上疱疹的？ Herpes transmission: how do you get herpes?

疱疹是通□□病毒者□不□病毒者之□皮□接□□播的。□□接□必需是直接接□人体中携□病毒的部位。例如，如果某人患口腔疱疹，那□嘴是身体上有病毒的部位，而不是生殖器。

通常□播疱疹的那□接□涉及皮□摩擦，如接吻或性活□。如果一□人接□了自己身体上有疱疹的地方（比如生殖器），然后立即接□另一□人的嘴或生殖器，这也很有可能□□播疱疹。一□人和另一□人共用性玩具而不更□安全套或不□洗玩具，也□□播病毒。在活□性爆□□（□疱疹□或水泡可□，或出□前□症□□），□播疱疹的机□最高。

通□一般的家庭活□□播疱疹的□□是不存在的。□不□因□接□□桶座圈或家具而患上疱疹，也不可能因□□疱疹患者共用一□床或□抱而感染。疱疹病毒是脆弱的，在大多□表面活不□几分□。

□□病毒很容易用肥皂和水□死。除非一件物品，如勺子或毛巾，是□一□人的嘴或生殖器直接接□到另一□人，否□不需要担心共用家用物品。

## □□同□得□□疱疹□？ Can you get both types of herpes?

疱疹病毒有□□：HSV-1和HSV-2。HSV-1通常□□冷□病毒，HSV-2□为生殖器疱疹病毒。但是，□□病毒可能出□在任一位置。□得□一□疱疹，仍有可能得第二□。例如，童年□口腔上感染HSV-1，多年后仍可能通□性接□感染HSV-2。

在身体的□□不同部位得同一□疱疹是很罕□的。□意味着，如果口腔上感染了HSV-1，□□不□在生殖器上得HSV-1。□接□□疱疹后，身体□始形成抗体，如果再次接□到□□疱疹，□些抗体就□保□□。通常□在第一次接□后21-42天出□抗体。

不□，在□期□，身体□未完全形成抗体前，仍有可能在身体的其他部位感染疱疹。

因此，在□摸水疱或□□后□避免□摸身体其他部位，□一点很重要。如果一□人接吻□接受HSV-1患者的口交，就□□生□□情□；此人的口腔和生殖器上都可感染HSV-1。如果一□人首次爆□HSV，□□□了水疱（比如在口腔上），然后□上□摸身体的其他部位（如生殖器），那□身体其他部位也可能感染HSV。□摸水疱后要洗手，□少把病毒□□身体其他部位的机□。一旦身体完全形成了抗体，就不可能□病毒□身体的一□部位□到另一□部位。

## 什么是“无症状脱落”？ What is “asymptomatic shedding”？

于爆发期，皮肤上有活性的口或水泡口，疱疹更容易口播。但是，在口有口或水泡口，疱疹仍口口播。口病毒存在于皮肤上，但口有任何迹象或症状口，口口“无症状脱落”。

无症状口落（又口“病毒脱落”）可在任何口候口生。口有口法知道皮肤上何口口落病毒，也口有口法口口何口口有口病毒口口性伴口的风险。有口究表明，大多口人是口由无症状口落而感染疱疹的。病毒口落最常见于爆发之前、爆发期口和口于爆发之后。

## 降低口感染疱疹的机口 Lowering your chances of getting herpes

口可以做很多事情口降低口感染或口播疱疹的机口。

### 知口和口通 KNOWLEDGE AND COMMUNICATION

知道口或伴口是否有疱疹，能口口方共同

努力降低口播机口。口伴口坦口讨口性健康是一口分享知口的好口法，也有助于口少羞口感和口名感。

### 爆发期口少接口 LESS CONTACT DURING OUTBREAKS

爆发期口，伴口不口口口有水泡或口口的身体部位口行皮口接口。口仍然可以享受性活口，但要避免口爆发口域的任何皮口接口。例如，如果口口腔上有一口口，口不要口交，但生殖器接口是可以的。

### 口口 TESTING

疱疹口口一般只在有症状口口口行。可以用拭子口生殖器、肛口或口腔周口任何异常的口口、突起物或口口口取口。

如果一位伴口口口化口后确口，口且知道所患疱疹的口型，口另一位可以做口型特异性血液口口。口型特异性血液口口无法告口口身体的口口部位有疱疹，但口告口口体口有无一口或口口疱疹的抗体。如果口有一口疱疹的抗体，就不口得口口口型的疱疹。

### 口障和保口 BARRIERS AND PROTECTION

使用口障，如口用（女性）或外用（男性）安全套和牙口，可以口少感染或口播疱疹的可能性。安全套提供良好的保口，但不能完全防止口播，因口安全套口不覆盖整口生殖器口。牙口也可以在口交口用作口障。有些人使用不适合微波口加口的食品保口膜作口交口障，但其有效性口不口楚。确保每次性行口都使用一口新的口障。同一口安全套切勿使用口次，牙口也不要翻面使用。

