

## الهربس التناسلي Genital herpes

### ما الأعراض؟

لا تظهر الأعراض أبدًا على معظم الناس، أو تكون الأعراض خفيفة لدرجة أنهم لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس. في بعض الأحيان، قد لا تظهر الأعراض لأشهر أو سنوات. تختلف الأعراض من شخص لآخر. قد لا يدرك الكثير من الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض أن السبب هو فيروس الهربس البسيط (HSV).

قد تشمل الأعراض ظهور تقرح واحد أو أكثر يشبه البثور المائية أو الجروح أو الجلد المتشقق على الأعضاء التناسلية (الأعضاء الجنسية الخارجية) أو المستقيم أو الشرج أو الفم واليدين والعينين. يمكن أن يسبب الهربس أيضًا بثورًا حول الفم (الهربس الفموي) والتي تسمى غالبًا "قروح البرد" أو "بثور الحمى".

لعدوى الهربس ثلاثة أنواع مختلفة من النوبات:

- النوبة الأولية الأولى
- النوبة الأولى غير الأولية
- النوبات المتكررة

تحدث النوبة الأولية الأولى عندما تظهر أعراض الهربس لأول مرة على الشخص؛ وعادة ما يبدأ بعد 2 إلى 21 يومًا (بمعدل 6 أيام) من الاتصال.

يعاني بعض الأشخاص من علامات تحذيرية تسمى أعراض "البادرة". يشمل ذلك الحكّة والحرقان والوخز في الجلد في المكان الذي قد تظهر فيه البثور أو القروح، يليه ظهور قروح الهربس المؤلمة أو بثور صغيرة. خلال النوبة الأولية الأولى، قد تشمل أعراض الهربس ما يلي:

- ألم في إحدى الساقين أو في الأرداف
- تورم أو ألم في الغدد في منطقة الفخذ
- حمى
- ألم أثناء التبول
- آلام جسدية
- الشعور بالتعب والإعياء

عندما تنفجر البثور، تظهر قرح سطحية مؤلمة. تتكون قشرة على هذه التقرحات وتتماثل إلى الشفاء عادةً في

### ما هو الهربس التناسلي؟

الهربس التناسلي هو عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STI) يسببها أحد نوعي فيروس الهربس البسيط (HSV): الهربس البسيط 1 (HSV-1) والهربس البسيط 2 (HSV-2). سيصاب معظم الكنديين بنوع واحد على الأقل من فيروس الهربس البسيط خلال حياتهم. على الرغم من أن الهربس شائع جدًا، غير أنه، للأسف، يمكن أن يحمل أيضًا وصمة عار قد تؤدي إلى القلق والخوف والمعلومات الخاطئة حول الهربس.

بالنسبة لكثير من الناس، يعتبر الهربس حالة جلدية بسيطة تأتي وتذهب دون التسبب في مشاكل. ونتيجة لذلك، قد لا يدرك الكثير من الناس أنهم مصابون بالفيروس.

### كيف ينتشر؟

ينتقل فيروس الهربس من شخص لآخر عن طريق التلامس المباشر بين الجلد والجلد مع شخص مصاب بالفيروس. على سبيل المثال، التقبيل أو النشاط الجنسي، بما في ذلك الجنس الفموي. يمكن أن ينتقل حتى عندما لا تكون تقرحات الهربس مرئية.

من الممكن أيضًا نقل الهربس إذا لمس الشخص الجزء المصاب من جسمه بالهربس ثم لمس على الفور فم أو أعضاء تناسلية لشخص آخر. قد يؤدي تبادل الألعاب الجنسية دون غسلها أو تغيير الواقي الذكري إلى نقل الفيروس أيضًا.

خلال مرحلة النوبة الأولية الأولى، من الممكن نقل الفيروس إلى منطقة أخرى من جسم الشخص نفسه. يمكن أن يحدث هذا عن طريق لمس القروح ثم لمس جزء آخر من الجسم (على سبيل المثال، فرك بثرة على فمه ثم لمس أعضائه التناسلية).

