



Herpes Viruses Association

Registered charity 291657

41 North Road London N7 9DP
Office Tel: 020 7607 9661 Helpline: 0345 123 2305
e-mail: info@herpes.org.uk

Переведено с помощью www.DeepL.com/Translator (бесплатная версия)

Что такое вирус простого герпеса?

Это очень распространенный вирус. Он может вызывать небольшие волдыри, которые обычно появляются на губах, пальцах и руках или на гениталиях. Существует два типа: простой герпес первого типа настолько распространен, что практически каждый человек заражается им к среднему возрасту. Другой тип - простой герпес 2, который тоже довольно распространен: к двадцати пяти годам этот вирус есть примерно у каждого десятого человека. Однако только один из трех человек знает об этом, поскольку у большинства из них нет никаких признаков. Это вирус того же семейства, что и ветряная оспа, и, как и этот вирус, он тоже остается в организме и может проявляться вновь, часто когда вы плохо себя чувствуете. Поэтому его часто называют "холодная болячка" или "лихорадочный волдырь".

Только один из трёх заражённых этим вирусом заметит симптомы. Двое из трёх так и не получают диагноз.

Как заразиться?

Простой герпес передается при прямом контакте с кожей при трении пораженного участка кожи. Обычно он появляется через два-пятнадцать дней после контакта (инкубационный период). Он начинается с боли, зуда или жжения на пораженном участке кожи, затем появляются маленькие волдыри. Иногда первая инфекция может вызвать заболевание с лихорадкой. Если поражена полость рта, особенно у взрослых, первая инфекция может вызвать гингивит (воспаление десен и даже горла), что затрудняет прием пищи. Дети обычно болеют реже. Если инфекция поражает половые органы, то мочеиспускание может быть болезненным, и в этом случае может помочь обливание теплым раствором во время мочеиспускания или принятие душа или ванны. Обязательно пейте достаточно, чтобы моча была очень разбавленной.

Диагноз ставится путем взятия мазка из волдыря или язвы. Лечение не требуется, но врач может предложить противовирусные таблетки, чтобы предотвратить образование новых пятен. В аптеке вы можете купить обезболивающий крем, содержащий лидокаин, чтобы обезболить место поражения. В Великобритании это "лидокаин BP", и стоит он около 25 фунтов стерлингов за мазь с лидокаином 5% или спрей с ксилокаином 10%.

Двое из трех человек заражаются простым герпесом 1 или 2 типа без каких-либо симптомов. В этом случае человек и не подозревает, что заразился. На самом деле, в каждом из нас больше вирусов и бактерий, чем клеток с нашей собственной ДНК!

Как это происходит?

Первая болезнь может длиться от десяти до двадцати дней. Волдыри высыхают, а язвы заживают. Как и вирус ветряной оспы, после того как вы заразились, он остается в спящем состоянии на месяцы или годы в ганглиях нервной системы, где его невозможно обнаружить, и он абсолютно безвреден. У некоторых людей никогда больше не возникает никаких симптомов. У некоторых людей наблюдаются регулярные рецидивы, но они будут короче и менее болезненными, чем первая болезнь, и волдырей будет меньше. ...

Пробудить спящий вирус могут различные факторы, которые зависят от конкретного человека. Это могут быть: болезнь, переутомление или стресс, менструация, а в случае простудных язв на губах - солнечный свет (особенно в горах, где ультрафиолетовые лучи сильнее) и стоматологические операции. Со временем рецидивы постепенно становятся реже. Люди, у которых рецидивы случаются слишком часто, могут получить у врача противовирусные таблетки. Или же есть предложения от HVA, например, улучшить иммунный ответ, принимая 200 международных единиц (м.е.) витамина Е ежедневно. Подробности см. на обороте...

Могу ли я заразить других?

Риск передачи вируса наиболее высок при появлении волдырей или язв, но существует и тогда, когда вы чувствуете предупреждающие признаки того, что вспышка может быть на подходе. Этими признаками являются различные боли, зуд или покалывание в области, где произошло заражение, или поблизости. Риск заражения партнера зависит от того, где он/она когда-либо болел/а этим вирусом. Партнеры, которые оба имеют вирус, не заражают друг друга повторно. Если у нового партнера тот же вирус, он/она защищены, так как у них уже есть соответствующие антитела. Если у нового партнера другой вирус простого герпеса, то эта частичная защита означает, что он/она вряд ли заразится другим типом. Поэтому с новым партнером не позволяйте ему вступать в контакт с областью, где вирус активен: поцелуи, сексуальный контакт и т.д.

