

Международная неделя герпеса .Что такое вирус простого герпеса и как предотвратить заражение

С 16 по 23 ноября 2025 года проводится международная неделя герпеса. Целью международной недели герпеса является информирование населения о проблеме заболевания и его профилактике.

У всех людей в организме есть «спящие» вирусы, заражение которыми произошло много лет назад. Среди наиболее распространенных из них - герпесвирусы. Обычно они не приносят никакого вреда, поскольку находятся в латентном состоянии и контролируются иммунной системой. Но под действием стресса или болезней эти вирусы могут реактивироваться.

Герпесвирусы - семейство ДНК-содержащих вирусов, вызывающих болезни у человека, других млекопитающих, птиц и рептилий.

Семейство герпесвирусов насчитывает более 100 представителей, из них 8 патогенны для человека.

Простой герпес - вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек. В зависимости от локализации высыпаний, выделяют лабиальную ("простуда" на губах), генитальную и другие формы болезни, является самым распространенным вирусным заболеванием человека.

Возбудителем простого герпеса являются вирусы простого герпеса первого или второго типа (ВПГ-1 или ВПГ-2). Раньше считалось, что лабиальный герпес вызывается вирусом первого типа, но это не так. Вопреки распространенному мнению, он может вызываться как ВПГ-1, так и ВПГ-2, клинические проявления этих вирусов неотличимы друг от друга.

Передача инфекции происходит чаще всего при прямом контакте с кожей и слизистыми оболочками больного человека (например, при поцелуе).

У большинства людей инфицирование вирусом простого герпеса происходит при бытовых контактах в детском возрасте и протекает бессимптомно. Однако иногда могут появляться клинические проявления болезни - так называемый первичный герпес.

Инкубационный период в этом случае составляет от 2 до 12 дней. По его истечении на месте внедрения инфекции появляется зуд, жжение, онемение, покраснение, затем сыпь в виде мелких пузырьков, наполненных жидкостью. В дальнейшем пузырьки вскрываются, а на их месте появляются мелкие эрозии, которые вскоре заживают, не оставляя после себя следов.

Несмотря на огромную распространенность, не у всех вирусоносителей имеются клинические проявления герпеса.

После первичного эпизода заболевания или завершения периода бессимптомного течения вирус переходит в латентное состояние и "прячется" в нервных ганглиях. В таком состоянии он может находиться бесконечно долго. Но в реальной жизни повторные проявления инфекции (рецидивы простого герпеса) - далеко не редкость.

Рецидивы простого герпеса связаны со снижением иммунитета. Причины могут быть любыми: простуда, переохлаждение или даже простой стресс.

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

Обострению обычно предшествует стадия предвестников. Примерно за сутки до появления высыпаний на местах обычных проявлений герпеса появляются зуд, жжение, онемение. Вслед за этим - покраснение, а вскоре - типичная форма герпеса: сгруппированные пузырьки. Длительность рецидива составляет от 1 до 2 недель.

Лечение простого герпеса направлено на предотвращение развития рецидивов и на укорочение стадии клинических проявлений.

Профилактика инфицирования герпесом:

1. Исключение контактов с больными герпесом.
2. Безопасное половое поведение.
3. Соблюдение правил личной гигиены, не пользоваться чужими предметами личной гигиены.
4. Избегать переохлаждения, простуд, стрессов.
5. Придерживаться принципов здорового образа жизни и следить за самочувствием.

**Помните, что чем раньше начато лечение простого герпеса, тем оно эффективнее!
Берегите себя и будьте здоровы!**