

# Генітальний герпес - інформаційна листівка для пацієнта.

## Ключові моменти.

- Генітальний герпес - інфекція, що передається статевим шляхом.
- Передається від однієї людини до іншої під час сексу, в тому числі орального.
- Часто не викликає ніяких симптомів.
- Лікування просте.
- Ви можете захистити себе, ЗАВЖДИ користуючись презервативами, коли займаєтеся сексом.

## Що викликає генітальний герпес

- ❖ Це викликано вірусом простого герпесу (ВПГ). Є два типи: ВПГ-1 і ВПГ-2. Вони є спорідненими вірусами, але мають різний клінічний перебіг.
- ❖ Обидва типи можуть вражати геніталії і анальну область (генітальний герпес), ніс і рот або руки та пальці. Проте, ВПГ-2 рідко викликає висипання на губах.
- ❖ ВПГ-1 викликає висипання на губах, а зі збільшенням розповсюдженості орального сексу, ВПГ-1 тепер часто викликає генітальний герпес.
- ❖ Вірус може проникати в організм через м'які оболонки рота, піхви, прямої кишки, уретри і під шкірочкою. Він також може проходити через невеликі порізи на поверхні шкіри.

## Як ви можете захворіти на генітальний герпес?

- ❖ Більшість людей заражаються герпесом від тих, хто не знає, що вони інфіковані.
- ❖ Ви можете заразитися герпесом, якщо займаєтеся сексом з кимось, у кого вже є інфекція. Це може бути вагінальний, оральний або анальний секс або при тісному контакту.
- ❖ Найчастіше генітальним ВПГ-2 заражаються під час сексу з людиною, в якій є вірус. Найчастіше генітальним ВПГ-1 заражаються під час орального сексу з людиною, в якій є герпетичні висипи або, як вкрай рідко буває при ВПГ-2, тільки збираються виникнути.
- ❖ У рідкісних випадках генітальний герпес може передаватися від людини з герпесом на пальцях або кистях при контакті з областю геніталій свого партнера.
- ❖ Ви можете заразитися вірусом за тижні, місяці або навіть роки до появи проявів.

## Які симптоми генітального герпесу?

- ❖ У більшості людей взагалі не буде ніяких видимих ознак або симптомів. Приблизно в 1 з 3 осіб будуть відчуватись симптоми генітального герпесу протягом 4-5 днів після зараження.
- ❖ Іноді вірус може бути присутнім в організмі протягом тижнів, місяців або навіть років до того, як людина про це дізнається. Якщо у вас з'явилися симптоми, це не означає, що ви тільки що підхопили вірус.
- ❖ Ви можете відчувати себе погано з легкими грипоподібними симптомами, такими як жар, втома і головний біль. Часто за цим виникає поколювання або свербіж в області геніталій або анального отвору. Потім можуть утворитися невеликі заповнені рідиною пухирці, які лопаються протягом дня або двох, а потім покриваються кіркою і загоюються.
- ❖ Люди, інфіковані ВПГ-2, часто мають більш легкі перші прояви генітального герпесу, ніж інфіковані ВПГ-1.
- ❖ Потім вірус стає неактивним і залишається в організмі. Час від часу вірус знову активується і поширюється.
- ❖ Навіть якщо він не викликає симптомів, коли вірус присутній на шкірі, він заразний.

## Генітальний герпес - інформаційна листівка для пацієнта.

- ❖ Іноді вірус знову стає активним, викликаючи нові епізоди генітального герпесу - рецидивуючий герпес.
- ❖ Зазвичай у людей з ВПГ-2 рецидиви виникають 4-6 разів на рік. Люди з ВПГ-1 доволі рідко мають рецидиви, зазвичай, у середньому, менше одного разу на рік.
- ❖ Симптоми рецидивів зазвичай набагато м'якші і зникають швидше, ніж перші прояви. Перед загостренням часто виникає відчуття поколювання або легкі грипоподібні прояви. Деякі пацієнти також відчувають свербіж або біль ще до появи пухирця. Пухирців і ерозій зазвичай менше, ніж під час першого епізоду. Часто вони виникають на тому самому місці, але можуть також виникати поблизу на інших місцях.

### Що викликає рецидиви?

- ❖ Провокуючи фактори, які часто реєструють, включають виснаження, втому або стрес, але докази цього обмежені. Фрикції під час сексу, мастурбація, тісний одягу або нижня білизна також можуть спровокувати рецидив. Вплив ультрафіолету може викликати рецидив герпесу.

### Чи потрібні мені якісь тести?

- ❖ Так, для постановки діагнозу потрібен мазок з пухиря або ерозії. Ці тести зазвичай дуже точні, і результати повинні бути менш ніж за 2 тижня. Цей тест може сказати вам який у вас тип герпесу (ВПГ-1 або ВПГ-2), що дозволить лікареві надати вам точнішу інформація про ваш тип вірусу.
- ❖ Якщо у вас немає симптомів герпесу, зазвичай неможливо перевірити вас на наявність цієї інфекції. Це пов'язано з тим, що аналіз крові не дуже точний, і результат може не показати, чи є у вас інфекція.
- ❖ Якщо ви вважаєте, що у вас є симптоми, що можуть бути викликані герпесом чи іншими інфекціями, вам слід відвідати свого сімейного лікаря або місцеву клініку захворювань, що передаються статевим шляхом, або дерматовенерологічну клініку.
- ❖ Якщо у вас герпес, вам також слід пройти обстеження на інші інфекції, що передаються статевим шляхом, такі як ВІЛ, сифіліс, хламідіоз та гонорея, оскільки ви можете заразитись більше ніж однією інфекцією одночасно.

