

Mụn rộp sinh dục Genital herpes

Mụn rộp sinh dục là gì?

Mụn rộp sinh dục là một Bệnh Lây truyền qua đường Tình dục (STI) do một trong hai loại vi-rút gây mụn rộp (herpes simplex virus - HSV) gây ra: herpes simplex 1 (HSV-1) và herpes simplex 2 (HSV-2). Hầu hết mọi người Canada sẽ mắc ít nhất một loại HSV trong đời. Mặc dù mụn rộp rất phổ biến, nhưng không may là đối với một số người, bệnh này cũng có thể mang theo sự kỳ thị dẫn đến tình trạng lo âu, sợ hãi và thông tin sai lệch về mụn rộp.

Đối với nhiều người, mụn rộp là một bệnh ngoài da nhẹ xuất hiện rồi biến mất mà không gây ra vấn đề gì. Do đó, nhiều người có thể không biết mình đã nhiễm vi-rút này.

Bệnh này lây lan như thế nào?

Mụn rộp lây truyền từ người sang người qua tiếp xúc trực tiếp da kề da với người nhiễm vi-rút này. Ví dụ: hôn hoặc hoạt động tình dục, bao gồm cả quan hệ tình dục bằng miệng. Bệnh này có thể lây truyền ngay cả khi không thấy vết loét của mụn rộp.

Mụn rộp cũng có thể lây lan nếu một người chạm vào phần cơ thể bị mụn rộp rồi ngay lập tức chạm vào miệng hoặc bộ phận sinh dục của người khác. Việc dùng chung đồ chơi tình dục mà không thay bao cao su hoặc vệ sinh đồ chơi cũng có thể lây lan vi-rút này.

Trong lần bùng phát bệnh lần đầu, vi-rút này có thể lây lan sang các vùng khác trên chính cơ thể của người đó. Điều này có thể xảy ra do chạm vào vết loét rồi chạm vào một phần khác trên cơ thể (ví dụ: chà xát một mụn nước trên miệng rồi chạm vào bộ phận sinh dục).

Mụn rộp có nguy cơ lây lan cao nhất khi bệnh đang trong giai đoạn bùng phát (khi có vết loét

hoặc mụn nước, hoặc các triệu chứng cảnh báo). Bạn vẫn có thể lây truyền mụn rộp ngay cả khi không có triệu chứng (lây lan không triệu chứng), nhưng điều này ít xảy ra hơn.

Phụ nữ đang mang thai và phát bệnh vào giai đoạn cuối của thai kỳ có thể truyền vi-rút cho em bé của họ trong quá trình sinh thường.

Bệnh này có các triệu chứng gì?

Đa số mọi người không bao giờ có triệu chứng, hoặc triệu chứng nhẹ đến mức họ không biết mình nhiễm vi-rút. Đôi khi, các triệu chứng có thể không xuất hiện trong nhiều tháng hoặc nhiều năm. Các triệu chứng khác nhau giữa người này và người khác. Nhiều người có triệu chứng có thể không nhận ra rằng triệu chứng đó là do HSV gây ra.

Các triệu chứng có thể bao gồm một hoặc nhiều vết loét trông giống như mụn nước, vết cắt hoặc da bị trầy xước ở bộ phận sinh dục (cơ quan sinh dục ngoài), trực tràng, hậu môn, hoặc miệng, tay và mắt. Mụn rộp cũng có thể gây ra mụn nước quanh miệng (mụn rộp ở miệng), thường được gọi là 'mụn nước ở môi' hoặc 'mụn nước do sốt'.

Bệnh mụn rộp có ba loại bùng phát khác nhau:

- Bùng phát bệnh lần đầu
- Bùng phát bệnh không phải lần đầu nhưng khác loại
- Tái bùng phát

Đợt bùng phát bệnh lần đầu xảy ra khi một người lần đầu tiên xuất hiện các triệu chứng của mụn rộp; thường bắt đầu từ 2 đến 21 ngày (trung bình 6 ngày) sau khi tiếp xúc.