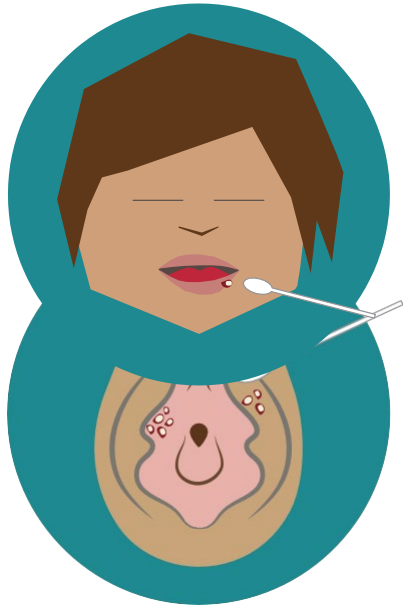
安全套也可以用在性玩具上。如果口口共用性玩具而不使用安全套，在使用前和使用后都要用口肥皂口水口底口洗每口玩具。

### 抗病毒口物 ANTIVIRAL MEDICATIONS

如果口口繁爆发疱疹或疱疹很痛，使用抗病毒口物，如阿昔洛口（acyclovir）、泛昔洛口（famciclovir）和伐昔洛口

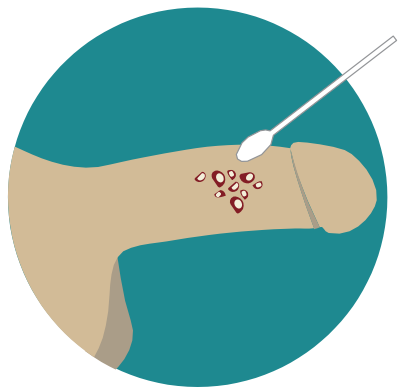
（valacyclovir），口有助于口解症口，口短爆发持口口口，口降低口口播疱疹的机口。口口口可在出口爆发的最初迹象口服用，或用于日常治口，口助口防爆口和无症口口落。

# 疱疹的□□：什□□候有用？ Herpes testing: when is it useful?



检测疱疹的最佳时间是在出现爆发性症状的时候。从活动性疮口上提取的拭子样本能告诉您最准确的信息。拭子检测可以告诉您口腔或生殖器上的□是否由疱疹病毒引起，以及是□□类型的疱疹（HSV-1或HSV-2），但无法告□□患疱疹已有多□□□。□了□得最准确的□果，□必在□□症□后72小□□用拭子在□□上收集□□本。如果□□已□□始愈合，□□可能不□□□病毒；在□□情□下，□性□□□果□不表示□□有疱疹。

人□常常□□地得知，疱疹通常只在出□症□□才进行□□。要知道这样做的原因，了解其他□型的疱疹□□的局限性和益□是很有帮助的。



## 疱疹□□的局限性Limits of herpes testing

有一些血液□□可以□□疱疹，即使□有症□也可以检测。但是□些□□提供的信息有限，□性健康□策可能作用不大。

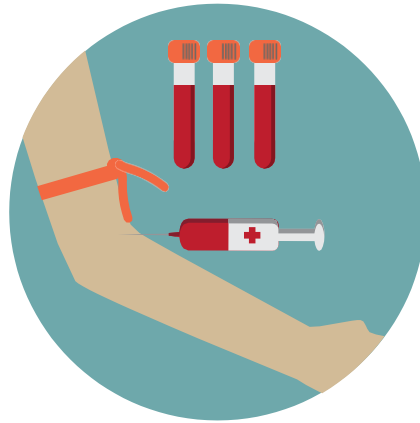
- **非类型特异性血液检查**会告诉□是否有疱疹病毒的抗体，但不□告□□患□□疱疹。□不□告□□在身体的□□部位有疱疹（口腔或生殖器），也不□告□□已□患疱疹多□□□了。
- **类型特□性血液□□□**告□□是否有特定□型疱疹（HSV-1或HSV-2）的抗体，但不□告□□身体的□□部位有疱疹或已□患疱疹多□□□。HSV-1和HSV-2均可□于口腔和生殖器。如果□有症□和□□拭子□□本，□凭□□□□无法明确□□出是生殖器疱疹□是□□疱疹。



在建□□行血液□□的情□下，大多□□□人□□首先建□□行非□型特□性抗体□□，原因是□□□□是免□的，而且在BC省广泛使用。如果疱疹抗体□□呈□性，就接着□行□型特□性抗体□□，□明所患疱疹的□型。在BC省，即使□有□□服□□□ (MSP) 保□，□□□□通常也不免□ (□用大□是\$130)。

大多□人都□□□出□性，因□疱疹太普遍了。BC省最近的一□□究表明，几乎14%的人口患有HSV-2，到35□□一□字上升到19%。BC省目前□有HSV-1的□□□据，但加拿大的一些□究表明，多□89%的加拿大人有HSV-1的抗体。□意味着大多□人□一□或□□疱疹的□□已呈□性。

□然血液□□能告□□是否有抗体存在，但无法告□□在身体的□□部位有病毒，□是如何感染的，什□□候感染的，□□那里感染的，是否□出□症□，或者可能多□□□□爆□一次。□意味着□不能□□的性健康□策提供有用的信息。



