



## تبخال تناسلی Genital Herpes

### تبخال تناسلی چیست؟

تبخال تناسلی یک بیماری آمیزشی (مقاربتی) است که توسط یکی از دو نوع ویروس تبخال یا هرپس سیمپلکس (HSV) ایجاد می‌شود: تبخال ۱ (HSV-1) و تبخال ۲ (HSV-2). بیشتر کانادایی‌ها دست کم یک بار در زندگی‌شان مبتلا به یکی از این دو نوع تبخال می‌شوند. اگر چه تبخال بسیار شایع است، اما موجب شرمساری فراوانی برای فرد می‌شود که می‌تواند به اضطراب، دلهره و اطلاعات نادرست در باره‌ی تبخال بیانجامد.

تبخال برای بسیاری از افراد یک بیماری پوستی جزئی است که بدون ایجاد هیچ اشکالی می‌آید و رفع می‌شود. در نتیجه، بسیاری از افراد ممکن است خبر نداشته باشند که مبتلا به این ویروس هستند.

### این ویروس چگونه منتقل می‌شود؟

تبخال از طریق تماس مستقیم پوست با پوست با فرد مبتلا به ویروس (برای مثال از طریق بوسیدن یا فعالیت جنسی، از جمله آمیزش دهانی)، حتی بدون درد تبخال قابل مشاهده، منتقل می‌شود.

همچنین اگر فرد مبتلا اندام آلوده به ویروس خود را لمس نماید و سپس بلافاصله دهان یا اندام تناسلی فرد دیگر را لمس کند، ممکن است که ویروس به فرد دیگر منتقل شود. استفاده‌ی مشترک از اسباب‌بازی‌های جنسی بدون تعویض کاندوم یا شستن اسباب‌بازیها نیز ممکن است باعث انتقال ویروس شود. در طول شیوع اولیه، امکان دارد که فرد با لمس زخمها و سپس لمس قسمت دیگری از بدن خود (مانند مالیدن تاول به دهانشان و سپس لمس اندام تناسلی) ویروس را به ناحیه‌ی دیگری از بدن خود منتقل کند.

هنگامی که شیوع فعال (زخمها یا تاولها یا نشانه‌های هشداردهنده) وجود دارند، احتمال انتقال تبخال بسیار بالاست. با این حال، حتی زمانی که نشانه‌ای وجود ندارد نیز احتمال دارد که تبخال منتقل شود (که به آن پخش شدن بدون نشانه گفته می‌شود)، اما احتمال این امر پایین است. زنانی که در اواخر بارداری دچار شیوع فعال می‌شوند ممکن است در هنگام زایمان واژنی آلودگی را به نوزاد خود منتقل کنند.

### نشانه‌های آن چیست؟

بیشتر مردم هرگز نشانه‌ای از خود بروز نمی‌دهند، یا نشانه‌ها به قدری ملایم هستند که متوجه نمی‌شوند مبتلا به ویروس هستند. گاهی ممکن است که نشانه‌ها تا ماه‌ها یا سالها پدیدار نشوند. نشانه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوتند و بسیاری از افرادی که این نشانه‌ها را می‌گیرند ممکن است متوجه نشوند که عامل آن HSV است.

نشانه‌ها ممکن است شامل یک یا چند زخم شبیه تاولهای آبدار، بریدگی یا ترک خوردگی پوست در ناحیه‌ی اندامهای تناسلی (اندامهای جنسی بیرونی)، باسن، مقعد، و/یا دهان، دستها و چشمها می‌باشند. تبخال 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:

- شیوع نخستین مقدماتی
- شیوع نخستین غیر مقدماتی
- شیوع بازگشتی

شیوع مقدماتی هنگامی روی می‌دهد که کسی برای بار اول نشانه‌های تبخال را بروز می‌دهد؛ که به طور معمول ۲ تا ۲۱ روز (به طور میانگین ۶ روز) پس از تماس.