تكون فرصة انتقال الهربس في أعلى مستوياتها عندما يكون هناك تفشي نشط (عند وجود تقرحات أو بثور أو أعراض تحذيرية). لا يزال بإمكانك نقل الهربس حتى في حالة عدم وجود أعراض (طرح بدون أعراض)، ولكن هذا أقل احتمالاً.

يمكن أن تنقل النساء الحوامل المصابات بتفشي المرض النشط في أواخر الحمل الفيروس إلى أطفالهن أثناء الولادة المهبلية.

تكون نتيجة الاختبار سلبية، ولكن يظل احتمال إصابتك بالهربس قائمًا.

## ما العلاج؟

يمكن وصف الأدوية المضادة للفيروسات عند ظهور الهربس لأول مرة أو إذا كانت البثور مؤلمة أو يتكرر حدوثها. لن تعالج العلاجات المضادة للفيروسات الهربس، ولكن يمكنها أن تساعد في تقليل الانزعاج وتقليل المدة التي يستغرقها التئام التقرح. يكون الدواء أكثر فاعلية إذا تم البدء به في أقرب وقت ممكن. كما يمكن أنه يقلل من احتمال انتشار الهربس إلى الآخرين عن طريق منع الفيروس من التكاثر. لتخفيف الانزعاج عند ظهور الأعراض، جرب ما يلي:

- تناول الأسيتامينوفين (تايلينول) أو الإيبوبروفين (أدفيال) لتخفيف الألم
- ارتد ملابس فضفاضة وملابس داخلية قطنية
- استخدم مغاطس الماء الدافئ لنقع الجسم
- حافظ على جفاف المنطقة المصابة. استخدم مجفف الشعر على وضعية الهواء البارد بعد الاستحمام بدلاً من فرك المنطقة بالمنشفة
- ضع كمادة ثلج ملفوفة بقطعة قماش نظيفة على التقرحات
- اشرب الكثير من السوائل للحفاظ على البول مُخففاً (لتقليل الألم عند التبول). إذا كان التبول مؤلماً، اسكب الماء الدافئ على أعضائك التناسلية أثناء التبول أو تبول أثناء الاستحمام بماء دافئ.
- لا تستخدم المراهم أو الكريمات الطبية أو غير الطبية، إلا إذا وصفها لك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك
- تجنب العبث بالبثور أو تفجيرها، وتجنب أي اتصال جنسي حتى زوال الأعراض.

## هل هناك أي شيء يمكنني فعله لمنع تكرار الإصابة؟

- ليس من المفهوم جيداً ما الذي يعيد تنشيط (يحفز) أعراض فيروس الهربس لتتكرر. قد تشمل المحفزات ما يلي:
- الاحتكاك أو الإصابة في منطقة الأعضاء التناسلية
  - التوتر
  - التغيرات الهرمونية (على سبيل المثال، الحيض)
  - التعرض للأشعة فوق البنفسجية (على سبيل المثال، أجهزة تسمير البشرة)
  - شرب كميات مفرطة من الكحول

غضون 7 إلى 14 يوماً. تكون النوبة الأولية الأولى أسوأ بشكل عام من تفشي المرض في المستقبل. يحدث تفشي النوبة الأولى غير الأولية عندما يصاب شخص مصاب مسبقاً بنوع واحد من الهربس بالنوع الثاني. غالباً ما تكون أعراضه أخف، ومن غير المرجح أن تسبب أعراضاً في جميع أنحاء الجسم.

بعد الإصابة الأولى، يبقى فيروس الهربس البسيط في الجسم ويصبح غير نشط. يستحيل معرفة ما إذا كان الشخص سيصاب بنوبات مستقبلية (تسمى النوبات المتكررة) أو كم مرة سيحدث ذلك. عندما تحدث نوبات متكررة، تظهر الأعراض عادة في نفس المكان الذي ظهرت فيه لأول مرة.

تزداد احتمالية تكرار التفشي في السنة الأولى وفي العموم، يقل حدوثها مع مرور الوقت. تكون الأعراض أخف وطأة وغالباً ما تمر دون ملاحظتها. تتكرر حالات الهربس التناسلي الناجم عن فيروس الهربس البسيط من النوع الأول (HSV-1) في فترات متباعدة.

