



生殖器疱疹 Genital herpes

甚麼是生殖器疱疹？

生殖器疱疹是由以下兩種單純疱疹病毒（herpes simplex virus，簡稱 HSV）引致的一種性傳播感染，它們分別是 1 型單純疱疹病毒（HSV-1）和 2 型單純疱疹病毒（HSV-2）。大部分加拿大人在一生中至少會感染一種單純疱疹病毒（HSV）。儘管疱疹很常見，不幸地，對某些人來說，這種病症帶來的污名化能夠導致他們焦慮、恐懼，並獲得有關疱疹的不實資訊。

對多數人來說，疱疹只是一種輕微的皮膚病症，從產生至消退期間都不會引發嚴重問題，所以很多人甚至不自知感染病毒。

疾病如何傳播？

疱疹患者攜帶的病毒，會透過皮膚直接接觸進行人對人傳播。例如，接吻或性行為，包括口交。即使沒有出現可見的疱疹瘡，病毒也能夠傳播。

如果疱疹患者觸碰了自己身上出現疱疹的部位後，又立刻接觸他人的嘴巴或生殖器，也會傳播病毒。共用性玩具卻未更換避孕套或清洗乾淨，亦會傳播病毒。

在初次出現症狀時，病患在觸摸潰瘍後再觸碰身體他處，就有可能將病毒傳播至那些部位（如觸摸嘴巴上的潰瘍後又觸碰生殖器）。

出現明顯症狀後（出現潰瘍或水疱或警示的症狀），疱疹病毒傳播的機率最大。但是，即使症狀已消失（稱為無症狀脫落），仍有可能傳播疱疹，但機會較低。

懷孕人士如在妊娠晚期出現感染症狀，則可能在陰道分娩的過程中把病毒傳染給嬰兒。

感染後有何症狀？

大部分人從未出現病徵，或只有徵狀輕微到連感染者也不自知感染了病毒。有時，患者在數月甚至數年內都沒有可見的症狀，且可能因人而異。許多出現症狀的病患可能並不知曉致病原因就是 HSV。

症狀可能包括：生殖器（外生殖器）、直腸、肛門和／或口腔、雙手及眼睛部位出現一個或多個水疱、傷口或皮膚破損狀的潰瘍。疱疹也會在嘴巴周圍引發水疱（口腔疱疹），常被稱為「冷瘡」（cold sores）或「上火水疱」（fever blisters）。

疱疹感染有三種發作形式：

- 原發初次發作
- 非原發初次發作
- 復發

第一次出現疱疹症狀，稱為原發性發作，通常在接觸病毒後 2 至 21 天（平均 6 天）出現。

有些人會出現一些預警訊號，稱為「前驅症狀」，例如可能出現水疱或潰瘍的皮膚處感到瘙癢、灼燒感及刺痛，隨後出現疼痛的疱疹潰瘍或小水疱。在初次發作期間，疱疹的症狀可能包括：

- 腿部或臀部疼痛
- 腹股溝淋巴結腫大或觸痛
- 發燒

- 排尿時感到疼痛
- 肌肉疼痛
- 感覺疲倦和不適

水皰破裂後，就會出現具有痛感的淺表性潰瘍。這些潰瘍會結痂，並通常在 7 至 14 天內痊癒。原發性發作相較隨後出現的皰疹發作，通常會更加嚴重。非原發初次發作指已感染過一種皰疹的人士，再次感染另一種皰疹的情況，症狀通常較輕微，較少引起全身症狀。

首次爆發後，HSV 病毒便會在體內進入休眠狀態。目前尚無法預知患者是否會再次出現症狀（稱為復發）或復發的頻率。復發時，症狀常會出現於同一患處。

首年症狀發作會較多，但一般隨時間逐漸減少，症狀也逐漸減輕，且常常無法察覺。HSV-1 引起的生殖器皰疹不會經常復發。

會有哪些併發症？

生殖器皰疹的併發症較為罕見，但部分人士、尤其是免疫功能較弱的人士（例如未經治療的 HIV 帶原者）可能難以抵禦病毒，並在眼睛、手指、關節、咽喉、直腸、肝臟、肺部或腦部出現繼發感染。他們也可能更容易傳播 HIV。

