



Herpes Viruses Association

Registered charity 291657

41 North Road London N7 9DP
Office Tel: 020 7607 9661 Helpline: 0845 123 2305
e-mail: info@herpes.org.uk

什么是单纯疱疹病毒？

这是一种非常常见的病毒。[这包括来自中国的数据]. 它会引起小水泡，通常出现在嘴唇、手指、手或生殖器上。有两种类型：单纯疱疹1型非常常见，几乎每个人在中年时都会感染这种病毒。另一种是单纯疱疹2型，这种病毒也相当常见：到 25 岁时，大约十分之一的人携带有这种病毒。然而，只有三分之一的人意识到这一点，因为大多数人没有任何迹象。它是一种与水痘属于同一家族的病毒，与水痘一样，它也会残留在体内，并且通常会在您身体不适时重新出现。这就是为什么它的俗名是唇疱疹。

人是如何感染单纯疱疹病毒的？

单纯疱疹通过受影响皮肤区域的直接摩擦接触传播。它通常在接触后的二到十五天出现（潜伏期）。一开始受影响的皮肤会出现疼痛、瘙痒或烧灼感，然后出现小水泡。有时，第一次感染会导致发烧。当口腔是受影响区域时，尤其是对于成人，第一次感染会引起牙龈炎（牙龈甚至喉咙发炎），进而导致进食困难。

儿童通常病症较轻。当病毒影响到生殖器时，排尿可能会很痛苦。在这种情况下，在排尿时将温水倒在生殖器区域或者在淋浴或浴缸中排尿会都有所帮助。

一定要喝足够的水以排出非常稀的尿液。

单纯疱疹病毒的诊断与治疗

医生依据从水疱或溃疡中取出拭子进行诊断。治疗不是必需的，但医生可能会提供抗病毒药物以阻止新水泡的形成。您可以在药店购买含有利多卡因的麻醉霜来麻醉该区域。

市面上有多种含有不同利多卡因含量的产品。在英国，有2% 的凝胶、5% 的软膏和 10% 的喷雾剂。

三分之二的人在感染 1 型或 2

型单纯疱疹后没有任何症状。在这种情况下，这个人不会意识到他/她已经感染了病毒。事实上，我们每个人体内的病毒和细菌数量比我们自己的 DNA 细胞数量还要多！

疱疹会引起什么疾病？

第一次患病可能持续十到二十天。水泡变干，溃疡愈合。就像水痘病毒一样，一旦感染，它就会在神经系统的神经节中休眠数月或数年，无法检测到且完全无害。

有些人永远不会出现其他症状。有些人会定期复发，但与第一次发病相比，复发时间会更短，疼痛也更轻，而且水泡也会更少。

可以唤醒沉睡病毒的因素因人而异。这些可能是：疾病、过度疲劳或压力、月经期以及口腔唇疱疹、阳光（尤其是在紫外线较强的山区）和牙科手术。随着时间的推移，复发的频率逐渐降低。复发过于频繁的人可以从医生那里获得抗病毒药物，或从HVA的网站或者其会员渠道获取建议。一个建议是确保饮食中含有足够的硒，或者每天吃一颗巴西坚果来获取您所需的硒！更多详细信息如下...

我可以转发给其他人吗？

当出现水泡或溃疡时，这种病毒传播的风险最大，但当您感觉到可能即将爆发的警告信号时，这种病毒传播的风险也存在。

这些信号是感染部位或附近出现各种疼痛、瘙痒或刺痛。伴侣的感染风险根据他/她过往的感染史而有所不同。双方都感染病毒的伴侣不会再次感染对方。如果新伴侣感染了相同的病毒，他/她会受到保护，因为他/她已经有了适当的抗体。如果新伴侣患有其他单纯疱疹病毒，那么这种部分保护意味着他/她不太可能感染另一种类型。因此，对于新伴侣，不要让他们接触病毒活跃的区域：进行接吻、性接触等活动。

人们对单纯疱疹 1 型和 2

型有很多误解。例如，只有当女性在怀孕最后两个月（首次）感染单纯疱疹时，才需要进

行剖腹产。

如果女性在此之前感染过病毒时，她会产生抗体并将其传递给胎儿，这将保护胎儿在出生时和之后的几个月内不会感染病毒。另一个误解是，在第一次感染期间，您可以将其传播到您自己身体的多个部位 -

您的手或眼睛。这种情况并不容易发生，因为尽管很难阻止小孩把手放到嘴里、用手摩擦脸和身体等，我们依然没有发现幼儿把感染扩散到身体的其他部位，。

The Herpes Viruses Association (HVA = 疱疹病毒协会)

HVA 成立于 1981 年，旨在传播有关单纯疱疹的信息，并修正 20 世纪 80 年代杂志、报纸和书籍中通过“炒作”传播的错误信息造成的后果。

这些错误信息引起了人们对“疱疹”一词的歇斯底里，导致一些病毒感染者变得偏执！这些信息源自制药公司，它们需要引起人们对这种病毒的焦虑，以便公众要求新的抗病毒治疗，这有助于预防病毒的爆发，但这不是必要的。

1985 年，HVA 成为英国的注册慈善机构。

我们通过电话、电子邮件、信件或网站向一些人提供帮助，这些人以订阅和捐赠的形式提供的经济帮助是我们的主要收入来源。

我们的慈善机构的独特之处在于所有参与者都有感染病毒的经历。

两名办公室员工向患者和医疗保健专业人员提供有关疱疹家族所有病毒的信息和建议。

* HVA

研究病毒对感染者的影响，而不是直接接受杂志、报纸、网站或电视上播放的内容。

* 它还研究草药治疗等补充疗法，以评估它们在治疗或阻止疫情方面的价值。

* 它出版季刊

(SPHERE)，其中包含有关科学研究的文章、关于阻止病毒爆发的观点、针对会员的社会活动等以及有关该病毒各个方面的传单。

其他重要工作由会员志愿者承担。 这些都是：

其他重要工作由会员志愿者承担。 如：

- * 通过我们的帮助热线回复电话
- * 组织区域小组。 这些通常是轻松而友好的会议。

自活动开始以来，已有数千人参加，他们发现这些活动是非常有帮助、有启发性且令人愉快的。

如需订阅表格以及有关 HVA 所提供服务的更多信息，请访问

www.herpes.org.uk。订阅者每年只需花费 30

英镑即可收到最新的时事通讯和传单，以及有用的文章列表。订阅者全年还会收到四本杂志，其中包含医学发现、治疗建议、一般建议和读者的个人故事等信息（均为英文）。这些都是通过电子邮件发送的。

在英国境内的任何人都可以拨打 0845 123 2305（工作日上午 9 点至晚上 8 点）与我们的志愿者之一联系。在中国境内您可以拨打 +44 2076079661（确保是在英国时间晚上 9-8 点）。

发布日期 6/6/2024