

Herpes:

Tập Hướng Dẫn Bệnh Nhân A Patient's Guide

Herpes: Tập Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Herpes: A Patient's Guide

Mở Đầu Introduction

Herpes là một chứng bệnh truyền nhiễm rất thông thường khi tiếp xúc với da. Các cuộc nghiên cứu của Canada đã ước tính có đến 89% người dân tại Canada đã bị nhiễm herpes simplex loại 1 (HSV-1), vốn thường xuất hiện dưới dạng những vết lở loét trên miệng. Trong một cuộc nghiên cứu của British Columbia, có khoảng 15% người thử nghiệm có kết quả bị nhiễm herpes simplex loại 2 (HSV-2), vốn là loại herpes thường được gọi nhiều nhất là herpes bộ phận sinh dục. Dạo gần đây, HSV-1 xuất hiện càng ngày càng nhiều ở bộ phận sinh dục. Một số người có thể bị nhiễm cả hai loại herpes. Đa số có các triệu chứng nhẹ đến mức họ không nhận ra mình bị nhiễm herpes.

Tuy herpes là bệnh rất thông thường nhưng lại mang tiếng như rất nhiều. Tiếng như này có thể đưa đến tình trạng lo âu, sợ hãi và dữ kiện sai lạc về herpes.

Nguồn tài nguyên này là để giúp quý vị biết sự thật về herpes, hướng dẫn quý vị về các phương tiện kiểm soát triệu chứng, giảm bớt rủi ro truyền nhiễm cho bạn tình, và giúp quý vị giải tỏa tác động tinh thần mà một số người phải trải qua khi họ biết mình bị nhiễm herpes.

HSV-1 và HSV-2: tên gọi có nghĩa gì?.....	3
Các triệu chứng của herpes	4
Truyền nhiễm herpes: quý vị bị nhiễm herpes như thế nào?	6
Thử nghiệm herpes: khi nào nên thử nghiệm?	8
Điều trị herpes: kiểm soát các triệu chứng của quý vị.....	10
Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: mới có kết quả chẩn đoán.....	12
Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: chấp nhận kết quả chẩn đoán.....	14
Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: hẹn hò khi bị nhiễm herpes	16
Herpes và mang thai	19
Các nguồn tài nguyên về herpes	21
Các chọn lựa về dịch vụ cố vấn.....	22

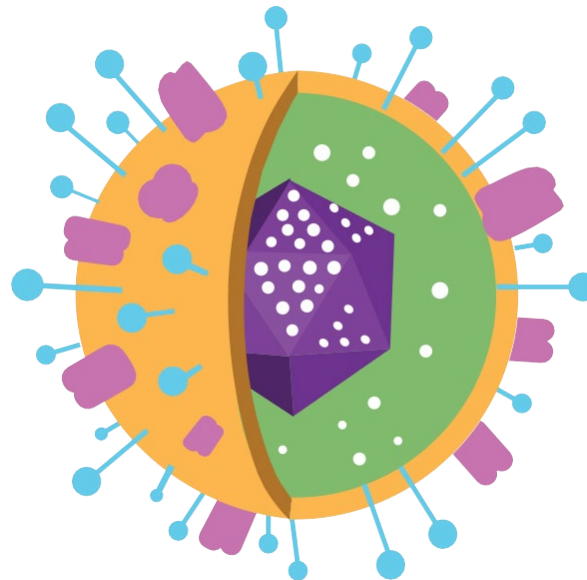
HSV-1 và HSV-2: tên gọi có nghĩa gì? HSV-1 and HSV-2: what's in a name?

Herpes (hay còn gọi là mụn rộp) là một tình trạng nhiễm siêu vi khuẩn thường thấy trên miệng hoặc bộ phận sinh dục. Siêu vi khuẩn herpes có hai loại: **herpes simplex 1** (HSV-1) và **herpes simplex 2** (HSV-2).

Người ta thường nghĩ HSV-1 là herpes miệng (những vết lở loét) và HSV-2 là herpes bộ phận sinh dục. Thực ra, loại nào cũng có thể xuất hiện ở bất cứ chỗ nào trên cơ thể. Tuy những vết lở loét trên miệng có nhiều xác suất là do HSV-1 gây ra hơn, nhưng cũng có thể do HSV-2 gây ra. Và có đến 45% kết quả chẩn đoán mới về herpes bộ phận sinh dục nay lại là HSV-1, chứ không phải HSV-2.

Herpes đôi khi có thể xuất hiện ở những phần khác trên cơ thể, chẳng hạn như mắt (*viêm loét giác mạc do herpes (herpes keratitis)*), ngón tay (*viêm phần mềm ngón tay do herpes (herpetic whitlow)*) hoặc một chỗ đứt da trên cơ thể, thường do việc chơi thể thao dụng chạm gây ra (*loét da do herpes (herpes gladiatorum)*). *Herpes keratitis* và *herpes gladiatorum* thường do HSV-1 gây ra, còn *herpetic whitlow* có thể do HSV-1 hoặc HSV-2 gây ra.

Người ta thường nghĩ HSV-2 nghiêm trọng hơn HSV-1, nhưng sự thật không phải vậy. Thực ra, cả hai loại herpes đều rất hiếm khi gây ra bất cứ vấn đề nào nghiêm trọng cho sức khỏe. Đa số những người bị nhiễm HSV-1 hoặc HSV-2 đều không có triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ đến mức họ không nhận ra. Những người có triệu chứng thì thấy nổi trên da những nốt mụn rộp nước, thường nhất là trên miệng hoặc bộ phận sinh dục. Nếu quý vị có herpes và bị nổi mụn rộp nước đau đớn hoặc xảy ra thường xuyên, có các loại thuốc quý vị có thể dùng để điều trị tình trạng này.



SIÊU VI KHUẨN HERPES SIMPLEX

Các loại này khác nhau như thế nào? How are they different?

Có một số điểm khác biệt về cách mỗi loại xuất hiện trên cơ thể. Nói chung, người có HSV-1 ở bộ phận sinh dục bị ít lần bộc phát hơn và ít “reo rắc trên da không có triệu chứng” (trường hợp này là khi có siêu vi khuẩn trên da nhưng không nhìn thấy triệu chứng) hơn những người có HSV-2 ở bộ phận sinh dục. HSV-2 thường không xuất hiện trên miệng, nhưng khi có thì ít bộc phát hơn và ít reo rắc trên da không có triệu chứng hơn so với HSV-1.

Bị nhiễm một loại herpes có thể bảo vệ được một phần để không bị nhiễm loại thứ hai, nhưng vẫn có thể bị nhiễm cả HSV-1 lẫn HSV-2.

Các triệu chứng của herpes Herpes symptoms

Các triệu chứng của herpes có thể là từ không có gì cho đến nặng. Nhiều người có những lần bộc phát nhẹ đến mức họ có thể không nhận ra. Những người khác có thể bị những lần bộc phát khó chịu hoặc đau đớn.

CÁC TRIỆU CHỨNG CHUNG CÓ THỂ GỒM:

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

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA HERPES BỘ PHẬN SINH DỤC CÓ THỂ GỒM:

- 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

Các triệu chứng báo trước Prodrome symptoms

Khoảng phân nửa số người bị nhiễm herpes sẽ có các triệu chứng báo trước, tức là có cảm giác trên cơ thể trước khi bộc phát bệnh (khi siêu vi khuẩn này hoạt động dọc theo đầu dây thần kinh). Các triệu chứng báo trước có thể gồm ngứa ngáy hoặc lẩn tẩn nhột nhột ở chỗ thường bị bộc phát bệnh, hoặc cảm thấy đau dọc theo mặt sau chân hoặc ở mông (bộc phát ở bộ phận sinh dục).

Đôi khi có các triệu chứng báo trước nhưng không bộc phát hoàn toàn. Đối với người bị nhiễm, các triệu chứng báo trước có thể giúp biết trước được là có thể sắp bộc phát bệnh.

Những loại bộc phát Types of outbreaks

Nhiễm herpes được chia thành ba loại bộc phát khác nhau: bộc phát loại chính lần đầu, bộc phát không phải loại chính lần đầu, và tái bộc phát nhiều lần.

BỘC PHÁT LOẠI CHÍNH LẦN ĐẦU PRIMARY FIRST OUTBREAK

Bộc phát loại chính lần đầu thực sự là khi một người bị nhiễm herpes lần đầu tiên. Các triệu chứng toàn thân, chẳng hạn như sốt, nhức đầu, nhức mỗi bắp thịt, và cảm thấy mệt mỏi và không khỏe thường xảy ra nhiều hơn khi bộc phát lần đầu một loại. Những vết herpes lở loét cũng có thể rất đau. Bộc phát loại chính lần đầu nói chung nặng hơn những lần bộc phát sau này. Tuy nhiên, nhiều người bị bộc phát loại chính thực sự vẫn không có triệu chứng nặng.

Những người bị lở loét thường bắt đầu là nổi các nốt mụn rộp nước, rồi vỡ ra và lở loét. Trên da, những vết lở loét này có thể khô lại thành vảy rồi cuối cùng sẽ rụng đi. Ở những màng nhầy, chẳng hạn như môi trong của âm hộ, những vết lở loét này sẽ lành mà không khô thành vảy.

Trong khi bộc phát loại chính lần đầu, cũng không phải là hiếm bộc phát tiếp lần thứ nhì khoảng một tuần sau khi bộc phát lần đầu. Toàn bộ thời gian bộc phát này thường kéo dài 2–4 tuần, nhưng có thể ngắn hơn nếu dùng thuốc trong vòng 72 giờ đầu tiên sau khi bắt đầu bộc phát.

BỘC PHÁT KHÔNG PHẢI LOẠI CHÍNH LẦN ĐẦU NON-PRIMARY FIRST OUTBREAK

Bộ phát không phải loại chính lần đầu là khi một người đã có một loại herpes lại bị nhiễm thêm loại thứ nhì. Thí dụ, một người đã bị nhiễm HSV-1 trên miệng lại bị nhiễm thêm HSV-2 ở bộ phận sinh dục.

Bộ phát không phải loại chính lần đầu thường không nặng lắm, và người bị nhiễm có thể không biết đó là herpes. Bộ phát không phải loại chính lần đầu có thể không có các triệu chứng toàn thân hoặc đau như bộ phát loại chính lần đầu. Những vết lở loét và các triệu chứng khác có thể vẫn gây khó chịu, nhưng có thể sẽ không kéo dài lâu như bộ phát loại chính lần đầu.

