

از ویروس هرپس سیمپلکس چه می دانیم؟

بی‌تامه‌دوی

روزنامه نگار

گزارش

تبخال، یا تاول تب، عفونتی است که توسط ویروس هرپس سیمپلکس (HSV) ایجاد می‌شود. در این بیماری، تاول‌های پر از مایع روی لب یا اطراف آن به چشم می‌آیند. تبخال ممکن است به صورت تکی یا خوشه‌ای ایجاد شود. بر اساس بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت، حدود ۲.۷ میلیارد نفر (معادل ۶۷ درصد از جمعیت جهان) به نوع یک ویروس هرپس سیمپلکس آلوده هستند. وقتی این ویروس وارد بدن می‌شود، می‌تواند در هر نقطه‌ای از بدن تبخال ایجاد کند. بهترین بستر برای رشد این ویروس نواحی مخاطی و مرطوب بدن است که داخل دهان نیز یکی از این مناطق محسوب می‌شود. به همین دلیل، تبخال دهانی شایع است. بسیاری از افراد، حتی با وجود آلوده بودن به ویروس، هرگز علائمی از خود نشان نمی‌دهند. علائم این بیماری شامل تاول، زخم و درد است. اگرچه درمان قطعی برای تبخال وجود ندارد، اما با استفاده از داروها و درمان‌های خانگی می‌توان علائم آن را تسکین داد.

دکتر علی رحیمی، متخصص بیماری‌های ویروسی، در گفت‌وگو با آتیه‌نو درباره تبخال و علل ایجاد آن می‌گوید: «تبخال باعث ایجاد زخم روی لب یا اطراف دهان می‌شود که به آن‌ها تبخال‌های سرماخوردگی یا تبخال‌های تب‌گونه نیز گفته می‌شود. همچنین ممکن است فرد آلوده در دهان خود نیز تبخال داشته باشد، اما این حالت معمولاً فقط در اولین بروز عفونت اتفاق می‌افتد.»

او ادامه می‌دهد: «عامل تبخال، ویروس هرپس سیمپلکس نوع یک است که معمولاً به‌صورت تاول‌های کوچک دور لب ظاهر می‌شود. تبخال به‌شدت مسری است و زمانی که حاوی ویروس باشد، در صورت انتقال ذرات ویروس به دیگران، آن‌ها نیز مبتلا خواهند شد. یکی از شایع‌ترین راه‌های انتقال ویروس، تماس مستقیم پوست به پوست، بوسیدن یا خاراندن ناحیه‌ای است که ضایعه دارد. ذرات ویروس همچنین می‌توانند از طریق وسایلی مانند ظروف

رژیم غذایی مناسب



تبخال یا زخم سرد، که در اثر ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شود، می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن ظاهر شود. در صورت بروز، بهترین اقدام این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید، زیرا خشک شدن ناحیه تاول‌زده خطر انتقال ویروس تبخال به دیگران را کاهش می‌دهد. برخی خوراکی‌ها که در ادامه از آن‌ها نام برده ایم، می‌توانند به کاهش علائم تبخال کمک کنند:

• نمک دریایی

نمک دریایی به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کننده و ضدویروسی، به درمان سریع‌تر عفونت تبخال کمک می‌کند. استفاده از نمک دریایی مانع گسترش ویروس و کاهش التهاب ناحیه آسیب‌دیده می‌شود. برای استفاده، کمی نمک دریایی را مستقیماً روی تبخال قرار دهید و مطمئن شوید که بلورهای نمک به خوبی به ناحیه مورد نظر می‌چسبند. پس از ۱۰ دقیقه، نمک را با آب ولرم بشویید. این روش را روزی دو تا سه بار تکرار کنید.

