

唱歌离话筒太近 竟然感染了病毒

医生：单纯疱疹病毒传染性强

去KTV唱歌时，你有没有注意过话筒是否干净？近日，浙江一位女子去KTV唱歌时，竟感染了病毒！

1 唱歌时离话筒太近，竟感染病毒

近日，浙江一位女子称，自己之前去KTV唱歌时，因嘴巴离话筒太近，导致感染单纯疱疹病毒。

该女子表示：“当时并不知道是什么，只是嘴巴周围起了水泡，肿痛，

很痒。”

女子称，自己去了诊所，消炎治疗好了后没在意，之后又复发，才知是感染了单纯疱疹病毒。

“这个病毒终身携带，目前，市面上

无药可治，只能用药缓解，还会反复发作。”

女子称，8年来，这些疱疹反反复复发作，不仅在嘴巴、鼻子周围，现在还传染到了脸颊上。

2 接触话筒，真的会传染单纯疱疹病毒吗

唱个KTV真的就能传播病毒吗？湖南省长沙市中心医院皮肤科主任医师田立虹表示，在KTV唱歌接触话筒感染单纯疱疹病毒是有这种可能性的。

单纯疱疹是一种常见的病毒性感染疾病，分为单纯疱疹病毒1型和单纯疱疹病毒2型。

单纯疱疹病毒1型主要引起口唇部等皮肤黏膜交界处的疱疹，也就是我们常见的嘴角长泡，也称为“唇疱疹”。这种病毒具有很强的传染性，可通过直接接触传播，比如亲吻、共用餐具、毛巾等。

单纯疱疹病毒2型主要引起“生殖器疱疹”，医学界把这种疱疹定义为性传播疾

病，这种感染在普通群体中很少见，这种病毒主要通过性生活传播。

单纯疱疹病毒一旦感染，它就会在人体的神经节内潜伏下来，当人体免疫力下降时，病毒可被再次激活，发生继发性感染，最常见的表现就是“唇疱疹”的复发。

3 大多数人都能够和这种病毒“和谐共处”

大多数人感染了单纯疱疹病毒不会出现症状，或只有轻微症状，但也有一部分人会出现比较明显的症状。

无症状情况也就是说，感染病毒不代表就一定是患病了，我们人体具有免疫力，很多时候，大多数人都能够和这种病毒“和

谐共处”。

正是这个原因，很多人都不知道自己感染了这种病毒，也不知道什么时候、通过什么途径感染的这种病毒，只有专门去做检查的时候才发现。

其实，病毒不引起症状和疾病的现象

特别普遍。

除了单纯疱疹病毒外，还有很多的病毒，比如皮肤上的人乳头瘤病毒、呼吸道黏膜上的鼻病毒、胃肠道黏膜的肠道病毒，都有可能不会引起任何异常表现，因此并不需要过度恐慌。

4 感染单纯疱疹的症状

如果出现症状，常见的情况有下列几种：

烂嘴角 有数据显示，感染1型单纯疱疹病毒后，有大概20%—40%的人会在嘴唇和口周区域反复出现这种单纯疱疹。

这种单纯疱疹比较轻微。一般就是在嘴角、嘴唇或口周出现小米大小的水泡，出现水泡前的24小时左右，局部往往会有比如疼痛、烧灼感、麻刺感或瘙痒的感觉，等

起了水泡，后期还可能演变为破损、渗水和结痂。

如果不进行抗病毒治疗，这些单纯疱疹就会在5天—8天内从水泡进展为结痂，然后痊愈。另外，疼痛症状也会在24小时后自然而然地减轻。

私处水泡和溃疡 如果感染的是2型单纯疱疹病毒，就会更容易引起私密部位的病变，这种一般称作“生殖器疱疹”。

常见的病变就是私处出现水泡、小溃疡，一般也会有疼痛等感觉，而水泡也容易破裂、渗水和结痂。

生殖器疱疹主要通过性生活传播。不治疗的话，也能自愈，及时治疗的话，痊愈会更快。

如疑似有唇疱疹或者生殖器疱疹，建议及时规范就医，积极进行正规抗病毒治疗，无需过于担心。

5 养成良好的个人卫生习惯，降低感染风险

单纯疱疹病毒感染人体后无法被彻底消灭，感染后，这些病毒会进入潜伏状态，有一定的概率会出现再次激活，引起病变，导致复发。

如果已经出现过疱疹，为了减少复发，应该这样做：

总结自己每次发作前的诱发因素，生活中尽量避免。

常见的诱发因素有：暴晒、长时间日晒、精神压力大、发烧、手术创伤、生病等。

大多数单纯疱疹病毒感染来自亲密接触，因此，有疱疹的家人是风险最大的传染源。如还从来没有感染过，为了避免未来被这种病毒感染，应该这样做：

主动避免共用家人的个人卫生

物品，尤其是口水和疱疹会接触到的物品；

家人患病期间，尽量减少皮肤和皮肤的接触，并及时洗手，保护好自己，避免受到外伤；

督促家人及时用药治疗现有的疱疹，快速度过感染活跃期。

单纯疱疹病毒有传染风险，如果正在发病、有症状，传染风险就会更大。传染的途径主要是直接的皮肤、黏膜接触，其次是间接接触病毒污染的物品。

为了减少传染，患过单纯疱疹的人也需注意避免亲吻他人，不与他人共用个

人卫生用品，并配合医生积极治疗。

因此，为了自己和他人的健康，要养成良好的个人卫生习惯，做到专人专用，定期清洁消毒物品，这样才能降低感

染风险。

宗合



健康
小知识

不自觉咬牙是一种“病”

注意力集中，或者感到紧张、焦虑时，很多人会不自觉紧咬牙关。这个无意识的小动作，可能会伤到口腔、咀嚼肌和下颌，甚至让人变“丑”。

人在正常放松状态下，上下牙列是不会咬合在一起的，而是留有一定的空隙。当紧张或陷入沉思时，牙齿可能会不自觉用力，触碰到一起。

白天注意力集中时，无意识地咬紧牙关，但不存在上下牙磨动的现象，在临床上也被归为磨牙症的一种，叫做日间磨牙或清醒磨牙症。

长时间处于这种状态，会引发一系列健康问题：

损害口腔健康 经常性咬紧牙关，会让牙齿表面过分磨损，易引起牙本质暴露。

这种情况下，牙齿对冷、热、酸等刺激食物会更加敏感；同时也会累及牙周组织，进而出现牙龈出血、牙龈退缩，甚至牙齿松动脱落等现象。

影响面部轮廓 频繁紧咬牙，会过度调用我们的咀嚼肌，咬肌和颞肌容易产生疲劳和酸痛，便会出现腮帮子痛、太阳穴痛等。

咀嚼肌在长期紧张之下会变肥大，脸会越来越方。

诱发颞下颌关节疾病 长时间咬牙会引发颞下颌关节疼痛、功能紊乱，嘴巴张不大和卡顿、张嘴时关节错位、弹响等问题。进而可能引起头颈部肌肉紧张等不适，甚至影响睡眠质量。

若紧咬牙的程度较严重，或有深覆（牙合）、颞下颌关节紊乱，建议去医院检查，专业医生会结合个人情况给出治疗建议。如果主要诱因是精神和情绪问题，解决压力源就会是重中之重。

——生命时报

