



Mụn Giộp Sinh Dục Genital Herpes

Mụn giộp sinh dục là gì?

Mụn giộp sinh dục là sự nhiễm trùng lây qua đường sinh dục gây nên bởi một trong hai loại siêu vi trùng bệnh mụn giộp đơn (herpes simplex virus, viết tắt HSV): herpes simplex 1 (HSV-1) và herpes simplex 2 (HSV-2). Hầu hết những người Canada sẽ bị ít nhất một loại HSV trong suốt cuộc đời của họ. Tuy bệnh mụn giộp rất phổ biến, bệnh cũng bị nhiều thành kiến có thể dẫn đến sự lo âu, sợ hãi và hiểu biết sai lệch về bệnh mụn giộp.

Đối với nhiều người, mụn giộp là một tình trạng bệnh nhẹ của da, có rồi sẽ hết mà không gây nên vấn đề gì. Vì vậy, nhiều người có thể không biết họ có mang siêu vi trùng trong người.

Bệnh lây như thế nào?

Bệnh mụn giộp lây từ người này sang người khác qua sự tiếp xúc trực tiếp da với da với một người có siêu vi trùng (ví dụ như qua việc hôn hít hoặc sinh hoạt tình dục, kể cả làm tình bằng miệng), ngay cả khi không nhìn thấy các vết mụn giộp trên da.

Mụn giộp cũng có thể truyền lây nếu một người chạm tay vào chỗ cơ thể có mụn giộp và rồi lập tức chạm tay vào miệng hoặc bộ phận sinh dục của một người khác. Dùng chung các món đồ chơi tình dục mà không đổi bao cao su ngừa thai hoặc rửa các đồ chơi tình dục cũng có thể truyền lây siêu vi trùng. Trong thời gian bệnh mới khởi phát, siêu vi trùng có thể truyền sang một phần khác của chính cơ thể người đó, khi chạm tay vào các mụn giộp đau và sau đó chạm tay vào một phần khác trên cơ thể của họ (ví dụ chà tay lên một mụn giộp trên miệng và sau đó chạm tay vào cơ quan sinh dục của họ).

Khả năng để truyền lây bệnh mụn giộp là cao nhất khi bệnh bộc phát (khi có sự hiện diện của các mụn giộp nước hoặc chỗ phỏng da, hoặc các dấu hiệu báo trước). Tuy nhiên, HSV vẫn có thể truyền lây khi không có các triệu chứng (được gọi là thái siêu vi trùng ra mà không có biểu hiện triệu chứng), nhưng điều này ít có khả năng xảy ra hơn. Phụ nữ đang có bệnh mụn giộp hoạt động trong người trong thời gian sắp sanh có thể truyền bệnh sang cho đứa bé trong lúc sanh con qua đường âm đạo.

Các triệu chứng là gì?

Hầu hết những người có bệnh đều không bao giờ có các triệu chứng, hoặc các triệu chứng thì quá nhẹ khiến họ không biết mình có siêu vi trùng trong người. Đôi khi, các triệu chứng có thể không xuất hiện hàng nhiều tháng hoặc nhiều năm. Các triệu chứng thay đổi từ người này sang người khác và nhiều người bị các triệu chứng có thể không biết là do HSV gây nên.

Các triệu chứng có thể bao gồm một nhiều hơn một các mụn giộp trông giống như các mụn nước, da ở nơi cơ quan sinh dục bị rách hoặc nứt nẻ (các bộ phận sinh dục bên ngoài), trực tràng, hậu môn và/hoặc miệng, tay và mắt. Mụn giộp cũng có thể gây các mụn nước phỏng da chung quanh miệng (mụn giộp

ở miệng) thường được gọi là ‘mụn giộp ở môi (cold sores)’ hoặc ‘mụn nước ở miệng (fever blisters)’.

Bệnh mụn giộp nhiễm trùng có ba loại bộc phát khác nhau:

- Sự bộc phát chính đầu tiên
- Sự bộc phát phụ đầu tiên
- Bộc phát tái phát

Sự bộc phát chính đầu tiên xảy ra khi một người nào lần đầu tiên có các triệu chứng bệnh mụn giộp; thường bắt đầu từ 2 đến 21 ngày (trung bình 6 ngày) sau khi tiếp xúc với bệnh.

