



# OPRYSZKA NARZĄDÓW PŁCIOWYCH





# OPRYSZKA NARZĄDÓW PŁCIOWYCH

**Co powoduje opryszczkę narządów płciowych?**



Strona 4

**Czy opryszczka narządów płciowych jest częstym problemem?**



Strona 5

**Jak rozprzestrzenia się opryszczka narządów płciowych?**



Strona 5

**Co zobaczę lub poczuję, jeśli zachoruję na opryszczkę narządów płciowych?**



Strona 5

**Co może wywołać nagłe wystąpienie?**



Strona 6

**Jak często dochodzi do nawrotów opryszczki narządów płciowych?**



Strona 6

**Jeśli mam opryszczkę wargową, czy będę podatna na zakażenie narządów płciowych, a jeśli tak, to czy będzie gorzej?**



Strona 6





# OPRYSZKA NARZĄDÓW PŁCIOWYCH

**Come avviene la diagnosi di herpes genitale?**



Strona 7

**Chi è a rischio di herpes genitale?**



Strona 7

**Chi è a maggior rischio di sviluppare frequenti recidive di malattia?**



Strona 8

**Qual è il trattamento dell'herpes genitale?**



Strona 8

**Cosa dovrebbe comunicare ad un nuovo partner una paziente con herpes genitale?**



Strona 8

**Cosa succede ad una paziente con herpes genitale in gravidanza?  
Cosa succede al bambino?**



Strona 9

**Come ci si può proteggere dall'herpes?**



Strona 9

**Cosa si può fare?**



Strona 10

## Co powoduje opryszczkę narządów płciowych?

Opryszczka narządów płciowych jest infekcją wywoływaną przez wirusa opryszczki.

Istnieją dwa główne typy. Wirus opryszczki typu 2 (HSV-2) jest najczęstszą przyczyną opryszczki narządów płciowych. Wirus opryszczki typu 1 (HSV-1) jest zwykle związany z opryszczką wokół ust, ale staje się coraz częstszą przyczyną opryszczki narządów płciowych; może to być spowodowane oralnymi praktykami seksualnymi.

**Opryszczka narządów płciowych jest infekcją wywoływaną przez wirusa opryszczki.**

# Czy opryszczka narządów płciowych jest częstym problemem?

Jest to jedna z najczęstszych infekcji przenoszonych drogą płciową na całym świecie. W Ameryce Północnej 16% aktywnych seksualnie dorosłych jest zakażonych HSV2; w niektórych częściach Afryki zakażonych jest do 70% kobiet i 45% mężczyzn. Generalnie częściej występuje u kobiet (21%) niż u mężczyzn (11%).

## Jak rozprzestrzenia się opryszczka narządów płciowych?

Rozprzestrzenia się poprzez kontakt z zakażonym partnerem. Aż 80% osób zakażonych nie jest świadomych infekcji, ponieważ zazwyczaj mają niewiele objawów. Mogą odczuwać podrażnienie narządów płciowych, ale winę za to mogą rzucić na mydło, papier toaletowy, podpaski higieniczne, brak lubrykacji, suchość pochwy, golenie, bieliznę typu stringi, ciasne dżinsy, zakażenie dróg moczowych lub hemoroidy.

## Co zobaczę lub poczuję, jeśli zachoruję na opryszczkę narządów płciowych?

Będzie to zależało od tego, czy jest to pierwsze ognisko choroby, czy też nawracające. Pierwsze ogniska są określane jako "pierwotne". Najpierw na skórze narządów płciowych pojawiają się grupy pęcherzyków różnej wielkości. W ciągu kilku dni pęcherzyki te pękają, pozostawiając małe, świeże owrzodzenia pokrywane się strupkami, które mogą być bardzo bolesne, często z silnym pieczeniem, zwłaszcza podczas oddawania moczu. Węzły chłonne w pachwinach mogą stać się obrzęknięte. Możesz mieć gorączkę z bólami mięśni, głowy i objawami grypopodobnymi. Objawy te zwykle ustępują po tygodniu lub później.