TÁI BỘC PHÁT NHIỀU LẦN RECURRENT OUTBREAK

Sau khi một người đã bị bộ phát lần đầu, họ có thể bị tái phát hay cứ bị đi bị lại nhiều lần. Không phải người nào bị bộ phát loại chính hoặc không phải loại chính lần đầu cũng bị tái phát nhiều lần. Kinh nghiệm tái phát đều khác nhau tùy người. Một số người có thể không bao giờ bị tái phát, một số có thể bị tái phát nhiều lần trong một năm, và một số khác có thể bị tái phát thường xuyên (dù không thường xảy ra). Tái phát thường xảy ra nhất trong năm đầu, và nói chung sẽ giảm bớt sau lần này.

Siêu vi khuẩn herpes thông thường không hoạt động trong cơ thể. Những lần bộ phát herpes là khi siêu vi khuẩn này dậy động và di chuyển theo những đường thần kinh đến da. Vì cùng những nhóm dây thần kinh này dẫn đến bộ phận sinh dục, đùi, bụng dưới, ruột thẳng và mông nên có thể bị tái bộ phát herpes bộ phận sinh dục tại bất cứ chỗ nào trong số này. Mỗi lần bộ phát có thể không phát ra tại cùng một chỗ như lần bộ phát đầu tiên. Trường hợp này không có nghĩa là herpes đã lan rộng.

Đa số mọi người không bị các triệu chứng toàn thân như sốt và đau nhức khi bị tái phát. Các triệu chứng tại chỗ như ngứa ngáy, da lẫn tẩn nhọt nhọt hoặc lở loét là các triệu chứng thông thường. Những lần tái phát nói chung kéo dài 2–10 ngày, nhưng có thể ngắn hơn nếu dùng thuốc trong vòng 72 giờ sau khi tái phát.

Truyền nhiễm herpes: quý vị bị nhiễm herpes như thế nào?

Herpes transmission: how do you get herpes?

Herpes truyền nhiễm khi có tiếp xúc với da giữa một người có siêu vi khuẩn này và một người không có. Trường hợp này phải là tiếp xúc trực tiếp với phần cơ thể của người có siêu vi khuẩn này. Thí dụ, nếu một người có herpes miệng, miệng của họ là phần cơ thể có siêu vi khuẩn này, chứ không phải bộ phận sinh dục của họ.

Loại tiếp xúc này thường truyền nhiễm herpes khi da cọ xát với da, chẳng hạn như khi hôn hoặc sinh hoạt tình dục. Herpes cũng có thể truyền nhiễm nếu một người sờ vào phần cơ thể của họ có herpes (chẳng hạn như bộ phận sinh dục) rồi sờ ngay vào miệng hoặc bộ phận sinh dục của người khác. Dùng chung đồ chơi tình dục giữa một người với một người khác mà không thay bao cao su hoặc rửa sạch đồ chơi cũng có thể lây siêu vi khuẩn này. Rủi ro truyền nhiễm herpes lên cao nhất khi đang bị bộc phát (khi nhìn thấy những vết lở loét hoặc mụn rộp nước trên da, hoặc có các triệu chứng báo trước).

Không có rủi ro truyền nhiễm herpes qua các sinh hoạt chung trong nhà. Quý vị không thể bị lây herpes từ ghế bồn cầu hoặc bàn ghế, hoặc vì nằm chung giường hoặc ôm người bị nhiễm herpes. Siêu vi khuẩn herpes thật yếu ớt và không sống được lâu hơn vài phút trên

hầu hết mọi bề mặt. Siêu vi khuẩn này bị xà bông và nước giết chết dễ dàng. Trừ phi một đồ vật, như thìa hoặc khăn lông, tiếp xúc **trực tiếp** ngay từ miệng hoặc bộ phận sinh dục của một người sang người khác, thì không cần phải lo ngại về việc dùng chung đồ đạc trong nhà.

Quý vị có thể bị nhiễm cả hai loại herpes hay không? Can you get both types of herpes?

Có hai loại siêu vi khuẩn herpes: HSV-1 và HSV-2. HSV-1 thường được gọi là siêu vi khuẩn lở loét trên miệng và HSV-2 là siêu vi khuẩn bộ phận sinh dục. Tuy nhiên, bất cứ loại nào cũng có thể xuất hiện tại một trong hai chỗ này. Quý vị có thể có một loại herpes và vẫn bị nhiễm loại thứ nhì. Thí dụ, quý vị có thể bị nhiễm HSV-1 trên miệng thuở bé, và vẫn bị nhiễm HSV-2 nhiều năm sau khi có tiếp xúc tình dục.

Hiếm khi bị nhiễm cùng một loại herpes tại hai chỗ khác nhau trên cơ thể. Điều này có nghĩa là nếu quý vị bị HSV-1 trên miệng thì ắt không bị nhiễm HSV-1 ở bộ phận sinh dục. Khi bị nhiễm herpes, cơ thể quý vị bắt đầu sản xuất các kháng thể để bảo vệ nếu bị nhiễm loại herpes này

một lần nữa. Các kháng thể này thường có từ 21– 42 ngày sau khi quý vị bị nhiễm lần đầu tiên. Tuy nhiên, trong thời gian này – trước khi cơ thể quý vị sản xuất đầy đủ kháng thể – quý vị vẫn có thể bị nhiễm herpes tại những phần khác trên cơ thể.

Vì lý do này, điều quan trọng là tránh sờ vào các nốt mụn rộp nước hoặc những vết lở loét rồi lại sờ vào những phần khác trên cơ thể quý vị. Trường hợp này có thể xảy ra nếu một người hôn và làm tình bằng miệng với người có HSV-1; họ có thể bị nhiễm HSV-1 trên cả miệng lẫn bộ phận sinh dục của mình. Trường hợp này cũng có thể xảy ra nếu một người đang bị bộc phát HSV lần đầu và dụi hoặc sờ vào một nốt mụn rộp nước (như ở trên miệng), rồi sờ vào một chỗ khác trên cơ thể họ (chẳng hạn như bộ phận sinh dục) ngay sau đó. Rửa tay sau khi sờ vào những nốt mụn rộp nước sẽ giảm bớt rủi ro truyền nhiễm siêu vi khuẩn này sang chỗ khác trên cơ thể quý vị. Sau khi cơ thể quý vị đã sản xuất đầy đủ kháng thể thì không thể truyền nhiễm siêu vi khuẩn này từ một chỗ trên cơ thể sang chỗ khác nữa.

“Reo rắc trên da không có triệu chứng” là gì? What is “asymptomatic shedding”?

Herpes có thể truyền nhiễm dễ dàng hơn khi một người bị bộc phát đang có những vết lở loét hoặc mụn rộp nước trên da. Tuy nhiên, herpes vẫn có thể truyền nhiễm khi không có những vết lở loét hoặc mụn rộp nước. Khi có siêu vi khuẩn này trên da nhưng không có dấu hiệu hoặc triệu chứng gì thì trường hợp này được gọi là : “reo rắc trên da không có triệu chứng”.

“Reo rắc trên da không có triệu chứng (còn gọi là “reo rắc siêu vi khuẩn”) có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Không có cách nào để biết khi nào siêu vi khuẩn này reo rắc trên da, và không thể tiên đoán được khi nào quý vị có thể lây siêu vi khuẩn này cho người bạn tình. Một số kết quả nghiên cứu cho thấy là đa số mọi người bị nhiễm herpes vì reo rắc trên da không có triệu chứng thường xảy ra nhất ngay trước khi, trong khi, và ngay sau khi bộc phát.

Giảm bớt rủi ro nhiễm herpes Lowering your chances of getting herpes

Có nhiều việc quý vị có thể làm để giảm bớt rủi ro bị lây hoặc truyền nhiễm herpes.

HIỂU BIẾT VÀ TRUYỀN THÔNG KNOWLEDGE AND COMMUNICATION

Biết quý vị và người bạn tình của mình có

herpes hay không giúp cho cả hai cùng hợp tác với nhau để giảm bớt rủi ro truyền nhiễm. Nói chuyện thành thật và cởi mở với bạn tình về sức khỏe tình dục của mình là cách hay để chia sẻ kiến thức và cũng giúp giảm bớt hổ thẹn và tiếng xấu.

BỚT TIẾP XÚC KHI BỊ BỘC PHÁT LESS CONTACT DURING OUTBREAKS

Nếu đang bộc phát bệnh, người bạn tình không nên tiếp xúc với da tại chỗ có những nốt mụn rộp nước hoặc lở loét trên cơ thể. Quý vị vẫn có thể có sinh hoạt tình dục, nhưng tránh chạm vào da ở chỗ bộc phát bệnh. Thí dụ, nếu quý vị bị lở loét trên miệng, đừng làm tình bằng miệng, nhưng tiếp xúc với bộ phận sinh dục thì không sao.

THỬ NGHIỆM TESTING

Herpes thường chỉ được thử nghiệm khi có triệu chứng. Cách thử là dùng que bông để quẹt lấy mẫu thử từ bất cứ khối u bất thường nào, mụn rộp nước hoặc lở loét quanh bộ phận sinh dục, hậu môn hoặc miệng.

Nếu người bạn tình có kết quả xác định từ phòng thí nghiệm và biết họ bị nhiễm loại herpes nào, người kia có thể nên thử máu theo loại máu. Thử máu theo loại máu không cho biết bị nhiễm herpes ở chỗ nào trên cơ thể, nhưng sẽ cho biết quý vị có kháng thể chống một hoặc cả hai loại herpes hay không. Nếu quý vị có kháng thể chống một loại herpes thì sẽ không bị nhiễm loại đó nữa.

VẬT CẢN VÀ BẢO VỆ BARRIERS AND PROTECTION

Dùng những vật cản, chẳng hạn như bao cao su bên trong (cho nữ) hoặc bên ngoài (cho nam) và màng chắn nha khoa, sẽ giảm bớt rủi ro bị nhiễm hoặc truyền nhiễm herpes. Bao cao su có thể bảo vệ nhưng không hoàn toàn ngăn ngừa truyền nhiễm vì không che hết khu vực bộ phận sinh dục. Màng chắn nha khoa cũng có thể được dùng làm vật cản khi làm tình bằng miệng. Một số người dùng miếng bọc saran không bỏ lò vi ba được để làm vật cản khi làm tình bằng miệng, nhưng không rõ loại này có hiệu quả hay không. Hãy nhớ dùng một vật cản mới cho mỗi lần làm tình. Không bao giờ dùng lại bao cao su và không lật ra mặt sau của màng chắn nha khoa.