### Яке лікування герпесу?

#### Перший епізод

- ❖ Противірусні препарати зазвичай рекомендуються для першого епізоду і починають в перші дні від появи симптомів. Як тільки пухирці почали гоїтися, це вже часто виявляється неефективним.
- ❖ Важливо підтримувати чистоту, омиваючи вражену ділянку теплою солоною водою.
- ❖ Важливо мити руки після дотику до ураженої шкіри.
- ❖ Переконайтеся, що ви п'єте достатню кількість рідини, наприклад води та безалкогольних напоїв.
- ❖ Деякі пацієнти повідомляють про користь прикладання пакету з льодом до ерозій (не кладіть лід безпосередньо на шкіру) на термін до години. Холодний душ і прикладання холодних вологих чайних пакетиків також можуть мати заспокійливу дію.
- ❖ Вільний одяг може виявитися корисним.
- ❖ Якщо сечовипускання болісне, помочіться у ванні або поливайте геніталії теплою водою при сечовипусканні. Якщо ви не можете мочитися кілька годин, вам слід звернутися по невідкладну медичну допомогу.

## Генітальний герпес - інформаційна листівка для пацієнта.

### Рецидивуючий герпес:

- ❖ Якщо ваші рецидиви не доставляють вам ніяких турбот, тоді немає необхідності приймати ліки, бо висипання пройнуть самі собою.
- ❖ Деякі люди з болісними рецидивами генітального герпесу вважають ефективними противірусні препарати. Ваш лікар може виписати вам таблетки, щоб вони були вдома, щоб почати лікування на початку рецидиву.
- ❖ Якщо у вас дуже часті рецидиви, можна прийняти профілактичне лікування, щоб прибрати симптоми і зменшити кількість рецидивів. Поговоріть зі своїм лікарем, якщо це те, чого ви б хотіли. Деякі люди приймають це профілактичне лікування, щоб знизити ризик передачі вірусу.

### Чи слід займатися сексом при генітальному герпесі?

- ❖ Ви можете передати вірус тільки тому, хто ще не був заражений тим типом герпесу, що і ви - наприклад, ВПГ-1 або ВПГ-2. Однак, якщо у вас є ВПГ-2, ви можете заразити того, хто вже інфікований ВПГ-1, і навпаки, хоча цей ризик може бути набагато меншим, ніж ризик заразити кого-небудь, хто не був інфікований жодним вірусом герпесу.
- ❖ Вірус, швидше за все, передається безпосередньо перед, під час або відразу після епізоду герпетичних висипань, тому ризик передачі вірусу можна знизити, повністю відмовившись від сексу в цей час.
- ❖ Вважається, що більшість людей іноді передають вірус без будь-яких ознак генітального герпесу. Це зветься «безсимптомне виділення». Можна передати вірус у цей час; однак для більшості людей цей ризик невеликий.
- ❖ Людина з більшою ймовірністю передає вірус в перший рік після зараження і якщо має часті рецидиви. Цей ризик вище для ВПГ-2, ніж для ВПГ-1. Чим довше час між рецидивами, тим рідше зустрічається безсимптомне виділення.
- ❖ Використання презервативів знижує ризик передачі герпесу вдвічі, так саме, як тривале профілактичне лікування.

### Герпес та вагітність:

- ❖ Якщо ви вагітні або намагаєтеся завагітніти, важливо повідомити своєму лікареві і акушерці, що у вас герпес. Вони зможуть дати вам пораду щодо герпесу під час вагітності. Ризик передачі герпесу вашій дитині низький, якщо ви були інфіковані до вагітності. Ваш лікар порадить вам, як ще більше знизити цей ризик.
- ❖ Для чоловіків з герпесом, чия партнерка завагітніла і ще не була інфікована герпесом, дуже важливо, щоб вона не заразилася герпесом під час вагітності. Вам слід поговорити зі своїм лікарем про те, як знизити цей ризик.

### Чи потрібно мені сказати своєму партнерові?

- ❖ Повідомлення партнеру про діагноз ВПГ знижує ймовірність передачі вірусу.
- ❖ Ви не можете заразитися генітальним герпесом від обіймів, спільних ванн або рушників, від басейнів, сидіння унітазу, спільного використання чашок або столових приборів.
- ❖ У цілому, ризик передачі генітального герпесу (обох типів) оцінюється в 5-10% за рік. Ризик передачі ВПГ-1 нижче, ніж ВПГ-2.
- ❖ Оскільки ВПГ-1 також може викликати герпес, цілком ймовірно, що ваш партнер раніше вже був інфікований вірусом. Якщо ваш партнер вже був інфікований ВПГ-1 і мав висипання на губах, в роті або на геніталіях, то мало ймовірно, що ви знову заразите його.

## Генітальний герпес - інформаційна листівка для пацієнта.

❖ Якщо ваш партнер не був інфікованим ВПГ-2, то дотримання запобіжних рекомендацій (дивись вище) значно зменшить ризик передачі.

### Подальша допомога та інформація:

Якщо ви підозрюєте, що у вас генітальний герпес або будь-яка інша інфекція, що передається статевим шляхом, зверніться до свого сімейного лікаря або до місцевої клініки захворювань, що передаються статевим шляхом, або дерматовенерологічної клініки.

Переклад українською: П.В. Чернишов  
Ukrainian translation: P.V. Chernyshov, 2021