С простым герпесом 1 и 2 связаны мифы. Например, кесарево сечение необходимо только в том случае, если женщина заразилась простым герпесом (впервые) в последние два месяца беременности. Если женщина переболела вирусом до этого, у нее выработались антитела, которые передались плоду и защитили его от заражения вирусом при рождении и в течение нескольких месяцев после него. Еще один миф заключается в том, что во время первого заражения можно распространить вирус по своему телу - на руки или в глаза. Это не происходит легко, так как мы не находим малышей с инфекцией, распространяющейся на другие части тела, несмотря на то, что трудно остановить маленького ребенка, когда он подносит руку ко рту и трет лицо, тело и т.д..

Ассоциация вирусов герпеса (Herpes Viruses Association)

HVA была образована в 1981 году для распространения информации о простом герпесе и устранения результатов дезинформации, распространявшейся через "шумиху", которую можно было увидеть в журналах, газетах и книгах в 1980-х годах. Это вызвало своего рода истерию вокруг слова "герпес", что привело к паранойе у некоторых людей с этим вирусом! Такая информация исходила от фармацевтических компаний, которым нужно было вызвать тревогу по поводу этого вируса, чтобы население обращалось за новым противовирусным лечением, которое может помочь предотвратить вспышки, но в котором нет необходимости.

В 1985 году HVA стала зарегистрированной благотворительной организацией. Финансовая помощь в виде подписки и пожертвований от людей, которым мы помогаем по телефону, по электронной почте, в письмах или на нашем сайте, является основным источником дохода.

Наша благотворительная организация уникальна тем, что все участники имеют опыт работы с вирусом. Два сотрудника офиса предоставляют информацию и консультации по всем вирусам семейства герпеса пациентам и медицинским работникам.

- * HVA проводит исследования влияния вируса на людей, заразившихся им, а не принимает на веру то, что читает в журналах, газетах, на веб-сайтах или показывает по телевидению.

- * Она также исследует дополнительные методы лечения, такие как лечение травами, чтобы оценить их ценность в лечении или прекращении вспышек.

- * Она издает ежеквартальный информационный бюллетень (SPHERE) со статьями о научных исследованиях, идеях по остановке вспышек, социальных мероприятиях для членов организации и т.д., а также листовки по всем аспектам этого вируса.

Другую важную работу выполняют добровольцы из числа членов организации. К ним относятся:

- * ответы на телефонные звонки по нашей линии доверия

- * организация региональных групп. Обычно это спокойные и дружеские встречи. Тысячи людей посетили их с самого начала нашей деятельности и находят их очень полезными, поучительными и приятными.

Чтобы получить форму подписки и более подробную информацию о том, что может предоставить HVA, пришлите свое имя и адрес в HVA, адрес на фирменном бланке - или вы можете посмотреть на нашей веб-странице www.herpes.org.uk. Всего за 30 фунтов стерлингов в течение года вы сразу получите листовки (на английском языке): "Introduction to herpes simplex", "Understanding your anxieties", "Boost your immunity", "Terminology: a rose by any other name...", а также список уже опубликованных статей, которые вы можете заказать, и текущий информационный бюллетень. Вы сможете выбрать три брошюры из следующих: "Беременность и роды", "Разговор с партнером", "Передача и аутоинокуляция", "Противовирусная терапия", "Анализ на тип антител", "Диета: баланс лизина и аргинина", "Элаген: растительный иммуноукрепляющий препарат" и т.д. В течение года вы будете получать еще четыре журнала с информацией о любых медицинских открытиях, предложениями по лечению травами, советами/личными историями читателей и т.д.

Вы можете поговорить с одним из наших волонтеров по телефону 0345 123 2305 (сообщение 24 часа в сутки, часы работы волонтеров меняются изо дня в день).

Опубликовано в августе 2025 г.

Перевод выполнен www.DeepL.com/Translator — свяжитесь с нами, если вы можете его улучшить!