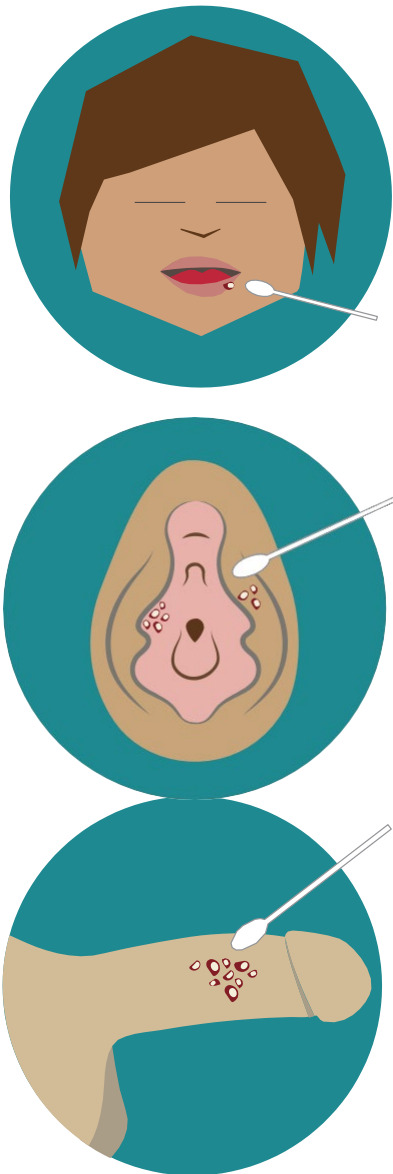
Có thể đeo bao cao su vào đồ chơi tình dục. Nếu dùng chung đồ chơi tình dục không có bao cao su, hãy rửa kỹ mỗi món đồ chơi bằng nước nóng xà bông trước và sau khi sử dụng.

THUỐC KHÁNG SIÊU VI KHUẨN ANTIVIRAL MEDICATIONS

Nếu quý vị bị bộc phát thường xuyên hoặc đau đớn, dùng thuốc kháng siêu vi khuẩn như acyclovir, famciclovir và valacyclovir sẽ giảm được triệu chứng, rút ngắn thời gian bộc phát, và giảm bớt rủi ro truyền nhiễm herpes cho người khác. Có thể dùng thuốc này vào lúc mới thấy dấu hiệu bộc phát lần đầu, hoặc điều trị mỗi ngày để ngừa những lần bộc phát và reo rắc trên da không có triệu chứng.

Thử nghiệm herpes: khi nào nên thử nghiệm?

Herpes testing: when is it useful?



Lúc tốt nhất để thử nghiệm herpes là khi quý vị có các triệu chứng bộc phát. Quẹt lấy mẫu thử từ một vết lở loét trên da có thể cho biết nhiều dữ kiện. Quẹt lấy mẫu thử nghiệm có thể cho biết vết lở loét trên miệng hoặc bộ phận sinh dục của quý vị có phải do siêu vi khuẩn herpes gây ra hay không và là loại herpes nào (HSV-1 hay HSV-2), nhưng không thể cho biết quý vị đã bị nhiễm herpes bao lâu. Muốn có kết quả chính xác nhất, điều quan trọng là **quẹt những vết lở loét để lấy mẫu thử trong vòng 72 giờ sau khi thấy có các triệu chứng này**. Nếu những vết lở loét đã bắt đầu lành lại, thử nghiệm có thể không tìm thấy siêu vi khuẩn; **trong trường hợp này, kết quả thử nghiệm âm tính sẽ không có nghĩa là quý vị không bị nhiễm herpes**.

Mọi người thường ngạc nhiên khi biết rằng herpes thường chỉ được thử nghiệm nếu đang có các triệu chứng. Muốn hiểu tại sao thì nên biết về các giới hạn và lợi ích của những loại thử nghiệm herpes khác.

Các giới hạn của việc thử nghiệm herpes

Limits of herpes testing

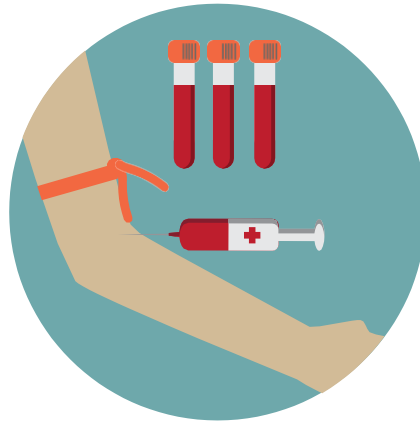
Có những loại thử máu có thể tìm ra herpes, ngay cả khi không có triệu chứng. Nhưng những loại thử nghiệm này cho biết chi tiết giới hạn và có thể không hữu ích để quyết định về vấn đề tình dục.

- **Loại thử máu không theo loại máu** sẽ cho biết quý vị có kháng thể chống siêu vi khuẩn herpes hay không, nhưng không cho biết bị nhiễm loại herpes nào. Loại thử này sẽ không cho biết quý vị bị nhiễm herpes ở chỗ nào trên cơ thể (miệng hay bộ phận sinh dục) hoặc quý vị đã bị nhiễm bệnh này bao lâu.
- **Loại thử máu theo loại máu** sẽ cho biết quý vị có kháng thể chống một loại siêu vi khuẩn herpes cụ thể (HSV-1 hoặc HSV-2) hay không, nhưng không cho biết bị nhiễm herpes ở chỗ nào trên cơ thể hoặc đã bị nhiễm bệnh này bao lâu. HSV-1 và HSV-2 có thể bộc phát cả trên miệng lẫn bộ phận sinh dục. Nếu không có triệu chứng và quẹt vết lở loét để lấy mẫu thử nghiệm thì không có cách nào để chẩn đoán chắc chắn được là herpes bộ phận sinh dục hay trên miệng chỉ bằng cách thử nghiệm này.

Trong trường hợp đề nghị thử máu, hầu hết các chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ đề nghị loại thử không theo loại máu trước, vì loại thử máu này miễn phí và được áp dụng rộng rãi hơn tại British Columbia. Nếu người đó thử nghiệm thấy có kháng thể herpes, thì sau đó họ có thể thử theo loại máu cụ thể để tìm xem họ bị nhiễm loại herpes nào. Tại British Columbia, loại thử nghiệm này thường không miễn phí ngay cả khi quý vị có bảo hiểm của Chương Trình Dịch Vụ Y Tế (MSP) (phí tổn khoảng \$130).

Hầu hết mọi người thử nghiệm đều có kết quả dương tính vì herpes là bệnh rất thông thường. Một cuộc nghiên cứu gần đây ở British Columbia cho thấy gần 14% dân số có HSV-2, và con số này tăng lên 19% khi tính đến 35 tuổi. Hiện không có số thống kê tại British Columbia về HSV-1, nhưng nhiều cuộc nghiên cứu tại Canada cho thấy có đến 89% người Canada có kháng thể chống HSV-1. Điều này có nghĩa là phần lớn mọi người đã có kết quả thử nghiệm dương tính với một hoặc cả hai loại herpes.

Tuy thử máu có thể cho biết có kháng thể hay không, nhưng không thể cho biết có siêu vi khuẩn này ở đâu trên cơ thể, nhiễm như thế nào, nhiễm khi nào, nhiễm từ ai, nếu có sẽ thấy các triệu chứng hay không, hoặc số lần có thể bị bộc phát bệnh. Điều này có nghĩa là thử nghiệm không cho quý vị biết dữ kiện hữu ích để quyết định về tình dục.



Khi nào nên thử máu? When is blood testing recommended?

Có thể nên thử nghiệm theo loại máu trong một số trường hợp nhất định. Thí dụ: nếu quý vị có một người bạn tình có kết quả của phòng thí nghiệm chẩn đoán là bị nhiễm HSV-1 hoặc HSV-2, thì cũng nên biết quý vị có kháng thể chống loại herpes đó hay không. Nếu đã có những kháng thể này, quý vị sẽ không bị nhiễm lại loại này, dù là ở một chỗ khác trên cơ thể. Nếu không có kháng thể chống herpes thì có nghĩa là quý vị có thể bị nhiễm siêu vi khuẩn này và có thể áp dụng những bước để giảm rủi ro cho mình (chẳng hạn như sử dụng bao cao su).

Cũng nên thử máu tìm herpes nếu một người không có các triệu chứng herpes đang mang thai và họ có bạn tình đã được phòng thí nghiệm chẩn đoán là bị nhiễm herpes. Nếu herpes lây sang người mang thai sau tam cá nguyệt thứ hai thì có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng cho thai nhi, do đó nên

biết là người mang thai đã có kháng thể chống herpes hay chưa. Nếu họ có cùng các kháng thể như người bạn tình của họ thì không cần phải lo ngại. Nếu không, họ có thể nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ về những cách giảm bớt rủi ro bị nhiễm herpes.

Cũng nên thử máu tìm herpes cho người bị nhiễm HIV và bạn tình không có HIV của những người có HIV. Lý do là vì herpes có thể gây biến chứng cho những người bị nhiễm HIV, và cũng gia tăng rủi ro truyền nhiễm hoặc bị nhiễm HIV trong lần bộc phát herpes. Thí dụ, nếu một người không có HIV nhưng bị bộc phát herpes trên miệng hoặc ở bộ phận sinh dục, và những vết lở loét dính vào chất dịch cơ thể (chẳng hạn như tinh dịch hoặc chất dịch âm đạo hoặc hậu môn) có chứa HIV, thì siêu vi khuẩn này sẽ dễ dàng xâm nhập cơ thể qua những vết lở loét hơn. Trong một mối liên hệ mà một người bị nhiễm HIV và người kia không bị nhiễm, một số người có thể chọn không làm tình hoặc sử dụng bao cao su trong lúc bộc phát herpes.

Cũng nên thử máu tìm herpes nếu có người bị tái phát lở loét nhiều lần và có ít nhất hai lần quệt mẫu thử nghiệm có kết quả âm tính.

