

生殖器疱疹 Genital Herpes

甚麼是生殖器疱疹？

生殖器疱疹是由以下兩種單純疱疹病毒（herpes simplex virus，簡稱 HSV）引致的一種性傳播感染，它們分別是 1 型單純疱疹病毒（HSV-1）和 2 型單純疱疹病毒（HSV-2）。大部分加拿大人在一生中至少會感染一種單純疱疹病毒（HSV）。儘管疱疹很常見，它仍會給病患帶來沉重的心理負擔，進而導致焦慮、恐懼並獲取到有關疱疹的不實資訊。

對多數人來說，疱疹只是一種輕微的皮膚病症，從產生至消退期間都不會引發嚴重問題。所以很多人甚至不自知感染病毒。

疱疹如何傳播？

疱疹患者攜帶的病毒在人際間會通過皮膚直接接觸（如接吻或包括口交在內的性行為）進行傳播，即使患者沒有出現明顯的疱疹潰瘍。

如果疱疹患者觸碰了自己身上出現疱疹的部位後又立刻接觸他人的嘴巴或生殖器，也會造成病毒的傳播。共用性玩具卻未更換避孕套或進行清洗，也會造成疱疹病毒的傳播。感染病毒並初次出現徵狀時，病患在觸摸疱疹後如再觸碰身體其他部位（如觸摸嘴巴上的潰瘍後又觸碰生殖器），就有可能將病毒傳播至身體其他各處。

出現明顯徵狀後（出現潰瘍或水疱，或者令人擔憂的徵狀），疱疹病毒傳播的機率最大。但是，即使徵狀已消失（稱為無徵狀排毒），HSV 仍有可能傳播，但可能性會降低。女性如在懷孕晚期感染該病毒並出現徵狀，可能在陰道分娩的過程中把感染傳給嬰兒。

有何徵狀？

大部分人都不會呈現任何病徵，或只有輕微徵狀，所以患者也不自知感染病毒。有時，患者在數月甚至數年內都沒有可見的徵狀。病徵因人而異。許多出現徵狀的病患可能並不知曉致病原因就是 HSV。

徵狀可能包括：外生殖器、直腸、肛門和/或口腔、手部和眼睛部位出現一個或多個水疱、傷口或

皮膚破損狀的潰瘍。疱疹也會在嘴巴周圍引發水疱（口腔疱疹），常被稱為「冷瘡」或「上火水疱」。

疱疹感染有三種爆發形式：

- 原發初次發作
- 非原發初次發作
- 復發

第一次出現疱疹徵狀，稱為原發性發作，通常在接觸病毒後 2 至 21 天（平均 6 天）出現。

有些人可能會出現警示徵狀，稱為「前驅徵狀」，例如水疱或潰瘍處感到瘙癢、灼燒感和刺痛，隨後出現具有痛感的疱疹潰瘍或小水疱。其他徵狀可能包括單側腿下部或臀部疼痛、腹股溝腺體脹痛，發燒、小便刺痛、渾身疼痛、疲倦或不適。這更常見於原發性發作。水疱破掉後，就會出現具有痛感的淺表性潰瘍。這些潰瘍會結痂，並通常在 7 至 14 天內痊癒。原發性發作相較隨後出現的疱疹發作，常會更加嚴重。

如您已經感染過一種疱疹，之後再次感染另一種疱疹時，就稱為非原發初次發作。這種情況徵狀常較輕，不太可能引起全身性徵狀。

首次爆發後，HSV 病毒便會在體內進入休眠狀態。目前尚無法預知患者是否會再次出現徵狀（稱為復發）或復發的頻率。復發時，徵狀常會出現於同一患處。

徵狀發作會隨時間逐漸減少，徵狀也逐漸減輕，且常常無法察覺。HSV-1 引起的生殖器疱疹不會經常復發。

有哪些併發症？

生殖器疱疹的併發症較為罕見，但對部分人士、尤其是免疫功能較弱的人士（例如 HIV 患者）來說，可能難以抵禦病毒，並在眼睛、手指、關節、咽喉、直腸、肝臟、肺或腦部出現二級感染。

