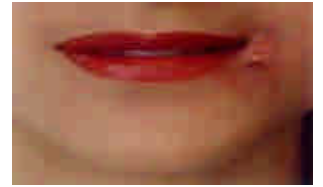




# 單純皰疹



皰疹是因為感染濾過性病毒而引起的皮膚病，可分為單純性皰疹及帶狀泡疹兩種。唇皰疹為第一型的單純性皰疹病毒造成，主要是感染嘴巴附近。典型的單純皰疹是以一群水泡來表現，通常這群水泡數目在十個上下，底部和周圍會有些紅腫。通常是身體狀況比較不佳的時候會一再復發，如感冒、熬夜、壓力大；另外第一型單純皰疹有時候會因日曬而誘發。

## 單純皰疹感染(Herpes simplex infection)



單純皰疹是一種叫做單純皰疹病毒(herpes simplex virus, HSV)的微生物所引起之感染。單純皰疹病毒可在人體任何部位的皮膚而引發水泡樣的病灶，好發於嘴部、鼻子、臀部、生殖器附近。單純皰疹感染的皮膚病灶可能會有疼痛感，外觀上令人難堪。反覆發作的病程更使人困擾。在某些新生兒、慢性病患、癌症或免疫力低下病人身上，單純皰疹病毒感染可能變得很嚴重但很少有致命的危險。

單純皰疹病毒有兩種：

1. **第一型的單純皰疹病毒**-主要是感染嘴巴附近。家人或朋友經由親吻、食用器具、毛巾，會把單純皰疹病毒傳給兒童。這些人接觸單純皰疹病毒後很快就在唇、嘴、鼻子、下巴、

頰部產生病灶，症狀為水泡或潰瘍但僅會有輕微的疼痛感。

2. **第二型的單純疱疹病毒**-主要是感染陰部附近。病灶部位在臀部、陰莖、陰道、子宮頸等生殖器附近，偶爾可見發生於其他部位但經常在腹部以下。潛伏期亦為二至二十天，臨床症狀和過程和第一型單純疱疹感染類似。比較特別是：第二型單純疱疹感染可能會導致尿尿時灼熱疼痛感，有些甚至排尿困難。有些病患有發燒、肌肉酸痛。

這兩型病毒皆可以藉由口交等性行為而傳染到陰部或嘴巴。

## 自我治療小妙方

1. 保持患部乾爽、
2. 換牙刷，以免牙刷上的病毒殘留，造成多重疱疹。
3. 勿將牙刷置於浴室。
4. 使用小條牙膏，以免牙膏的開口有細菌殘留。
5. 在傷口塗上凡士林，但切忌用手直接塗抹，應以棉花棒沾入凡士林。
6. 使用鋅水溶液，可加速復原。
7. 補充離胺酸，唯需經醫師同意。
8. 檢視生活習慣，生活作習應力求正常。
9. 冰敷，可減輕發炎。
10. 以含酚的成藥紓解患部。
11. 防日曬風吹，保護嘴唇避免受傷害。
12. 避免含豐富精胺酸的食物，例如：巧克力、可樂、豌豆、穀類麥片、花生、明膠、腰果、啤酒等。



13. 緊張情緒及高度壓力可能引起單純疱疹復發，應學習一個彼此照應關懷的人際關係，並控制自己的情緒，

以健康 積極的態度面對，比較能克服症狀。

14.放鬆心情。

15.運動可強化免疫系統。

16.不必因為唇疱疹而覺得沮喪，這和長青春痘一樣，沒什麼大不了的。

除了保持身體處在身心健康的狀況，避免日曬等這些方法，對於經常發作而不堪其擾的病患是可以借助抗病毒的藥物。這些抗病毒的藥物主要的作用機制是阻止病毒的複製，所以可以阻止疱疹的復發。但是它的缺點是得每天固定服用，才能夠在這段期間不發作；一但停藥，等藥物在體內消失後，病毒就有可能在上述的一些身心狀況不佳時再度發作！