Nếu quý vị vẫn đang tự hỏi liệu có cần thử nghiệm herpes cho mình hay không, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Điều trị herpes: kiểm soát các triệu chứng của quý vị

Herpes treatment: managing your symptoms

Herpes là một bệnh nhiễm siêu vi khuẩn không cần điều trị trừ phi những lần bộc phát làm cho đau đớn hoặc khó chịu. Nhiều người thấy rằng dần dần họ ít bị bộc phát hơn, ngay cả khi không điều trị.

Hiện đang có hai loại điều trị cho những người cần được giúp kiểm soát các triệu chứng của họ:

- Thuốc kháng siêu vi khuẩn
- Những cách kiểm soát triệu chứng

Vào lúc này, không có cách chữa lành herpes. Bất cứ sản phẩm hoặc phương pháp điều trị nào được bán trên mạng (hoặc ở nơi khác) mà nói rằng chữa lành herpes đều chưa được chứng minh là có hiệu quả về bệnh lý. Tuy đã có các cuộc nghiên cứu về thuốc chủng ngừa herpes, nhưng hiện vẫn chưa có thuốc chủng ngừa herpes.

Thuốc kháng siêu vi khuẩn

Antiviral medications

Có ba loại thuốc kháng siêu vi khuẩn có thể giúp ngăn chặn siêu vi khuẩn herpes trong cơ thể và giảm bớt những lần bộc phát: valacyclovir (Valtrex), acyclovir (Zovirax) và famcyclovir (Famvir). Kết quả khảo cứu cho thấy rằng cả ba loại thuốc này đều có hiệu quả ngang nhau.

Nếu quý vị đã được chẩn đoán là bị nhiễm herpes, hãy nghĩ đến việc nhờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe kê sẵn toa thuốc ngay cả khi quý vị không có triệu chứng. Như vậy, quý vị có thể nhanh chóng bắt đầu dùng thuốc nếu cảm thấy các dấu hiệu báo trước sẽ bộc phát (lần tăn nhột nhật, ngứa ngáy hoặc bất cứ dấu hiệu nào cho biết bộc nước sẽ nổi rộp). Dùng những loại thuốc này càng sớm càng tốt có thể ngăn chặn hoàn toàn đợt bộc phát hoặc thu ngắn thời gian bộc phát và bớt đau.

Nếu quý vị đang bị bộc phát mỗi năm từ 6 lần trở lên, quý vị có thể xét đến cách điều trị ngăn chặn hằng ngày. Cách này là dùng một lượng thuốc nhỏ mỗi ngày để giảm số lần bộc phát và giảm số reo rắc siêu vi khuẩn không có triệu chứng (khi có siêu vi khuẩn trên da nhưng không có triệu chứng).

Những cách điều trị khác

Alternate therapies

Có một số cách điều trị khác đôi khi được đề nghị cho bệnh herpes, gồm lysine, kẽm và keo ong (propolis). Một số người có thể thấy bớt các triệu chứng khi sử dụng các sản phẩm này, nhưng nói chung thì không có đủ số lượng nghiên cứu để quả quyết được là những cách pháp điều trị này có hiệu quả.

Nếu quý vị đang xét đến một cách điều trị khác, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ trước. Bất cứ loại thuốc nào, kể cả những cách trị liệu tự nhiên, đều có thể có tác dụng phụ và có thể tác động đến những vết lở loét khiến trở nặng hơn.

**ĐỂ KIỂM SOÁT TRIỆU CHỨNG, HÃY THỬ:
TO MANAGE SYMPTOMS, TRY:**

- Uống acetaminophen (Tylenol) hoặc Ibuprofen (Advil) để giảm đau.
- Ăn uống đầy đủ và nghỉ ngơi nhiều.
- Giảm căng thẳng về cảm xúc hoặc thể chất.
- Chườm túi nước đá (quấn trong khăn) lên chỗ da bị đau trong thời gian ngắn.

**Đối với herpes bộ phận sinh dục
For genital herpes**

- Mặc quần áo rộng và đồ lót bằng vải sợi bông không bó sát trong khi bộc phát bệnh để giảm bớt cọ xát chỗ da đau.
- Tắm nước ấm trong bồn hoặc ngồi trong chậu ngâm (chẳng hạn như ngâm chậu Sitz – ngâm bộ phận sinh dục trong bồn ngâm bằng nước ấm).
- Nếu đi tiểu (đi đại) thấy rát, hãy tưới nước ấm lên bộ phận sinh dục khi đi tiểu, hay đi đại trong lúc tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước ấm. Ngâm chậu Sitz cũng có thể giúp cho đỡ rát.
- Giữ cho chỗ da bị nhiễm được khô ráo.
- Để tránh làm da ngứa ngáy khó chịu hơn, hãy dùng máy sấy tóc để sấy mát bộ phận sinh dục sau khi tắm thay vì lau khô bằng khăn lông, hoặc nếu không thì dùng khăn lông thấm nhẹ chỗ đó cho khô (đừng lau).



TRÁNH: AVOID:

- Bôi bất cứ thuốc nào lên da nếu quý vị chưa hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe.
- Làm vỡ bất cứ nốt mụn rộp nước nào.
- Bất cứ cách tiếp xúc tình dục nào tiếp xúc với da tại chỗ có mụn rộp nước hoặc lở loét trên cơ thể, trừ phi quý vị và (những) người bạn tình đã nói chuyện về vấn đề này và vẫn cảm thấy thoải mái về chuyện này.
- Trực tiếp sờ hoặc cạy những vết lở loét. Rửa tay kỹ bằng xà bông và nước nếu quý vị có sờ vào các nốt mụn rộp nước hoặc những vết lở loét.

**Đối với herpes bộ phận sinh dục
For genital herpes**

- Ngồi quá lâu.
- Mặc đồ lót bằng vải tổng hợp nhân tạo, hoặc bằng ni lông mà không có lớp lót bằng vải sợi bông.
- Mặc quần áo bó sát người cọ xát vào chỗ đau.

Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: mới có kết quả chẩn đoán

What does herpes mean to you: receiving a new diagnosis

Nếu quý vị vừa mới nhận được thông báo là mình bị nhiễm herpes, ban đầu quý vị có thể cảm thấy bàng hoàng. Hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc và sẽ không sao cả. Herpes là một loại bệnh thông thường và nhiều người đã trải qua tình trạng này.

Đối với một số người khi biết họ bị herpes thì không phải là chuyện gì lớn lao. Những người khác lại có thể gặp khó khăn hơn. Thông thường nhiều người cảm thấy bàng hoàng và khó khăn lúc đầu. Những cảm giác này có thể là sợ hãi, xấu hổ, rúng động, tội lỗi, trách móc, tức giận, bất lực, buồn chán và tuyệt vọng. Tuy những cảm xúc này là chuyện tự nhiên, nhưng sẽ không kéo dài mãi. Dần dần, những cảm xúc này sẽ giảm cường độ hoặc biến mất hoàn toàn.

Có thể mất một thời gian để giải quyết tình trạng này, nhưng khi chẩn đoán là bị nhiễm herpes sẽ không nói được quý vị là người như thế nào hoặc ảnh hưởng đến giá trị con người của quý vị.

Đối phó với khủng hoảng

Coping with crisis

Nếu quý vị cảm thấy quá bàng hoàng đến mức không thể tập trung tư tưởng tại nơi làm việc hoặc trường học, khó ngủ hoặc khó sinh hoạt hằng ngày, hoặc đang nghĩ đến việc tự làm tổn thương mình – thì quý vị có thể đang bị khủng hoảng.

Điều quan trọng cần chú tâm giải quyết là thoát khỏi khủng hoảng trước khi tính đến bất cứ chuyện gì khác. Sau đó, quý vị có thể từ từ mà đối phó với herpes.

Kiểm soát khủng hoảng bắt đầu từ việc tự chăm sóc chính mình. Hãy dành thời gian đi tản bộ mỗi ngày hoặc tìm một loại thể dục nào khác thích hợp với quý vị. Hãy nói chuyện với người được quý vị tin cậy, chẳng hạn như một người bạn, thân nhân, bác sĩ, y tá hoặc nhân viên cố vấn. Đường dây Khủng Hoảng BC là một nguồn tài nguyên trợ giúp kín đáo, ẩn danh mà quý vị có thể gọi 24 giờ mỗi ngày.

THÔNG TIN VỀ ĐƯỜNG DÂY KHỦNG HOẢNG

Các dịch vụ điện thoại

ĐƯỜNG DÂY KHỦNG HOẢNG BC *từ bất cứ nơi nào*
☐ 1-800-SUICIDE (784-2433)

VANCOUVER
☐ 604-872-3311

SUNSHINE COAST / SEA TO SKY
☐ 1-866-661-3311

TTY
☐ 1-866-872-0113

ĐƯỜNG DÂY YẾM TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN
☐ 310-6789

ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP NGƯỜI CAO NIÊN LÂM NẠN
☐ 604-872-1234

Các dịch vụ nói chuyện trên mạng

CHO THIẾU NIÊN (TỪ GIỮA TRƯA ĐẾN 1 GIỜ SÁNG)
☐ www.YouthInBC.com

CHO NGƯỜI LỚN (TỪ GIỮA TRƯA ĐẾN 1 GIỜ SÁNG)
☐ www.CrisisCentreChat.ca

Tự chăm sóc bản thân Taking care of yourself

Nếu quý vị đang có các cảm xúc mãnh liệt vì kết quả chẩn đoán bị nhiễm herpes, tự chăm sóc bản thân là bước đầu tiên quan trọng để đối phó với những cảm xúc này. Hãy tìm những cách tự chăm sóc chính mình. Hãy nghĩ về những gì giúp quý vị cảm thấy vui vẻ, vững chãi và thoải mái.

Hãy dành thời gian để hít thở thật dài, ăn uống càng đầy đủ và đều đặn càng tốt, cố gắng ngủ đủ giấc để quý vị cảm thấy khỏe khoắn. Nếu quý vị đang bị đau đớn vì đợt bộc phát bệnh, hãy xem những cách kiểm soát và giảm bớt các triệu chứng của mình (tìm các hướng dẫn trong phần **Điều Trị Herpes**).

