

English	Polish / Polski
<p data-bbox="91 478 481 534">Genital herpes</p> <p data-bbox="91 566 537 622">About genital herpes</p> <p data-bbox="91 646 974 742">Genital herpes is a sexually transmitted infection caused by a virus called herpes simplex virus (HSV).</p> <p data-bbox="91 790 1041 949">There are two different types of the virus (type 1 and type 2), both of which can affect the genitals. One of the types is the same virus that causes cold sores around the mouth (type 1).</p> <p data-bbox="91 989 1019 1149">Genital herpes causes painful blisters and sores on and around the genitals. It can also sometimes cause problems if it's caught for the first time either very early or very late in pregnancy.</p> <p data-bbox="91 1189 694 1244">How do I get genital herpes?</p> <p data-bbox="91 1268 1041 1372">The herpes virus (HSV) is easily passed from person to person by close, direct contact including:</p>	<p data-bbox="1059 478 1915 534">Opryszczka Narządów Płciowych</p> <p data-bbox="1059 638 2072 742">Opryszczka narządów płciowych jest przenoszona seksualnie infekcją spowodowaną przez wirus opryszczki pospolitej (HSV).</p> <p data-bbox="1059 782 2094 941">Są dwa rodzaje wirusa (typ 1 i typ 2) i obydwu z nich mogą wpływać na narządy płciowe .Jeden z rodzajów jest tym samym wirusem który powoduje wypryski wokół jamy ustnej (typ 1).</p> <p data-bbox="1059 981 2094 1085">Opryszczka narządów płciowych powoduje bolesne pęcherze i wypryski na lub wokół narządów płciowych</p> <p data-bbox="1059 1125 2094 1228">Może też czasami powodować problemy, jeżeli nabyta pierwszy raz - na początku lub później w czasie ciąży .</p> <p data-bbox="1059 1268 2004 1372">W jaki sposób można się zarazić Opryszczką Narządów Płciowych ?</p>

- kissing
- unprotected vaginal, anal or oral sex (without a condom)
- sharing sex toys that aren't washed or covered with a new condom each time they're used
- your genitals coming into contact with your partner's genitals – this means you can get genital herpes from someone even if there is no penetration, orgasm or ejaculation

Sometimes you can catch herpes when your sexual partner has no visible sores or symptoms. This is because the virus can become active on the skin without causing any visible blisters or sores. This is sometimes called 'asymptomatic shedding'.

Herpes can also be passed to a newborn baby during childbirth. This is less common if the first episode of herpes is diagnosed before or at the beginning of pregnancy, and if there are no visible ulcers at time of delivery. Sometimes medications are started towards the end of pregnancy to reduce this risk.

Wirus opryszczki pospolitej (HSV) jest łatwo przenoszony od osoby do osoby przez bliski bezpośredni kontakt włączając :

- Całowanie
- Niezabezpieczony pochwowy, analny, lub oralny seks (bez prezerwatywy)
- Dzielenie się akcesoriami erotycznymi które nie były umyte albo nie były używane nowe prezerwatywy za każdym razem kiedy były używane
- Narządy płciowe miały kontakt z narządami płciowymi partnera – to znaczy że można zarazić się opryszczką narządów płciowych od kogoś nawet jak nie było penetracji, orgazmu, lub ejakulacji.

Czasami można się zarazić opryszczką narządów płciowych nawet jak partner seksualny nie miał widocznych objawów .To jest dlatego że wirus może się uaktywnić na skórze nie powodując widocznych pęcherzy lub wyprysków . To nazywa się bezobjawowym rozprzestrzenianiem.

Symptoms of genital herpes

Many people with the herpes virus do not experience any symptoms when first infected.

If symptoms do occur they usually take between two and twelve days after contact to appear.

Sometimes symptoms may not be noticed until months, or sometimes years, after being in contact with the virus.

Once you have the herpes infection, the virus stays in your body. It can lie dormant for long periods, but can reactivate in the area that was originally infected. If the virus reactivates, the sores and blisters can reappear. This is known as a 'recurrent episode' of genital herpes.

This first episode of genital herpes may last from two to four weeks. Repeated episodes are not usually as severe, or long, as the first and you may never have a repeat episode.

Symptoms of the first infection can include spots or red bumps around the genital area. These can be very painful. In time, these

Opryszczkę można również przekazać noworodkowi podczas porodu. Jest to mniej powszechne, jeśli pierwszy epizod opryszczki zostanie zdiagnozowany przed ciążą lub na początku ciąży oraz jeśli w momencie porodu nie ma widocznych owrzodzeń. Czasami pod koniec ciąży rozpoczyna się przyjmowanie leków, aby zmniejszyć to ryzyko.

Objawy Opryszczki Narządów Płciowych

Wiele osób z wirusem opryszczki nie ma żadnych objawów kiedy ulegnie zakażeniu po raz pierwszy.

Jeżeli objawy wystąpią, zwykle pojawiają się w ciągu od dwóch do dwunastu dni po kontakcie.

Czasami objawy mogą zostać zauważone dopiero po miesiącach, a czasem latach po kontakcie z wirusem.

