

## تبخال، عارضه‌ای که از دستش خلاصی ندارید

ویروس هرپس سیمپلکس یا ویروس به وجود آورنده تبخال ویروسی است که همیشه در بدن باقی می‌ماند. عفونت با این ویروس...



جام جم آنلاین: ویروس هرپس سیمپلکس یا ویروس به وجود آورنده تبخال ویروسی است که همیشه در بدن باقی می‌ماند. عفونت با این ویروس، تا ماه‌ها یا سال‌ها در بدن باقی می‌ماند، اما معمولاً در حالت خفته قرار دارد. ویروس از طریق تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می‌یابد. تاول‌ها و زخم‌های تبخال تا زمانی که بهبود نیافته باشند، چه در موقع اولین بروز تبخال و چه در بروز مجدد آن مسری هستند. فراموش نکنید که بهبود خود به خودی این عارضه در عرض چند روز تا یک هفته و گاهی بیشتر اتفاق می‌افتد.

به گزارش ایسنا، تب، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، فشارهای روحی و روانی، صدمات به لب یا جراحی‌های روی نواحی دهان و لب، قاعدگی، سوء تغذیه، مراجعه به دندانپزشکی که معمولاً دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز می‌شود از عوامل افزایش‌دهنده خطر بروز تبخال هستند. به علاوه قرارگرفتن در معرض نور خورشید فرد را مستعد بروز تبخال می‌کند.

### تبخال، بیشتر در اطراف دهان

پیدایش تاول‌های بسیار کوچک و دردناک معمولاً در اطراف دهان از علائم این بیماری است. این تاول‌ها گروهي ظاهر می‌شوند و در اطراف هر کدام یک حلقه قرمز وجود دارد. داخل این تاول‌ها مایع وجود دارد اما پس از مدتی تاول‌ها خشک شده و ناپدید می‌شوند. اگر چشم نیز دچار عفونت شود، علائمی چون درد و قرمزی چشم، احساس این‌که در چشم چیزی وجود دارد، حساسیت به نور و اشک‌ریزش بروز می‌کنند.

### ضایعات را دستکاری نکنید

در 24 ساعت اول پس از ظاهر شدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را تا حدود یک ساعت روی محل قرار دهید. این کار ممکن است باعث تسریع بهبودی شود. به‌علاوه به هیچ‌وجه چشم دچار عفونت هرپسی را ننمالید. برای پیشگیری از عود مجدد بیماری، زمانی که قرار است مدت زیادی را در بیرون از خانه بگذرانید، روی لب‌های خود پماد اکسید روی یا کرم ضدآفتاب بمالید. استفاده از کرم ضدویروس آسیکلوویر و قراردادن لایه نازکی از آن با استفاده از گوش پاک‌کن بر روی تبخال در هر 6 ساعت در بهبود آن موثر است. نکته اصلی در درمان تبخال در آن است که نباید ضایعات را دستکاری کنید. به‌علاوه به یاد داشته باشید که مصرف لبنیات و سیب‌زمینی به دلیل دارا بودن لیزین باید افزایش یابد و از خوردن شکلات، کاکائو، غلات، بادام زمینی و ژله خودداری کنید.

اگر گرفتار ویروس تبخال هستید، بدانید که باید هنگام تبخال، برای جلوگیری از انتقال ویروس، دستان خود را مرتب بشویید.