• شیر سرد

شیر حاوی ماده‌ای به نام لیزین است که یک اسید آمینه ضروری برای مهار ویروس هرپس سیمپلکس محسوب می‌شود. لیزین با جلوگیری از تکثیر ویروس، به بهبود سریع‌تر تبخال کمک می‌کند. علاوه بر این، دمای سرد شیر نیز درد و التهاب ناشی از تبخال را کاهش می‌دهد. برای استفاده، پنبه‌ای را به شیر سرد آغشته کنید و چندین بار در روز روی زخم بمالید. بهتر است از همان لحظه‌ای که احساس کردید تبخال در حال تشکیل است، از این روش استفاده کنید.

• گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن و ویتامین C است که به تحریک بازسازی سلولی و ترمیم پوست آسیب‌دیده کمک می‌کنند. این ترکیبات همچنین رشد میکروارگانیزم‌ها را کاهش داده و بهبودی تبخال را تسریع می‌کنند. برای استفاده، کمی گوجه‌فرنگی رنده‌شده را به مدت ۳۰ دقیقه روی تبخال قرار دهید و این کار را روزی دو بار تکرار کنید.

• ماست طبیعی

ماست طبیعی حاوی اسیدلاکتیک است که به عنوان یک ماده ضد میکروبی عمل کرده و مانع رشد ویروس تبخال می‌شود. علاوه بر این، ماست طبیعی علائمی مانند خارش، سوزش و التهاب ناشی از تبخال را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه ماست طبیعی به صورت خوراکی یا موضعی می‌تواند به تقویت

افراد مستعد

دکتر رحیمی می‌افزاید: «همه افراد در هر سنی ممکن است به این ویروس آلوده شوند، اما برخی افراد بیشتر مستعد ابتلا به تبخال داخل دهان هستند. به طور کلی، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند. همچنین افرادی که سیستم



غذاخوری، فنجان، رژلب، اپلیکاتور پماد لب، مسواک یا حتی حوله صورت منتقل شوند. علاوه بر این، فرد مبتلا می‌تواند ویروس را به سایر قسمت‌های بدن خود نیز انتقال دهد.

مسری‌ترین حالت تبخال زمانی است که تاول‌ها پاره می‌شوند (مرحله چرک و خون)، زیرا مایع داخل تاول‌ها حاوی میلیون‌ها ذره ویروسی است. با پیشرفت تبخال و تشکیل دلمه (مرحله پوسته‌پوسته شدن)، تعداد ذرات ویروسی به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. با این حال، از نظر علمی در تمام مراحل تبخال، احتمال سرایت ویروس وجود دارد. بنابراین، اگر فردی به تبخال مبتلاست، باید از تماس با نوزادان و افراد مبتلا به اگزما یا درماتیت آتوپیک (یک بیماری پوستی خارش‌دار که با خشکی و التهاب پوست همراه است) خودداری کند.»

افراد مستعد

دکتر رحیمی می‌افزاید: «همه افراد در هر سنی ممکن است به این ویروس آلوده شوند، اما برخی افراد بیشتر مستعد ابتلا به تبخال داخل دهان هستند. به طور کلی، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند. همچنین افرادی که سیستم

کوچک و دردناک ظاهر می‌شوند. تبخال معمولاً در مدت چهار روز ظاهر شده و در عرض هشت تا ده روز به‌طور کامل از بین می‌رود.»

رحیمی اضافه می‌کند: «برخی دیگر از علائم این بیماری عبارتند از: درد و خارش، تورم و حساسیت غدد لنفاوی، ضعف و احساس ناخوشی، بروز تاول‌های قرمز روی پوست، عفونت چشم که در موارد شدید می‌تواند منجر به نابینایی شود و عفونت دردناک ناخن (عقربک ناخن).»

