

## Què és l'herpes labial?

👉 L'herpes labial és una infecció vírica que passa per diferents fases:

- 👉 **1a fase:** Picor, coïssor o formigueig a la pell dels llavis o prop de la boca, seguida d'un envermelliment.
- 👉 **2a fase:** Aparició d'unes vesícules petites i plenes de líquid clar.
- 👉 **3a fase:** Les vesícules s'assequen i apareix una crosta groguenca que, en última instància, cau.

## Quina n'és la causa?

👉 El causant és un virus que es transmet per contacte directe de persona a persona o a través d'objectes contaminats com els que es fan servir per menjar i beure.

## Com i quan desapareix i es reactiva?

👉 En general, **desapareix de forma espontània** després d'una o dues setmanes, però es **pot reproduir** diverses vegades al llarg de la vida de forma més o menys crònica.

Hi ha persones amb una predisposició especial a presentar-lo, i determinades circumstàncies poden reactivar amb més facilitat el virus (l'herpes labial està provocat per un virus que es troba en estat latent en el propi organisme).

Els motius més freqüents de reactivació del virus són:

- 👉 Les situacions d'estrès
- 👉 La febre causada per una malaltia infecciosa
- 👉 La menstruació
- 👉 L'exposició prolongada al sol, no tan sols a l'estiu, sinó també durant l'hivern

## Consells per alleujar-lo

👉 Es poden adoptar algunes mesures per minimitzar-ne els brots i la durada de l'erupció:

- 👉 És important evitar les situacions d'estrès.
- 👉 Cal rentar-se sovint les mans durant una exacerbació de la infecció (no és freqüent l'autocontagi a altres zones, però cal extremar les precaucions per evitar-lo).
- 👉 Els esquiadors cal que apliquin una pantalla solar als llavis i als voltants.
- 👉 Les molèsties tendeixen a disminuir amb aplicacions locals d'antisèptics i astringents o pomades antivíriques, sobretot si s'inicien abans que es formin les vesícules.
- 👉 En cas de patir recurrències molt sovint, consulti el problema amb el farmacèutic.