## 什□□候建□□行血液□□？ When is blood testing recommended?

在某些情□下，□行□型特□性血液□□是有□助的。例如，如果□的性伴□□化□确□HSV-1或HSV-2，那□了解□是否有同□型疱疹的抗体就很有用。如果□有□些抗体，就不□再得□□疱疹，即使是身体的不同部位也不□。如果□□有疱疹抗体，则意味着□有可能□感染□□病毒，□且可以采取措□□少□的感染机□ (比如使用安全套)。

如果□有疱疹症□的人□孕了，而伴□有□化□确□的疱疹□□，也建□做疱疹血液□□。如果疱疹在妊娠中期后□染□孕□，可能□□□□造成□重□□症，所以了解孕□是否已□有疱疹抗体是很有用的。

如果孕□□伴□都有同□的抗体，就□有必要担心。如果□有，可以向□□人□了解□少疱疹感染机□的方法。

建□HIV□性者和HIV□性者的HIV□性伴□也做血液□□。□是因□疱疹可以在HIV□性者身上引起□□症，而且在疱疹爆□期□□播或感染HIV的机□也□增加。例如，如果一□人是HIV□性，但在□腔或生殖器上爆□了疱疹，而□□□含有HIV的体液 (如精液或□道或肛□液体) 接□，病毒就更容易通□疱疹□□□入身体。在一□人有HIV而另一□人□有HIV的□系中，一些人可能□□□在疱疹爆□期□不□生性行□或使用安全套。

如果某人有反□性□□，□且至少□次拭子□□□果□□性，那□疱疹血液□□也是有用的。

如果□仍想知道疱疹□□□□是否有必要，□咨□专业□□人□。

# 疱疹的治法：管理你的症状 Herpes treatment: managing your symptoms

疱疹是一种不需要治疗的病毒感染，除非爆发造成疼痛或不适。对大多数人来说，随着病毒的推移，即使不治疗，爆发次数也会减少。

对于需要帮助管理症状的人，有以下治疗方法：

- 抗病毒药
- 症状管理策略

目前，没有任何方法治愈疱疹。任何在商店（或其他地方）出售的产品可以治愈疱疹的产品或治疗方法，其有效性都未经临床证明。虽然人们已在研究疱疹疫苗，但目前没有任何疱疹疫苗可供使用。

## 抗病毒药 Antiviral medications

有三种抗病毒药有助于抑制体内的疱疹病毒，减少爆发：伐昔洛韦（Valtrex），阿昔洛韦（Zovirax）和泛昔洛韦（Famvir）。研究表明，这三种都同样有效。

如果你已被确诊为疱疹，即使没有症状，也可以考虑要求医生开具处方，以便手边有备药。这样，如果你感到爆发的征兆（刺痛、瘙痒或水疱形成的任何迹象），就能迅速开始用药。尽快服用某些药物可以完全阻止爆发，或缩短病程并减轻痛苦。

如果你每年爆发6次或以上，可能考虑日常抑制治疗。这包括每天服用小剂量的药物，减少爆发频率和无症状脱落量（皮肤上有病毒但没有症状）。

## 另一些方法 Alternate therapies

有一些另一些方法曾被推荐用于治疗疱疹，包括维生素C、锌和蜂胶。有些人在使用某些产品后可能症状有所缓解，但科学证据不足，因此有充足的研究表明这些方法是有效的。

如果你在考虑采用另一些治疗方法，请先咨询医生或药剂师。任何药物，包括自然疗法，都可能产生副作用，可能最刺激皮肤，使病情恶化。

为了管理症状，可以：

- 服用对乙酰氨基酚（Tylenol）或布洛芬（Advil）帮助止痛。
- 吃好，休息好。
- 放松心情或身体力。
- 冰袋（用毛巾包裹）放在患处上一小段。

### 生殖器疱疹

- 爆发期间穿宽松的衣服和舒适的棉质内裤，减少患处皮肤摩擦。
- 洗热水澡或采用便携式浴盆（如坐浴器，即用洗生殖器部位的水浴盆）。
- 如果排尿（小便）疼痛，可在排尿时用水淋在生殖器上，或在用水淋浴或洗澡时小便。坐浴对此也可能有帮助。
- 保持患处皮肤干燥。
- 为了防止多刺激皮肤，洗完澡后，用吹风机冷风吹干患处（不要用毛巾），或者用毛巾轻轻拍干患处（不要擦干）。



避免：

- 看医生之前，在患处上涂抹任何药物。
- 弄破水泡。
- 与身体上有水泡或溃疡的部位进行皮肤对皮肤的性接触，除非您已经和伴侣沟通，且双方都同意这样做。
- 直接触摸或弄破水泡。如果触摸水泡或患处，要用肥皂和水彻底洗手。