Vận động cơ thể có thể giúp giảm bớt lo âu và buồn chán. Thử tập giãn người, đi bộ, chạy, khiêu vũ, đến phòng tập thể dục, yoga, làm vườn, chơi với các con, hoặc bất cứ loại sinh hoạt nào khác giúp vận động cơ thể.

Sáng tạo cũng có thể giúp vượt qua các cảm xúc mãnh liệt. Thử chơi nhạc, vẽ, sơn, đan móc, may vá, xây dựng, lập kế hoạch, làm thủ công, sửa sang nhà cửa, hoặc bất cứ dự án sáng tạo nào mà quý vị yêu thích.

Hãy dành thời gian ngồi yên tự suy ngẫm nếu cần, và nhẹ nhàng với chính mình. Nói chuyện với người khác cũng có thể giúp ích. Điều này có thể là nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy hoặc chỉ tận hưởng thời gian xã giao với bạn bè và gia đình. Và tìm những việc giúp quý vị được thoải mái và vui vẻ, chẳng hạn như viết nhật ký, xem một chương trình yêu thích, nghe nhạc, chơi trò chơi, tắm bồn nước ấm, có người yểm trợ ôm ấp hoặc âu yếm, hoặc dành thời gian yên tĩnh chơi với thú nuôi tiêu khiển trong nhà.

Nếu quý vị nhận thấy rằng mình đang trông cậy vào những cách không có ích gì mấy để tìm an ủi, chẳng hạn như uống rượu quá nhiều, sử dụng chất kích thích, cờ bạc, mua sắm hoặc ăn uống, hãy tử tế và nhẹ nhàng với chính mình. Cố gắng tự an ủi mình trong lúc khó khăn là điều bình thường. Có thể nên lập một danh sách những gì quý vị biết là tốt đẹp hơn cho mình, và để sẵn mà xem khi cảm thấy muốn làm điều gì đó không có ích lắm.



Tìm dữ kiện Looking for information

Tìm hiểu thêm về herpes là một cách thật hay để tự giao quyền cho mình, nhưng đôi khi mối lo âu có thể cản trở khiến quý vị không thấy có ích. Nếu quý vị nhận thấy rằng chuyện thắc mắc và tìm câu trả lời đang khiến cho mình lo âu hơn nữa, hoặc quý vị thấy mình cứ mãi đang tìm kiếm câu trả lời cho cùng các thắc mắc, quý vị có thể tạm ngưng khảo cứu một thời gian và trở lại khảo cứu sau.

Nếu quý vị muốn tìm thêm dữ kiện về herpes, cách hữu ích nhất là tập trung tìm kiếm các nguồn tài nguyên có tin tức chính xác và mới nhất (xem phần **Các Nguồn Tài Nguyên về Herpes**).

Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: chấp nhận kết quả chẩn đoán

What does herpes mean to you: accepting your diagnosis

Giữ vững niềm hy vọng có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn herpes có nghĩa gì đối với mình. Giá trị con người của quý vị không thay đổi và quý vị vẫn giữ quyền kiểm soát và chọn lựa tương lai của mình. Đôi khi cũng khó mà tin được như vậy nếu quý vị vẫn có những lối suy nghĩ tiêu cực. Tự thương thân, nhận biết được loại suy nghĩ tiêu cực, và tìm những cách thay đổi lòng tin tiêu cực đều có thể giúp ích.

Nếu quý vị đang bị tràn ngập ý nghĩ trong đầu, hoặc xem chừng chỉ nghĩ quanh quẩn, hãy cố giảm bớt nhịp độ. Thử ngưng suy nghĩ và hít thở 10 hơi dài. Sau đó, hãy xem xét ý nghĩ của mình mà không phán xét. Quý vị có thể viết ra giấy. Quý vị có đang nghe toàn những lời “không bao giờ” hoặc “luôn luôn”, nghĩ đến những tình huống tệ nhất, trách móc hoặc miệt thị bản thân, hoặc chỉ nghĩ đến việc chối bỏ hoặc tuyệt vọng hay không? Nếu có, hãy cố thay đổi các ý nghĩ tiêu cực sao cho mình có được các chọn lựa và giải pháp.

Chúng ta hãy xét đến một số chọn lựa để thay đổi các ý nghĩ tiêu cực sao cho có chỗ dành cho hy vọng và thay đổi:

Ý NGHĨ GỐC: “Tôi không bao giờ còn hẹn hò hoặc làm tình được nữa.”

Ý NGHĨ MỚI: “Tôi chưa biết phải nói như thế nào cho những người bạn tình mới hoặc hiện thời biết về chuyện này.”

Giải Pháp: *Hãy biết là nếu chưa hiểu được hết tất cả những cách giải quyết thì cũng không sao. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về herpes và cách nói chuyện với những người bạn tình mới về việc bị nhiễm herpes.*

Ý NGHĨ GỐC: “Tôi không tin nổi tôi lại lâm vào tình trạng này!”

Ý NGHĨ MỚI: “Giờ tôi vẫn chưa hết bàng hoàng, thật khó mà chấp nhận kết quả chẩn đoán này.”

Giải Pháp: *Hãy tự chăm sóc chính mình trước. Quý vị sẽ có thể đối phó hữu hiệu hơn sau khi chăm sóc các nhu cầu của riêng mình. Quý vị có thể bắt đầu bằng một việc đơn giản như uống một ly nước, ăn một bữa cơm, hoặc ngủ một đêm ngon giấc.*

Ý NGHĨ GỐC: “Tôi không bao giờ có thể nói cho bất cứ ai biết về chuyện này.”

Ý NGHĨ MỚI: “Tôi thấy rất thẹn khi nghĩ đến việc nói với người khác về chuyện này.”

Giải Pháp: *Hãy tự thương thân. Hãy biết là nhiều người bị nhiễm herpes và đây không phải là điều đáng hổ thẹn. Đa số người nào cũng thấy đỡ hơn khi tâm sự với một người bạn hoặc người trong gia đình đáng tin cậy về chuyện này.*

Ý NGHĨ GỐC: “Giờ tôi cảm thấy tôi dơ bẩn, như đồ cũ vậy.”

Ý NGHĨ MỚI: “Tôi biết là tin này ảnh hưởng đến lòng tự trọng của tôi nhưng đây chỉ là tạm thời.”

Giải Pháp: *Nhiễm herpes không thay đổi giá trị con người của quý vị. Hãy nhẹ nhàng với chính mình, và làm những việc giúp quý vị cảm thấy được xem trọng và quan tâm.*

Nếu thấy khó thay đổi các ý nghĩ theo cách này, quý vị có thể nên nhờ cố vấn (xem phần **Các Chọn Lựa về Dịch Vụ Cố Vấn**).

Cảm thấy bẽ tắc

Chuyện cần phải có thời gian để từ từ chấp nhận là quý vị bị nhiễm herpes là chuyện bình thường. Một số ít người cảm thấy bẽ tắc và gặp khó khăn để tiến bước. Họ có thể có những cảm xúc phức tạp dẫn đến hình ảnh tiêu cực về bản thân, tránh các mối liên hệ yêu đương hoặc tình dục, hoặc cảm thấy giá trị bản thân thấp kém.

Quý vị có thể khó thoát ra khỏi những chu kỳ này vì nhiều lý do. Các lý do này có thể gồm:

- Quý vị được nuôi dưỡng trong một môi trường mà không ai nói đến tình dục, hoặc có nhiều phán xét về tình dục.
- Quý vị đã trải qua các kinh nghiệm hoặc mối liên hệ tiêu cực với tình dục trước đây.
- Quý vị đã từng bị tổn thương hoặc lạm dụng tình dục.
- Quý vị bị nhiễm herpes từ một người bạn tình mà quý vị cảm thấy đã phản bội lòng tin của mình.
- Quý vị bị nhiễm herpes vì bị cưỡng hiếp tình dục hoặc từ một mối liên hệ hành hạ.
- Quý vị bị rối loạn danh phận giới tính (cảm giác bất an hoặc bất mãn dữ dội) hoặc khó chịu về bộ phận sinh dục của mình.
- Quý vị có bệnh thể xác hoặc tinh thần.

Nếu quý vị đang cảm thấy bẽ tắc, hãy tự cho phép từ từ giải quyết. Quý vị có thể có những cảm xúc phức tạp gồm tức giận, buồn bã, trách móc, và tội lỗi. Quý vị không cần phải tự trách mình khi có những cảm xúc này. Hãy biết rằng có bất cứ việc gì đã xảy ra thì cũng không phải là lỗi của mình và quý vị vẫn là cùng một người như trước. Quý vị là một người có giá trị và xứng đáng có được một cuộc sống hạnh phúc và mãn nguyện.

Nếu cảm xúc tràn ngập, kéo dài nhiều tháng, hoặc đang ảnh hưởng đến khả năng sinh hoạt của quý vị, hãy nghĩ đến việc nhờ yểm trợ từ bên ngoài. Quý vị đã nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy, người trong gia đình, hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe hay chưa? Quý vị có thể thấy nên thăm dò dịch vụ cố vấn để có một nơi an toàn, kín đáo hầu giải quyết các cảm xúc của mình. Dịch vụ cố vấn không được Chương Trình Dịch Vụ Y Tế (MSP) BC đài thọ, nhưng một số chương trình quyền lợi mở rộng có thể trả phí tổn này. Trường học và nơi làm việc thường cung cấp dịch vụ cố vấn miễn phí qua các Chương Trình Trợ Giúp Nhân Viên (EAP) hoặc các trung tâm sức khỏe. Các dịch vụ này được giữ kín và sẽ không ai biết lý do quý vị đến đó. Cũng có các chọn lựa cố vấn có giá thay đổi theo khả năng tài chánh của thân chủ, giá rẻ và miễn phí cho những người có khó khăn về tài chánh (xem **Các Chọn Lựa về Dịch Vụ Cố Vấn** ở cuối tập này).



Herpes có nghĩa gì đối với quý vị: hẹn hò khi bị nhiễm herpes

What does herpes mean to you: dating with herpes

Những người bị herpes vẫn có nhiều sinh hoạt hẹn hò và tình dục thật mãn nguyện. Chuyện cần phải có thời gian để từ từ thích nghi với kết quả chẩn đoán mới bị nhiễm herpes là chuyện bình thường. Quý vị có thể mất nhiều hoặc ít thời gian tùy nhu cầu của mình để cảm thấy thoải mái trước khi hẹn hò và sinh hoạt tình dục.

Nói chuyện với bạn tình

Quý vị có thể tự hỏi có nên nói với (những) người bạn tình của mình hay không và nói như thế nào. Nhiều người thấy rằng cho biết tin tức về sức khỏe tình dục giúp tăng thêm cảm giác thành thật trong các mối liên hệ tình dục, nhưng tùy ý quý vị quyết định có nói với bạn tình của mình hay không. Thí dụ: quý vị có thể chọn báo tin này cho một số người chứ không báo cho những người khác. Quý vị có thể cảm thấy khó nói với bạn tình của mình, nhưng cũng có thể thấy nói ra sẽ cảm thấy giữ được quyền chủ động. Nói với họ sẽ giúp quý vị không cảm thấy mình đang giữ bí mật, và giúp (những) người bạn tình có thể hiểu rõ chuyện mà chọn lựa. Tuy nhiên, tùy theo tình huống riêng mà quý vị có thể không muốn hoặc không cảm thấy an toàn để nói với bạn tình

– trong trường hợp này, quý vị nên quyết định thỏa đáng nhất cho mình.

Khi mới nói chuyện với người bạn tình về herpes, quý vị có thể lo lắng không biết phản ứng của họ sẽ ra sao. Tuy các phản ứng có thể khác nhau, nhưng hãy nhớ rằng herpes là bệnh rất thông thường. Vì có đến cả 89% người Canada bị nhiễm herpes, quý vị có thể thấy rằng người bạn tình của mình đã biết về bệnh này rồi. Chính họ có thể cũng bị nhiễm hoặc họ đã hẹn hò với người bị nhiễm.

Người bạn tình của quý vị có thể có thắc mắc hoặc cần một thời gian để làm quen với tin này. Họ có thể hỏi lại là họ muốn nghĩ về chuyện đó và sẽ trả lời quý vị sau hay không. Quý vị có thể cung cấp cho họ những nguồn thông tin chính xác để giúp họ suy nghĩ. Ít khi họ từ chối ngay, nhưng nếu xảy ra chuyện này, hãy biết rằng đây không phải là họ từ chối quý vị.

Nói chuyện với nhau rõ ràng có thể giúp tăng thêm cơ hội có phản ứng tích cực. Những cách hướng dẫn nói chuyện và sau đây sẽ giúp gợi ý khởi đầu cho quý vị biết cách xoay sở về chuyện hẹn hò khi nhiễm herpes.

Hướng dẫn truyền thông Communication tips

KHÔNG TRÁCH MÓC HOẶC MIỆT THÌ NO BLAMING OR SHAMING

Herpes là một bệnh thông thường. Bệnh này không phải là để trừng phạt vì làm điều gì đó sai, và cũng không khiến cho quý vị hoặc bạn tình của quý vị trở thành người xấu. Quý vị không cần phải tự trách mình hoặc bắt cứ người nào khác vì bị nhiễm herpes, và quý vị không cần phải xin lỗi vì nhiễm bệnh.

GIỮ THÁI ĐỘ TRUNG LẬP STAY NEUTRAL

Khi quý vị nói về herpes, hãy đưa ra tin tức và sự kiện chính xác mà không sử dụng ngôn ngữ tiêu cực hoặc “trường hợp xấu nhất”. Thí dụ, thay vì nói “không thể chữa khỏi” herpes, vốn là lời thường được dùng để chỉ những căn bệnh nguy hiểm chết người, mà hãy nghĩ đến việc gọi bệnh này là “tái phát.”

BIẾT SỰ THẬT KNOW YOUR FACTS

Quý vị có thể thấy hữu ích khi nghiên cứu về herpes để biết tin tức chính xác và giới thiệu các nguồn tài nguyên, và có thể giải đáp một số thắc mắc nếu có.

CHỌN ĐÚNG LÚC GOOD TIMING

Nếu có thể được, hãy thảo luận kỹ về herpes trước khi tiếp xúc tình dục chứ không phải sau khi làm tình xong mới nói. Tốt nhất là nên nói chuyện khi cả hai không mệt mỏi hoặc căng thẳng, hoặc đang say rượu hoặc các chất kích thích khác.

NGHĨ ĐẾN MÔI TRƯỜNG CỦA MÌNH CONSIDER YOUR SETTING

Nói chuyện ở một chỗ riêng tư hoặc trong một khu vực yên tĩnh mà quý vị cảm thấy thoải mái. Nếu quý vị cảm thấy ngại nhìn thẳng vào mắt người kia khi nói chuyện, hãy nghĩ đến việc cùng nhau đi dạo hoặc lái xe.

LÀM CHỦ CẢM XÚC CỦA MÌNH OWN YOUR FEELINGS

Quý vị có thể cảm thấy lo lắng, nhất là trong lần đầu tiên nói về herpes với người bạn tình của mình. Quý vị cũng có thể nói với người bạn tình là mình đang lo lắng về cuộc trò chuyện này.

TÔN VINH LÒNG THÀNH THẬT HONOR YOUR HONESTY

Không phải lúc nào cũng dễ nói về tình dục hoặc sức khỏe tình dục nói chung. Hãy tự nhìn nhận mình là người có công bắt đầu cuộc trò chuyện này!

Những câu làm mẫu để nói với bạn tình Sample scripts for talking with partners

BẠN TÌNH MỚI

“Anh cảm thấy tình cảm chúng mình có thể trở nên thân mật hơn nữa. Trước khi tiến xa hơn, anh muốn cho em biết rằng anh có siêu vi khuẩn gây bệnh herpes. Anh biết rất nhiều dữ kiện về herpes và anh sẵn lòng trả lời bất cứ câu hỏi nào của em.

“Anh rất thích em, nhưng trước khi chúng ta đi xa hơn, anh muốn nói chuyện về sức khỏe tình dục. Anh thấy em cần phải biết anh đang bị nhiễm một căn bệnh rất thông thường – herpes. Anh biết rất nhiều về bệnh này và sẵn sàng trả lời bất cứ câu hỏi nào của em.”

BẠN TÌNH HIỆN THỜI

“Anh muốn cho em biết một vài chuyện. Anh mới biết mình bị nhiễm herpes. Anh vẫn đang tìm hiểu về bệnh này, nhưng anh sẵn sàng cho em biết bất cứ dữ kiện nào anh đã biết. Chúng ta có thể xem dữ kiện và nói về vấn đề này.”

*“Anh biết trước đây chúng mình chưa có cơ hội nói về chuyện này, nhưng em rất quan trọng đối với anh và anh thực sự muốn thảo luận về sức khỏe tình dục với em. Có một chuyện anh muốn cho em biết về sức khỏe tình dục của anh là anh bị nhiễm herpes.”
Anh có chuyện này muốn nói với em mà không phải để nói, vì thế mà trước đây anh chưa nói với em. Anh thực sự muốn thảo luận về sức khỏe tình dục với em, vì anh đang bị nhiễm herpes.*

BẠN TÌNH QUA ĐƯỜNG

Trước khi chúng mình hẹn hò, anh muốn cho em biết là anh bị nhiễm herpes. Hiện giờ anh không bị bộc phát bệnh, tức là anh khó thể nào truyền nhiễm siêu vi khuẩn này, và khi đeo bao cao su còn giảm bớt rủi ro này thêm nữa. Nếu em muốn nói chuyện về vấn đề này ngay bây giờ, anh sẵn lòng trả lời bất cứ câu hỏi nào của em.

Trước khi chúng mình hẹn hò, anh muốn cho em biết là anh bị nhiễm loại siêu vi khuẩn gây ra bệnh herpes. Hiện giờ anh đang bị bộc phát bệnh ở bộ phận sinh dục, tức là rất có thể anh lây cho em siêu vi khuẩn này. Đeo bao cao su sẽ giảm bớt được rủi ro này, hoặc chúng ta có thể làm tình với nhau theo những cách khác. Nếu em muốn nói chuyện về vấn đề này ngay bây giờ, anh sẵn lòng trả lời bất cứ câu hỏi nào của em.

Những câu mẫu này chỉ là điểm khởi đầu – quý vị có thể dùng lời lẽ nào mình cảm thấy tự nhiên hơn. Đến lúc nào đó quý vị có thể muốn kể qua một chút kinh nghiệm cá nhân của mình với bệnh herpes, kể cả cách quý vị kiểm soát các triệu chứng.

Anh đã bị nhiễm herpes trong chín năm qua và giờ ít khi bộc phát nữa. Vì vẫn có rủi ro truyền nhiễm ngay cả khi anh không có triệu chứng, nên anh cần phải nói với người mà anh hy vọng sẽ trở nên thân mật.

Anh đã bị nhiễm herpes được một năm và cứ vài tháng lại bị bộc phát một lần. Anh dùng thuốc kháng siêu vi khuẩn khi phát bệnh. Uống thuốc như vậy giúp chóng lành hơn và đôi khi chặn hẳn bộc phát nếu dùng thuốc kịp thời. Anh cũng dùng bao cao su để giảm rủi ro truyền nhiễm.

Anh đã bị nhiễm herpes gây ra những vết lở loét trên miệng. Cũng như nhiều người khác, anh đã bị nhiễm từ thuở bé. Khi đang bộc phát thì anh không hôn hay làm tình bằng miệng.

Anh vừa biết được mình bị nhiễm herpes. Anh được biết đây là một bệnh rất thông thường. Anh cố tìm hiểu càng nhiều dữ kiện chính xác càng tốt về bệnh này và anh có thể nói cho em biết nếu em muốn.

Hẹn hò trên mạng và herpes Online dating and herpes

Đôi khi người ta chọn dùng những trang hẹn hò trên mạng dành riêng cho những người có herpes. Đối với một số người, những trang này giúp họ giảm được áp lực và cung cấp một nơi an toàn hơn để làm quen với những người khác cũng có cùng kinh nghiệm này. Tuy nhiên, nhiều người cũng sử dụng những trang hẹn hò không đặc biệt chú trọng đến herpes. Tùy ý quý vị quyết định muốn sử dụng loại nào.



Người bị nhiễm herpes bộ phận sinh dục vẫn có thể có thai an toàn và sinh bình thường qua âm đạo. Nếu quý vị biết mình có herpes bộ phận sinh dục, chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc bác sĩ chuyên khoa có thể áp dụng những bước để bảo vệ em bé. Xác suất truyền nhiễm herpes cho trẻ sơ sinh thấp hơn 1% ở những người đã có herpes hoặc nhiễm herpes bộ phận sinh dục trong bán phần đầu của thai kỳ.

Nếu quý vị đã có herpes bộ phận sinh dục, cơ thể quý vị sản xuất các kháng thể để bảo vệ em bé trong thời gian mang thai và sinh nở. Ngay cả khi herpes đang hoạt động trong âm đạo khi sinh, các kháng thể sẽ giúp bảo vệ em bé.

Nếu quý vị không có các triệu chứng herpes bộ phận sinh dục (kể cả các dấu hiệu báo trước sắp bộc phát) trong khi lâm bồn, quý vị có thể sinh con qua âm đạo. Những người đang bộc phát herpes hoặc có các triệu chứng báo trước trong lúc lâm bồn có thể sẽ được đề nghị sinh bằng cách giải phẫu bụng dưới (C-section) để giúp giảm bớt rủi ro truyền nhiễm herpes cho trẻ sơ sinh.

Nhiễm herpes vào cuối thai kỳ Getting herpes later in pregnancy

Trẻ sơ sinh có rủi ro nhiễm herpes cao nhất nếu người mang thai bị nhiễm herpes bộ phận sinh dục vào cuối thai kỳ. Rủi ro truyền nhiễm siêu vi khuẩn này sang em bé trong khi sinh qua âm đạo là khoảng 30% –50% ở những người bị herpes bộ phận sinh dục gần lúc sinh. Sở dĩ như vậy là vì người mới bị nhiễm không có kháng thể chống lại siêu vi khuẩn này nên không có khả năng bảo vệ tự nhiên cho em bé trong khi sinh.

Trường hợp mới bị nhiễm herpes thường đang phát bệnh, vì vậy có rủi ro thực sự là có siêu vi khuẩn này trong âm đạo trong khi sinh. Trong những trường hợp này, thường sẽ có đề nghị sinh bằng cách giải phẫu bụng dưới (C-section).

Phòng ngừa herpes ở trẻ sơ sinh Preventing herpes in newborn

Phòng ngừa herpes ở trẻ sơ sinh phụ thuộc vào hai việc:

- Tránh bị nhiễm herpes bộ phận sinh dục trong giai đoạn cuối thai kỳ.
- Tránh để trẻ sơ sinh tiếp xúc với các vết herpes lở loét và những chỗ reo rứt trên da không có triệu chứng trong khi sinh.

Nếu quý vị không có herpes, hãy tránh bất cứ loại làm tình nào (bằng miệng, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn) mà có thể tiếp xúc trực tiếp với bộ phận sinh dục hoặc hậu môn của quý vị trong tam cá nguyệt thứ ba của thai kỳ với người bạn tình mà quý vị biết hoặc nghĩ là có herpes.

Nếu quý vị không thể biết chắc là mình đã từng bị herpes miệng (những vết lở loét trên miệng), thì tốt nhất là đừng làm tình bằng miệng trong tam cá nguyệt thứ ba của thai kỳ với người bạn tình mà quý vị biết hoặc nghĩ là có herpes ở miệng.

Nếu trẻ sơ sinh bị nhiễm herpes thì trường hợp này được gọi là herpes sơ sinh và có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc tử vong. Herpes sơ sinh có thể

xuất hiện từ vài ngày đến vài tuần sau khi sinh. Em bé có thể có một vết lở loét duy nhất hoặc nhiều vết lở loét trên da, da nổi đỏ, có vẻ mệt mỏi, không thiết bú, hoặc có thể bị khó khăn hô hấp. Nếu quý vị nghi em bé bị nhiễm herpes, hãy nhờ chăm sóc y tế ngay.

Giảm bớt rủi ro truyền nhiễm herpes cho trẻ em Lowering the chances of passing herpes to a child

Herpes tuổi thơ là bệnh rất thông thường và không phải là bệnh nặng. Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ có thể bị nhiễm herpes khi có người bị herpes trên mặt hôn trẻ. Bất cứ người nào đang có herpes phát ra trên mặt (những vết lở loét) thì không nên hôn hoặc hôn lên da em bé hoặc trẻ em.

Đôi khi, người ta lo ngại rằng những vết lở loét herpes cho biết tình trạng trẻ em bị lạm dụng tình dục. Trừ phi những vết lở loét này xuất hiện ở bộ phận sinh dục hoặc hậu môn, rất khó có thể xảy ra tình trạng này .



Các nguồn tài nguyên về herpes Herpes resources

Trên mạng & điện thoại (Online & phone)

TÀI NGUYÊN VỀ TÌNH DỤC KHÔN NGOAN:
HERPES SIMPLEX VIRUS (SMART SEX
RESOURCE: HERPES SIMPLEX VIRUS)

☐ smartsexresource.com/herpes

CÁC CHỌN LỰA VỀ SỨC KHỎE TÌNH DỤC
BRITISH COLUMBIA – Ý THỨC TÌNH DỤC
(BRITISH COLUMBIA OPTIONS FOR SEXUAL
HEALTH – SEX SENSE)

Nêu thắc mắc qua website này và được trả lời
bằng email.

☐ www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense

CẨM NANG CẬP NHẬT VỀ HERPES
(UPDATED HERPES HANDBOOK)
(BẢNG TIẾNG ANH VÀ TÂY BAN NHA)

Cẩm nang có thể trên mạng miễn phí. Cũng
có thể mua bản in.

☐ www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/

HỘI SỨC KHỎE TÌNH DỤC HOA KỲ
(AMERICAN SEXUAL HEALTH ASSOCIATION)

Thông tin, các sự kiện và yểm trợ toàn diện
cho người bị nhiễm herpes.

☐ www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/

ĐƯỜNG DÂY ĐIỆN THOẠI Ý THỨC
TÌNH DỤC (SEX SENSE PHONE LINE)

Đây là một dịch vụ giới thiệu và thông tin
miễn phí và kín đáo về sức khỏe tình dục.
Mở cửa Thứ Hai đến Thứ Sáu 9 giờ sáng
– 9 giờ tối, giờ Thái Bình Dương (PST)

☐ 1-800-739-7367 bất cứ nơi nào trong B.C.

☐ 604-731-7803 trong vùng Lower Mainland

ĐƯỜNG DÂY HOTLINE TOÀN QUỐC HOA
KỲ (USA NATIONAL HERPES HOTLINE)

Do Hội Sức Khỏe Xã Hội Hoa Kỳ
(www.ashastd.org) hoạt động. Có nhân
viên cố vấn được huấn luyện để giải đáp
thắc mắc về herpes.

Mở cửa Thứ Hai đến Thứ Sáu 9 giờ sáng
– 6 giờ chiều, Giờ Miền Đông (EST)

☐ 919-361-8488

Sách Books

KIỂM SOÁT HERPES: SỐNG VÀ YÊU KHI
NHIỄM HSV (MANAGING HERPES: LIVING
AND LOVING WITH HSV)

của Charles Ebel và Anna Wald

TIN MỪNG VỀ TIN BUỒN (THE GOOD
NEWS ABOUT THE BAD NEWS)

của Terri Warren

Nhóm tương trợ Support groups

NHÓM THÂN HỮU H VANCOUVER
(VANCOUVER H FRIENDS)

Nhóm xã hội trong vùng Lower Mainland
(khu Vancouver) cho mọi lớp tuổi.

☐ meetup.com/vancouverhfriends

Nhân viên cố vấn về herpes Herpes counsellors

HỘI NHÂN VIÊN CỐ VẤN TÂM THẦN BC (BC
ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS)

☐ bc-counsellors.org

JENN DE ROO, NHÂN VIÊN CỐ VẤN TÂM
THẦN CHÍNH THỨC (REGISTERED
CLINICAL COUNSELLOR)

Cố vấn về herpes tại Vancouver. Cũng có
cố vấn qua Skype và điện thoại.

☐ 604-726-2183

☐ jenn@genderoo.com

☐ genderoo.com

JOCELYN ROSE, NHÂN VIÊN CỐ VẤN
TÂM THẦN CHÍNH THỨC (REGISTERED
CLINICAL COUNSELLOR)

Làm việc tại Saskatchewan, cố vấn về
herpes qua Skype hoặc điện thoại.

☐ 306-648-2522

☐ jocelyn@jocelynrose.com

☐ jocelynrose.com

Các chọn lựa về dịch vụ cố vấn Options for counselling services

Xin lưu ý là chọn làm việc với một nhân viên cố vấn hoặc chuyên viên trị liệu là quyết định cá nhân dựa trên nhiều yếu tố.

Danh sách sau đây dành cho những người không biết phải gọi cho ai hoặc bắt đầu như thế nào. Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật BC không phê chuẩn bất cứ dịch vụ cố vấn nào được liệt kê ở đây.

QUYỀN LỢI MỞ RỘNG (EXTENDED BENEFITS)

Nếu quý vị có quyền lợi sức khỏe mở rộng qua sở làm hoặc trường học, hãy hỏi ban nhân dụng hoặc chương trình bảo hiểm xem có đài thọ cho dịch vụ cố vấn hay không.

Quý vị có thể sử dụng dịch vụ cố vấn trực tiếp qua sở làm hoặc trường của mình, chẳng hạn như nhân viên cố vấn tại trung tâm y tế của trường hoặc Chương Trình Trợ Giúp Nhân Viên tại sở làm. Quý vị có thể được đài thọ đến một số tiền nhất định nào đó qua một nhân viên cố vấn, chẳng hạn như Nhân Viên Cố Vấn Chính Thức (RCC), Nhân Viên Xã Hội Chính Thức (RSW) hoặc Tâm Lý Gia Chính Thức (R. Psych). Trong trường hợp này, quý vị có thể tự đến nhân viên cố vấn, trả tiền trị liệu trước và sau đó được bồi hoàn qua các quyền lợi sức khỏe mở rộng của mình.

Không phải chương trình nào cũng đài thọ cho tất cả mọi loại cố vấn, do đó hãy xem chương trình của quý vị trước và xác định chứng chỉ của nhân viên cố vấn.

