



# Herpes Viruses Association

Stowarzyszenie do Spraw Wirusów Herpes

41 North Road, London N7 9DP; Biuro: 020 7607 9661 Telefon zaufania : 0845 123 2305

22-4-2015

[info@herpes.org.uk](mailto:info@herpes.org.uk) <https://herpes.org.uk>

## Czym jest wirus opryszczki?

To jest bardzo powszechny wirus. Może powodować małe pęcherze, które zazwyczaj pojawiają się na ustach, palcach, dłoniach czy genitaliach. Występują dwa typy opryszczki: typ 1 jest tak powszechny, że właściwie każdy może się nim zarazić zanim osiągnie wiek średni. Opryszczka typu 2 jest również powszechna, do 25-go roku życia około 7 na 10 osób ma tego wirusa, ale tylko 1 na 5 zauważy jakiegokolwiek oznaki, gdyż większość nie ma żadnych objawów.

Niczym ospa wietrzna i mononukleozą, jest to wirus, który pozostaje w organizmie i uaktywnia się często, gdy nie czujemy się dobrze. Z tego też powodu powszechną nazwą wirusa opryszczki jest 'zimno'. W każdym z nas jest więcej wirusów i bakterii niż komórek z naszym DNA!

## Jak się przenosi?

Wirus przenosi się bezpośrednio przez dotyk zainfekowanego fragmentu skóry, podczas ocierania i w momencie, kiedy wirus jest aktywny. Zazwyczaj pierwsze objawy pojawiają się od 2 do 15 dni od kontaktu (okres wylegania). Zaczyna się od bólu, swędzenia czy uczucia pieczenia na zainfekowanym obszarze skóry, wtedy pojawiają się też małe pęcherze. Czasami pierwsza infekcja może spowodować uczucie przeziębienia z gorączką. Jeśli zarażonym obszarem są usta, szczególnie u dorosłych, pierwsza infekcja może spowodować zapalenie dziąseł (a nawet gardła) tak, że jedzenie staje się trudne. Dzieci zazwyczaj przechodzą to łagodniej. Jeśli wirus zaatakuje narządy płciowe, wtedy oddawanie moczu może być bolesne. W tym przypadku polewanie ciepłą wodą lub oddawanie moczu pod prysznicem lub w wannie może pomóc. Należy uzupełniać napoje, żeby utrzymać mocz rozcieńczony.

Diagnoza jest wydawana na podstawie pobrania próbki z pęcherza bądź miejsca owrzodzonego. Testy krwi nie są stosowane do diagnozowania opryszczki narządów płciowych.

## Leczenie

Leczenie nie jest niezbędne, ale lekarz może zaoferować antywirusowe tabletki, aby zapobiec

powstawaniu nowych pęcherzy. W aptece można zakupić anestetyczny krem znieczulający miejscowo, który zawiera lidokainę. W Wielkiej Brytanii to 'lidocaine BP' i kosztuje około £10 za maść lidocaine 5% czy xylocaine 10% w sprayu.

## Co powoduje wirus opryszczki?

Pierwsza choroba może trwać między 10 a 20 dni. Pęcherze wyschną a owrzodzenia się zaleczą. Tak jak wirus ospy wietrznej, po zainfekowaniu organizmu, wirus opryszczki pozostanie w stanie uśpienia przez miesiące czy lata w zwojach nerwowego układu nerwowego, gdzie pozostaje niewykrywalny i nieszkodliwy. Niektórzy ludzie nigdy nie doświadczają powtórnych symptomów. Niektórzy mają regularne symptomy, ale te będą już krótsze czy mniej bolesne niż pierwsza infekcja i liczba pęcherzyków z czasem się zmniejszy.

Okazjonalnie uśpiony wirus się uaktywni. Powodami uaktywnienia są: choroba, przepracowanie, stres, miesiączka; w przypadku opryszczki ustnej również promienie słońca (szczególnie w górach, gdzie promienie ultrafioletowe są silniejsze), a także zabiegi dentystyczne. Z czasem objawy stają się coraz rzadsze. Ludzie, którzy mają zbyt częste objawy, mogą uzyskać porady od HVA o tym, jak poprawić system immunologiczny poprzez zażywanie 200 międzynarodowych jednostek witaminy E dziennie. Zapoznaj się z ofertą HVA.

## Czy mogę zainfekować innych?

Ryzyko zarażenia tym wirusem jest większe, kiedy występują pęcherze i owrzodzenia, ale również gdy możesz odczuwać pierwsze symptomy, że atak nadchodzi. Objawami takimi są różnego rodzaju bóle, swędzenie, mrowienie czy szczypanie w obszarze, gdzie wystąpiła infekcja lub w okolicach. W związku z powyższym nie dopuszczaj partnera do kontaktu z obszarem, gdzie wirus jest aktywny np. poprzez całowanie lub stosunek seksualny, itd.

