

HERPES, ŠE KAKO NADLEŽEN MEHURČEK

Herpes je nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo virusi herpesa. Poznamo tri različne viruse herpesa, ki pri človeku povzročajo to bolezen:

- virus herpes simpleks tipa 1 (HSV-1)
- virus herpes simpleks tipa 2 (HSV-2) ter
- virus varičele-zostra (VZV).



Virus herpes simpleks tipa 1 povzroča labialni herpes oz. herpes na ustnici, po domače kar herpes. Okužba povzroča značilne majhne, s tekočino napolnjene mehurčke na ustnicah, lahko pa tudi na koži in sluznici okolnih predelov.

Virus herpes simpleks tipa 2 je povzročitelj genitalnega herpesa oz. herpesa na spolovilih, ki je ena najpogostejših spolno prenosljivih okužb. Po inkubacijski dobi (čas od stika s povzročiteljem do izbruha bolezni), ki ponavadi traja en teden, se lahko pojavijo simptomi, podobni gripi: zvišana telesna temperatura, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih ter glavobol. Zboleli na spolovilu občuti srbenje in bolečino, lahko ima otekle dimeljske bezgavke in pekoče mokrenje. Na spolovilu nastanejo mehurčki, ki se lahko pojavijo tudi v presredku, ob zadnjični odprtini, na zgornjem delu stegen, v dimljah in nad sramno kostjo. Mehurčki nato počijo in nastanejo boleče razjede, ki se čez čas zacelijo. Po prvem izbruhu se bolezen lahko ponavlja.

Virus varičela-zoster pa povzroča pasovec in tudi norice. Herpes zoster je pogostejši pri starejših, imunsko oslabljenih ljudeh. Pasovec v nasprotju z drugimi vrstami herpesa ponavadi izbruhne samo enkrat. Nevarnost neposrednega prenosa okužbe s pasovcem je majhna. Po prvi okužbi ostane virus varičele-zostra v telesu v speči obliki. Pozneje se lahko ponovno zbudi. Najprej postane koža občutljiva (najpogosteje na zgornjem delu telesa), nato se pojavijo rdečina in mehurčki, napolnjeni s tekočino. Pojav mehurčkov spremlja huda bolečina, ki lahko traja več mesecev tudi potem, ko so se spremembe na koži že pozdravile (postherpetična nevralgija).

Virusi herpesa se običajno razširjajo z neposrednim stikom z okuženim. Ker bolezen ne izbruhne pri vseh okuženih, so mnogi le prenašalci virusa, ne da bi se tega zavedali. Ko se človek okuži z virusom herpesom, ostane okužen vse življenje. Po okužbi se na koži, sluznici ali obeh pojavijo značilni majhni mehurčki, napolnjeni s tekočino. Ko bolezen izzveni, se virus v telesu potuhne in miruje. V nekaterih okoliščinah ali ko se zmanjša telesna odpornost, lahko bolezen ponovno izbruhne.

Kaj je labialni herpes?

Kot smo že omenili je herpes na ustnici zelo pogosta in neprijetna virusna okužba, ki jo ponavadi povzroča virus herpes simpleks tipa 1. Po statističnih podatkih je s tem virusom okuženih kar 75-90% ljudi, kar 20-40% okuženih pa naj bi imelo ponavljajoče se izbruhe labialnega herpesa. Človek je torej virusov priljubljeni gostitelj.



Kako se sploh okužimo?

Virus (Herpes simplex tip 1), ki povzroča nastanek kožnih mehurčkov okoli ust, se prenaša z neposrednim stikom okužene telesne tekočine ali okuženega dela z zdravo sluznico oziroma kožo. Od tu se z limfno tekočino in krvjo prenaša v druga tkiva. Najraje se nastani v najbližjih živčnih celicah, kjer je skrit pred človekovim obrambnim mehanizmom. Ko se enkrat okužimo s tem virusom, ga nosimo vse življenje s seboj. Večina ljudi se okuži z virusom HSV-1 že zgodaj v otroštvu. Po prvi infekciji se virus umakne v ganglije trigeminusa, kjer ostane, dokler niso oslabljeni imunološki procesi v našem organizmu.