Một số người trải qua các dấu hiệu cảnh báo, được gọi là các triệu chứng "báo trước". Các

triệu chứng này bao gồm ngứa, cảm giác nóng rát và châm chích ở da tại vị trí xuất hiện mụn nước hoặc vết loét, tiếp theo là các vết loét của mụn rộp gây đau hoặc các mụn nước nhỏ xíu. Trong đợt bùng phát bệnh lần đầu, các triệu chứng của mụn rộp có thể bao gồm:

- Cơn đau lan xuống một bên cẳng chân hoặc ở mông
- Hạch ở vùng bẹn bị sưng hoặc đau
- Sốt
- Đau khi đi tiểu
- Đau nhức cơ thể
- Cảm thấy mệt mỏi và không khỏe

Khi các mụn nước vỡ ra, sẽ xuất hiện những vết loét nông, gây đau. Các vết loét này sẽ đóng vảy và thường lành lại trong vòng 7 đến 14 ngày. Đợt bùng phát bệnh lần đầu thường nghiêm trọng hơn các đợt bùng phát sau này. Đợt bùng phát bệnh không phải lần đầu nhưng loại khác xảy ra khi một người đã mắc một loại mụn rộp lại nhiễm thêm loại thứ hai. Tình trạng này thường nhẹ hơn và ít có khả năng gây ra các triệu chứng toàn thân.

Sau đợt bùng phát bệnh lần đầu, HSV sẽ tồn tại trong cơ thể và ở trạng thái ngủ. Không có cách nào biết được liệu một người có bị phát bệnh trong tương lai (gọi là tái phát) hay không, và tần suất tái phát như thế nào. Khi bệnh tái phát, các triệu chứng thường xuất hiện ở cùng một vị trí nơi chúng xuất hiện lần đầu.

Các đợt bùng phát thường xảy ra nhiều nhất trong năm đầu tiên và thường xảy ra ít hơn theo thời gian. Các triệu chứng nhẹ hơn và thường sẽ khó nhận thấy. Mụn rộp sinh dục do HSV-1 gây ra hiếm khi tái phát.

Bệnh gây ra những biến chứng gì?

Các biến chứng rất hiếm gặp, nhưng một số người, đặc biệt là những người có hệ miễn dịch suy yếu như người nhiễm HIV không được kiểm soát, có thể gặp khó khăn trong việc chống lại vi-rút này và bị nhiễm trùng thứ phát

ở mắt, ngón tay, khớp, cổ họng, đại tràng, gan, phổi hoặc não. Họ cũng có thể có nguy cơ lây truyền HIV cao hơn.

Nếu bạn đang mang thai và bạn hoặc bạn đời của bạn có tiền sử mắc bệnh mụn rộp, điều quan trọng là phải thông báo cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Có những biện pháp bạn có thể thực hiện để giúp ngăn ngừa vi-rút lây truyền sang em bé, chẳng hạn như sinh mổ. Điều này rất có khả năng xảy ra nếu người mẹ phát bệnh lần đầu trong ba tháng cuối của thai kỳ. Mụn rộp có thể gây ra những biến chứng nghiêm trọng cho trẻ sơ sinh, bao gồm cả tử vong. Những người mắc bệnh mụn rộp sinh dục trước khi mang thai có nguy cơ lây bệnh cho con sơ sinh rất thấp.

Tôi làm thế nào để biết mình có bị mụn rộp hay không?

Việc xét nghiệm để phát hiện mụn rộp thường chỉ được thực hiện khi có vết loét. Hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ngay khi vết loét xuất hiện. Họ sẽ kiểm tra khu vực đó và có thể lấy mẫu dịch từ các vết loét (xung quanh bộ phận sinh dục, hậu môn hoặc miệng) hoặc yêu cầu bạn đi xét nghiệm máu, đây không phải là điều thông thường.

Nếu các vết loét đã bắt đầu lành, việc xét nghiệm bằng que lấy mẫu có thể không phát hiện ra vi-rút. Trong trường hợp này, kết quả xét nghiệm có thể âm tính, nhưng bạn vẫn có thể bị mụn rộp.

Bệnh này được điều trị như thế nào?

