

Your guide to  
sexual health and  
wellbeing

Ваш путеводитель по  
сексуальному здоровью  
и благопол

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health

Genital herpes

Gonorrhoea

Genital warts

Что вы знаете об этом...

Хламидия

Здоровое состояние  
влагалища

Генитальный герпес

Гонорея

Остроконечные бородавки

**RUSSIAN**



healthier  
scotland  
SCOTTISH GOVERNMENT

# Помните, вы можете заразиться даже без совершения полового акта.

Опубликовано NHS Health Scotland

## **Офисы в Эдинбурге**

Woodburn House  
Canaan Lane  
Edinburgh EH10 4SG

## **Офис в Глазго**

Elphinstone House  
65 West Regent Street  
Glasgow G2 2AF

© NHS Health Scotland, 2009

Здоровье Шотландии (Health Scotland) является Центром Сотрудничества Всемирной Организации Здравоохранения с целью Поддержки здоровья и Улучшения Общественного Здравоохранения.

Мы рады рассмотреть просьбы о переводе брошюры на альтернативные языки и в другие форматы. Пожалуйста, обратитесь к нашей издательской группе по почте [marketing@health.scot.nhs.uk](mailto:marketing@health.scot.nhs.uk) или по телефону 0131 536 5500.

## **Хламидия: ответы на ваши вопросы**

### **В. Чем вызван генитальный герпес?**

**О.** Генитальный герпес - это инфекция, передающаяся половым путем (ИППП), которая вызвана вирусом, похожим на тот, что служит причиной лихорадочного герпеса вокруг губ. Однако генитальный герпес служит причиной появления болезненных волдырей и язв вокруг и в области гениталий.

Почти все люди в определенный момент жизни имели контакт с вирусом герпеса, и могли заразиться им, даже если у них никогда не проявлялись его симптомы. В сущности, большинство носителей вируса не подозревают о том, что он у них есть. Однако учтите, что даже если у вас есть вирус герпеса, это не значит, что у вас проявится генитальный герпес.

### **В. По каким симптомам можно определить генитальный герпес?**

**О.** Первые симптомы проявляются примерно в период от 2 до 12 дней с момента контакта с вирусом. Иногда симптомы проявляются через несколько лет после первоначального контакта. Однако некоторые люди, имеющие контакт с вирусом, никогда не заражаются, в то время как другие подхватывают герпес, но симптомы никогда не проявляются. Это означает, что большинство людей с генитальным герпесом не знают о том, что он у них есть, однако они могут распространить инфекцию на других людей.

Сначала вы можете почувствовать зуд, покаывание, воспаление и дискомфорт в

пораженном месте. Вы можете также испытывать симптомы, похожие на симптомы гриппа, такие, как боль в спине, головная боль и повышенная температура, а также небольшая припухлость лимфатических желез в области паха, подмышек и шеи.

Затем у вас могут появиться многочисленные пятна или красные бугорки в области гениталий, которые могут быть очень болезненными. Со временем эти припухлости могут лопнуть и образовать болячки или язвы, которые постепенно покроются корочкой, образуя новую кожу по мере процесса заживления. В это время вы также можете испытывать боль во время мочеиспускания или при дефекации.

Первый приступ генитального герпеса может длиться от 2 до 4 недель. Повторные приступы практически никогда не бывают такими же сильными, как первый – к тому же, у вас может никогда не быть повторного приступа.

## **В. Как я могу заразиться генитальным герпесом?**

**О.** Обычно генитальным герпесом заражаются за счет прямого контакта кожи с вирусом. Это может быть заражение от язв герпеса в области гениталий или язв герпеса в области рта, проявляющихся в виде лихорадочного лишая.

Вирус генитального герпеса передается через поцелуй, вагинальный и анальный секс (контакт гениталий), оральный секс и совместное пользование сексуальными игрушками.

После заражения инфекцией, вирус остается в теле, бездействуя, и он может рецидивировать в области первоначального поражения. Если вирус реактивируется, то могут появиться язвы, и это называется «рецидивным приступом».

Вы можете заразиться герпесом даже тогда, когда

## Ваш путеводитель по сексуальному здоровью и благополучию

у вашего партнера нет никаких видимых язв или симптомов. Это происходит по причине того, что вирус может активироваться на коже без проявления видимых симптомов - это называется «вирусным распространением». Многие люди, у которых есть вирус, и которые его распространяют, могут не знать о том, что у них герпес.

### В. Какие есть тесты на определение генитального герпеса?

**О.** Если вам или вашему партнеру кажется, что у вас генитальный герпес, то немедленно обратитесь к врачу. Вы можете обратиться в вашу местную поликлинику (GP) или службу сексуального здоровья (например, мочеполовую клинику (GUM) или клинику планирования семьи). Это службы помощи специалистов по инфекциям, передающимся половым путем, они конфиденциальные, и вы можете пойти туда без предварительного посещения врача общей практики.

Исследование проходит легко и просто. Если у вас есть видимые пузыри, то врач или медсестра смогут сразу поставить диагноз. Образец возьмется с помощью палочки для взятия соскоба. Она похожа на ватную палочку, а сам процесс несложный, занимает всего несколько минут, и безболезненный, хотя в какой-то момент можно почувствовать дискомфорт. Врач также может предложить сдать анализы на определение других инфекций, передающихся половым путем.

### В. Если у меня генитальный герпес, то, что делать дальше?

**О.** После заражения генитальным герпесом вирус может сохраниться в вашем теле и время от времени рецидивировать симптомы. Рецидивные приступы с проявлением симптомов пройдут сами, без проведения лечения, однако существует лекарство, ускоряющее период заживления.

Однако вам всегда следует обращаться к врачу общей практики или службам сексуального здоровья, чтобы удостовериться в том, что ваши симптомы вызваны вирусом герпеса.