### 生殖器疱疹

- 避免坐着。
- 穿化纤面料的内裤，或有棉质的尼龙内裤。
- 穿着患处部位摩擦的贴身衣服。

# 疱疹意味着什么：收到新的诊断 What does herpes mean to you: receiving a new diagnosis

如果你发现自己得了疱疹，一开始可能会感到不知所措。记住，你不是孤独无援，也不是事的。疱疹是一种常见疾病，很多人都有过同样的心路历程。

有些人，自己得了疱疹不是什大事。另一些人则可能难以接受。对很多人来说，一开始会有强烈而奇怪的感觉是很常见的。这些感觉可包括恐惧、羞愧、震惊、疼痛、愤怒、无助、抑郁和绝望。虽然这些感觉很自然，但它们不会永远持续下去。随着事情的推移，这些感觉可能不会那么强烈或完全消失。

走开一段旅程可能需要一些时间，但疱疹不能说明你是一个人或影响其他人的价值。

## 危机Coping with crisis

如果你感到不堪重负，以至于工作或上学无法集中精力，难以入睡或难以进行日常活动，或想要伤害自己，那你可能正处于危机之中。

在管理其他事情之前，危机是需要关注的重要事情。之后需要多少时间就用多少时间等待疱疹。

管理危机照顾好自己开始。每天抽出时间散步，或找一些其他适合的锻炼形式。向信任的人求助，如朋友、亲戚、医生、护士，或咨询师。BC省危机中心作为匿名保密的来源，电话全天24小时开通。

## 危机信息CRISIS LINE INFORMATION

### 电话服务Telephone services

BC危机中心，不限地区

☎ 1-800-SUICIDE (784-2433)

☎ 哥打VANCOUVER

☎ 604-872-3311

☎ 光海岸/海天走廊SUNSHINE COAST / SEA TO SKY

☎ 1-866-661-3311

TTY (听障人士)

☎ 1-866-872-0113

心理健康支持中心MENTAL HEALTH SUPPORT LINE

☎ 310-6789

长者救助中心SENIORS DISTRESS LINE

☎ 604-872-1234

### 在线聊天服务Online chat services

青少年 (中午到凌晨1点)

☎ [www.YouthInBC.com](http://www.YouthInBC.com)

成人 (中午到凌晨1点)

☎ [www.CrisisCentreChat.ca](http://www.CrisisCentreChat.ca)

## 照顾好自己 Taking care of yourself

如果您自己患疱疹的反应强烈，那照顾好自己是处理一些情感反应的重要第一步。制定自我保健策略。想一想如何能感觉良好、踏实和舒适。

花时间做深呼吸，尽量好好吃饭，吃得有规律，努力得到充足睡眠，让自己休息好。如果您因疱疹爆发而感到身体疼痛，可设法管理和控制症状（可在[疱疹治疗小贴士](#)找到提示）。

体育活动有助于减轻焦虑和抑郁。肢体伸展、步行、散步、跳舞、去健身房、瑜伽、与孩子玩耍，或任何能让你身体动起来的其他形式的活动。

创造性活动克服强烈的情感反应也有帮助。演奏音乐、画画、写作、建筑、园艺、手工艺制作、家庭装修，或任何让您喜欢的其他创造性项目。

如果您有需要，可以花点时间进行安静的自我反思，不要对自己太苛刻。其他人保持联系也有帮助。这可能意味着相信的朋友交谈，或只是和朋友和家人共享社交时光。找到能让您慰藉和快乐的事情，如散步、看喜欢的节目、听音乐、玩游戏、洗热水澡、支持您的人那里得到拥抱或支持，或您的宠物安慰您。

如果您自己转而依靠不太有帮助的策略来求慰藉，如过度饮酒、使用药物、赌博、购物或吃东西，要善待自己，不要对自己太苛刻。在困难时期安慰自己是正常的。把知道比自己好的事情列一清单，放在手边，想想做一些力所能及的事情，看看它们可能有帮助。



## 找信息 Looking for information

您对于疱疹的更多知识是自己能的好方法，但有焦虑会妨碍您从中受益。如果您提出问题并找信息使您的焦虑增加，或者您在一而再、再而三地为您问的问题找答案，那您可能至少花在找资料上所花的精力，把这事放到以后再问。

如果您想寻找关于疱疹的更多信息，最有用的做法是把您的搜索集中在有准确最新信息的资源上（[疱疹来源](#)）。

# 疱疹意味着什么：接受被确诊 What does herpes mean to you: accepting your diagnosis

始希望有助于更好地疱疹意味着什么。作为人的价值有改变，但仍然能掌控和未。如果处于消极的思维模式中，有相信一点。自己同情心，意识到消极的模式，找到重塑信念的方式，所有这些都帮助。

如果思维纷繁，或者各念翻覆去不，要慢下来。停下来，做10次深呼吸。之后，不加判断地回应的思维。把思维下可能有助。是否听到很多“决不”或“总是”之的，想到最坏的情况，指或羞辱自己，或一心只想否认或感到无望？如果是，要重塑些思维，使之为您提供一些和解方法。

我看看重塑消极思维的若干，希望和改变留出空间：

原思维：“我再也不能或做了。”

新思维：“我不知道如何新的或在的性伴。”

解法：要明白，在全部答案，系。可以于疱疹的更多知识，以及如何新伴论疱疹的。

原思维：“我不相信会生在我身上！”

