

تبخال تناسلی Genital herpes

را در زمانی که هیچ علامتی ندارید منتقل کنید (دفع ویروس بدون علامت)، اما احتمال آن کمتر است.

افراد بارداری که در اواخر بارداری دچار شیوع فعال هستند، می‌توانند ویروس را در طول زایمان واژینال به نوزاد خود منتقل کنند.

علامت آن چیست؟

اکثر افراد هرگز علامتی ندارند، یا علائمشان چنان خفیف است که نمی‌دانند به ویروس مبتلا هستند. گاهی اوقات ممکن است علائم تا ماه‌ها یا سال‌ها ظاهر نشوند. علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بسیاری از افرادی که علائم دارند، ممکن است متوجه نشوند که علت آن HSV است.

علائم ممکن است شامل یک یا چند زخم باشد که شبیه تاول‌های آبکی، بریدگی یا خراشیدگی پوست روی اندام‌های تناسلی، راست‌روده (رکتوم)، مقعد، یا دهان، دست‌ها و چشم‌ها به نظر می‌رسند. هریس همچنین می‌تواند باعث تاول پیرامون دهان (تبخال دهانی) باشد که اغلب «زخم سرد» یا «تاول تب» نامیده می‌شود.

آلودگی‌های تبخال سه نوع شیوع متفاوت دارند:

- اولین شیوع اولیه
- اولین شیوع غیر اولیه
- شیوع مکرر

شیوع اولیه زمانی رخ می‌دهد که کسی برای اولین بار علائم تبخال را پیدا می‌کند؛ معمولاً 2 تا 21 روز (به طور متوسط 6 روز) پس از تماس شروع می‌شود.

برخی از افراد نشانه‌های هشداردهنده‌ای را تجربه می‌کنند که به آن‌ها علائم «پیش‌درآمد» گفته می‌شود. این علائم شامل خارش، سوزش و گزگز پوست در محل ظهور تاول‌ها یا زخم‌ها است و به دنبال آن زخم‌های دردناک یا تاول‌های ریز ظاهر می‌شوند. در طول یک شیوع اولیه، علائم تبخال ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تبخال تناسلی چیست؟

تبخال تناسلی یک عفونت مقاربتی (STI) است که توسط یکی از دو نوع ویروس هریس سیمپلکس (HSV) ایجاد می‌شود: هریس سیمپلکس نوع 1 (HSV-1) و هریس سیمپلکس نوع 2 (HSV-2). بیشتر کانادایی‌ها در طول زندگی خود دست‌کم به یکی از انواع HSV مبتلا می‌شوند. هرچند تبخال بسیار شایع است، اما متأسفانه برای برخی افراد با نوعی انگ اجتماعی همراه است که می‌تواند موجب اضطراب، ترس و اطلاعات نادرست درباره هریس شود.

برای بسیاری از افراد، تبخال یک عارضه خفیف پوستی است که بدون ایجاد مشکل خاصی ظاهر می‌شود و از بین می‌رود. در نتیجه، بسیاری از افراد ممکن است از داشتن این ویروس آگاه نباشند.

این ویروس چگونه منتقل می‌شود؟

تبخال از طریق تماس مستقیم پوست با پوست با فردی که ویروس را دارد، از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. برای مثال از طریق بوسیدن یا فعالیت جنسی، از جمله رابطه جنسی دهانی. این ویروس حتی زمانی که زخم‌های تبخال قابل مشاهده نیستند نیز قابل انتقال است.

همچنین اگر فردی به بخشی از بدن خود که دچار تبخال است دست بزند و سپس بلافاصله دهان یا اندام تناسلی فرد دیگری را لمس کند، امکان انتقال وجود دارد. استفاده مشترک از اسباب‌بازی‌های جنسی بدون تعویض کاندوم یا بدون شست‌وشوی آن‌ها نیز می‌تواند ویروس را منتقل کند.

در طول اولین دوره بروز (شیوع اولیه)، ممکن است فرد ویروس را به ناحیه دیگری از بدن خودش منتقل کند. این اتفاق می‌تواند با لمس کردن زخم‌ها و سپس لمس بخش دیگری از بدن رخ دهد (مثلاً مالیدن تاول روی دهان و سپس لمس اندام تناسلی).

احتمال انتقال تبخال زمانی که یک شیوع فعال وجود دارد (زمانی که زخم‌ها، تاول‌ها یا علائم هشداردهنده حضور دارند) در بالاترین حد است. شما همچنان می‌توانید تبخال

- درد در هر یک از پاها یا در باسن
- تورم یا حساسیت غدد در کشاله ران
- تب

• ادرار دردناک

• بدن درد

• احساس خستگی و کسالت

وقتی تاول‌ها می‌ترکند، زخم‌های سطحی و دردناکی ظاهر می‌شوند. روی این زخم‌ها دلمه می‌بندد و معمولاً در عرض 7 تا 14 روز بهبود می‌یابند. یک شیوع اولیه معمولاً شدیدتر از شیوع‌های بعدی است. اولین شیوع غیر اولیه زمانی است که فردی که قبلاً به یک نوع تبخال مبتلا بوده، به نوع دوم دچار شود. این حالت اغلب خفیف‌تر است و بعید است که باعث بروز علائم در کل بدن شود.

پس از اولین دوره شیوع، HSV در بدن باقی می‌ماند و غیرفعال می‌شود. راهی برای دانستن اینکه آیا فرد در آینده دچار شیوع (مکرر) می‌شود یا هر چند وقت یکبار این اتفاق می‌افتد، وجود ندارد. هنگامی که شیوع‌های مکرر رخ می‌دهند، علائم معمولاً در همان جایی ظاهر می‌شوند که اولین بار پدیدار شده بودند.

شیوع‌ها در سال اول بسیار شایع هستند و عموماً با گذشت زمان کمتر رخ می‌دهند. علائم خفیف‌تر هستند و اغلب نادیده گرفته می‌شوند. تبخال تناسلی ناشی از HSV-1 به ندرت تکرار می‌شود.

عوارض آن چیست؟

عوارض نادر هستند، اما برخی افراد، به‌ویژه کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند (مانند افراد مبتلا به HIV کنترل‌نشده)، ممکن است در مبارزه با ویروس دچار مشکل شوند و به عفونت ثانویه در چشم، انگشتان، مفاصل، گلو، روده بزرگ، کبد، ریه‌ها یا مغز مبتلا گردند. این افراد همچنین ممکن است شانس بیشتری برای انتقال HIV داشته باشند.

اگر باردار هستید و شما یا شریک جنسی‌تان سابقه تبخال دارید، مهم است که به ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود اطلاع دهید. اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به جلوگیری از انتقال ویروس به نوزاد انجام دهید، مانند سزارین. این احتمال زمانی بیشتر است که مادر در سه ماهه سوم بارداری دچار اولین شیوع اولیه

شود. تبخال می‌تواند باعث عوارض جدی برای نوزاد، از جمله مرگ شود. افرادی که پیش از بارداری به تبخال تناسلی مبتلا بوده‌اند، در معرض خطر بسیار کمی برای انتقال آن به نوزاد خود هستند.

چگونه بفهمم که هرپس دارم؟

آزمایش هرپس عموماً فقط زمانی انجام می‌شود که زخم‌ها وجود داشته باشند. بلافاصله پس از ظاهر شدن زخم‌ها به ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مراجعه کنید. آن‌ها ناحیه را معاینه کرده و ممکن است از زخم‌ها (اطراف اندام تناسلی، مقعد یا دهان) نمونه‌برداری کنند یا شما را برای آزمایش خون بفرستند که البته روتین نیست.

اگر زخم‌ها شروع به بهبودی کرده باشند، ممکن است آزمایش سواب و ویروس را تشخیص ندهد. در این صورت، نتیجه آزمایش می‌تواند منفی باشد، در حالی که شما همچنان مبتلا به هرپس هستید.

درمان آن چیست؟

هنگامی که تبخال برای اولین بار ظاهر می‌شود یا اگر تاول‌ها دردناک باشند یا مکرراً رخ دهند، می‌توان داروی ضدویروسی تجویز کرد. درمان‌های ضدویروسی تبخال را درمان قطعی نمی‌کنند، اما می‌توانند به کاهش ناراحتی و کوتاه‌تر شدن زمان بهبودی زخم کمک کنند. دارو اگر در سریع‌ترین زمان ممکن شروع شود، بهترین عملکرد را خواهد داشت. این دارو همچنین می‌تواند با جلوگیری از تکثیر ویروس، شانس انتقال هرپس به دیگران را کاهش دهد. برای کاهش ناراحتی در زمان بروز علائم، موارد زیر را امتحان کنید:

- برای کمک به تسکین درد، استامینوفن (Tylenol) یا ایبوپروفن (Advil) مصرف کنید
- لباس‌های گشاد و زیرپوش نخی بپوشید
- در وان آب گرم بنشینید
- ناحیه عفونی را خشک نگه دارید. بعد از حمام به جای مالیدن حوله روی آن ناحیه، از سشوار با درجه خنک استفاده کنید
- یک کیسه یخ را که در پارچه‌ای تمیز پیچیده شده است روی زخم‌ها قرار دهید
- مایعات زیادی بنوشید تا ادرار رقیق بماند (برای کاهش درد هنگام ادرار کردن). اگر ادرار کردن دردناک

چگونه می‌توانم احتمال انتقال یا ابتلا به تبخال را کاهش دهم؟

کاندوم محافظت خوبی ایجاد می‌کند اما به طور کامل از گسترش تبخال جلوگیری نمی‌کند، زیرا تمام ناحیه تناسلی را پوشش نمی‌دهد. روی وسایل جنسی نیز از کاندوم استفاده کنید. در طول یک دوره شیوع، از فعالیت جنسی یا تماس پوست با پوست با زخم‌های تبخال خودداری کنید. در طول رابطه جنسی دهانی از سد دندان (dental dam) به عنوان محافظ استفاده کنید. برای کاهش خطر انتقال، با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود درباره درمان سرکوب‌کننده صحبت کنید. بعد از لمس کردن تاول‌ها دست‌های خود را بشویید. پیش از برقراری تماس جنسی، با شریک یا شرکای خود درباره تبخال صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

با Sex Sense، مرکز رایگان و محرمانه اطلاعات و ارجاع سلامت جنسی، با شماره 1-800-739-7367 در سراسر بریتیش کلمبیا یا 604-731-7803 در منطقه لوئر مین‌لند تماس بگیرید.

برای نکاتی در مورد نحوه صحبت با شریک یا شرکای جنسی خود، به منبع SmartSex (رابطه جنسی هوشمندانه) مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (BCCDC) مراجعه کنید:

<https://smartsexresource.com/resource.s/herpes-a-patients-guide>

برای اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کاهش احتمال ابتلا به STI، این مطلب را ببینید: [HealthLinkBC File #080](#) **بیشگیری از عفونت‌های مقاربتی.**



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

است، هنگام ادرار کردن روی اندام تناسلی خود آب گرم بریزید یا در حمام زیر دوش آب گرم ادرار کنید

- از پمادها یا کرم‌های دارویی یا غیردارویی استفاده نکنید، مگر اینکه توسط ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی شما تجویز شده باشند
- تا زمان برطرف شدن علائم، از دستکاری یا ترکاندن تاول‌ها و هرگونه تماس جنسی خودداری کنید

آیا کاری برای پیشگیری از شیوع‌های مکرر وجود دارد؟

هنوز به طور دقیق مشخص نیست که چه چیزی باعث فعال شدن مجدد (محرک) علائم ویروس هرپس می‌شود. محرک‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- اصطکاک یا ضربه در ناحیه تناسلی
- استرس
- تغییرات هورمونی (مثلاً قاعدگی)
- قرار گرفتن در معرض نور ماوراء بنفش (مثلاً تخت‌های برنزه کننده)
- مصرف بیش از حد الکل
- داشتن سیستم ایمنی ضعیف (برای مثال افراد تحت شیمی‌درمانی، HIV مدیریت نشده)
- یک سبک زندگی سالم، مانند رژیم غذایی مناسب، خواب و استراحت کافی، ورزش و کاهش استرس ممکن است به محدود کردن تعداد دفعات شیوع کمک کند. استفاده از روان‌کننده بر پایه آب در طول رابطه جنسی می‌تواند به کاهش اصطکاک و تحریک پوستی که در برخی افراد باعث تحریک شیوع می‌شود، کمک کند.

برای دیگر موضوعات HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره **1-800-663-4688** (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره **1-800-663-4688** تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.