برخی افراد ممکن است نشانه‌های هشداردهنده را تجربه کنند که «پیش‌نشانه» نامیده می‌شوند، مانند خارش، سوزش، و مور مور پوست در ناحیه‌ی که تاولها یا تریکیدیگیا ممکن است پدیدار شوند، که پس از آن زخمهای دردآور تبخال یا تاولهای ریز پدیدار می‌شوند. نشانه‌های دیگر ممکن است عبارت باشند از درد در هر دو ران یا باسن، ورم یا حساس شدن غده‌های کشاله‌ی ران، تب، درد در هنگام ادرار کردن، تب و کوفتگی بدن، احساس خستگی و ناخوشی. این نشانه‌ها در شیوع مقدماتی رایج‌ترند. هنگامی که تاولها می‌ترکند، زخمهای سطحی دردآوری پیدامی‌شوند. روی این زخمها خون لخته می‌شود و به طور معمول ظرف ۷ تا ۱۴ روز بهبودی می‌یابند. به طور کلی شیوع مقدماتی از شیوع‌های بعدی بدتر است.

شیوع نخستین غیر مقدماتی هنگامی است که کسی که قبلاً یک نوع تبخال داشته است، نوع دوم را می‌گیرد. این شیوع اغلب ملایم است و احتمال ندارد که نشانه‌های آن در تمام بدن دیده شود.

پس از شیوع نخستین، تبخال HSV در بدن باقی می‌ماند و غیرفعال می‌شود. هیچ راهی برای پیش‌بینی اینکه آیا یا چه وقت فردی در آینده دوباره مبتلا به تبخال خواهد شد (موسوم به شیوع‌های بازگشتی) وجود ندارد. هنگامی که شیوع‌های بازگشتی روی می‌دهند، نشانه‌ها به طور معمول در همان نقاطی پیدا می‌شوند که قبلاً بوده‌اند.

شیوع‌ها معمولاً به مرور زمان کمتر روی می‌دهند، نشانه‌ها ملایم‌ترند، و اغلب فرد متوجه آن نمی‌شود. تبخال‌های تناسلی ناشی از HSV-1 به طور کلی تکرار نمی‌شوند.

### عوارض آن چیست؟

تبخال به ندرت دارای عوارض است، اما برخی افراد به ویژه کسانی که دارای سیستم‌های ایمنی ضعیفی هستند، مانند افراد مبتلا به HIV ممکن است برای مبارزه با این ویروس مشکل داشته باشند و در ناحیه‌ی چشم، انگشتان، مفاصل، گلو، روده‌ی بزرگ، کبد، شش‌ها یا مغز دچار عفونت ثانوی شوند. اگر باردار هستید و شما یا شریک جنسی‌تان دارای سابقه‌ی تبخال هستید، مهم است که به مراقبتگر بهداشتی خود اطلاع دهید. اقدامهایی می‌توان انجام داد تا از انتقال ویروس به کودک پیشگیری شود. این حالت به احتمال زیاد هنگامی روی می‌دهد که مادر در سه‌ماه‌ی سوم بارداری مبتلا به نخستین شیوع مقدماتی شود. تبخال می‌تواند برای کودک عوارض شدیدی، از جمله مرگ

داشته باشد. زنانی که قبل از بارداری تبخال تناسلی دارند احتمال خیلی کمی دارد که آن را به نوزادشان منتقل کنند.

### چگونه می‌توانم بفهمم که تبخال تناسلی دارم؟

آزمایش تبخال تنها هنگامی به طور عمومی انجام می‌شود که زخمها موجود باشند. پس از پدیدار شدن زخمها، هر چه زودتر به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید. مراقبتگر بهداشتی ناحیه‌ی عفونت را معاینه خواهد کرد، و ممکن است با سواب از زخمها (پیرامون اندام تناسلی، مقعد یا دهان) نمونه‌برداری کند یا شما را برای آزمایش خون بفرستد.

اگر زخمها شروع به بهبودی کرده باشند، آزمایش با سواب ممکن است نتواند ویروس را تشخیص دهد. در این حالت، ممکن است جواب آزمایش منفی باشد، در حالی که شما هنوز مبتلا به ویروس هستید.

### چه درمانی وجود دارد؟

در آغاز شیوع تبخال یا اگر تاولها درآورد باشند با مکرر روی دهند، داروهای ضد ویروس را می‌توان تجویز کرد. داروهای ضد ویروس تبخال را درمان نمی‌کنند، اما می‌توانند ناراحتی ناشی از آن و طول زمان بهبودی زخمها را کاهش دهند. هر چه زودتر مصرف دارو شروع شود اثر بهتری خواهد داشت. این کار با پیشگیری از تکثیر ویروس به کاهش گسترش آن نیز کمک می‌کند.