Ponovni pojav virusne infekcije povzročijo vročična infekcijska obolenja, stres, hormonske spremembe, prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom,... Intaktni imunski sistem je potemtakem osrednjega pomena v boju proti virusnim infekcijam. Po prvotni okužbi ostajajo herpes virusi v organizmu človeka doživljenjsko.

Kakšni so znaki okužbe?

Pri 70–90% okuženih prvi stik z virusom, t. i. primarna okužba, poteka brez značilnih bolezenskih znakov, pri preostalih pa se odrazi z značilno klinično sliko. Tam, kjer virus vstopi v telo, se najprej po inkubacijski dobi pojavi občutek skelenja, srbenja, ščemenja, neprijetne napetosti in občutek pekoče bolečine na ustnicah, nato pa lahko že po šestih urah ali šele po nekaj dneh pride do pojava značilnih mehurčkov, obdanih z blago rdečim kolobarčkom, ki počijo, kar povzroči nastanek razjede. Postopoma se ta prekrije s krasto, ki nato odpade. Primarni okužbi pa so lahko pridruženi tudi gripi podobni znaki v obliki splošnega slabega počutja, zvišane telesne temperature, bolečin v mišicah in sklepih, največkrat pa so prisotne tudi otekle in boleče področne bezgavke.

Bolezen izzveni v 5 do 10 dneh. Bolezen je ponavadi blaga, a lahko precej neprijetna.

Herpes se pojavi na ustnicah, na meji med kožo in sluznico in se lahko razširi na lica, nos in brado. Redkokdaj se znaki pokažejo v ustih, sicer pa se ti lahko pokažejo tako na trdem nebu ali samo na dlesnih. To je pogostejše pri dojenčkih in majhnih otrocih, ki imajo hkrati povišano telesno temperaturo. Bolnik izloča virus v veliki količini v prvih dneh. Najdemo ga v njegovi slini in na rokah.

Ponovni izbruh herpesa povzročajo različni notranji dejavniki kot so: zvišana temperatura, prebavne motnje, zmanjšana odpornost, hujši telesni napor, stres, psihične obremenitve, operacije, menstruacija in prehladna obolenja. Prav tako ga lahko povzročijo zunanji vplivi; ponovna okužba, ultravijolična svetloba oz. sončenje, alkoholne pijače, kava in cigarete. Spremembe se pokažejo vedno na istem ali skoraj na istem mestu, kjer je bila prvotna okužba.

Kako okužbo s herpesom zdravimo?

Najpomembneje je, da začnemo herpes zdraviti takoj, ko se pojavi prvi simptom, ob ponavljajočih okužbah pa je smiselna celo profilaksa. Namreč ko se pojavijo simptomi, so virusi že tako številni, da imajo antivirusna zdravila le malo učinka.

Večina izbruhov herpesa je blažje oblike, zato ne potrebujejo sistemskega zdravljenja s protivirusnimi zdravili. Če je izbruh hujši, to pomeni, da so kožno-sluznične spremembe zelo obsežne in moteče ter če se jim pridružijo hujša vnetna reakcija in splošni bolezenski znaki, pa nam bo zdravnik predpisal antivirusno zdravilo, vendar je za uspešno zdravljenje potrebno zelo hitro ukrepanje, to pomeni v prvih 48 urah po izbruhu. S protivirusnim zdravilom zavremo razmnoževanje virusa, bolezen omilimo in skrajšamo njeno trajanje ter čas izločanja virusa, ne moremo pa ga odstraniti iz telesa.

Sicer lahko herpes samozdravimo. V lekarni je na voljo precej izdelkov za lokalno zdravljenje herpesa, ki jih dobimo v obliki mazil. Protivirusno mazilo z aciklovirjem, ki je na voljo z receptom, je potrebno uporabiti takoj ob pojavu sprememb na obolelem mestu. Če je že prišlo do pojava mehurčkov, njegova raba ni smiselna. Podobno deluje mazilo z dokonazolom, ki pa je na voljo brez

recepta. Dokonazol prodre v kožo in prepreči virusu, da bi napadel zdrave kožne celice. To stori tako, da spremeni celično membrano, ki obdaja zdravo kožno celico, preprečuje vdor virusa herpesa in na ta način prepreči njegovo razmnoževanje.

Prav tako lahko takoj na začetku, ko začetno značilno srbenje in koža še ni ranjena, uporabimo sredstvo, ki vsebuje antiseptik: alkohol, propolis ali vodikov peroksid.

