POPULATION HEALTH DIVISION
SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Genital Herpes

Ang genital herpes ay isang napakakaraniwang Impeksyon na Nakukuha sa Pakikipagtalik [Sexually Transmitted Infection (STI)] na dulot ng herpes simplex virus, alinman sa type 1 (HSV-1) o type 2 (HSV-2). Karamihan sa mga tao na may genital herpes ay walang anumang sintomas at hindi alam na mayroon silang herpes. Ang HSV-2 ay kadalasang nakakaapekto sa mga genital (vagina, penis, anus) at sa nakapalibot na balat na nagiging sanhi ng mga paltos at bukas na mga sugat. Ang HSV-1 ay karaniwang nakakaapekto sa mga labi at bibig at nagiging mas karaniwang sanhi din genital herpes. Maaaring maging positibo ang isang tao para sa parehong uri ng mga herpes virus.

Ano ang mga sintomas ng genital herpes?

- Ang unang pagkakataon na makakuha ang isang tao ng mga sintomas (kilala bilang isang outbreak) ng genital herpes ay karaniwang ang pinakamasama. Ang isang tao ay maaaring magkaroon ng mga namamagang glandula, lagnat, at pananakit ng katawan bilang karagdagan sa mga paltos at bukas na mga sugat. Ang mga sugat na ito ay maaaring tumagal ng 2-3 linggo, una ay "humuhulos", pagkatapos ay paglangib (scabbing), at sa gayon ang paggaling.
- Karaniwan ang paulit-ulit na mga outbreak ng herpes, lalo na sa unang taon pagkatapos ng impeksyon. Madalas ang paulit-ulit na mga outbreak ay mas maikli at hindi gaanong malala kaysa sa unang outbreak. Ang ilang tao ay may ngimi o pangangati sa bahagi ng mga sugat bago lumitaw ang mga ito. Tinatawag itong prodrome at posibleng maipasa ang impeksyon sa isang partner sa panahong ito, kahit na bago pa man lumitaw ang mga nakikitang paltos.
- Bagamat ang herpes virus ay nananatili sa iyong katawan sa natitirang panahon ng iyong buhay, ang bilang ng mga outbreak ay malamang na bumaba sa paglipas ng panahon. Ang paulit-ulit na mga outbreak ng genital herpes na dulot ng HSV-1 ay hindi mas madalas kaysa doon sa dulot ng HSV-2.

Paano kumakalat ang herpes?

- Maaari kang magkaroon ng herpes sa pamamagitan ng oral, vaginal, o anal sex sa isang tao na may herpes. Ang pagkakaroon ng kontak sa fluid mula sa herpes blister o sore ay maaaring maging sanhi ng impeksyon.
- Sa iyong unang impeksyon sa herpes, mag-ingat na huwag hawakan ang fluid mula sa mga sugat o sa mga sugat mismo. Maaari mong mailipat ang impeksyon sa isa pang bahagi ng iyong katawan, kabilang ang iyong mga mata. Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay.
- Ang ilang tao ay maaaring hindi magkaroon kailanman ng mga sintomas ngunit maaaring makahawa sa mga partner sa panahon ng "asymptomatic shedding". Ito ay kapag ang virus ay maaaring ilabas sa iyong balat (karaniwan ay mula sa vagina, penis, o anus) at maaaring kumalat ang impeksyon sa isang partner.
- Makakatulong ang mga condom na maiwasan ang pagkalat ng herpes; gayunman, maaaring mangyari ang mga outbreak sa mga bahagi na hindi sakop ng condom. Ang hindi pakikipagtalik kapag nagkakaroon ka o ang iyong partner ng mga sintomas ay makakatulong na mabawasan ang posibilidad na kumalat ang herpes.

Paano sinusuri ang herpes?

- Kadalasan ang iyong clinician ay maaaring masuri ang genital herpes sa pamamagitan lamang ng pagtingin sa iyong mga sintomas.
- Kung mayroon kang mga paltos o sugat, maaaring kumuha ang iyong clinician ng sample mula sa sugat at ipadala ito sa lab. Ang lab test ay maaaring matukoy ang HSV-1 o HSV-2.
- Sa napakabihirang mga pagkakataon, ang clinician ay maaaring mag-utos ng herpes blood test. Mangyaring magtanong kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa pagsusuri ng dugo.

Paano ginagamot ang herpes?

- Walang lunas para sa herpes ngunit mayroong mga gamot na maaaring makatulong kapag nagkaroon ka ng outbreak. Mayroon ding mga gamot na maaaring makatulong na maiwasan ang mga outbreak at mabawasan ang pagkalat ng herpes sa mga sexual partner. Ang iba pang mga gamot tulad ng acetaminophen (Tylenol) o ibuprofen (Advil) ay maaaring makatulong sa kakulangan ng ginhawa. Ang maligamgam na paligo ay maaaring magbigay din ng kaginhawahan mula sa pagiging hindi komportable.

Malubha ba ang herpes?

- Ang herpes ay bihirang maging malubhang kondisyon. Gayunman, ang mga tao na hindi gumagana ang mga immune system ay maaaring magkaroon ng mas malala at masakit na mga outbreak.
- Ang pagkakaroon ng herpes ay hindi makapipigil sa iyo na magkaroon ng malusog na sanggol. Ang isang buntis na may herpes ay dapat sabihin sa kanilang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan upang makagawa ng mga hakbang para protektahan ang kalusugan ng sanggol.

Paano ko kakausapin ang isang partner tungkol sa herpes?

- Anuman ang mga sintomas, ang pagkakaroon ng herpes ay maaaring magdulot ng ilang pagkabalisa sa isang tao. Makakatulong na makipag-usap sa iyong tagapapkaloob ng pangangalagang pangkalusugan o sumali sa isang support group.
- Inirerekomenda namin na talakayin ang pagsusuri sa herpes sa maaaring maging sex partner dahil posible silang mahawa kahit na gumamit ng condom.
- Kung mayroon kang regular na partner, maaaring gusto nilang kumuha ng isang herpes test dahil maaaring nahawa na sila. Mangyaring huwag mag-atubiling makipag-usap sa iyong clinician tungkol dito.

Para sa higt pang impormasyon:
Mangyaring makipag-usap sa iyong City Clinic clinician o sa iyong sariling health care provider. Ang sumusunod na mga website ay nag-aalok din ng makakatulong na impormasyon:

Pangkalahatang STI
www.ashasexualhealth.org (mayroon din sa Español)
www.cdc.gov/std/
www.sfcityclinic.org
www.sfsi.org/

Teens
www.iwannaknow.org

www.kidshealth.org/teen (mayroon din sa Español)
www.scarleteen.com

Contraception at STI/sex info
www.bedsider.org

Herpes Info
www.bayareafriends.org
www.westoverheights.com/handbook
www.herpesonline.org

Aklat
The Good News about the Bad News by Terri Warren

Para sa STI check-up o paggamot,
makipagkita sa iyong health care provider, local clinic, o pumunta sa:

City Clinic — A landmark in prevention

City Clinic
356 7th Street
(sa pagitan ng Folsom at Harrison)
San Francisco, CA 94103
(628) 217-6600
www.sfcityclinic.org