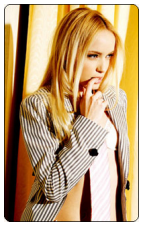
Автор: BEAUTYTIME.RU
13.07.2008 19:36 - Обновлено 01.11.2009 12:25



Каждый третий из нас рискует приобрести герпес на губах. Практически все взрослые (около 90%) являются носителями вируса простого герпеса первого типа. Заболевание развивается не у каждого носителя вируса, но эпидемиологи считают, что от 20 до 40% населения страдают от герпетической инфекции в области губ.

**Жизнь с болезнью**

О, ужас, я чувствую покалывание на губах! Это предвестник герпеса? Многих практически охватывает паника, когда у них на губах появляются болезненные герпетические пузырьки. В основном дискомфорт связан с психологическим фактором, так как в данной ситуации люди чувствуют себя беспомощными.

Это показали опросы, проводившиеся среди заболевших герпесом на губах. Хотя психологический аспект не следует переоценивать, он действительно играет определенную роль при герпетическом поражении. Такое давление, возникающее из-за заболевания, наглядно показывает, насколько важно иметь быстрое и эффективное средство для лечения герпеса на губах.

Больные герпесом чувсвуют, что они беспомощны и одиноки, испытывают чувство вины и стыда. Герпес на губах вновь появляется, когда вы болеете гриппом или находитесь в стрессовом состоянии. Часто это ощущается человеком как личная слабость, выставляемая напоказ всем окружающим.
Вот типичные ыысказывание больных: "Ненавижу эти пузыри, и понимаю, что ничего не могу с ними поделать", "Если бы я лучше следил за собой, болезни бы не было. Это я виноват", "Я чувствую себя таким неопрятным!".

**Что такое герпес?**

Герпес на губах (по латыни - herpes labialis) – инфекционное заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса первого типа. Этот вирус содержит ДНК и размножается в ядре клетки-хозяина. Обычным проявлением заболевания являются болезненные пузырьки, наполненные жидкостью, расположенные по контуру губ. Пузырьки лопаются, образуется язвочка, которая затем покрывается коркой. Без лечения герпес на губах проходит все эти стадии в течение 8-12 дней. Однако и после выздоровления вирус продолжает сохраняться в нервных ганглиях (скоплениях нервных клеток), и поэтому болезнь может вернуться в любое время.

**Насколько герпес заразен?**

Один из наиболее распространенных путей передачи вируса герпеса окружающим – прямой контакт с кожей. Так вирус может передаться при поцелуе, а также последовательном прикосновении пальцем к зараженному участку, а затем к другому участку своего тела или к коже другого человека. Например, человек, заболевший герпесом на губах, может инфицировать глаза, притронувшись сначала к зараженному участку, а потом к глазам, что особенно часто может произойти у тех, кто носит контактные линзы. Повышенный риск заражения связан не только с тем, что люди, носящие контактные линзы, гораздо чаще прикасаются к своим глазам, но и с тем, что линзы уменьшают количество кислорода, которое проникает к роговице глаза. Само по себе ухудшение снабжения роговицы кислородом не является проблемой, но это приводит к повышению риска инфицирования.

Кроме того, вирус простого герпеса может продолжать жить в течение нескольких часов в жидкостях, а также на поверхностях. Поэтому если пользоваться с кем-то общим стаканом, кружкой или бутылкой, этого достаточно для того, чтобы произошла передача вируса!

**С чего все начинается?**

Инфицирование вирусом простого герпеса первого типа обычно происходит в детстве. Как правило, источником вируса становятся инфицированные родители или другие взрослые. Первичный эпизод инфекции зачастую проходит незамеченным. После первичного инфицирования иммунная система успешно ликвидирует вирус на коже и слизистых оболочках, но не в нервных ганглиях. Развивается латентная (скрытая) инфекция, при которой не обнаруживаются сами вирусы, но вирусная ДНК остается в неактивном состоянии в ядрах нервных клеток и может активизироваться при благоприятных условиях. Когда вирус «просыпается», запускается механизм репликации (размножения), создаются новые вирусные частицы, которые перемещаются по отросткам нейронов к коже и вновь инфицируют клетки кожи.

**Факторы, способствующие активации вируса**

Количество рецидивов может сильно варьироваться - от двух до двенадцати в год.

Провоцирующими факторами активации эндогенного вируса могут быть:

• Ослабленная иммунная система. Здоровый образ жизни, разнообразная диета, занятие спортом и полноценный сон укрепляют иммунную систему
• Избыточное солнечное облучение. Летом у моря или на заснеженных склонах гор во время зимнего отпуска мы получаем особенно много солнечного излучения. Предупреждать солнечный ожог с помощью специального крема или губной помады с высокой степенью УФ-защиты (санблокеров) необходимо не только на лице и губах.
• Стресс. Необходимо избегать длительного состояния стресса. В связи с этим рекомендуются регулярные паузы, выключающие из стресса хотя бы на короткое время. Специальные упражнения, такие как аутотренинг или регулярные занятия физическими упражнениями снижают стрессовую нагрузку.
• Изменения гормонального уровня могут сочетаться с рецидивирующими (повторными) вспышками герпеса на губах. Чаще всего это происходит во время менструации или беременности, однако стресс и страх также могут стать причиной возникновения герпеса.
• Выраженная иммунодепрессия. Заболевания или такие лекарственные препараты, как антибиотики или стероиды, могут сделать вас более подверженными тяжелым обострениям герпетической инфекции.