Một số người có thể có các triệu chứng báo trước, được gọi là các triệu chứng ‘báo trước bệnh’ chẳng hạn như ngứa ngáy, bỏng rát, và da ngứa lẩn lẩn ở nơi các mụn giộp hoặc mụn nước có thể xuất hiện, tiếp theo là các mụn giộp hoặc các bóng nước nhỏ gây đau đớn. Các triệu chứng khác có thể bao gồm bị đau dài xuống một bên chân hoặc đau ở mông, các hạch ở háng bị sưng hoặc mềm, bị sốt, tiểu đau, đau nhức mình mẩy, cảm thấy mệt mỏi và không khỏe. Điều này phổ biến với sự bộc phát chính của bệnh. Khi các mụn giộp vỡ ra, các vết lở nông xuất hiện gây đau. Các vết lở này đóng mảy và thường lành trong thời gian từ 7 đến 14 ngày. Một sự bộc phát chính thì thường tệ hơn so với những lần bộc phát trong tương lai.

Một sự bộc phát phụ đầu tiên là khi một người nào đã bị một trong các loại bệnh mụn giộp, bị loại thứ nhì. Bệnh thường nhẹ hơn và ít khi gây ra các triệu chứng toàn thân.

Sau lần bộc phát thứ nhất, HSV ở lại trong cơ thể và trở nên tiềm ẩn. Không có cách nào để biết nếu, hoặc thường xuyên như thế nào, một người sẽ bị các sự bộc phát trong tương lai (được gọi là các sự bộc phát tái phát). Khi các sự bộc phát bệnh tái phát, các triệu chứng thường xảy ra ở cùng một nơi mà trước đây chúng đã xuất hiện lần đầu tiên.

Các sự bộc phát theo thời gian thường ít xảy ra hơn, các triệu chứng thì nhẹ hơn, và thường sẽ tự hết đi mà không nhận ra. Mụn giộp sinh dục gây nên bởi HSV-1 thường ít khi tái phát.

Các biến chứng là gì?

Biến chứng thì hiếm, nhưng một số người đặc biệt là những người với hệ miễn dịch yếu kém, chẳng hạn như những người có siêu vi trùng gây bệnh liệt kháng ở người (HIV), có thể gặp khó khăn để chống lại siêu vi trùng và bị một sự nhiễm trùng phụ ở mắt, ở các ngón tay, ở các khớp xương, ở cổ, ở đại tràng, ở gan, phổi hoặc não.

Nếu quý vị có thai, và quý vị và người bạn tình của quý vị đã từng bị bệnh mụn giộp, điều quan trọng là phải báo cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Có những bước có thể thực hiện để giúp ngăn ngừa siêu vi trùng truyền sang cho đứa bé. Điều này có nhiều khả năng xảy ra nhất nếu người mẹ có một

sự bộc phát bệnh trong thời gian ba tháng cuối của thai kỳ. Bệnh mụn giộp có thể gây các biến chứng nghiêm trọng cho em bé, kể cả tử vong. Phụ nữ nào bị bệnh mụn giộp sinh dục trước khi mang thai thì ít có rủi ro truyền bệnh sang cho đứa con mới sinh của họ.

Làm thế nào để tôi biết mình có bị bệnh mụn giộp hay không?

Xét nghiệm tìm bệnh mụn giộp thường được thực hiện khi có sự hiện diện của các mụn nước. Hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị càng sớm càng tốt khi các mụn giộp nổi lên. Họ sẽ khám nơi đó, và có thể quệt vào các mụn nước (chung quanh nơi cơ quan sinh dục, ở hậu môn hoặc miệng) hoặc gửi quý vị đi làm xét nghiệm máu.

Nếu các mụn giộp đã bắt đầu lành, việc quệt lấy mẫu xét nghiệm có thể không tìm thấy có siêu vi trùng. Trong trường hợp này, kết quả xét nghiệm có thể âm tính và quý vị vẫn có thể có siêu vi trùng bệnh mụn giộp trong người.

Sự điều trị là gì?

Bác sĩ có thể kê toa mua thuốc kháng sinh khi các mụn giộp mới xuất hiện lần đầu, hoặc nếu các mụn nước gây đau đớn hoặc xảy ra thường xuyên. Các sự trị liệu bằng thuốc kháng sinh sẽ không chữa lành bệnh mụn giộp, nhưng có thể giúp làm giảm sự khó chịu và giúp vết lở mau lành hơn. Thuốc có hiệu quả nhất nếu được bắt đầu dùng càng sớm càng tốt. Thuốc cũng có thể làm giảm khả năng lây bệnh sang cho những người khác bằng cách ngăn ngừa sự sinh sản của siêu vi trùng.