Ryzyko zarażenia partnera różni się w zależności od tego, czy miał on/ona wcześniej kontakt z wirusem. Partnerzy, którzy oboje mają wirusa, nie mogą się ponownie zarazić. Jeśli nowy partner ma inny typ wirusa opryszczki, wtedy występuje częściami

osłona, co oznacza, że zarażenie się jest mało prawdopodobne.

### **Mity (niewłaściwe informacje)**

Jest wiele mitów wokół wirusa opryszczki typu 1 i 2. Na przykład, cesarskie cięcie przy porodzie jest konieczne jedynie, gdy kobieta zainfekowała się wirusem po raz pierwszy w ciągu ostatnich dwóch miesięcy ciąży. Jeśli kobieta zaraziła się wirusem wcześniej, jej organizm zdążył wytworzyć antyciała,

### **Stowarzyszenie do Spraw Wirusow Opryszczki (HVA)**

HVA utworzono w 1981 roku, aby przekazać informacje o wirusie opryszczki i naprawić szkody spowodowane niewłaściwymi informacjami rozpowszechnianymi poprzez znacznie przesadzone historie w magazynach, gazetach i książkach w latach 80-tych. Informacje te spowodowały pewnego rodzaju histerię wokół słowa 'opryszczka', co sprawiło, że niektórzy ludzie wpadli w paranoję. Informacje te miały swoje źródło u firm farmaceutycznych, które musiały wywołać obawę na tyle, aby konsumenci zaczęli pytać o nowy lek antywirusowy, który co prawda może przyspieszyć gojenie, ale nie jest niezbędny.

W 1985 roku HVA zostało zarejestrowane jako fundacja charytatywna i otworzyło swoje biuro. Datki od ludzi, którym pomagamy przez telefon, email/list czy poprzez naszą stronę internetową, są naszym głównym źródłem dochodu. Ludzie, którzy się do nas zapiszą, otrzymują ulotki i wydawany co trzy miesiące magazyn.

Nasza fundacja jest jedyna w swoim rodzaju, gdyż wszyscy związani z jej funkcjonowaniem mają bezpośrednie doświadczenie z wirusem. Dwoch pracowników udziela informacji i porad o wszystkich rodzajach opryszczki dla pacjentów i pracowników służby zdrowia.

- HVA prowadzi badania o wpływie wirusa na ludzi, którzy go mają, zamiast akceptowania wiadomości dostępnych w magazynach, gazetach, na stronach internetowych albo w telewizji.
- Prowadzi badania terapii uzupełniających takich, jak leczenie ziołami, aby ocenić ich wartość w leczeniu i zatrzymaniu objawów.
- Publikuje kwartalnik (SPHERE) z artykułami o naukowych badaniach, pomysłach na zatrzymanie objawów, towarzyskie spotkania

które przechodzą na płód. To zabezpieczy płód przed zarażeniem się wirusem podczas porodu i przez kilka miesięcy po.

Kolejnym mitem jest to, że możemy przenieść wirusa na inne części naszego ciała podczas pierwszej infekcji - na oczy czy ręce. Nie jest to takie łatwe, co potwierdza fakt, że dzieci z infekcją nie roznoszą wirusa pomimo tego, że jest bardzo trudno powstrzymać je przed wkładaniem rąk do ust i pocieraniem twarzy czy innych części ciała.

członków stowarzyszenia, itd. oraz broszurki dotyczące wirusa.

Równie ważna jest inicjatywa prowadzona przez wolontariuszy za środki uzyskane z członkostwa. Są to:

- Działalność telefonu zaufania.
- Organizowanie regionalnych grup - zazwyczaj relaksujące i przyjazne spotkania; tysiące ludzi uczestniczyło w tych spotkaniach od początku naszej działalności i uważają je za pomocne, pouczające i przyjemne.

Aby otrzymać formularz na subskrypcję i inne informacje, które udostępniamy, proszę przesłać swoje imię i adres do naszej fundacji (adres powyżej) lub odwiedzić naszą stronę internetową [www.herples.org.uk/join.html](http://www.herples.org.uk/join.html)

Za jedyne £25 na rok otrzymasz najnowszy magazyn SPHERE i broszurki (w języku angielskim): 'Wstęp do wirusa opryszczki', 'Zrozumienie swoich obaw', 'Wzmocnij swoją odporność', terminologię i listę artykułów wcześniej opublikowanych, które możesz zamówić. Jest możliwość wyboru trzech broszurek z następujących: 'Cięża i poród', 'Rozmowa z partnerem', 'Zarażanie i autozarażanie', 'Terapia antywirusowa', 'Testy na antyciała', 'Porady jak zapobiec nawrotom', 'Elagen: ziołowy wzmacniacz odporności', itd.

W ciągu roku oferowane są kolejne cztery magazyny z informacjami o medycznych nowinkach, sugestiach na ziołowe terapie i porady, osobiste historie czytelników, itd.

Możesz porozmawiać z naszymi wolontariuszami, dzwoniąc pod numer 0845 123 2305. Jeśli żaden z nich nie jest w danym momencie dostępny, uzyskasz informację, kiedy to będzie możliwe.