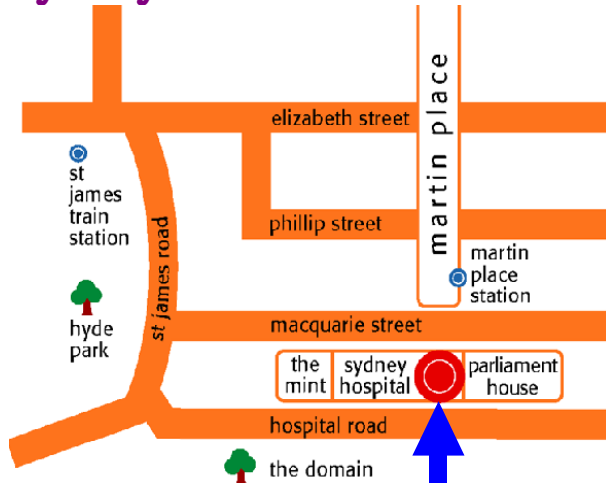


## Sydney Sexual Health Centre



คลินิกสุขภาพทางเพศชนิดนี้ให้บริการฟรีและเก็บเป็นความลับ บริการที่ครบวงจรของเราช่วยท่านให้มีสุขภาพทางเพศที่ดี บริการต่าง ๆ ได้แก่ ตรวจสุขภาพทางเพศทั่วไป ฉีดวัคซีน รักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเชื้อเอชไอวีและเชื้อดื้อยาอีกเสบชนิดบี ดูแลสุขภาพทางเพศของหญิงและชาย ให้ความรู้ด้านสุขภาพ ให้คำปรึกษาแนะนำรายบุคคลและคู่ครอง และบริการแลกเปลี่ยนอุปกรณ์ฉีดยา ท่านสามารถเลือกที่จะรับบริการจากแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่แนะนำที่เป็นหญิงหรือชายก็ได้ บุคลากรของเราเคารพชีวิตส่วนตัวและความชอบทางเพศของท่าน

**NO MEDICARE CARD REQUIRED**

### Opening hours

Please Visit to our web site

### Web Address:

<http://www.sshc.org.au/>

**Telephone Number: 02 93827440**

**Sexual Health Info line: 1800 451624**

## NSW/ACT Sexual Health Services

Free & confidential sexual health care

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| Albury          | Ph: (02) 6058 1840 |
| Armidale        | Ph: (02) 6776 4738 |
| Bourke          | Ph: (02) 6872 2145 |
| Broken Hill     | Ph: (08) 8080 1556 |
| Canberra        | Ph: (02) 6244 2184 |
| Coffs Harbour   | Ph: (02) 6656 7865 |
| Dareton         | Ph: (03) 5021 7200 |
| Dubbo           | Ph: (02) 6885 1700 |
| Forster         | Ph: (02) 6555 6822 |
| Gosford         | Ph: (02) 4320 2114 |
| Goulburn        | Ph: (02) 4827 3913 |
| Griffith        | Ph: (02) 6966 9900 |
| Katoomba        | Ph: (02) 4784 6560 |
| Kings Cross     | Ph: (02) 9360 2766 |
| Kogarah         | Ph: (02) 9350 2742 |
| Lightning Ridge | Ph: (02) 6829 1022 |
| Lismore         | Ph: (02) 6620 2980 |
| Liverpool       | Ph: (02) 9827 8022 |
| Manly           | Ph: (02) 9977 3288 |
| Marrickville    | Ph: (02) 9560 3057 |
| Mt Druitt       | Ph: (02) 9881 1733 |
| Newcastle       | Ph: (02) 4923 6909 |
| Nowra           | Ph: (02) 4423 9353 |
| Orange          | Ph: (02) 6392 8600 |
| Parramatta      | Ph: (02) 9843 3124 |
| Penrith         | Ph: (02) 4734 2507 |
| Port Kembla     | Ph: (02) 4276 2399 |
| Queanbeyan      | Ph: (02) 6298 9233 |
| Richmond        | Ph: (02) 4578 1622 |
| St Leonards     | Ph: (02) 9926 7414 |
| Sydney City     | Ph: (02) 9382 7440 |
| Tamworth        | Ph: (02) 6766 3095 |
| Taree           | Ph: (02) 6592 9421 |
| Wagga Wagga     | Ph: (02) 6938 6492 |

want to know more about  
ต้องการทราบเกี่ยวกับ

Thai [SSH-7430]

**โรคเริ่ม GENITAL HERPES**

**SSH** SYDNEY SEXUAL HEALTH CENTRE

## เริ่มอวัยวะเพศคืออะไร What is Genital Herpes?

เริ่มอวัยวะเพศเกิดจากเชื้อไวรัสที่ชื่อ Herpes Simplex Virus เป็นโรคติดต่อที่คนเราเป็นกันมาก มีเชื้อ Herpes Simplex Virus อยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ซึ่งพบได้ทั้งสองบริเวณคือ