Thuốc kháng vi-rút có thể được kê đơn khi mụn rộp mới bắt đầu xuất hiện hoặc nếu các mụn nước gây đau hoặc xuất hiện thường xuyên. Các phương pháp điều trị kháng vi-rút sẽ không chữa khỏi bệnh mụn rộp nhưng có thể giúp giảm bớt sự khó chịu và rút ngắn thời gian lành vết loét. Thuốc này có hiệu quả nhất khi được dùng càng sớm càng tốt. Nó cũng có thể làm giảm nguy cơ lây lan mụn rộp cho người khác bằng cách ngăn không cho vi-rút nhân lên. Để giảm bớt sự khó chịu khi bạn gặp các triệu chứng, hãy thử những cách sau:

- Uống acetaminophen (Tylenol) hoặc ibuprofen (Advil) để giảm đau
- Mặc quần áo rộng rãi và đồ lót bằng cotton
- Ngâm mình trong bồn nước ấm
- Giữ cho vùng bị nhiễm trùng luôn khô ráo. Sau khi tắm, hãy dùng máy sấy tóc ở chế độ mát thay vì chà xát khu vực đó bằng khăn
- Đắp túi đá lạnh bọc trong một miếng vải sạch lên các vết loét
- Uống nhiều chất lỏng để làm loãng nước tiểu (giảm đau khi đi tiểu). Nếu đi tiểu gây đau, hãy đổ nước ấm lên bộ phận sinh dục của bạn trong khi đi tiểu hay đi tiểu khi đang tắm vòi sen hoặc tắm bồn nước ấm.
- Không sử dụng các loại thuốc mỡ hoặc kem bôi có chứa hoặc không chứa thuốc, trừ khi được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn kê đơn
- Tránh gãi hoặc làm vỡ các mụn nước và tránh quan hệ tình dục cho đến khi không còn các triệu chứng

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa bệnh tái phát?

Hiện vẫn chưa hiểu rõ điều gì kích hoạt lại (kích thích) các triệu chứng của vi-rút gây mụn rộp khiến bệnh tái phát. Những yếu tố kích hoạt có thể bao gồm:

- Ma sát hoặc chấn thương ở vùng sinh dục
- Căng thẳng
- Thay đổi nội tiết tố (ví dụ: kinh nguyệt)
- Tiếp xúc với tia cực tím (ví dụ: giường tắm nắng)
- Uống quá nhiều rượu bia
- Có hệ miễn dịch suy yếu (ví dụ: liệu pháp hóa trị, HIV không được kiểm soát)

Một lối sống lành mạnh, bao gồm chế độ ăn uống tốt, ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi đầy đủ, tập thể dục và giảm căng thẳng có thể giúp hạn

chế số lần bùng phát bệnh. Sử dụng chất bôi trơn gốc nước trong khi quan hệ tình dục có thể giúp giảm ma sát và kích ứng da, những yếu tố có thể gây bùng phát bệnh ở một số người.

Làm thế nào để tôi có thể giảm nguy cơ lây truyền hoặc mắc bệnh mụn rộp?

Bao cao su có tác dụng bảo vệ tốt nhưng không ngăn ngừa hoàn toàn sự lây lan của mụn rộp vì chúng không che phủ toàn bộ vùng sinh dục. Sử dụng bao cao su cho cả đồ chơi tình dục nữa. Tránh quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc da kề da với vết loét của mụn rộp trong thời gian bùng phát bệnh. Sử dụng màng chắn làm rào chắn trong khi quan hệ tình dục bằng miệng. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về liệu pháp ức chế để giảm nguy cơ lây lan. Rửa tay sau khi chạm vào các mụn nước. Trao đổi với (các) bạn tình của bạn về mụn rộp trước khi quan hệ tình dục.

Để biết thêm thông tin

Hãy gọi cho Sex Sense, một dịch vụ chuyển tiếp và thông tin về sức khỏe tình dục miễn phí, bảo mật, theo số 1-800-739-7367 trên khắp B.C. hoặc 604-731-7803 ở khu vực Lower Mainland.

Để biết các gợi ý về cách nói chuyện với (những) bạn tình của bạn, hãy truy cập Tài liệu về Tình dục Thông thái (Smart Sex Resource) của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC (BC Centre for Disease Control - BCCDC): <https://smartsexresource.com/resources/herpes-a-patients-guide>.

Để biết thêm thông tin về cách bạn có thể làm giảm khả năng mắc bệnh STI, hãy truy cập [HealthLinkBC File #08o Ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục \(STI\)](#).



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.