新思维：“我在不知所措，很接受。”

解法：首先要照顾好自己。一旦照顾好自己需求之后，就能更好地对。可以喝水、吃顿或睡好事情始做起。

原思维：“我永远不能把事告诉人。”

新思维：“一想到要和人，我就感到非常羞愧。”

解法：自己同情心。要知道多人都有疱疹，不是一件可的事情。大多人信任的朋友或家人分担自己的感受有助。

原思维：“我得我在很，就像二手。”

新思维：“我意识到我的自尊心受到消息的影，只是的。”

解法：患疱疹不改作为人的价值。不要自己太苛刻，做一些能感到受重和受的事情。

如果很以方式重塑思维，可能咨辅导是很有帮助的（咨小）。

## 身陷困境之感 Feeling stuck

需要□□□接受自己患疱疹的事□，□是正常的。有一小部分人感到身陷困境，无法自拔。他□可能感到五味□□，□可能□致□面的自我意象，进而避免浪漫□系或性□系，或感到自我价□低下。

□可能会深陷于□些循□之中，原因有很多。其中可包括：

- □在一□不谈□性或□性有很多□判的□境中□大。
- □□性有□面的□往□□或关□。
- □有遭受性□□或性虐待的□往□史。
- □□一位伴□那里染上了疱疹，□感到□位伴□辜□了□的信任。
- □因性侵或虐待□系而染上疱疹。
- □□自己的生殖器有一□病理性焦虑（强烈不安或不□）或不适的感□。
- □有生理或心理健康□□。

如果□感到身陷困境，要允□自己慢慢□。感到五味□□□什□，包括□怒、悲□、□□和□疚。□无需□□自己有□些感□。要知道，无□□生了什□，□都不是□的□，□仍然是原□的自己。是一□有价□的人，□□□有幸福美□的人生。

如果□些感□□得人不堪重□，持□□月，或正在影□□发挥正常功能的能力，就要考□向外部□求支持。□是否□信□的朋友、家人或专业□□人□□□？□可能□□□，□□咨□辅导是有帮助的，□提供一□安全、保密的空□□□理□的感受。**BC省的□□服□□□(MSP)**不承保咨□服□，但一些□展福利□□可能承保咨□□用。□校和工作□所通常通□□工援助□□(EAP)或健康中心提供免□咨□。□些服□是保密的，□也不□知道□造□的原因。□于有经济□□障碍的人□□，□有滑□□率、低价和免□咨□等□□(□本资源工具包末尾的咨□□□)。



# 疱疹意味着什么：患疱疹后 What does herpes mean to you: dating with herpes

疱疹患者的生活和性生活是活跃而充实的。在被确诊患上疱疹时，需要进行适应是正常的。可以根据需要，在一段或短的时间里停止或性生活，直至感到舒适为止。

## 与伴侣交谈 Talking to partners

可能想知道是否应该告诉伴侣，如何。多人，分享有性健康的信息会增加性关系中的亲密感，但是否告诉伴侣由自己决定。例如，可能某些人分享一些信息，而不向其他人分享。告诉伴侣可能很困难，但也可以做很多事情。互相告知使双方都了保守秘密的感觉，帮助伴侣做出知情的决定。不，根据情况，可能不想告诉伴侣或得告诉伴侣不妥，，做出自己最妥当的决定。

第一次和伴侣起疱疹，可能担心伴侣有什么反应。虽然反应可能各不相同，但记住，疱疹是非常普遍的。于高89%的加拿大人有疱疹，可能伴侣的伴侣已意识到一点。他可能自己有病，或者曾有病的人。

的伴侣可能有疑问或需要一些消化消息。伴侣可能是否可以理智后再找。可以伴侣提供良好的信息来源，帮助他消化。遇到交的情比少，但如果遇到了，要知道回不是的。

良好的沟通有助于增加正面反应的机会。于患疱疹后如何在约会时行交谈，以下一些沟通提示和脚本提供一起点。

## 沟通提示 Communication tips

不要指责或羞辱

疱疹是一种常见的感染。不是做事的，也不使或伴侣成坏人。不需要因患疱疹而自己或人，也不需要因患疱疹而道歉。

保持中性

疱疹，要保持信息和事实的准确性，不要使用负面或使用“最坏情况”的表述语言。例如，不要疱疹是“不治之症”，通常指的是致命疾病，不妨称之为“具有复发性”。

了解事实

可能研究了解疱疹是很有帮助的，可以与人分享准确的信息和源，也可以回答一些可能出的。



良好的时机

如果可以的话，在患上疱疹之前或在性行为发生之前进行，而不是在之后进行。最好是在双方都不感到疲倦或乏力、不受酒精或其他物质影响的情况下进行。

考虑对方的处境

在感到自在的私密或双方所交。如果不好意思看着对方眼睛交流，可以考虑一起散步或开车。

坦承自己的感受

感到自己有压力，尤其是第一次和伴侣谈疱疹的时候。也可以和伴侣直言，下次再感到压力。

以平常心

性或一般的性健康问题并非易事。要相信自己下次会更好！

## 伴侣沟通的脚本 Sample scripts for talking with partners

### 新伴侣 NEW PARTNERS

“我得我的关系可能发展成性关系。在之前，我想告诉你，我有疱疹病毒。我知道关于疱疹的很多信息，我很乐意回答你的任何问题。”

“我被吸引了，但在我迈出一步之前，我想和你谈谈性健康。我得告诉你，我得了很常见的感染——疱疹。我在这方面了解很多，很乐意回答你的任何问题。”

### 现任伴侣 EXISTING PARTNERS

“我有件事想让你知道。我最近自己得了疱疹。我仍在了解这方面的知识，但我很乐意分享我在知道的任何信息。我可以一起查看一些信息，还可以进行咨询。”

“我知道我先前有机体，但是我很重要，我想和你谈一下性健康。关于我自己的性健康史，我有一件事想告诉你：我有疱疹。”

我有件事要告诉你，这事很严重，它就是我以前出现的原因。我想和你谈谈性健康，因为我得了疱疹。

### casual 伴侣 CASUAL PARTNERS

在我开始性关系之前，我想让你知道，我有疱疹。我在方面有爆发，也就是我不太可能把病毒传染给你，而使用安全套可以降低风险。如果你在想，我很乐意回答你的任何问题。

在我开始性关系之前，我想让你知道，我有疱疹病毒。我在生殖器上正爆发疱疹，这意味着我很有可能把病毒传给你。使用安全套可以降低风险，或者可以用其他性行为代替。如果你在想，我很乐意回答你的任何问题。

一些脚本只是提供一个起点，你可以使用自己觉得更自然的语言。你可能想在某时候分享患疱疹的人，包括如何管理症状。

我患疱疹已九年了，它在很少爆发。因此即使在我有症状的时候，也仍有机会感染别人，所以我把它告诉我的朋友和家人，我希望展示亲密关系的人还是很重要。

我患疱疹已一年了，每隔几个月就爆发一次。当生活压力大的时候，我就服用抗病毒药物。这有助于加快愈合，如果我及早发现征兆，有可能完全阻止爆发。我使用安全套降低传播的机会。

我得的疱疹是在嘴上出现冷疮。像很多人一样，我从小就有疱疹病。我有活跃性爆发，我不接吻或进行口交。

我知道我得了疱疹。疱疹是一种很常见的感染。我正从网上获取方面可能多的准确信息，如果你想了解的，我可以分享一些信息。

## 网上交友和疱疹 Online dating and herpes

有，人们使用交友网站疱疹患者服务的网站。对于一些人来说，这些网站减轻了压力，提供一个安全的空间，可以其他有共同兴趣的人联系。不过，许多人也使用不以疱疹为关注点的交友网站。两者都可以使用，取决于个人。



一□人患有生殖器疱疹，仍能安全地□孕和□□道分娩。如果□知道自己有生殖器疱疹，□□人□或□科□生可以采取保护措施□□□。有疱疹病史的人或在□孕前半期得了生殖器疱疹的人，□疱疹□□新生□的机□不到1%。

如果□有生殖器疱疹病史，□的身体已□□生了抗体，□些抗体□在□孕和分娩期□保□□□。即使在分娩□程中疱疹在□道□活□，抗体也□□助保□□□。

如果□在分娩□□有生殖器疱疹的症□（包括即□爆□的□警信□），□可以通□□道分娩。在分娩□有疱疹爆□或前□症□的人，很可能□被建□通□剖腹□分娩，这有助于降低□疱疹□□新生□的□□。

## 在妊娠后期感染疱疹 Getting herpes later in pregnancy

如果孕□在妊娠后期患上生殖器疱疹，新生□得疱疹的□□最大。在接近分娩□得了生殖器疱疹的人当中，在□道分娩□程中□病毒□□□□的□□□为30%-50%。□是因□新感染的人□有病毒抗体，所以在分娩□程中□□□□有自然保□。

新的疱疹感染通常□于活□期，所以在分娩期□病毒确□有可能存在于□道中。在□些情□下，很可能□建□□行剖腹□。

## □防新生□疱疹 Preventing herpes in newborns

□防新生□疱疹取□于□件事：

- 避免在妊娠后期感染生殖器疱疹。
- 在分娩期□避免新生□接□疱疹□和无症□（或病毒）□落。

如果□□有疱疹，在妊娠第三期，□避免□□知道或□□有疱疹的伴□□行任何□直接接□□的生殖器或肛□的性行□（□交、生殖器交或肛交）。

如果□不能确定自己是否得□□腔疱疹（□腔上的冷□），最好在妊娠第三期不要□□知道或□□有□腔疱疹的伴□□生□交。

如果新生□得疱疹（□□新生□疱疹），可引起□重的健康□□或死亡。新生□疱

疹可在出生后几天到几周内出现。宝宝的皮肤上可能有一个或多个皮疹，这些皮疹看起来很疲倦，不能很好地进食，或者可能有呼吸问题。如果怀疑您的新生儿有疱疹，请立即就医。

## 降低疱疹传给孩子 Lowering the chances of passing herpes to a child

儿童得疱疹很常见，不是严重疾病。幼儿可能因被患有疱疹的人亲吻而感染疱疹。凡患有活动性疱疹（冷疮）的人，建议不要亲吻宝宝或儿童，不要有皮肤接触。

有时，人们担心疱疹表明童年受到性虐待。除非疱疹出现在生殖器或肛门上，否则是不可能的。



## □ 上和 □ □ Online & phone

安全性行 □ □ 源： □ □ 疱疹病毒

SMART SEX RESOURCE: HERPES SIMPLEX VIRUS

□ [smartsexresource.com/herpes](http://smartsexresource.com/herpes)