- ชนิดที่ 1 มักพบตามรอบๆริมฝีปากเป็นแผลพุพอง
  - ชนิดที่ 2 มักจะพบตามอวัยวะเพศ หรือรอบๆทวารหนัก
- เมื่อคนเราเป็นเริ่มแล้วเชื้อตัวนี้จะเดินทางตามเส้นประสาทไปยังปมประสาทของบริเวณที่เป็นและแฝงตัวอยู่เมื่อเชื้อไวรัสถูกกระตุ้นในภายหลังเชื้อนี้จะเดินทางตามเส้นประสาทมายังบริเวณผิวหนังเกิดแผลซ้ำที่เดิมอีก

## จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเริ่มอวัยวะเพศ How do I know if I have herpes?

อาการของเริ่มอวัยวะเพศเมื่อเป็นครั้งแรกจะรุนแรงและเป็นอยู่หลายสัปดาห์ถ้าไม่ได้รับการรักษา อย่างไรก็ตามอัตราความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ในบางรายอาจจะมีอาการเพียงเล็กน้อยและเมื่อเป็นเริ่มแล้วอาการครั้งต่อไปก็จะไม่ค่อยรุนแรงและไม่นานเหมือนครั้งแรก

เชื้อไวรัสเริ่มอวัยวะเพศอาจทำให้เป็นเม็ดตุ่มพองอยู่บนอวัยวะเพศ หรือบริเวณข้างเคียง ตุ่มนี้แตกออกเกิดเป็นแผลตื้นและเจ็บซึ่งแห้งหายได้เอง ระหว่างที่แผลกำลังดีขึ้นจะรู้สึกคันบริเวณที่เป็น

บางคนอาจจะมีอาการเตือนก่อนจะเป็นเริ่ม เช่น ปวดแปลบๆปวดบริเวณเส้นประสาท และคัน ซึ่งจะเป็นอาการเตือนประมาณ 2-3 ชั่วโมงถึง 2-3 วัน ก่อนที่แผลเริ่มจะกลับมาอีก ระยะเวลาตั้งแต่มีอาการเตือนจนกระทั่งเป็นเริ่มแล้วแผลหายสนิทจะใช้เวลาประมาณ 6-7 วัน

## ติดต่อได้อย่างไร

### How does someone get infected?

โดยการสัมผัสกับผิวหนังบริเวณที่เป็นของคนที่เป็นโรคมักเกิดขึ้นระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทางปาก หรือทางทวารหนัก อย่างไรก็ตามการติดต่อสามารถเกิดขึ้นได้ทางผิวหนังสู่ผิวหนังแม้ว่า *ไม่ได้*ร่วมเพศก็ตาม มีหลักฐานบันทึกแน่นอนสำหรับผู้ติดต่อจากผู้ที่มีการชัดเจนยังมีอีกหลายคนที่ไม่รู้ว่าตัวเองมีเชื้อเริ่มอยู่ เพราะว่ามีอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยจนไม่เป็นที่สังเกต

## ใช้เวลาเท่าไรกว่าอาการจะปรากฏ How long does it take for symptoms to develop?

อาการครั้งแรกมักจะเป็นภายใน 2-20 วัน หลังจากได้รับเชื้อเริ่ม แต่ในบางรายอาจจะไม่มีอาการจนกระทั่งเป็นเดือนหรือเป็นปี

## เริ่มเป็นแล้ว กลับมาเป็นอีกบ่อยแค่ไหน

### How often does herpes recur?

โดยส่วนใหญ่เริ่มมักกลับมาเป็นอีก แต่ไม่ใช่ในทุกๆคน และอาจถึงระยะเป็นหลายปีกว่าจะกลับมาเป็นอีก ระยะห่างระหว่างเป็นเริ่มครั้งแรกกับครั้งต่อมาแตกต่างกันไปในแต่ละคน ถ้าเป็นเริ่มอวัยวะเพศจากเชื้อ Herpes Simplex Virus ชนิดที่ 1 โอกาสที่จะกลับมาเป็นอีกก็น้อยกว่าเมื่อเทียบกับได้รับเชื้อ Herpes Simplex Virus ชนิดที่ 2 ในท่านองเดียวกัน ถ้าเป็นเริ่มที่รอบๆริมฝีปากจากเชื้อ Herpes Simplex Virus ชนิดที่ 2 โอกาสที่เริ่มจะกลับมาเป็นอีกก็น้อยกว่าเมื่อเทียบกับได้รับเชื้อชนิดที่ 1