Objawy nawracającej infekcji są łagodniejsze i nie trwają tak długo. Najpierw pojawia się mrowienie i podrażnienie, zwykle w pobliżu miejsca pierwotnego zakażenia. Często pojawiają się kilka pęcherzyków, które przekształcają się w bolące nadżerki. Ten epizod trwa od kilku dni do jednego tygodnia. Może wystąpić niska gorączka lub objawy "grypopodobne". Wiele z tych nawracających ognisk jest drobnych, niespecyficznych i często mylonych z różnymi problemami wymienionymi powyżej. To właśnie powtarzający się wzorzec jest najlepszą wskazówką do postawienia diagnozy.

## Co może wywołać nagłe wystąpienie?

To zależy od danej osoby. Najczęstsze czynniki, które mogą wywołać opryszczkę to:

- **Stres**
- **Zmęczenie**
- **Choroba (zwłaszcza infekcja wirusowa)**
- **miesiączka (i być może otarcie od podpasek i tamponów)**
- **Operacje (inny rodzaj stresu)**
- **Podrażnienie okolicy sromu**

### Jak często dochodzi do nawrotów opryszczki narządów płciowych?

HSV-2 nawraca u 90% osób w ciągu pierwszego roku od pierwotnego zakażenia. Pacjenci mogą mieć 5-8 nawrotów lub nawet więcej w ciągu pierwszego roku. Z czasem nawroty te stają się coraz rzadsze. Nawroty HSV-1 występują u około 60% przypadków, ale z upływem czasu rzadziej.

### Jeśli mam opryszczkę wargową, czy będę podatna na zakażenie narządów płciowych, a jeśli tak, to czy będzie gorzej?

Jeśli w przeszłości występowała u Ciebie nawracająca opryszczka wargowa, spowodowana HSV-1, będziesz mieć łagodniejsze objawy zakażenia HSV-2 w okolicy narządów płciowych. Jednak nie wyklucza to zarażenia się wirusem HSV-2.



## Jak rozpoznaję się opryszczkę narządów płciowych?

Opryszczka narządów płciowych jest podejrzewana, gdy Twój lekarz rozpozna typowe zmiany na skórze czy na błonie śluzowej sromu. Kilka testów laboratoryjnych może potwierdzić diagnozę. Jeśli zmiana jest nowa (w ciągu pierwszych 1-2 dni), można pobrać wymaz z miejsca w celu zbadania na obecność wirusa (hodowla wirusów lub test amplifikacji kwasu nukleinowego). Badania krwi mogą również potwierdzić narażenie na kontakt z wirusem. Jest to pomocne podczas wizyty u lekarza już po zagojeniu się zmian. To tak zwana serologia swoista dla HSV. Test ten jest przydatny, gdy istnieje podejrzenie HSV, ale bez widocznego ogniska, gdy zmiany nie są typowe lub nawet jednoznaczne wykwyty, jeśli planujesz zajść w ciążę lub jeśli masz nowego partnera seksualnego.

### Kto jest narażony na opryszczkę narządów płciowych?

Każda osoba aktywna seksualnie jest narażona na takie ryzyko. Kobiety są bardziej niż mężczyźni podatne na zakażenie HSV-2 od niezabezpieczonego, zakażonego partnera seksualnego.

# Kto jest narażony na częstsze nawroty opryszczki narządów płciowych?

Osoby z obniżoną odpornością (osłabionym układem immunologicznym), szczególnie osoby zakażone wirusem HIV, aktywnym nowotworem lub przyjmujące specjalne leki, które obniżają działanie układu odpornościowego, są w grupie podwyższonego ryzyka częstych nawrotów.

## Jak leczy się opryszczkę narządów płciowych?

Nie ma lekarstwa na opryszczkę narządów płciowych, ale można ją kontrolować lub zminimalizować. Dokonuje się tego za pomocą leków przeciwwirusowych, takich jak acyklowir, walacyklowir i famcyklowir. Są to leki przyjmowane doustnie. Mogą one pomóc w szybszym gojeniu się nadżerek, a jeśli są przyjmowane codziennie, mogą zmniejszyć liczbę nawrotów. Takie podejście supresyjne (aby zatrzymać nawroty) jest zalecane dla osób z częstymi nawrotami choroby (więcej niż sześć epizodów w roku), bolesnymi wykwitami oraz aby zapobiec przeniesieniu choroby na niezakażonego partnera seksualnego. Postępowanie należy omówić z lekarzem prowadzącym.

Terapie miejscowe (tj. te, które są stosowane na skórę) są drogie i mają ograniczoną wartość.