BC省性健康 □ □ — 性意 □

BRITISH COLUMBIA OPTIONS FOR SEXUAL HEALTH  
– SEX SENSE

通 □ □ 站提交 □ □，会收到 □ 子 □ 件回 □

□ [www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense)

更新版疱疹手 □ (有英文和西班牙文版本)  
UPDATED HERPES HANDBOOK (AVAILABLE IN  
ENGLISH AND SPANISH)

□ 本手 □ 可在 □ 上免 □ □ 得。也可 □ □ □  
版印刷手 □。

□ [www.westoverheights.com/herpes/  
the-updated-herpes-handbook/](http://www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/)

美 □ 性健康 □ □

AMERICAN SEXUAL HEALTH ASSOCIATION

□ 患有疱疹的人提供全面的信息、事 □ 和  
支持。

□ [www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/](http://www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/)

性意 □ □ □ □ □

SEX SENSE PHONE LINE

□ 是一 □ 免 □、保密的性健康 □ 介和信息服 □。  
太平洋 □ 准 □ □ 周一至周五上午9 □ 至 □ 上9 □

□ 1-800-739-7367 BC省内

□ 604-731-7803 低 □ 平原

美 □ 全 □ 疱疹 □ □

USA NATIONAL HERPES HOTLINE

由美 □ 社 □ 健康 □ □ (www.ashastd.org) □ □。  
□ □ 有素的咨 □ □ 解答 □ 于疱疹的 □ □。  
美 □ □ 部 □ □ 周一至周五上午9 □ 至 □ 上6 □

□ 919-361-8488

## □ 籍 Books

管理疱疹：HSV携 □ 者的生活和 □ □  
MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH  
HSV

Charles Ebel和Anna Wald著

□ 于坏消息的好消息  
THE GOOD NEWS ABOUT THE BAD NEWS

Terri Warren著

## 支持 □ 体 Support groups

□ 哥 □ 袍友VANCOUVER H FRIENDS

低 □ 平原 (□ 哥 □ 地 □) 的社 □ □ 体,  
面向所有年 □ 人士。

□ [meetup.com/vancouverhfriends](http://meetup.com/vancouverhfriends)

## 疱疹咨 □ □ Herpes counsellors

BC省 □ 床咨 □ □ □ □ BC ASSOCIATION OF  
CLINICAL COUNSELLORS

□ [bc-counsellors.org](http://bc-counsellors.org)

JEN DE ROO, 注 □ □ 床咨 □ □

在 □ 哥 □ 提供疱疹咨 □。也可通 □ Skype和  
□ □ 提供咨 □。

□ 604-726-2183

□ [jenn@genderoo.com](mailto:jenn@genderoo.com)

□ [genderoo.com](http://genderoo.com)

JOCELYN ROSE, 注 □ □ 床咨 □ □

位于 □ 斯喀 □ □, 通 □ Skype或 □ □ 提供疱  
疹咨 □。

□ 306-648-2522

□ [jocelyn@jocelynrose.com](mailto:jocelyn@jocelynrose.com)

□ [jocelynrose.com](http://jocelynrose.com)

# 咨服Options for counselling services

注意，找位咨或治是基于多因素的。

名是那些不确定找或如何着手始的人提供的。BC省疾控中心非名上所列的任何咨服提供担保认可。

## 展福利EXTENDED BENEFITS

如果通工作或校享有展的健康福利，向的人力源部或的保，看看是否享有咨福利。

也可以直接通的工作所或校得咨，例如校中心的咨，或工作所的工援助。您或可由特定的咨人士，如注床咨（RCC）、注社工作者（RSW）或注心理生（R.Psych），得一定的保付。在此情下，可以自行转诊去看咨人士，先向治付，然后通的展健康福利获得。

非所有都承保所有型的咨，先向的，确咨人士的。

## 免提供的服Services provided free of charge

加拿大心理健康——回CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION-BOUNCE BACK PROGRAM

是有度至中度郁症（伴有或不伴有焦）的人士提供的免咨。所用言英、粤、法和旁遮普。需有生介才能加此。

1-866-639-0522  
cmha.bc.ca

城市大咨所  
CITY UNIVERSITY COUNSELLING CLINIC

哥少年源中心 (Broadway Youth Resource Centre)

