

## **Международная неделя герпеса (по 23 ноября). Что такое вирус простого герпеса и как предотвратить заражение**

С 16 по 23 ноября – проходит Международная неделя герпеса (International Herpes Week), призванная привлечь внимание к герпетической инфекции. Эта инфекция широко распространена среди детей и подростков, в ряде случаев может тяжело протекать, требовать длительной госпитализации и становиться значимой причиной развития постинфекционных расстройств.

«Простуда» на губах, зудящие пузырьки – с этими симптомами знакомы миллионы людей во всем мире. Виновник этой неприятности – вирус простого герпеса (ВПГ).

По данным ВОЗ, более 65% населения мира в возрасте до 50 лет являются носителями его самой распространенной формы.

Так что же такое вирус простого герпеса, чем он опасен и, самое главное, как предотвратить заражение? Давайте разберемся.

### ***Что такое вирус простого герпеса?***

***Вирус простого герпеса*** – это ДНК-содержащий вирус, который, попав в организм, остается в нем навсегда. На сегодняшний день не существует лекарства, способного полностью уничтожить его. Он встраивается в нервные ганглии (узлы) и переходит в латентное (спящее) состояние, периодически активизируясь под воздействием различных факторов.

### ***Существует два основных типа вируса простого герпеса:***

***1. ВПГ-1 (HSV-1)*** – преимущественно вызывает оральный герпес. Проявляется в виде пузырьков и язвочек вокруг рта и на губах (в народе – «простуда»).

***2. ВПГ-2 (HSV-2)*** – преимущественно вызывает генитальный герпес. Симптомы включают пузырьки, язвы в области половых органов и ануса. Это инфекция, передающаяся половым путем.

***Важно понимать:*** вирус может передаваться даже при отсутствии видимых симптомов. Это явление называется «бессимптомное выделение вируса».

### ***Как происходит заражение?***

Заражение происходит при тесном контакте с человеком, который является носителем вируса.

### ***Как предотвратить заражение? Меры профилактики***

Профилактика заражения вирусом простого герпеса, особенно для тех, кто еще не является его носителем, крайне важна.

1. Строгая гигиена (для профилактики ВПГ-1):
2. Не пользуйтесь чужими вещами. Это касается посуды, полотенец, зубных щеток, бритв, губной помады и любой другой косметики.
3. Мойте руки с мылом после посещения общественных мест и перед едой.

4. Избегайте близких контактов с человеком, у которого есть активные проявления герпеса. Воздержитесь от поцелуев.
5. Безопасное сексуальное поведение (для профилактики ВПГ-2):
6. Использование презервативов значительно снижает риск передачи генитального герпеса, но не гарантирует 100% защиту, так как вирус может находиться на участках кожи, не закрытых презервативом.
7. Открытость с партнером. Если вы или ваш партнер знаете о своем статусе носителя ВПГ-2, важно обсудить это до начала половой жизни.
8. Воздержание от половых контактов в период рецидивов.
9. Общее укрепление иммунитета: здоровый иммунитет – главный союзник в борьбе с вирусом, даже если заражение уже произошло.
10. Сбалансированное питание: употребляйте достаточное количество витаминов (особенно группы В, С, Е) и микроэлементов (цинк).
11. Регулярная физическая активность.
12. Полноценный сон и режим дня.
13. Управление стрессом: медитация, йога, хобби, прогулки на свежем воздухе.

#### ***Что делать, если заражение уже произошло?***

1. Обратитесь к врачу (терапевту, дерматологу, гинекологу или урологу). Только специалист может поставить точный диагноз и назначить адекватное лечение.

2. Не трогайте высыпания и не пытайтесь вскрыть пузырьки, чтобы не разнести инфекцию на другие участки тела.

3. Соблюдайте гигиену, тщательно мойте руки после любого контакта с областью высыпаний.

4. Начните прием противовирусных препаратов (например, на основе ацикловира, валацикловира), которые назначил врач. Они не уничтожат вирус полностью, но значительно сократят длительность рецидива и ослабят симптомы.

Вирус простого герпеса – это не приговор, а повод для более внимательного отношения к своему здоровью. Понимая механизмы его передачи и следуя простым правилам профилактики, можно значительно снизить риск как первичного заражения, так и повторных рецидивов.

***Главное – ответственность перед собой и своими близкими.***

Специалист-эксперт Паршина Е.М.