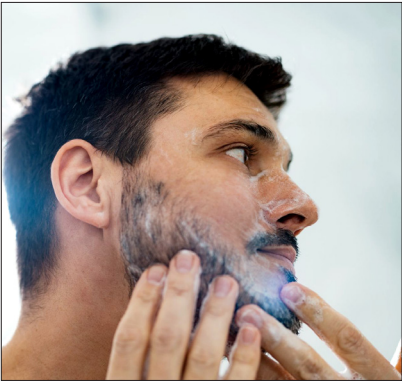
درمان

دکتر رحیمی با اشاره به اینکه تبخال معمولاً در مدت هفت تا ده روز بدون درمان بهبود می‌یابد، می‌گوید: «متأسفانه هیچ درمان قطعی برای ویروس تبخال وجود ندارد، اما روش‌های درمانی مختلفی برای تسکین علائم آن وجود دارد. اگر فردی به‌طور مکرر به تبخال مبتلا می‌شود، باید برای تجویز داروهای ضدویروسی به پزشک مراجعه کند. این داروها می‌توانند طول دوره بیماری و درد را کاهش دهند. زمان شروع درمان نیز مهم است، اگر درمان در مراحل اولیه (زمانی که فرد احساس سوزش یا خارش دارد) آغاز شود، بهبودی سریع‌تر اتفاق می‌افتد.»

او همچنین یادآور می‌شود: «برخی از روش‌های تسکین علائم تبخال شامل مواردی همچون استفاده از پمادهای ضدویروسی که می‌توانند خارش و درد را کاهش دهند، استفاده از پمادهای مرطوب‌کننده لب برای جلوگیری از ترک‌خوردگی و خونریزی، استفاده از پمادهای حاوی اکسید روی یا ترکیبات محافظ در برابر نور خورشید و اجتناب از تماس مستقیم با نور خورشید هستند. از طرفی داروهای ضدویروسی خوراکی نیز در دسترس هستند، اما فقط با نسخه پزشک قابل تهیه‌اند. این داروها ویروس را از بدن حذف نمی‌کنند، فقط از انتقال آن به دیگران جلوگیری می‌کنند.»

در نهایت، دکتر رحیمی تأکید می‌کند: «پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران و مراقبت از خود در برابر عوامل تحریک‌کننده تبخال، بهترین راه برای مدیریت این بیماری محسوب می‌شود.»

از خود مراقبت کنیم



تبخال یک بیماری جدی نیست و علائم آن معمولاً طی چند هفته، بدون درمان یا با استفاده از کرم‌های ضد تبخال، از بین می‌رود. اگرچه، هیچ درمان قطعی برای ویروس تبخال (هرپس سیمپلکس) وجود ندارد، روش‌های درمانی مختلفی برای تسکین علائم و بهبود سریع‌تر زخم‌های تبخال وجود دارند. در ادامه به برخی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

• پماد و کرم‌های موضعی

پمادهای ضدویروسی، مانند پنسیکلوویر (دناویر) و دکوزانول، درد را کنترل کرده و روند بهبودی را تسریع می‌کنند. اگر به محض ظاهر شدن علائم اولیه (مانند سوزش یا خارش) از این پمادها استفاده شود، تأثیر بیشتری خواهند داشت. این پمادها معمولاً باید چهار تا پنج بار در روز به مدت پنج تا ده روز استفاده شوند.

همچنین، کرم‌های حاوی لیدوکائین یا بنزوکائین می‌توانند به کاهش درد و ناراحتی ناشی از تبخال کمک کنند.

• داروهای ضدویروسی خوراکی

داروهای ضدویروسی خوراکی مانند آسیکلوویر، والاسیکلوویر و فامسیکلوویر برای درمان تبخال استفاده می‌شوند. این داروها اگر در مراحل اولیه شروع علائم مصرف شوند، می‌توانند از تشدید تبخال جلوگیری کرده و بهبود را تسریع کنند. این داروها ویروس را از بدن حذف نمی‌کنند، اما از تکثیر آن جلوگیری کرده و احتمال انتقال ویروس به دیگران را کاهش می‌دهند. این داروها معمولاً با نسخه پزشک در دسترس هستند.

• کمپرس سرد و گرم

کمپرس گرم یا سرد می‌تواند درد و خارش ناشی از تبخال را تسکین دهد. قرار دادن کمپرس گرم در اطراف لب می‌تواند از ایجاد تاول در مراحل اولیه عفونت جلوگیری کند، در حالی که کمپرس سرد به کاهش التهاب و تورم کمک می‌کند. توجه داشته باشید که یخ را مستقیماً روی زخم قرار ندهید، زیرا ممکن است باعث آسیب بیشتر شود.