## Co powinnam powiedzieć mojemu nowemu partnerowi, jeśli mam opryszczkę narządów płciowych?

Najlepszą metodą jest szczerłość. Jeżeli nowy partner zostanie o tym poinformowany i zostaną podjęte środki zapobiegawcze, wówczas partner może być chroniony. Może to być trudna rozmowa, ale bardzo ważna. Jeśli partner nie jest pewien, czy miał opryszczkę, można wykonać badanie krwi i uzyskać poradę od lekarza.



# Co zrobić, jeśli osoba z opryszczką narządów płciowych jest w ciąży? Co stanie się z dzieckiem?

Większość kobiet (99%), u których wystąpiła opryszczka narządów płciowych, rodzi zdrowe dzieci. Największe ryzyko dla dziecka jest wtedy, gdy w czasie ciąży dojdzie do zakażenia pierwotnego. Nawet wtedy wynik zależy od tego kiedy w ciąży rozpoznano pierwotne zakażenie. Ważne jest, aby lekarz został powiadomiony gdy tylko ciężarna kobieta zorientuje się, że może mieć infekcję. W rzadkich przypadkach zakażenie opryszczką w ciąży może prowadzić do poronienia, wcześniactwa lub ciężkiego zakażenia u dziecka.

Jeśli infekcja wystąpi w okresie okołoporodowym, położnik prawdopodobnie zasugeruje cesarskie cięcie. U kobiet z nawracającą infekcją HSV można zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia opryszczki, a tym samym przeniesienia infekcji na dziecko poprzez codzienne przyjmowanie doustnych leków przeciwwirusowych, jeśli tylko rozpocznie się leczenie od 36 tygodnia ciąży do porodu. Jeśli Ty lub Twój partner mieliście w przeszłości zakażenie opryszczką narządów płciowych, porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym ciążę.

## Jak mogę chronić się przed opryszczką?

- 1 Nie utrzymuj kontaktów seksualnych z osobą, która ma otwarte nadżerki wokół ust lub na narządach płciowych.
- 2 Podczas aktywności seksualnej należy używać prezerwatyw lateksowych. Środek plemnikobójczy (z prezerwatywą lub bez prezerwatywy) nie jest zalecany, ponieważ może powodować podrażnienia i nadżerki błony śluzowej, co może zwiększyć ryzyko przeniesienia zakażenia wirusem HIV.
- 3 Przyjmowanie leków przeciwwirusowych może zmniejszyć, ale nie eliminuje ryzyka przeniesienia wirusa z osoby na osobę.

## Co mogę zrobić?

Większość ludzi czuje złość, frustrację i strach, gdy dowiadują się, że ma opryszczkę narządów płciowych. Ty nie jesteś sama. Nie ponosisz winy. Zwykle wirus jest przekazywany z osoby na osobę nieświadomie. Ludzie z opryszczką narządów płciowych mogą prowadzić normalne życie. Rozmawiając z lekarzem, możesz dowiedzieć się o przebiegu zakażenia i możliwościach leczenia.

Dowiedz się, jak radzić sobie z wirusem. Prowadź dzienniczek czynników żywieniowych i stylu życia, które wywołują u Ciebie wystąpienie opryszczki i w miarę możliwości unikaj ich. Dbaj o swój ogólny stan zdrowia, stosując zdrową dietę, regularne ćwiczenia fizyczne, dużo snu i radzenie sobie ze stresem.

Upewnij się, że masz wokół siebie skuteczne wsparcie. Jeśli nie czujesz się komfortowo rozmawiając o swojej sytuacji z kimś bliskim, porozmawiaj ze swoim lekarzem, doradcą lub dołącz do grupy wsparcia dla chorych na opryszczkę.

Pamiętaj, że przezwyciężenie emocjonalnych skutków opryszczki narządów płciowych jest często o wiele trudniejszym wyzwaniem niż radzenie sobie z objawami fizycznymi, dlatego poświęć trochę czasu na poznanie tego stanu i nie obawiaj się wyrażać swoich uczuć i emocji.

**Na stronie znajduje się więcej materiałów o opryszczce.**



<https://ashastd.org>

*International Society for the Study of Vulvovaginal Disease  
Patient Information Committee  
Revised 2021*