如果您已懷孕，而您或您的伴侶曾患有生殖器皰疹，請務必告知您的醫護人員。可以採取措施來預防您將病毒傳染給嬰兒。如果孕婦在第三孕期出現皰疹的原發性初次發作，則尤其有可能將病毒傳給嬰兒。皰疹可能對嬰兒造成嚴重的併發症，甚至可以導致死亡。在懷孕前感染生殖器皰疹的女性只有很小的概率會將病毒傳染給嬰兒。

怎樣確定是否患有皰疹？

只有在出現潰瘍的情況下，醫護人員才會為您進行皰疹測試。在出現潰瘍後，您應盡快走訪醫護人員。他們會檢測您的患處並可能用拭子擦拭（生殖器、肛門或嘴巴周圍的）潰瘍或讓您接受血液檢測。

如果潰瘍已經開始痊癒，拭子檢測可能無法檢測到病毒。在這種情況下，測試可能呈陰性，但您可能仍然攜帶有皰疹病毒。

有何治療方法？

當皰疹首次出現或者水皰令您感到疼痛或反復發作時，醫生會開具抗病毒藥物。抗病毒治療無法治愈皰疹，但可以幫助緩解不適並加速潰瘍的愈合。感染後盡早開始使用藥物會發揮最佳效果。藥物還可以通過防止病毒複製來降低您將病毒傳染給他人的機率。

出現皰疹徵狀後，您可以通過以下方式緩解不適：

- 服用醋氨酚（Tylenol）或布洛芬（Advil）來緩解疼痛
- 穿著寬鬆的衣服及棉質內衣
- 暖水浸浴
- 保持患處乾燥，例如在浴後使用吹風機的冷風檔吹乾，而非使用毛巾擦乾患處
- 將冰袋包裹在乾淨的布中並冰敷潰瘍
- 飲用大量水分，稀釋尿液（以降低排尿時的疼痛感）。如小便時感到疼痛，可在小便時將溫水淋在生殖器處，或是在溫水淋浴或盆浴時小便
- 不要使用帶藥性或非藥性軟膏或乳膏，醫護人員開具的除外
- 避免刺破水皰或發生任何性接觸，直至徵狀緩解

怎樣預防皰疹復發？

我們尚不清楚是何誘因觸發了皰疹病毒徵狀再次出現。誘因可能包括：

- 生殖器部位受到摩擦或受傷
- 壓力
- 荷爾蒙改變（如月經）
- 接觸紫外線（如日曬床）
- 過量飲用酒精
- 免疫功能減弱（如化療、感染 HIV）

健康的生活方式，如養成良好的飲食習慣、注重休息和運動、舒減壓力等，均可減少爆發次數。性交期間使用水基潤滑劑可以幫助減少摩擦及皮膚不適感，從而降低觸發皰疹徵狀的機率。

如何降低將病毒傳染給他人或感染病毒的機率？

安全套可以提供良好的保護，但無法完全預防皰疹病毒的傳播，因為安全套無法完整覆蓋生殖器。安全套也可以用於性玩具。請避免性生活，如果您在徵狀未消退時進行性生活，請避免與皰疹潰瘍處發生直接皮膚接觸。口交期間亦可使用牙齒隔離障。請向醫護人員諮詢抑制療法（每天服用抗病毒藥物）來幫助預防將病毒傳染給您的性伴侶。觸碰水皰（或原發性發作期間的患處）後應洗手，方可防止將病毒傳染給他人。在發生性接觸前，您應與性伴侶就皰疹進行探討。

更多資訊

Sex Sense 熱線電話是免費、保密的性健康轉介及資訊服務熱線，號碼是 1 800 739-7367（卑詩省全境）或 604 731-7803（低陸平原地區）。

如需瞭解與性伴侶探討的技巧，請訪問卑詩省疾病控制中心（BCCDC）的「安全性行為資源」（Smart Sex Resource）網頁：

https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes_Patient_Guide_web.pdf

如需瞭解有關安全性行為及如何降低罹患STI機率的更多資訊，請參閱[HealthLinkBC File #080預防性傳播感染（STI）](#)。



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