**Симптомы и течение болезни**
Обычно инфекция начинается с ощущения набухания или покалывания на губах, которое может переходить в зуд. Эти симптомы спустя день-два завершаются образованием типичных герпетических пузырьков. Однако пузырьки также могут возникнуть на любом участке лица, например, на носу или на щеках (herpes facialis). Пораженные места становятся чувствительными, болезненными и непривлекательными на вид. Некоторые люди в связи с этим испытывают настоящее чувство отвращения. Помимо психологического стресса, ухудшить качество жизни также могут распухшие лимфатические узлы и высокая температура.

Пузырьки изъязвляются на второй-третий день, и затем на ранней стадии формируется мягкая корочка, которая в дальнейшем затвердевает. Несмотря на то, что у людей со здоровой иммунной системой происходит самоограничение развития инфекции, симптомы заболевания и психологический дискомфорт часто требуют лечения с тем, чтобы ослабить боль и ускорить заживление.

**Пять стадий герпеса на губах**

1. Стадия покалывания – 1-й день
Еще до появления каких-либо явных признаков герпеса можно почувствовать покалывание, зуд и/или жжение на губах. Уже в этот период человек является источником инфекции. Опытные пациенты быстро распознают предвестники герпеса на губе. Лечение следует начинать с момента появления первых признаков.
На данном этапе заболевшие могут испытывать тревогу и потерю контроля. Тревога возникает из-за чувства дискомфорта, связанного с болью, и появления неприятной болячки на лице. Считается, что герпес на губе делает людей непривлекательными, а мысль о его возникновении заставляет чувствовать себя подавленными. Угроза появления герпеса на губе означает для заболевшего травмирующую потерю контроля над собственной внешностью.

2. Стадия гиперемии – 1-ый день
Буквально в тот же день, что и покалывание возникает отек и покраснение губы. Состояние обычно сопровождается зудом и длится в среднем 1-2 дня.

3. Стадия появления пузырьков – 2-й день
Для некоторых появление небольших болезненных заполненных жидкостью пузырьков является первым симптомом герпетической инфекции. Пузырек появляется на месте болезненных бугорков, часто увеличивается в размере. Он наполнен жидкостью, содержащей миллионы вирусных частиц. Пузырьки могут быть разных размеров - 2- 5 мм в диаметре (размером с ноготь).

Первые видимые пузыри вызывают раздражение и отвращение. Теперь ясно – это очередная простуда на губе. В то же время возникает и неуверенность: как долго она продержится в этот раз? Как только появляется простуда на губе, возникает ощущение неловкости и дискомфорта. Заболевшие считают себя некрасивыми и несколько стыдятся своей внешности. Самой обычной реакцией является социальная самоизоляция.
Вот типичные мысли больных: "Окружающие разговаривают с простудой на губе, а не со мной", "Женщины боятся прикоснуться, когда у тебя простуда на губе".

4. Стадия образования эрозии – 3-й день
На 3-й день – зачастую это самый болезненный период – формируется болячка. Пораженный участок может ограничиваться красным кольцом воспаления. В каждом миллилитре жидкости, выделяющейся из болячки, содержится миллион вирусных частиц, и поэтому она крайне заразна. В эту стадию может также наблюдаться

припухание шейных лимфатических узлов.

5. Стадия образования корочки - 4-9-й дни
По мере того как болячка подсыхает, зона повреждения сокращается и покрывается коричневой коркой, формируя струп. Когда струп отслаивается, могут образовываться кровоточащие трещины. Этому также сопутствуют зуд и/или чувство жжения на губе. Появление корочки говорит о начале выздоровления и о том, что организм вновь становится управляемым. Жизнь возвращается в норму, но остается чувство неуверенности, так как под струпом все еще находится болезненная открытая ранка.

6. Стадия заживления
Пока идет заживление и отпадание струпа, может наблюдаться некоторое шелушение и остаточная отечность на фоне слегка розовой или красной окраски кожи. В этот период вирус возвращается в дремлющее состояние, в котором может находиться, пока не будет снова активизирован под воздействием одного из провоцирующих факторов. Если пузырек затрагивал кожу, после него может остаться небольшой шрам. Это особенно вероятно, если герпес был осложнен вторичной бактериальной инфекцией.
Пациент всё ещё не может полностью забыть про болячку. Но в итоге струп постепенно исчезает, что позволяет вернуться к обычной жизни - и вновь на здоровье целовать своих близких.

**Меры, которые снижают риск передачи инфекции**
Люди, страдающие герпесом на губах, должны уделять особое внимание гигиене. Это значит, что нельзя дотрагиваться до пузырьков - при этом могут инфицироваться руки, и вирус попадет на всё, к чему потом прикоснётся человек, например:
- контактные линзы
- кухонные и столовые принадлежности
- другие люди
Особенно важно обратить внимание на риск для детей. Не целуйте детей, если у вас герпес.