Gdy masz infekcję opryszczką, wirus pozostaje w twoim ciele.

Może pozostawać w uśpieniu przez długi czas, ale może reaktywować się w obszarze, który został pierwotnie zainfekowany. Jeśli wirus się

swellings can break open and form sores or ulcers which gradually crust over, forming new skin as they heal.

Other symptoms include:

- pain inside the vagina, head of penis or back passage (rectum)
- vaginal discharge
- pain peeing or being unable to pee
- fever
- flu-like symptoms, backache, headache and a temperature
- mild swelling of the lymph glands in the groin, armpits and neck

If you have a recurrent infection, your symptoms may include:

- a tingling or burning sensation before blisters appear (this can signal the start of a recurrent infection)
- painful red blisters, which soon burst to leave ulcers
- pain inside the vagina, head of penis or back passage

reaktywuje, rany i pęcherze mogą się ponownie pojawić. Jest to znane jako „nawracający epizod” opryszczki narządów płciowych.

Ten pierwszy epizod opryszczki narządów płciowych może trwać od dwóch do czterech tygodni. Powtarzające się epizody zwykle nie są tak poważne lub długie, jak pierwsze i może nigdy nie być nawrotu.

Objawy pierwszej infekcji mogą obejmować plamy lub czerwone guzy w okolicy narządów płciowych. To może być bardzo bolesne. Z czasem obrzęki te mogą pękać i tworzyć rany lub wrzody, które stopniowo grubieją, tworząc nową skórę w trakcie gojenia.

Inne objawy mogą zawierać :

- Ból w środku pochwy , na żołądki penisa lub w odbycie
- Upławy z pochwy
- Ból przy oddawaniu moczu lub nie możliwość oddawania moczu
- Objawy podobne do grypy, ból pleców , ból głowy i temperaturę
- Małe opuchnięcie węzłów chłonnych w pachwinie , pod pachami i w szyi

Testing for genital herpes

If you think you may have genital herpes you should make an appointment with your GP or local sexual health services.

If there are symptoms present such as blisters, sores and ulcers, your doctor or nurse may be able to make a diagnosis straight away.

If you have visible blisters, your doctor or nurse may take a swab for testing, to check if this is herpes and what type. This swab can also test for another STI which causes blisters called syphilis.

The genital herpes swab tests is very reliable, though if the ulcer is too dry then the result may be less likely to find a positive result.

Online appointment booking

You may be able to book an appointment for an STI test online using the online booking system. This varies for different NHS board areas.

Treating genital herpes

Jeżeli macie nawracającą infekcję wasze symptomy mogą zawierać :

- Mrowienie lub palące uczucie zanim pęcherze się pojawią (to może być sygnałem początku nawrotu infekcji)
- Bolące czerwone pęcherze które wkrótce mogą pęknąć pozostawiając wrzody
- Ból w środku pochwy na żołędzi penisa lub odbycie.

Testowanie na opryszczkę narządów płciowych

Jeśli wystąpią objawy, takie jak pęcherze, wypryski i owrzodzenia, lekarz lub pielęgniarka mogą być w stanie od razu postawić diagnozę.

Jeśli masz widoczne pęcherze, lekarz lub pielęgniarka mogą pobrać wymaz do badania, aby sprawdzić, czy to opryszczka i jakiego rodzaju. Ten wymaz może również oznaczać inną chorobę przenoszoną drogą płciową, która powoduje pęcherze -kiłę.

Test wymazów z opryszczki narządów płciowych jest bardzo wiarygodny , ale jeśli owrzodzenie jest zbyt suche, prawdopodobieństwo pozytywnego wyniku może być mniejsze.

Although there is no known cure for herpes, the symptoms of genital herpes can be treated.

The symptoms of recurrent genital herpes will usually clear up without any treatment. There's also medication to help speed up the healing process and reduce the severity of an episode, if needed.

If you start taking the medication as soon as an outbreak begins, you may shorten or even stop the episode.

Some people experience many recurrences of genital herpes. In these cases, a longer course of tablets should prevent any recurrent episodes.

Talk to your doctor or nurse at the sexual health service, or to your GP about possible treatment options that may suit you.

If you're pregnant and find out you have a genital herpes infection, tell your midwife as soon as possible.

Internetowa rezerwacja wizyty

Możesz umówić się na wizytę na badanie w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową przez internet, korzystając z systemu rezerwacji internetowej. To zależy od obszaru w jakim znajduje się zarząd NHS.

Leczenie opryszczki narządów płciowych

Chociaż nie ma znanej metody wyleczenia opryszczki to objawy opryszczki narządów płciowych mogą być leczone. Objawy nawracające opryszczki narządów płciowych zwykle ustąpią bez żadnego leczenia. Jest także lekarstwo aby przyspieszyć proces gojenia i zredukowania cięższych dolegliwości

epizodu jeżeli nastąpi taka potrzeba.

Jeżeli zaczniesz brać lekarstwo tak szybko jak objawy się zaczną, to skrócisz lub nawet zatrzymasz epizod.

As there's no screening test for herpes, partners are only advised to have a test if they also have symptoms.