برای کاهش ناراحتی در هنگامی که نشانه‌ها را دارید، اقدامهای زیر را انجام دهید:

- برای تسکین درد استامینوفن (تایلنول) یا ایبوپروفن (آدویل) مصرف کنید
- لباس گشاد و زیرپوش نخی بپوشید
- در وان آب گرم حمام خود را بخیسانید
- ناحیه‌ی آلوده را خشک نگاهدارید، مثلاً بعد از حمام رفتن، به جای خشک کردن ناحیه‌ی آلوده با حوله، از سشوار با باد سرد استفاده کنید
- یک بسته‌ی یخ، پیچیده در پارچه‌ی تمیز روی زخم بگذارید
- مایعات زیاد بنوشید تا ادرارتان رقیق شود (تا موقع ادرار کردن درد کاهش یابد). اگر ادرار کردن درآورد باشد، زمانی که زیر دوش یا داخل وان آب گرم هستید، در حال ادرار کردن آب گرم روی اندام تناسلی خود بریزید
- از پماد یا کرم دارویی یا غیر دارویی استفاده نکنید، مگر مراقبتگر بهداشتی‌تان تجویز کرده باشد
- از ترکاندن تاولها یا هر نوع تماس جنسی تا زمان خوب شدن نشانه‌ها پرهیز کنید

### آیا برای پیشگیری از شیوع‌های بازگشتی می‌توانم کاری بکنم؟

هنوز به خوبی دریافته نشده است که چه چیزی باعث فعال شدن (تحریک) نشانه‌های ویروس تبخال و بازگشت آن می‌شود. محرکها ممکن است عبارت باشند از:

- مالیدن یا ضربه خوردن به ناحیه‌ی تناسلی
- استرس
- تغییرهای هورمونی (مانند یائسگی)
- قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش (مانند تخت‌های برنزه کننده)
- نوشیدن بیش از حد الکل
- داشتن سیستم ایمنی ضعیف شده (مانند شیمی‌درمانی، اچ‌آی‌وی)

داشتن سبک زندگی سالم، رژیم غذایی خوب، خواب و استراحت کافی، تمرین و ورزش، و کاهش استرس ممکن است به کاهش تعداد شیوع‌ها کمک کند. استفاده از روان‌کننده‌ی آبپایه در هنگام آمیزش جنسی می‌تواند به کاهش خارش و انزیت پوستی که می‌تواند باعث تحریک شیوع در برخی مردم شود کمک کند.

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

کاندوماها حفاظت خوبی به عمل می‌آورند، اما به طور کامل از گسترش تبخال جلوگیری نمی‌کنند زیرا تمام ناحیه‌ی تناسلی را پوشش نمی‌دهند. کاندوماها را می‌توان روی اسباب‌بازیهای جنسی نیز استفاده کرد. اگر در دوره‌ی شیوع فعالیت جنسی دارید، از هم‌آمیزی یا تماس پوست با پوست در ناحیه‌ی زخمهای تبخال خودداری کنید. برای کمک به پیشگیری از انتقال ویروس به شریک جنسی خود، با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد سرکوب درمانی (مصرف هر روزی یک داروی ضد ویروس) صحبت کنید. اگر تاولها را لمس کرده‌اید، برای پیشگیری از انتقال ویروس به فرد دیگر (یا ناحیه‌ی دیگری از بدن خود در دوره‌ی شیوع مقدماتی) دستهایتان را بشویید. قبل از تماس جنسی، در باره‌ی تبخال با شریک(های) جنسی خود صحبت کنید.

### برای آگاهی بیشتر

خط تلفن Sex Sense

خدمات ارجاع و آگاهی‌رسانی رایگان و محرمانه در باره‌ی بهداشت جنسی طی تماس با 1-800-739-7367 از هر جای بی‌سی، یا 7803-731-604 در لوئر مین‌لند

برای راهنمایی در باره‌ی چگونگی گفتگو کردن با شریک(های) جنسی‌تان، از قسمت «Smart Sex Resource» در وبسایت مرکز کنترل بیماریهای بی‌سی دیدن کنید:

[https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/He\\_rpes\\_Patient\\_Guide\\_web.pdf](https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/He_rpes_Patient_Guide_web.pdf)

برای آگاهی بیشتر در باره آمیزش جنسی سالم و اینکه چگونه می‌توانید احتمال ابتلا به بیماری آمیزشی را کاهش دهید از پرونده اینترنتی زیر دیدن کنید: [HealthLinkBC File #08o](#) پیشگیری از بیماریهای آمیزشی مُسری (STI).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority