

单纯疱疹病毒(HSV)

疱疹是由单纯疱疹病毒引起的性传播感染。疱疹可出现在阴茎或外生殖器、阴道或内生殖器、肛门以及口腔周围的皮肤上,有时可出现在这些器官内。对许多人来说,疱疹是一种皮肤病,会长出来也会消退,不会引起问题。

疱疹是可以管理的。在BC省是很常见的性传播感染。

单纯疱疹病毒分为两种:单纯疱疹病毒1型(HSV-1)和单纯疱疹病毒2型(HSV-2)。

HSV-1常见于口腔周围,通常称为“唇疱疹”。它可以通过接吻经口传染,也可以通过口交传到生殖器。HSV-2常见于生殖器区,通过阴道性交和肛交传播,但也可通过口交传到口腔。HSV-2不太见于嘴唇,但生殖器区发现HSV-1正变得日益常见。这两种病毒有时通过皮肤接触传给身体其他部位。

第一次爆发后,疱疹会留在体内,变得不活跃。病毒可能会不时变得活跃。发生这种情况时,症状通常会出现在与第一次相同的部位。无法知道一个人将来会不会爆发疱疹,多久爆发一次。对大多数人来说,随着时间的推移,疱疹爆发的频率会降低。

病因(Causes)

疱疹通过阴道、口腔和肛门性接触传播。这包括插入式性行为 and 发生皮肤接触的性活动。这种接触必需是直接接触人体中携带病毒的部位。

即使没有症状,疱疹也可能会传染给其他人。即使没有症状,也可能在皮肤上发现病毒,这称为“无症状脱落”。但是有症状时传染概率更大。你患上一种HSV后,身体另一个部位不太会患上同一种HSV。例外情况是在你接触HSV后的最初几个月内,此时你的身体正在积累病毒抗体。在这段时间内,HSV可能会传给身体的其他部位。尽量不要触摸疮口,要经常洗手,降低将HSV传给身体其他部位的几率。

如果你患一种疱疹,就不可能再次患上同一种疱疹。

症状(Symptoms)

疱疹感染者通常不会感觉到任何症状。如果有症状,极有可能在性接触后2到21天出现。

初次接触该病毒并出现症状称为原发性爆发。初次爆发可能持续时间比较长,比将来的爆发严重。早期症状包括可能出现水疱或疮口的部位瘙痒、灼烧或刺痛,随后是疼痛的红疹或小水疱,有时还有腺体肿大、发烧和身体疼痛。你可能有严重的流感样症状,如发烧、头痛和肌肉疼痛。随着时间的推移,疱疹爆发的频率通常会降低,症状也会减轻。

疱疹爆发可由各种原因引起。其中可包括日晒、睡眠不足、喝酒、皮肤刺激和压力事件。使用防晒霜、获取充足睡眠、喝水、使用润滑剂、好好进餐以及运用应对压力的策略,症状可能会减轻。

检测和诊断(Tests and Diagnosis)

大多数疱疹检测是通过检查和用棉签提取水疱样本来完成的。如果你一发现长疮就去看医生,结果是最准确的。他们会观察疮口作出判断。如有可能,他们会用棉签取样。

有针对疱疹的血液检测,但这并非例行检测。本页末端的患者指南介绍了关于疱疹血液检测的更多信息。

如果有症状,最好进行疱疹检测。

窗口期(测试前等待多长时间): 一旦出现症状后,用棉签取样进行的大多数检测结果都是准确的。接触疱疹12到16周后进行检测,大部分血液检测结果都很准确。在BC省,大多数检测应该在10天内出结果。

治疗(Treatment)

如果你愿意,可以选择接受疱疹治疗。症状不经治疗就会消失,但是治疗会消失得快一些。疱疹用处方抗病毒药物治疗。这些药物可以减轻疱疹爆发的严重程度,降低传染给性伴侣的几率。爆发后尽快开始服药,效果最好。

为帮助解决生殖器疱疹爆发的症状,可以尝试以下方法:

- 穿宽松的衣服和棉质内衣
- 用温水洗澡,缓解疮口疼痛
- 保持患处干燥
- 把冰袋用干净的覆盖物包住,敷在疮口上
- 必要时服用对乙酰氨基酚或布洛芬(非处方止痛药)
- 多喝水,保持尿液稀释(减轻排尿疼痛)
- 如果排尿疼痛,可以试着在温水淋浴或盆浴时排尿,或者试着在排尿时将温水浇在生殖器上
- 只使用医务人员指定的药物、软膏或乳霜

性伴侣(Sexual Partners)

是否与你现在的性伴侣谈论疱疹,由你自己决定。告诉你的性伴侣能让他们做出知情的选择,但是你可能不想告诉性伴侣或者可能觉得不自在。你需要做出对你最好的决定。

现在的性伴侣可以定期检查自己是否长疱疹。如果发现任何症状,可以去看他们自己的医生进行检测。疱疹爆发结束后,把疱疹传染给性伴侣的几率就会降低。

并发症(Complications)

疱疹通常不会引起任何其他健康问题。严重并发症虽然极其罕见,但可包括:

- 有较高可能感染和传播HIV
- 持续、频繁爆发疱疹且疱疹疼痛
- 眼睛疱疹
- 脑部感染和炎症(脑炎或脑膜炎)

怀孕:如果你怀孕了并且患了疱疹,要告诉医务人员。你可能会在生产时将疱疹传给孩子。

预防(Prevention)

降低传播或感染疱疹的几率:

- 当你出疱疹时,你仍然可以发生性行为,但要注意避免在长疮的部位进行皮肤接触(例如,当你口腔有疮时,不要进行口交)
- 如果你经常出疱疹,要考虑用抗病毒药物

最好定期接受性传播感染检测,如果你有新的性伴侣或处于开放式关系中更是如此。与伴侣讨论安全性行为,确保每个人都知道会有怎样的后果。如果适合你的话,避孕套效果很好。正确使用避孕套可以减少感染和传播疱疹的几率(取决于疱疹爆发的部位)。

资料来源(Resources)

BC省健康连线(HealthLink BC) – 疱疹信息的多语言版本

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

疱疹手册(The Herpes Handbook) – 关于疱疹的信息(美国出版)

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

SmartSexResource – 如果你对疱疹感到担心或焦虑

<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC – 性别确认方面的性健康和生殖健康信息

<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>