Герпес: мифы и реальность. Как снизить риск заражения и укрепить иммунитет

Герпетическая инфекция, или герпес, – группа инфекционных заболеваний, возбудителем которых является вирус герпеса. Это одно из древнейших заболеваний. Еще Гиппократ в V веке до нашей эры описал симптомы, отметив пузырьковые высыпания кожи («герпес» в переводе с греческого означает «ползти») – характерную особенность инфекции. Однако лишь в XX веке началось серьезное изучение вопроса.

Существует множество типов вирусов герпеса. Они вызывают различные заболевания и проявляются по-разному. Но большинство людей под герпесом подразумевают небольшой пузырек или группу пузырьков, обычно возникающих на губе или вокруг рта. Эти симптомы вызывает вирус простого герпеса (ВПГ), который был открыт немецким врачом и вирусологом Эрнстом Грютером в 1912 году.

Более подробно вирусы герпеса начали изучать в 50-х годах XX века после широкого внедрения электронной микроскопии. До 70-х годов эффективных лекарств для лечения герпеса не существовало, пока американка Гертруда Белл Элайон с соавторами не изобрела препарат ацикловир, который используется до сих пор.

Меры предосторожности

Вирус герпеса очень заразен, поэтому от него страдает много людей – инфицировано более половины взрослых в мире. Причем попав однажды в организм, инфекция сохраняется в нем навсегда и при ослаблении иммунитета может появиться снова. Впрочем, герпес, как правило, не представляет серьезной опасности для здоровых людей и проходит в течение двух недель.

Если у вас появилась «простуда на губах», помните, что вы заразны до тех пор, пока все язвочки не заживут. Простые правила помогут избежать заражения окружающих:

-не целуйте людей, особенно детей;

-избегайте тесных контактов с людьми с ослабленным иммунитетом, в том числе с новорожденными;

-не пользуйтесь чужими личными вещами, такими как бальзам для губ, помада, блеск, полотенце или бритва;

-не пейте и не ешьте из одной посуды с другими людьми;

-старайтесь не прикасаться к герпесу;

-если вы дотронулись до герпеса или нанесли на него лекарство, немедленно вымойте руки;

-чаще мойте руки в течение дня.

Эти меры предосторожности особенно важны, если вы находитесь рядом с человеком с ослабленным иммунитетом. Если он заразится вирусом, последствия могут быть очень серьезными.

Можно ли предотвратить повторное появление герпеса

Не существует средства, которое могло бы полностью исключить появление герпеса. Однако есть меры, которые вы можете предпринять, чтобы снизить вероятность его повторного возникновения.

Вот что рекомендуют дерматологи:

Избегайте повторного заражения. Если вы будете пользоваться предметами, которые соприкасались с герпесом во время его заживления, у вас может появиться новое высыпание. Выбросьте зубную щетку, бальзам для губ и другие предметы, которые могли соприкасаться с герпесом. Также необходимо постирать полотенца, мочалки, наволочки, простыни и другие предметы, которыми вы пользовались во время обострения заболевания.

Снизьте уровень стресса. Стресс может реактивировать вирус, вызывающий герпес. К распространенным способам борьбы со стрессом относятся физические упражнения, прогулки, медитация и времяпрепровождение на природе.

Защищайте губы от солнца. Солнечный свет может спровоцировать обострение в любое время года, в том числе зимой, когда вы катаетесь на лыжах или занимаетесь другими видами активного отдыха. Перед выходом на улицу нанесите бальзам для губ с SPF 30 и защитой широкого спектра. Находясь на улице, наносите бальзам повторно каждые два часа, а также после еды, купания, облизывания губ.

Следите за тем, чтобы губы были увлажнены. Вероятность появления герпеса выше, если кожа сухая или потрескавшаяся. Чтобы губы оставались увлажненными, пейте больше воды и используйте гигиенический вазелин.

Высыпайтесь. Сон повышает способность иммунной системы бороться с вирусами и другими микробами. У некоторых людей постоянное недосыпание провоцирует появление герпеса.

Прежде чем проводить какие-либо процедуры в области рта (например, лазерную или световую терапию, увеличение губ, стоматологические работы), сообщите врачу, что у вас герпес. Давление на губы или область вокруг рта может спровоцировать повторное появление вируса.

Какие опасные вирусы и бактерии могут жить в губной помаде

Использование декоративной косметики, особенно губной помады, связано с определенными рисками передачи различных инфекций, включая вирус простого герпеса. Риск заражения повышается при совместном использовании одной помады несколькими людьми, поскольку вирусы и бактерии легко передаются через контакт с кожей и слюной.

Герпес является одним из наиболее распространенных заболеваний, передающихся таким образом. Помимо него существует вероятность распространения бактериальных инфекций, таких как стафилококк и стрептококк, которые могут вызывать воспаление кожи и слизистых оболочек.

Чтобы минимизировать риски, рекомендуется соблюдать следующие меры предосторожности:

Используйте индивидуальную косметику. Никогда не делитесь своей помадой с другими людьми и не пользуйтесь чужой.

Регулярно очищайте инструменты. Если используете кисточки или аппликаторы, периодически мойте их теплой водой с мылом или дезинфицируйте специальными средствами.

Соблюдайте гигиенические правила. Перед нанесением макияжа убедитесь, что ваши руки чистые, старайтесь избегать контакта пальцев с областью вокруг рта.

Что такое герпес

Герпес - вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек.

В зависимости от локализации высыпаний, выделяют лабиальную (“простуда” на губах), генитальную и другие формы герпеса.

Возбудитель – вирус простого герпеса первого (ВПГ-1) и второго типа (ВПГ-2).

К пятидесяти годам более чем у 90% людей есть антитела к ВПГ-1 и примерно у 20% - к ВПГ-2.

Источник инфекции – больной любой формой заболевания или вирусоноситель.

Путь передачи – преимущественно прямой контакт с кожей или слизистыми оболочками больного человека.

С момента инфицирования до появления симптомов обычно проходит от 2 до 12 дней.

Симптомы

На месте внедрения инфекции появляется зуд, жжение, онемение, покраснение, затем – сыпь в виде мелких сгруппированных пузырьков, наполненных жидкостью.

Далее пузырьки вскрываются, а на их месте появляются мелкие эрозии, которые вскоре заживают.

После исчезновения симптомов вирус переходит в латентное состояние и “прячется” в нервных ганглиях.

Рецидивы простого герпеса

происходят под влиянием различных провоцирующих факторов: переохлаждение, простуда или стресс.

Интервалы между рецидивами могут составлять от нескольких дней до нескольких лет.

Высыпания

при рецидиве простого герпеса, как правило, локализованы на тех же участках, что и при первичном эпизоде заболевания.

Лечение любой формы герпеса назначает врач.

Заражение генитальным герпесом во время беременности – повод для немедленного обращения к врачу из-за потенциальной опасности для ребенка.

Первичный герпес у новорожденных протекает крайне тяжело, может приводить к летальным исходам.