Avoiding passing genital herpes to a partner

If you have herpes, you can follow some simple measures to avoid passing the virus on to your partner(s), and to continue to have a healthy and happy sex life. These include:

- telling your partner if you have herpes
- learning to recognise the warning signs (tingling, itching or inflammation) that an episode is starting
- not have sex during an episode of herpes
- avoiding direct contact with your sores or blisters and another person
- avoiding kissing and oral sex when you or your partner has cold sores around the mouth

If you have frequent episodes of herpes then it is worth talking to your GP or sexual health clinic about longer term treatment which

Niektórzy ludzie doświadczają nawrotu opryszczki narządów płciowych. W tych przypadkach dłuższe przyjmowanie tabletek powinno zapobiec nawrotowi epizodów .

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką w ośrodku zdrowia seksualnego lub ze swoim lekarzem rodzinnym GP na temat możliwych opcji leczenia które by tobie odpowiadały.

Jeżeli jesteś w ciąży i dowiedziałas się masz infekcję opryszczki narządów płciowych zgłoś to swojej położnej jak najszybciej .

Jako że nie ma testu skryningowego na opryszczkę doradza się partnerom test wtedy gdy oni także mają objawy.

Zapobieganie przekazywania partnerowi opryszczki narządów płciowych

Jeśli masz opryszczkę, możesz zastosować kilka prostych środków, aby uniknąć przekazania wirusa swojemu partnerowi (partnerom) i nadal prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie seksualne. Obejmują one:

- mówienie partnerowi, jeśli masz opryszczkę

may also reduce the chance of you passing on the virus to your partner.

Preventing recurring episodes

Keep a record of when you have an episode of genital herpes. You may see a pattern developing, and be able to identify your trigger factors.

Many people find that episodes occur when they're run-down, under stress, around the time of menstruation or when the skin gets irritated due to friction or tight clothing.

If you do see a pattern of trigger factors, try to adjust your lifestyle to avoid or reduce your exposure to them or speak to your healthcare professional for advice.

Reducing the risk of genital herpes

The best way to prevent all sexually transmitted infections is to practice safer sex. This means using a condom for vaginal, anal or oral sex.

- nauka rozpoznawania znaków ostrzegawczych (mrowienie, swędzenie lub stan zapalny) rozpoczynających się epizodów
- nie uprawiać seksu podczas epizodu opryszczki
- unikanie bezpośredniego kontaktu z ranami lub pęcherzami i inną osobą
- unikanie całowania i seksu oralnego, gdy Ty lub Twój partner macie opryszczkę wokół ust

Jeśli masz częste epizody opryszczki, warto porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym lub poradnią zdrowia seksualnego o długotrwałym leczeniu, które może również zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa na partnera

Zapobieganie powtarzającym się epizodom

Rejestruj, kiedy masz epizod opryszczki narządów płciowych. Możesz zauważyć, że rozwija się wzór i być w stanie zidentyfikować czynniki wyzwalające.

The herpes virus can't pass through a condom. However, if the virus is present and active on the skin in areas around the genitals not covered by the condom (as is often the case), infection may still occur. Therefore condoms are not 100% protective against the herpes virus.

If your partner has herpes, avoiding sex when they have visible sores reduces your risk of getting herpes.

Other STI's

If you've been diagnosed with herpes it's recommended that you are tested for all STI's including:

- chlamydia
- gonorrhoea
- syphilis
- HIV

This is even more important if you have recurrent episodes.

Wiele osób stwierdza, że epizody pojawiają się, gdy są wyczerpani, pod wpływem stresu, w okresie menstruacji lub gdy skóra jest podrażniona z powodu tarcia lub ciasnej odzieży.

Jeśli zauważysz wzór czynników wyzwalających, spróbuj dostosować swój styl życia, aby uniknąć lub zmniejszyć narażenie na nie, lub skonsultuj się z lekarzem

Zmniejszenie ryzyka opryszczki narządów płciowych

Najlepszym sposobem zapobiegania wszystkim infekcjom przenoszonym drogą płciową jest uprawianie bezpieczniejszego seksu. Oznacza to używanie prezerwatywy do seksu waginalnego, analnego lub oralnego.

Wirus opryszczki nie może przejść przez prezerwatywę. Jeśli jednak wirus jest obecny i aktywny na skórze w obszarach wokół genitaliów, które nie są pokryte prezerwatywą (jak to często bywa), infekcja może nadal wystąpić. Dlatego prezerwatywy nie zapewniają 100% ochrony przed wirusem opryszczki.

Jeśli Twój partner ma opryszczkę, unikanie seksu, gdy ma widoczne rany, zmniejsza ryzyko wystąpienia opryszczki.

Inne choroby przenoszone drogą płciową

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie opryszczkę, zaleca się wykonanie testów na wszystkie choroby przenoszone drogą płciową, w tym:

- Chlamydii
- rzeżączki
- syfilis
- HIV

Jest to jeszcze ważniejsze, jeśli masz powtarzające się epizody.

For more information in Polish go to
www.nhsinform.scot/translations/languages/polish

Więcej informacji na w języku polskim można znaleźć na stronie:
www.nhsinform.scot/translations/languages/polish