

唇疱疹

Cold Sores



HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA

症状 - Symptoms

唇疱疹（也称口疮）最初症状是在唇部、鼻部或脸颊部出现瘙痒、刺痛或灼烧感。

大约一两天后，局部会出现一个凸起的红斑，这个红斑会变成几个充满液体的水疱。一旦水疱破裂，渗出液具有很高的传染性，其病程在一周左右。

初次感染者还可能伴随以下症状：

- 发烧和头痛
- 疲劳和肌肉酸痛
- 喉咙痛和牙龈痛
- 面部神经痛

唇疱疹通常在7至10天自愈，也可能持续数周之久。

有些人经常患唇疱疹，并常常在同一部位复发。

如果出现下列情况，建议您及时就诊：

- 面部疱疹面积较大，或持续两周仍不愈合
- 疱疹每年发生3次或4次以上
- 生殖器疱疹
- 由于治疗或服用药物导致免疫力下降

病因 - Causes

唇疱疹是由单纯疱疹病毒（HSV-1）感染引起的，该病毒与引起生殖器疱疹的病毒相似。这些病毒可以通过如接吻或直接接触等引起口腔或生殖器部位的感染传播。唇疱疹病毒与引起带状疱疹或水痘的病毒不同。

一旦遭受过这些感染，便终身都可能复发，因为病毒会在神经中处于休眠状态，直到被触发。最常见诱因有：

- 长时间暴露在强烈的阳光下和吹风
- 压力和疲倦或者乏力
- 感冒或病毒感染引起的发热
- 体内激素水平的变化（例如女性月经周期）

生活保健 - Lifestyle options

您可以通过以下方式避免感染唇疱疹：

- 如果您患有唇疱疹，避免身体接触，例如接吻或口交
- 除非治疗需要，避免触摸唇疱疹，触摸唇疱疹后务必洗手
- 避免破坏水疱，以最大程度地减少感染的传播
- 避免共用诸如餐具，毛巾，口红或剃须用品之类的物品
- 如果您患有唇疱疹，使用一次性棉签或化妆垫进行化妆
- 用冰袋或凉爽的凝胶缓解疼痛
- 在户外时要涂防晒霜并戴宽边帽
- 多吃水果和蔬菜，并定期运动以保持健康的免疫系统
- 通过充足的睡眠，坐禅或其他放松技巧来舒缓压力

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

为帮助减轻唇疱疹的症状，药剂师示您：

抗病毒药物 (Anti-viral medicines)可以帮助缓解唇疱疹的症状并促进愈合，最好在最开始出现症状（刺痛，发痒或灼烧感）时使用。抗病毒药物有乳霜剂和片剂。

消炎药(Anti-inflammatory medicines)可能会减少发红并帮助愈合。

有些药品兼具抗病毒和消炎功能（例如氢化可的松 (hydrocortisone)）。

特殊的贴剂(Special Patches)可用于封闭疱疹，提供理想的环境并加快愈合速度。

其它可能有助于减缓症状和加快治愈时间的药物还有：赖氨酸(*lysine*)（一种氨基酸），药店有片剂或乳膏剂或蜂胶(*propolis cream*)（蜂蜡）。

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

更多信息 - More information

健康咨询服务 (Health Direct) : www.healthdirect.gov.au

免责声明：以上信息仅供参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au



**HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA**

Proudly supporting Global School Partners