Доктор может выписать противовирусные таблетки, которые ускорят процесс заживления и снизят остроту приступа. Если вы начнете принимать лекарство в самом начале вспышки заболевания, то сможете укоротить период приступа или даже остановить его.

У некоторых людей приступы бывают частыми. В таком случае более долгий курс приема лекарства может предотвратить проявление рецидивных приступов. Поговорите со своим врачом или медсестрой в вашей клинике сексуального здоровья, или с вашим врачом общей практики о возможных вариантах лечения, которые подходят вам.

## **В. Могу ли я предотвратить приступы генитального герпеса?**

**О.** Ведите запись приступов герпеса. Вы сможете распознать особенности проявления и определить иницирующие факторы. Многие люди замечают, что приступы проявляются, когда они истощены, испытывают стресс, в период менструации или когда идет раздражение кожи за счет трения или узкой одежды.

Солнечный свет (или пользование соляриями) также может вызвать приступ. Если вы смогли распознать особенности проявления иницирующих факторов, то постарайтесь адаптировать ваш образ жизни таким образом, чтобы вы смогли избежать или снизить возможность их проявления.

## Ваш путеводитель по сексуальному здоровью и благополучию

### В. Как мне сказать партнеру о том, что у меня генитальный герпес?

**О.** У вашего партнера уже может быть герпес, о котором он не знает – он мог заразиться от предыдущего партнера. Три четверти людей, имеющих вирус герпеса, заражены инфекцией такой легкой формы, что они даже не подозревают о ее присутствии.

Некоторые люди расстраиваются, сердятся, боятся или стесняются обсуждать инфекции, передаваемые половым путем, со своим настоящим или бывшим (-ими) партнерами. Если вам поставили диагноз генитального герпеса, то вашему партнеру обычно не рекомендуют проходить обследование за исключением тех случаев, когда у него проявляются симптомы. Врач или медсестра расскажут вам о том, кого нужно поставить об этом в известность и как это сделать.

### В. Что мне делать, чтобы не распространять генитальный герпес?

**О.** Если у вас герпес, то вы можете следовать простым рекомендациям, чтобы избежать распространения вируса на вашего партнера (-ров) и продолжить ведение здоровой и довольной половой жизни.

- Научитесь распознавать предупредительные признаки (покалывание, зуд и воспаление) начала приступа. Не занимайтесь сексом в это время.
- Никому не позволяйте иметь прямой контакт с вашими язвами или волдырями.

- Не целуйтесь и не занимайтесь оральным сексом, когда у вас или у вашего партнера проявляется лихорадочный герпес в области рта – или вы чувствуете возможное появление язвочек.
- Помните о том, что вы можете распространять вирус, даже не проявляя никаких симптомов, поэтому пользуйтесь презервативом с новым партнером до тех пор, пока вы наберетесь смелости рассказать ему или ей об инфекции герпеса.

Вам, возможно, захочется конфиденциально обсудить это со специально обученным волонтером, который может дать совет о том, как продолжать жить с генитальным герпесом.

**Позвоните по Линии Помощи Ассоциации Вируса Герпеса по телефону 0845 123 2305.**

## **В. Как насчет генитального герпеса и беременности?**

**О.** Вирус герпеса не влияет на фертильность женщин и мужчин. К тому же, если женщина была заражена генитальным герпесом до наступления беременности, то ребенок не рискует заразиться, так как у матери уже будут выработаны антитела, которые она сможет ему передать. Однако матери могут предложить противовирусное лекарство, чтобы избежать приступа во время родов – вам следует это обсудить с вашим врачом или акушеркой.

Однако это может иметь более серьезные последствия в том случае, если мать впервые заразилась во время беременности. Если это произошло в первые 3 месяца беременности, то существует небольшой риск выкидыша.



## Ваш путеводитель по сексуальному здоровью и благополучию

Если первое заражение произошло в последние 10 – 12 недель беременности, то существует небольшой риск того, что вирус может передаться ребенку. В таком случае матери, возможно, лучше рожать с помощью Кесарева сечения, чтобы избежать заражения ребенка.

### **В. Может ли пользование презервативом защитить меня от генитального герпеса?**

**О.** Всегда правильно пользуйтесь презервативом, чтобы защитить себя от генитального герпеса – вирус герпеса не может распространиться через презерватив. Однако если вирус присутствует и активирован на коже гениталий или в области, не защищенной презервативом, то он также может распространяться на другого человека.

Лучший способ защитить себя от всех инфекций, передаваемых половым путем, включая генитальный герпес, а также от ВИЧ – это практиковать **безопасный секс**. Это означает использование презерватива во время вагинального, орального и анального секса.

## Безопасный секс

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) могут передаваться от человека к человеку во время незащищенного секса или при совместном пользовании сексуальными игрушками. Вам не нужно иметь много сексуальных партнеров, чтобы заразиться ИППП. Однако у вас есть большой шанс заразиться ИППП, если вы недавно сменили сексуального партнера или у вас было более двух сексуальных партнеров за последний год.

Безопасный секс подразумевает использование презервативов и дентальные резиновые прокладки во время орального секса и презервативов с лубрикантами на водной основе во время анального и вагинального секса. Это поможет предотвратить распространение инфекции на вашего партнера.

Презервативы можно получить бесплатно в клиниках сексуального здоровья, включая мочеполовую (GUM) и клинику планирования семьи, а также в службе помощи без предварительной записи для молодых людей. Их также можно купить почти во всех аптеках и супермаркетах. Всегда пользуйтесь качественным презервативом, имеющим Европейский знак CE Kitemark.

**Для получения дополнительной информации зайдите на сайт [www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk) или позвоните в Информационную Линию по телефону 0800 121 4590.**