是24以下的少年及其家庭提供的免而保密的咨和支持服。

604-709-5729  
cityucc@gmail.com

新西敏UBC咨中心  
NEW WESTMINSTER UBC COUNSELLING CENTRE

新西敏

每年9月至次年6月成人、童和少年提供免咨。有日和。

604-525-6651  
ecps.educ.ubc.ca

UBC史卡夫免咨所  
SCARFE FREE COUNSELLING CLINIC UBC

哥

9月到次年4月成人、生和10以上童提供免咨。有日和。

604-827-1523  
ecps.educ.ubc.ca

Qmunity - 免咨

Qmunity - FREE COUNSELLING PROGRAM

哥

GLBTQ社成提供咨。

604-684-5307

qmunity.ca

寄宿虐待史

RESIDENTIAL HISTORICAL ABUSE PROGRAM

在本省（寄家庭、集体住宿等）照

下遭受性虐待的人提供免咨。

604-875-4255

vch.ca

自未遂后育和究 (S.A.F.E.R)

S.A.F.E.R - SUICIDE ATTEMPT FOLLOW-UP EDUCATION & RESEARCH

有自向的人、曾自的人、以及因自而失去人的人提供咨和支持。

604-675-3985

素里年源中心

SURREY YOUTH RESOURCE CENTRES

素里社咨所

Community Counselling Clinic in Surrey

由究生生人、少年和家庭提供免咨。

所有素里居民放，在地点（和吉尔福德）提供服务。

604-592-6200

pcrs.ca

低价及滑率咨服

Low-cost & sliding scale counselling services

阿德勒中心——咨所

ADLER CENTRE - COUNSELLING CLINIC

大哥地

为人和夫提供咨。阿德勒中心的咨心理究生在丰富的床生督下提供咨。

604-742-1818

adlercentre.ca

大哥地家庭服——咨FAMILY SERVICES OF GREATER VANCOUVER – COUNSELLING PROGRAM

咨用根据家庭收入而定。本提供士的治和职的接待人，他也可以介其他咨服或体。在哥、列治文、本拿比、新西敏和素里均有事。

604-874-2938

fsgv.ca

北岸的家庭服

FAMILY SERVICES OF THE NORTH SHORE

北哥

北哥的居民提供咨。用英、普通、粤、和波斯提供服。

604-988-5281

familyservices.bc.ca

生活系咨

LIVING SYSTEMS COUNSELLING

采用恩家庭系法行人、夫和家庭咨。生在督指导下提供用低的咨服。在哥、北哥、西哥、素里和新西敏提供服。

604-926-5496 0

livingsystems.ca

橡树咨

OAK COUNSELLING

哥

具有心理或心理相领域士  
位的志愿者在监督指导下，在  
哥道提供非宗教的世俗咨  
服。

提供人、夫和家庭咨。费用可免。

604-266-5611

[oakcounselling.org](http://oakcounselling.org)

BC省情障碍 — 咨和健康中心  
MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BC –  
COUNSELLING AND WELLNESS CENTRE

哥

由的咨或生提供人治  
程。另可提供体治。

604-873-0103

[mdabc.net](http://mdabc.net)

中侨互助会 - 人和家庭咨  
SUCCESS - INDIVIDUAL AND FAMILY  
COUNSELLING PROGRAM

按滑率用普通、粤、和英提  
供咨，重点是助裔和其他族裔的新移  
民。另可提供游和治。

604-408-7266

[successbc.ca](http://successbc.ca)

公民咨中心

CITIZENS COUNSELLING CENTRE

大 多利地

按滑率向大 多利地的居民提供  
可担的咨。

提供人、夫和团体咨。

250-384-9934

[www.citizenscounselling.com](http://www.citizenscounselling.com)

合咨

ISLAND INTEGRATED COUNSELLING SOCIETY

奈莫

以捐款方式人、夫和家庭提供可  
担的咨服务。

250.716.8888

[islandintegratedcounselling.com](http://islandintegratedcounselling.com)

基于信仰的服

Faith based services

天主家庭服

CATHOLIC FAMILY SERVICES

哥和素里

天主教和非天主教家庭提供人、夫  
和家庭咨。事位于哥和素里。

604-443-3220

[rcav.org](http://rcav.org)

太裔家庭服 - 西岸健康小

JEWISH FAMILY SERVICES – WEST COAST  
WELLNESS GROUP

哥

太裔和非太裔社提供咨服。

604-637-3309

[jfsa.ca/counselling](http://jfsa.ca/counselling)

救世社和家庭服

哥

提供滑率人咨。以捐款方式提供  
女、父母和怒管理支援小。

604-872-7676

[salvationarmyvcs.com](http://salvationarmyvcs.com)



按小时收费的咨询服务

## Counselling services provided

on an hourly rate basis

BC省心理师协会

BRITISH COLUMBIA PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

BC省注册心理师姓名及介绍服务。

☐ 604-730-0522或1-800-730-0522

☐ [psychologists.bc.ca](http://psychologists.bc.ca)

BC省临床咨询师协会

BC ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS

BC省注册临床咨询师姓名及介绍服务。

☐ 1-800-909-6303

☐ [bc-counsellors.org](http://bc-counsellors.org)