Để làm giảm sự khó chịu khi bị các triệu chứng, quý vị hãy thử những cách sau đây:

- Uống thuốc acetaminophen (Tylenol) hoặc Ibuprofen (Advil) để giúp giảm đau
- Mặc quần áo rộng rãi và quần áo lót bằng vải cô-tông
- Ngâm mình trong các bồn nước ấm
- Giữ cho nơi bị nhiễm trùng được khô ráo, ví dụ, dùng máy sấy để ở chế độ mát để thổi khô sau khi tắm thay vì dùng khăn tắm để lau chỗ bị đau
- Chườm túi nước đá, quần vải sạch vào các mụn giộp nước
- Uống nhiều nước để nước tiểu được loãng (giảm đau khi tiểu tiện). Nếu việc đi tiểu bị đau, chế nước ấm lên cơ quan sinh dục trong lúc tiểu tiện hoặc tiểu khi quý vị đang tắm nước ấm dưới vòi hoa sen hoặc đang ngâm trong bồn nước ấm
- Không dùng các loại thuốc mỡ hoặc kem thoa ngoài da có được chất hoặc không có được chất, trừ khi được kê toa bởi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Tránh chạm vào các mụn giộp nước và tránh bắt cứ sự tiếp xúc tình dục nào cho đến khi các triệu chứng đã hết

Có bất cứ điều gì tôi có thể làm để ngăn ngừa bệnh tái phát hay không?

Lý do nào khiến các triệu chứng của siêu vi trùng bệnh mụn giộp khởi hoạt (tái phát) vẫn còn chưa được hiểu rõ. Các điều gây sự tái phát bệnh có thể bao gồm:

- Cọ xát hoặc bị chấn thương nơi cơ quan sinh dục

- Sự căng thẳng
- Các thay đổi nội tiết tố (ví dụ có kinh nguyệt)
- Tiếp xúc với ánh sáng cực tím (ví dụ các giường tắm nắng nhân tạo)
- Uống rượu quá mức
- Có hệ miễn dịch yếu kém (ví dụ điều trị ung thư bằng hóa chất, có HIV)

Một lối sống lành mạnh, chẳng hạn như dinh dưỡng tốt, ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, tập thể dục, và giảm căng thẳng có thể giúp hạn chế số lần bị bộc phát bệnh. Dùng thuốc thoa có gốc nước trong lúc giao hợp có thể làm giảm sự cọ xát và khó chịu ở da khiến gây sự bộc phát bệnh ở một số người.

Làm thế nào tôi có thể giảm thiểu rủi ro truyền lây hoặc bị mắc bệnh mụn giộp?

Các bao cao su ngừa thai thì bảo vệ tốt, nhưng không hoàn toàn ngăn ngừa sự lây lan của bệnh mụn giộp vì chúng không che hết toàn bộ khu vực cơ quan sinh dục. Các bao cao su cũng có thể được dùng cho các đồ chơi tình dục. Kiêng làm tình hoặc tránh sự tiếp xúc giữa da với da ở nơi có các mụn giộp nước nếu quý vị làm tình trong lúc có sự bộc phát bệnh. Các đồ che răng (dental dam) cũng có thể được dùng như một vật cản trong lúc làm tình bằng miệng. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về liệu pháp ức chế (uống một viên thuốc kháng sinh mỗi ngày) để giúp ngăn ngừa việc lây siêu vi trùng sang cho người bạn tình của quý vị. Rửa tay nếu quý vị đã chạm tay vào các mụn giộp để ngăn ngừa việc lây siêu vi trùng sang cho người khác (hoặc cho một chỗ khác trên cơ thể quý vị trong lúc đang có sự bộc phát chính của bệnh). Nói với (những) người bạn tình của quý vị về bệnh mụn giộp trước khi quý vị làm tình.

Để biết thêm thông tin

Đường Dây Điện Thoại Tư Vấn Tình Dục An Toàn (Sex Sense Phone Line)

Gọi cho dịch vụ giới thiệu và thông tin sức khỏe tình dục miễn phí, bảo mật ở số 1 800 739-7367 tại bất cứ nơi nào ở B.C. hoặc 604 731-7803 tại vùng Lower Mainland

Để có các mẹo vặt làm thế nào nói với (những) người bạn tình của quý vị, truy cập nguồn tài liệu Làm Tình Khôn Ngoan (Smart Sex Resource) của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC (BC Centre for Disease Control, viết tắt BCCDC) tại https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes_Patient_Guide_web.pdf

Để biết thêm thông tin về việc làm tình an toàn hơn và làm thế nào quý vị có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh STI xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#).



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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.