如果您已懷孕，而您或伴侶曾患有生殖器皰疹，請務必告知您的醫護人員。您可以採取措施（例如剖腹生產）以預防把病毒傳染給嬰兒。如果孕婦在第三孕期出現皰疹的原發性初次發作，則尤其有可能將病毒傳給嬰兒。皰疹可能對嬰兒造成嚴重的併發症，甚至死亡。在懷孕前感染生殖器皰疹的人士，只有很小概率會將病毒傳染給嬰兒。

如何確定是否患有皰疹？

只有在出現潰瘍的情況下，醫護人員才會為您進行皰疹測試。在出現潰瘍後，您應盡快求醫。他們會檢測您的患處並可能用

拭子擦拭（生殖器、肛門或嘴巴周圍的）潰瘍或讓您接受非例行血液檢測。

如果潰瘍已經開始痊癒，拭子檢測可能無法檢測到病毒。在這種情況下，測試可能呈陰性，但您可能仍然攜帶有皰疹病毒。

有哪些治療方法？

當皰疹首次出現或者水皰令您感到疼痛或反覆發作時，醫生會處方抗病毒藥物。抗病毒治療無法治愈皰疹，但有助緩解不適並加速潰瘍癒合。感染後盡早服藥會發揮最佳效果，還可以防止病毒復發，降低您將病毒傳染給他人的機率。出現皰疹症狀後，您可以用以下方法緩解不適：

- 服用醋氨酚（Tylenol）或布洛芬（Advil）來緩解疼痛
- 穿著寬鬆的衣服及棉質內衣
- 浸暖水浴
- 保持受感染部位乾燥。浴後使用風筒以冷風設定吹乾，而非使用毛巾擦乾患處
- 以潔淨的布包住冰袋冰敷潰瘍
- 飲用大量水分，稀釋尿液（以降低排尿時的疼痛感）。如小便時感到疼痛，可在小便時將溫水淋在生殖器處，或是在溫水淋浴或盆浴時小便
- 不要使用帶藥性或非藥性軟膏或乳膏，醫護人員處方的除外
- 避免刺破水皰或進行任何性接觸，直至症狀緩解為止

怎樣預防皰疹復發？

我們尚未清楚是何誘因觸發皰疹病毒症狀復發。誘因可能包括：

- 生殖器部位受到摩擦或受傷
- 壓力
- 荷爾蒙變化（例如月經）
- 接觸紫外線（如日曬床）

- 過量飲用酒精
- 免疫系統功能減弱（例如化療、未經治療的 HIV）

健康的生活方式，如養成良好的飲食習慣、注重休息和運動、舒緩壓力等，均可減少復發次數。性交期間使用水基潤滑劑有助減少摩擦及皮膚不適，從而降低部份人士觸發疱疹症狀的機率。

如何降低將疱疹傳染給他人或感染病毒的機率？

安全套可以提供良好的保護，但無法完全預防疱疹病毒的傳播，因為安全套無法完全覆蓋生殖器。使用性玩具時也要使用安全套。疱疹發作期間，避免性行為或與疱疹瘡進行皮膚接觸。口交期間亦可使用口腔隔膜作為屏障。請詢問醫護人員有關抑制性治療，以減少傳播的風險。做下列事情之後，您應洗手：在發生性接觸前，您應與性伴侶討論疱疹問題。

更多資訊

致電「Sex Sense」，一項免費、保密的性健康轉介及資訊服務熱線，號碼是 1 800-739-7367（卑詩省全境）或低陸平原地區：604-437-1940。

如需瞭解與性伴侶討論的技巧，請參考卑詩疾控中心（BCCDC）的「安全性行為資源」（SmartSex Resource）網頁：
<https://smartsexresource.com/resources/herpes-a-patients-guide>。

如需瞭解有關如何降低罹患 STI 機率的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #080 預防性傳播感染（STI）](#)。



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。