• استفاده از زینک اکسید

کرم‌های حاوی زینک اکسید می‌توانند مدت زمان بهبود تبخال را کوتاه‌تر کنند. طبق مطالعات، زینک اکسید بهبود تبخال را به‌طور متوسط ۱/۵ روز تسریع می‌کند. این ماده همچنین به کاهش علائمی مانند تاول، درد، خارش و سوزش کمک می‌کند.

• کاهش استرس

استرس یکی از عوامل اصلی فعال‌سازی مجدد ویروس تبخال

راهکارهای درمان خانگی

تبخال دهان یک بیماری شایع و مسری است که با ورود به پوست یا غشای مخاطی، شروع به تکثیر کرده و باعث ایجاد زخم‌های دهانی (در لب، دهان، زبان یا لثه) و علائمی مانند تب می‌شود. پس از این مرحله، ویروس به بخشی از بافت عصبی ستون فقرات منتقل شده، در آنجا مجدداً تکثیر و غیرفعال می‌شود. روش‌های درمان خانگی تبخال را بشناسید:

۱. روغن درخت چای

روغن درخت چای خواص ضدویروسی قوی دارد و می‌تواند ویروس ایجاد‌کننده عفونت (ویروس هرپس سیمپلکس) را از بین ببرد و روند بهبودی را تسریع کند.

۲. یخ

یخ می‌تواند تورم را کاهش دهد و التهاب ناشی از تبخال را تسکین بخشد.

۳. سرکه سیب

سرکه سیب دارای خواص ضد میکروبی و ضدباکتریایی است. این ترکیب می‌تواند از بروز عفونت در ناحیه آسیب‌دیده جلوگیری کرده و به درمان تبخال منجر شود.

۴. روغن نعنا

روغن نعنا عاملی مؤثر در مقابله با تبخال شناخته می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که استفاده موضعی از این روغن می‌تواند از بروز مجدد عفونت هرپس جلوگیری کند. مصرف منظم روغن نعنا پیشگیری و درمان تبخال را در پی دارد.

۵. روغن نارگیل

روغن نارگیل حاوی تری‌گلیسیریدهایی مانند لوریک اسید است که می‌توانند ویروس‌ها را از بین ببرند و به بهبود تبخال کمک کنند. با این حال، توجه داشته باشید که روغن نارگیل به‌تنهایی نمی‌تواند تبخال را به‌طور کامل درمان کند و بهتر است در کنار داروهای مؤثرتر استفاده شود.

۶. هیدروژن پراکسید

هیدروژن پراکسید می‌تواند ویروس‌ها را غیرفعال کند. این ترکیب خونریزی را متوقف کرده و زخم را خشک و کوچک می‌کند.

۷. فندق افسونگر

فندق افسونگر گیاهی با خواص ضدالتهابی، ضدباکتریایی و قابض است. این گیاه می‌تواند به درمان تبخال و کاهش تورم و درد کمک کند.

۸. وانیل

عصاره وانیل خالص حاوی ۳۵ درصد الکل است که رشد میکروب‌ها را دشوار می‌کند.

۹. چای کیسه‌ای

چای می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به بدن در مبارزه با عفونت‌های ویروسی کمک کند.

۱۰. پروپولیس

پروپولیس یا به‌رموم، ترکیبی صمغ‌مانند است که توسط زنبورها تولید می‌شود. این ماده به دلیل خواص ضدویروسی و غنی بودن از آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌تواند باعث جلوگیری از تکثیر ویروس هرپس سیمپلکس شود.

۱۱. روغن اکالیپتوس

روغن اکالیپتوس قادر است ویروس هرپس سیمپلکس را به‌طور مؤثر از بین ببرد و به درمان سریع‌تر تبخال بینجامد.

۱۲. ژل آلوئه‌ورا

خواص ضدویروسی ژل آلوئه‌ورا آن را به یک ترکیب طبیعی مؤثر برای درمان تبخال تبدیل کرده است.