## ทำไมเริ่มถึงกลับมาเป็นอีก

### Why do recurrent episodes occur?

เพราะว่า เชื้อเริ่มที่หลบอยู่ในเส้นประสาทถูกกระตุ้น ซึ่งหลายๆคนก็ไม่ว่าเริ่มจะกลับมาอีกเมื่อไหร่ ส่วนบางคนพบว่ามักจะเป็นเริ่มในช่วงที่มีประจำเดือน เหน็ดเหนื่อย เครียด เมื่อผิวหนังอักเสบหรือแพ้นแดด หรือเมื่อดื่มสุรามากเกินไป หรือใช้ยาเสพติดมากเกินไป

## เชื้อเริ่มจะมีผลต่อการมีบุตรหรือไม่?

### Does HSV infection affect the ability to have children?

เชื้อเริ่มไม่สามารถส่งผ่านสู่ทารกโดยน้ำเชื้อผู้ชายและไม่เป็นสาเหตุให้เป็นหมัน ถ้าเชื้อเริ่มกลับมาเป็นอีกตอนตั้งครรภ์ก็แทบจะไม่ส่งผลต่อทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตามถ้าได้รับเชื้อเริ่มเป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์อาจมีผลร้ายแรง ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วนเพื่อรับการรักษา และควรบอกให้สูติแพทย์หรือผดุงครรภ์ผู้ทำคลอดทราบถึงประวัติการมีเชื้อเริ่ม เพราะถ้าเชื้อเริ่มกลับมาเป็นอีกในระยะช่วงใกล้คลอด สูติแพทย์หรือผดุงครรภ์อาจแนะนำให้ผ่าท้องทำคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อเริ่มผ่านไปสู่อทารก

## มีวิธีการรักษาเชื้อเริ่มใหม่

### Is there any treatment for herpes?

สำหรับผู้ที่เริ่มเป็นครั้งแรกหรือเป็นบ่อย หรือเมื่อเป็นแล้วมีอาการรุนแรงนั้นควรรับประทานยา เพราะยานี้เมื่อรับประทานติดต่อกันจะสามารถช่วยให้เป็นเริ่มน้อยครั้งลง ยานี้รับประทานเมื่อเริ่มกลับมาอีกจะช่วยย่นระยะเวลาให้หายจากแผลเริ่มเร็วขึ้น โดยปกติยานี้รับประทานง่ายแต่

ไม่ได้รับการรักษาเริ่มให้หายขาด หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

## ควรจะให้คำแนะนำอะไรบ้างเมื่อเริ่มกลับมาเป็นอีก What advice should be given to people when they have a recurrence?

- ทุกคนที่สงสัยว่าเป็นเริ่มเป็นครั้งแรก ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อจะได้ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเป็นเริ่มหรือไม่
- รักษาบริเวณที่เป็นเริ่มให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ โดยล้างด้วยน้ำเกลือและเช็ดให้แห้งวันละ 1-2 ครั้ง
- ยาแอสไพริน(aspirin) หรือพาราเซตามอล(paracetamol) จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้
- การปรับตัวให้ยอมรับโรคเริ่มนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายนัก การได้พูดคุยกับผู้แนะนำ เพื่อน หรือคนรัก อาจจะช่วยปรับตัวได้ง่ายขึ้น
- ควรใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ ถุงยางอนามัยไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเริ่มได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะถุงยางอาจไม่คลุมบริเวณที่เป็นเริ่ม หรืออาจจะหลุดเลื่อนได้ในระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์
- ถ้าคุณเป็นเริ่มอวัยวะเพศกลับมาอีก คุณอาจมีการปล่อยเชื้อไวรัสออกมาได้ในช่วงก่อนที่มีอาการกลับมาอีก ดังนั้นการใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยลดการแพร่เชื้อ
- ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่เริ่มมีอาการนำ (ตั้งแต่เริ่มปวดแสบปวดร้อนหรือเจ็บๆคันๆบริเวณที่เป็นหรือบริเวณข้างเคียง) จนกระทั่งแผลหายสนิท
- ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เมื่อเปลี่ยนคู่นอนใหม่ หรือกับคู่นอนชั่วคราว

## จะสามารถลดจำนวนครั้งที่เริ่มได้อย่างไร? How can someone reduce the number of recurrences?

บางคนสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เริ่มกลับมาอีก ดังนั้นถ้าคุณสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวสาเหตุให้เริ่มกลับมาอีกได้ คุณจะลดหรือหลีกเลี่ยงสาเหตุเหล่านั้นเพื่อหยุดยั้งไม่ให้เริ่มกลับมาอีก แต่ถ้ายังเป็นเริ่มบ่อยๆอยู่ก็ควรปรึกษาแพทย์หรือคลินิกสุขภาพทางเพศใกล้บ้านถึงทางเลือกด้านวิธีจัดการที่มีอยู่