## ما هي المضاعفات؟

المضاعفات نادرة، ولكن بعض الأشخاص، الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة خصوصاً مثل الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية غير المعالج، قد يواجهون صعوبة في مكافحة الفيروس ويصابون بعدوى ثانوية في العين أو الأصابع أو المفاصل أو الحلق أو القولون أو الكبد أو الرئتين أو الدماغ. كما قد تكون لديهم أيضاً احتمالية أكبر لنقل فيروس نقص المناعة البشرية.

إذا كنت حاملاً ولديك أو لدى شريكك سجل من الإصابة بالهربس، من المهم إبلاغ مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. هناك خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في منع انتقال الفيروس إلى الطفل، مثل الولادة القيصرية. من المرجح أن يحدث ذلك إذا كانت الأم تعاني من النوبة الأولية الأولى في الثلث الثالث من الحمل. يمكن أن يسبب الهربس مضاعفات خطيرة للطفل، بما في ذلك الوفاة. يكون خطر نقل الهربس التناسلي إلى الطفل قليلاً جداً لدى الأشخاص المصابين به قبل الحمل.

## كيف أعرف ما إذا كنت مصاباً بالهربس؟

لا يُجرى اختبار الهربس بشكل عام إلا عند وجود تقرحات. توجه إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك في أسرع وقت ممكن بعد ظهور التقرحات. فهو سيفحص المنطقة وقد يأخذ مسحة من التقرحات (حول الأعضاء التناسلية أو الشرج أو الفم) أو يطلب منك إجراء فحص دم وهو أمر غير روتيني.

إذا سبق وكانت التقرحات قد بدأت بالشفاء، قد لا يكشف اختبار المسحة عن وجود الفيروس. في هذه الحالة، قد

## لمزيد من المعلومات

اتصل بخدمة "سيكس سينس"، وهي خدمة إحالة ومعلومات مجانية وسرية في مجال الصحة الجنسية على الرقم التالي:  
1-800-739-7367 في جميع أنحاء مقاطعة بريتش كولومبيا أو  
604-731-7803 في منطقة لور ميلاند.

للحصول على نصائح حول كيفية التحدث مع شريكك (شركائك)، تفضل بزيارة موقع مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC) الخاص بموارد الجنس الذكي  
<https://smartsexresource.com/resource/s/herpes-a-patients-guide>

لمزيد من المعلومات حول كيفية تقليل احتمالات إصابتك بالعدوى المنقولة جنسياً، تفضل بزيارة [الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً \(STIs\) ملف #080](#)  
[HealthLinkBC](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

• ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، العلاج الكيميائي، أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية غير المعالج)

قد يساعد اتباع نمط حياة صحي، مثل اتباع نظام غذائي جيد، والحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة، وممارسة الرياضة، وتقليل التوتر، في الحد من عدد حالات الإصابة. يمكن أن يساعد استخدام المزلقات المائية أثناء الجماع على تقليل الاحتكاك وتهيج الجلد الذي قد يؤدي إلى ظهور أعراض لدى بعض الأشخاص.

## كيف يمكنني تقليل فرص نقل فيروس الهربس أو إصابتي به؟

توفر الواقيات الذكرية حماية جيدة ولكنها لا تمنع انتشار الهربس تمامًا لأنها لا تغطي المنطقة التناسلية بأكملها. استخدم الواقي الذكري مع الألعاب الجنسية أيضًا. تجنب النشاط الجنسي أو التلامس الجلدي المباشر مع تقرحات الهربس أثناء ظهور الأعراض. استخدم الواقي الفموي كحاجز أثناء ممارسة الجنس الفموي. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول العلاج الكابح لتقليل خطر انتقال العدوى. اغسل يديك بعد لمس البثور. تحدث مع شريكك (شركائك) عن الهربس قبل ممارسة الاتصال الجنسي.

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجانيًا). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-7. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.