



感染单纯疱疹病毒症状 制图 郭可馨



“小朋友们,你可能看到过爸爸妈妈经历这样的“折磨”:嘴角突然长出很多小泡泡,感觉火辣辣的,挤破后会渗水、结痂,然后换个地方又长出一片……很多大人误以为这是“上火”了,很快就会自愈。其实,这些小泡泡可能是病毒感染引起的,它的名字还有点“奇特”,叫作单纯疱疹。”

嘴角起泡是“上火”了吗? 小心,可能是病毒感染

疼痛

灼烧感

水疱

1

单纯疱疹不单纯会让你「烂嘴角」

单纯疱疹并不是说疱疹很“单纯”,而是一个固定搭配的疾病名称,指的是感染单纯疱疹病毒后的疾病。

大多数人感染了单纯疱疹病毒后什么症状都没有,这是因为我们的身体具有免疫力,很多时候,都能和这种病毒“和谐共处”。这就导致很多人不知道自己有没有感染病毒,也不知道什么时候、通过什么途径感染的。而一旦发病,就会觉得很突然。

如果发病,也不用太担心,单纯疱疹症状一般比较轻微,最常见就是在嘴角、嘴唇或口周起水疱。这种水疱并不只有一个,而是像小米一样密布在一起,有点像鱼卵。出现水疱24小时左右,你就有“烂嘴角”的感觉了,比如疼痛、灼烧或瘙痒,后期还会演变成破损、渗水和结痂。

除了病症轻微,单纯疱疹的危害也比较小,即便不管也可以自愈。如果不进行治疗,这些水疱会在5到8天内结痂,然后痊愈,疼痛感也会在24小时后减轻。

2

不要挤破水疱不要亲吻家人

单纯疱疹病毒具有传染性,如果得了单纯疱疹,一定不要亲吻他人,尤其是嘴唇和破损的皮肤;发病期间也不要与他人共用个人物品,比如餐具、杯子、毛巾、唇膏等等。

在这里特别要提醒小朋友们,如果发现父母或其他人感染了单纯疱疹病毒,一定要和他们保持距离,因为儿童的皮肤屏障功能比较弱,抵抗力也比较差,很容易通过亲吻、使用同一双筷子等方式感染病毒。尤其是对免疫力欠缺的儿童,病毒可以通过三叉神经进入大脑,引起单纯疱疹脑炎,严重时会有致命危险。

除了与他人保持距离,患者还要保持良好的生活习惯:注意休息,避免劳累及压力过大,避免精神过度紧张;避免牙膏、酒精等刺激性物品接触到破损皮肤;不要用手抠、挤水疱,不要让渗出的液体接触到其他破损皮肤,因为有可能造成二次感染。当然,患者也可以根据医嘱使用抗病毒药物,这样可以大大缩短病愈时间。

· 感染单纯疱疹后 ·

避免以下行为



不要
抠、挤水疱



不要
和他人亲吻



不要
与他人共用餐具、
毛巾、唇膏等



注意休息
避免过度疲劳

制图 郭可馨

3

保持良好生活习惯减少复发概率

单纯疱疹病毒一旦感染人体后便很难彻底消除,这些病毒会进入潜伏状态,有一定概率会再次激活、复发。

想要“根治”单纯疱疹很难,但是人类面对它时也并非束手无策,如果能够做好预防工作,就能在很大程度上减少复发风险。

如何才能降低复发概率呢?最重要的是在生活中尽量避免诱发单纯疱疹的状况,比如暴晒、精神压力大、发烧、

创伤或手术、重感冒等等。以创伤或手术为例,有的人做牙齿治疗、皮肤激光治疗,都有一定概率引起疱疹复发,如果有这方面的治疗需求,最好提前和医生沟通,想办法减少复发风险。

如果你的单纯疱疹经常复发,甚至每个月都要发作,那就得赶紧看医生了,需要在医生的指导下进行有规律的抗病毒治疗,预防复发。

华西都市报-封面新闻记者 曹菲
综合科普中国微信公众号、人民日报健康客户端等