Các dịch vụ được cung cấp miễn phí (Services provided free of charge)

HỘI SỨC KHỎE TÂM THẦN CANADA - CHƯƠNG TRÌNH HỒI PHỤC (CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION- BOUNCE BACK PROGRAM)

Đây là dịch vụ huấn luyện miễn phí qua điện thoại cho những người bị chứng buồn chán từ nhẹ đến trung bình và kèm theo lo âu hoặc không. Có dịch vụ huấn luyện bằng tiếng Anh, Pháp và Punjabi. Phải có bác sĩ giới thiệu đến chương trình này.

- ☐ 1-866-639-0522
- ☐ cmha.bc.ca

PHÒNG CỐ VẤN CỦA CITY UNIVERSITY (CITY UNIVERSITY COUNSELLING CLINIC)

Trung Tâm Tài Nguyên Thanh Thiếu Niên Broadway tại Vancouver (Broadway Youth Resource Centre in Vancouver)

Đây là dịch vụ cố vấn và yểm trợ kín đáo miễn phí cho thanh thiếu niên đến tối đa 24 tuổi và gia đình các em.

- ☐ 604-709-5729
- ☐ cityucc@gmail.com

TRUNG TÂM CỐ VẤN WESTMINSTER UBC MỚI (NEW WESTMINSTER UBC COUNSELLING CENTRE)

New Westminster

Cung cấp dịch vụ cố vấn miễn phí cho người lớn, trẻ em, và thanh thiếu niên từ Tháng Chín đến Tháng Sáu mỗi năm. Có hẹn ban ngày và buổi tối.

- ☐ 604-525-6651
- ☐ ecps.educ.ubc.ca

PHÒNG CỐ VẤN MIỄN PHÍ SCARFE UBC (SCARFE FREE COUNSELLING CLINIC UBC)

Vancouver

Cung cấp dịch vụ cố vấn miễn phí cho người lớn, học sinh và trẻ em trên 10 tuổi từ Tháng Chín đến Tháng Tư. Có hẹn ban ngày và buổi tối.

- ☐ 604-827-1523
- ☐ ecps.educ.ubc.ca

QMUNITY – CHƯƠNG TRÌNH CỐ VẤN MIỄN PHÍ (QMUNITY – FREE COUNSELLING PROGRAM)

Vancouver

Cung cấp dịch vụ cố vấn cho thành viên của cộng đồng GLBTQ.

- ☐ 604-684-5307
- ☐ qmunity.ca

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI NỘI TRÚ BỊ LẠM DỤNG THUỞ BÉ (RESIDENTIAL HISTORICAL ABUSE PROGRAM)

Cung cấp dịch vụ cố vấn miễn phí cho những người bị lạm dụng tình dục khi thuộc quyền nuôi giữ của tỉnh bang (tạm nuôi, nhà tập thể, v.v.)

- ☐ 604-875-4255
- ☐ vch.ca

CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC & NGHIÊN CỨU SAU KHI TOAN TỰ SÁT S.A.F.E.R (S.A.F.E.R SUICIDE ATTEMPT FOLLOW-UP EDUCATION & RESEARCH)

Cung cấp dịch vụ cố vấn và yểm trợ cho người có ý muốn tự sát, người tự sát bất thành, và người bị mất người thân yêu vì tự sát.

- ☐ 604-675-3985

CÁC TRUNG TÂM TÀI NGUYÊN CHO THANH THIẾU NIÊN SURREY (SURREY YOUTH RESOURCE CENTRES)

Phòng Cố Vấn Cộng Đồng tại Surrey (Community Counselling Clinic in Surrey)

Dịch vụ cố vấn miễn phí do sinh viên tốt nghiệp tập sự cung cấp cho cá nhân, thanh thiếu niên và gia đình.

Dành cho tất cả cư dân tại Surrey tại hai địa điểm (Newton và Guildford).

- ☐ 604-592-6200
- ☐ pcrs.ca

Các dịch vụ cố vấn giá rẻ & thay đổi theo khả năng tài chính (Low-cost & sliding scale counselling services)

TRUNG TÂM ADLER – PHÒNG CỐ VẤN (ADLER CENTRE - COUNSELLING CLINIC)

Vùng Greater Vancouver

Cung cấp dịch vụ cố vấn cho cá nhân và những cặp bạn tình. Dịch vụ cố vấn do sinh viên hậu tốt nghiệp khoa tâm lý cung cấp tại Trung Tâm Adler, có một chuyên viên trị liệu kinh nghiệm giám sát.

- ☐ 604-742-1818
- ☐ adlercentre.ca

CÁC DỊCH VỤ GIA ĐÌNH VÙNG GREATER VANCOUVER – CHƯƠNG TRÌNH CỐ VẤN (FAMILY SERVICES OF GREATER VANCOUVER – COUNSELLING PROGRAM)

Lệ phí cố vấn được dựa trên lợi tức gia đình. Chương trình này cung cấp các chuyên viên trị liệu cấp Cao Học và một nhân viên chuyên lập hồ sơ thu nhận và cũng có thể giới thiệu đến các dịch vụ hoặc nhóm cố vấn khác. Có văn phòng tại Vancouver, Richmond, Burnaby, New Westminster và Surrey.

- ☐ 604-874-2938
- ☐ fsgv.ca

CÁC DỊCH VỤ GIA ĐÌNH VÙNG NORTH SHORE (FAMILY SERVICES OF THE NORTH SHORE)

North Vancouver

Dịch vụ cố vấn chuyên nghiệp cho cư dân tại North Vancouver. Có tiếng Anh, Hoa Phổ Thông, Hoa Quảng Đông, Triều Tiên và Ba Tư.

- ☐ 604-988-5281
- ☐ familyservices.bc.ca

CỐ VẤN CỦA CÁC HỆ THỐNG SINH SỐNG (LIVING SYSTEMS COUNSELLING)

Cố vấn cho cá nhân, cặp bạn tình và gia đình bằng Phương Pháp Trị Liệu theo Các Hệ Thống Gia Đình của Bowen. Dịch vụ cố vấn rẻ hơn do các tập sự viên được giám sát cung cấp. Có dịch vụ tại Vancouver, North Vancouver, West Vancouver, Surrey và New Westminster.

- ☐ 604-926-5496 số phụ 0
- ☐ livingsystems.ca

CỐ VẤN OAK (OAK COUNSELLING)

Vancouver

Dịch vụ cố vấn thể tục được các tình nguyện viên có bằng Cao Học về tâm lý hoặc những ngành liên quan đến tâm lý cung cấp có chuyên gia giám sát tại Vancouver Unitarian Centre. Cố vấn cho cá nhân, cặp bạn tình và gia đình. Có giảm lệ phí.

☐ 604-266-5611

☐ oakcounselling.org

HỘI RỐI LOẠN TÂM TRẠNG BC – TRUNG TÂM CỐ VẤN VÀ AN SINH (MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BC – COUNSELLING AND WELLNESS CENTRE)

Vancouver

Những buổi trị liệu cá nhân do nhân viên cố vấn được chứng nhận hoặc tập sự viên cung cấp. Cũng có trị liệu nhóm.

☐ 604-873-0103

☐ mdabc.net

SUCCESS – CHƯƠNG TRÌNH CỐ VẤN CÁ NHÂN VÀ GIA ĐÌNH (SUCCESS - INDIVIDUAL AND FAMILY COUNSELLING PROGRAM)

Cố vấn có giá thay đổi theo khả năng tài chánh của thân chủ bằng tiếng Phổ Thông, Quảng Đông, Triều Tiên và tiếng Anh với trọng tâm là giúp tân di dân người Hoa và các gốc thiểu số khác. Cũng có phương pháp trị liệu bằng cách chơi đùa và nghệ thuật.

☐ 604-408-7266

☐ successbc.ca

TRUNG TÂM CỐ VẤN CÔNG DÂN (CITIZENS COUNSELLING CENTRE)

Vùng Greater Victoria

Có dịch vụ cố vấn giá rẻ theo khả năng tài chánh của thân chủ cho cư dân vùng Greater Victoria. Có cố vấn cá nhân, cặp bạn tình và nhóm.

☐ 250-384-9934

☐ www.citizenscounselling.com

HỘI CỐ VẤN KẾT HỢP TRÊN ĐẢO (ISLAND INTEGRATED COUNSELLING SOCIETY)

Nanaimo

Có dịch vụ cố vấn vừa khả năng tài chánh tùy theo lòng hảo tâm cho cá nhân, cặp bạn tình và gia đình.

☐ 250.716.8888

☐ islandintegratedcounselling.com

Các dịch vụ của tôn giáo (Faith based services)

CÁC DỊCH VỤ GIA ĐÌNH CÔNG GIÁO (CATHOLIC FAMILY SERVICES)

Vancouver & Surrey

Dịch vụ cố vấn cá nhân, cặp bạn tình và gia đình dành cho các gia đình Công Giáo và không phải Công Giáo. Có văn phòng tại Vancouver và Surrey.

☐ 604-443-3220

☐ rcav.org

CÁC DỊCH VỤ GIA ĐÌNH DO THÁI – NHÓM AN SINH BỜ PHÍA TÂY (JEWISH FAMILY SERVICES – WEST COAST WELLNESS GROUP)

Vancouver

Có dịch vụ cố vấn cho cộng đồng Do Thái và không phải Do Thái.

☐ 604-637-3309

☐ jfsa.ca/counselling

CÁC DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ GIA ĐÌNH CỦA SALVATION ARMY (SALVATION ARMY COMMUNITY AND FAMILY SERVICES)

Vancouver

Có dịch vụ cố vấn cá nhân có giá thay đổi theo khả năng tài chánh của thân chủ. Có các nhóm tương trợ cho phụ nữ, cha mẹ và kiểm soát nóng giận tùy lòng hảo tâm tặng biếu.

☐ 604-872-7676

☐ salvationarmyvcs.com

Dịch vụ cố vấn cung cấp theo giá mỗi giờ (Counselling services provided on an hourly rate basis)

HỘI TÂM LÝ BRITISH COLUMBIA (BRITISH
COLUMBIA PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION)

Danh bạ và giới thiệu đến Tâm Lý Gia Chính
Thức tại BC.

- 604-730-0522 hoặc 1-800-730-0522
- **psychologists.bc.ca**

HỘI NHÂN VIÊN CỐ VẤN TÂM THẦN BC (BC
ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS)

Danh bạ và giới thiệu đến Nhân Viên Cố Vấn
Tâm Thần tại BC.

- 1-800-909-6303
- **bc-counsellors.org**