Kadar se mehurčki že pojavijo, uporabimo mazila s sredstvi za odtegnitev vode. Takšna mazila vsebujejo cinkov oksid, ki suši mehurčke, ter snovi, ki blažijo bolečino in občutek napetosti na koži.

Mazila večkrat dnevno s čistimi rokami v tankem sloju namažemo na obolelo mesto, roke pa po tem spet umijemo, da preprečimo prenos virusa.

Herpes pa lahko zdravimo tudi z obliži proti herpesu. Ti poleg tega da omilijo ščemenje, srbenje, pekočo bolečino in rdečico, i okuženo mesto tudi takoj skrijejo.

Kako lahko okužbo preprečimo?

Herpes simplex virusi so zelo občutljivi na svojo okolico. Zunaj organizma v nekaj urah propadejo, prav tako jih uničijo toplota, svetloba, mila, vroča voda, klorovi preparati in antiseptiki. Ker se okužba prenaša ob neposrednem stiku s kužnimi izločki oz. kožno-sluznično površino, sta prva preventivna ukrepa izogibanje takim stikom in ustrezna higiena rok. Pri negi z virusom herpesom okuženega bolnika je priporočljivo uporabljati rokavice. Prav tako se je v času okužbe nujno izogibati stiku z ostalimi in souporabi kozarcev ter jedilnega in higienskega pribora. Čeprav je verjetnost prenašanja virusa prek vode majhna, naj se oboleli med izbruhom izogiba kopanju v bazenih. Nevarno je, če herpes zanesete v oči, ker lahko trajno okvari vid. Tudi pri izpostavljanju soncu velja velika previdnost, priporočljivo je uporabljati kremo za sončenje s čim višjim zaščitnim faktorjem in dobro zaščititi tudi obraz in ustnice.

Malo manj pa je znano, da lahko z optimalno prehrano izboljšamo našo obrambno sposobnost napram virusnim infekcijam ter tako reduciramo in omilimo potek virusnega obolenja.

Herpes in prehrana

Priporočila za vnos hranilnih snovi ob infekcijah z virusom herpesom:

- **vitamin C:** 1000 do 2000 mg dnevno, porazdeljenih v več doz,
- **vitamin E:** 200 do 500 I.E. dnevno,
- **bioflavonoidi:** 500 do 1000 mg dnevno,
- **cink:** 15 mg dnevno,
- **L-lizin:** 500 mg dnevno.

Virus herpes potrebuje za svoje razmnoževanje aminokislino L-arginin. Živil, bogatih z argininom (čokolada, orehi, mandeljni, arašidi, lešniki), naj bi se torej v času infekcije izogibali. Nasprotno pa L-lizin zavira absorpcijo L-arginina iz črevesja. Poleg tega pa naj bi zaviral tudi sintezo arginin vsebujočih beljakovin, ki jih virus herpes potrebuje za svojo replikacijo. Predvsem kombinacija z argininom revne in lizinom bogate hrane (piščanec, ribe, mleko, jajca, skuta) naj bi ugodno vplivala na boj organizma z virusom herpesom. Vendar pa je nujno, da se pacienti s povišanimi vrednostmi holesterola pred uživanjem večjih količin L-lizina posvetujejo s svojim zdravnikom.

Pri prehladnih in drugih virusnih obolenjih občutno pade koncentracija vitamina C v levkocitih in granulocitih. Vitamin C poveča imunski odziv in posredno deluje antivirusno. Bioflavonoidi kot sta kvercetin in rutin presegata antioksidativni, imunomodulatorni in protivnetni učinek vitamina C. Pri virusnih infekcijah se tako priporočajo visoke doze: 600 mg vitamina C in 600 mg bioflavonoidov trikrat dnevno. Za preventivo ponavljajočih se okužb so doze lahko pol manjše.

Tudi cink tako kot vitamin C stimulira tvorbo protiteles in celični imunski odgovor. Za preventivo zadošča 15 – 20 mg cinka, pri ponavljajočih se infekcijah pa 30 – 50 mg cinka na dan. Cinkovi ioni se nabirajo tudi na membrani virusa in otežujejo njihov vdor v gostiteljeve, torej naše, celice.

Vitamin E in betakaroten pa omogočata hitrejše celjenje.

Pripravila: Andreja Kodrič, mag. farm.