

Herpes

Koortslip

■ Wat is herpes?

Herpes wordt veroorzaakt door een virus dat het Herpes Simplex Virus (HSV) heet. Dit virus komt veel voor. Er bestaan twee typen:

- Type 1, meestal verantwoordelijk voor herpesinfectie van lippen en gelaat
- Type 2, meestal verantwoordelijk voor herpesinfectie rond de geslachtsorganen.

In principe kunnen beide virustypen op elke gebied van de huid en aangrenzende slijmvliezen klachten geven.

■ Hoe krijgt u herpes?

Besmetting met het herpesvirus vindt voornamelijk plaats door direct contact met het virus. Het virus dringt het lichaam namelijk binnen via de huid en slijmvliezen. U kunt het herpesvirus krijgen door direct contact met iemand die het virus heeft. Bijvoorbeeld door:

- Zoenen
- Seksueel contact
- Aanraking van de herpesplekken met uw vingers. Hierdoor kan de herpes ook op een andere plaats op uw lichaam komen.

U kunt het herpesvirus ook krijgen door contact met voorwerpen waarop het herpesvirus zit, bijvoorbeeld handdoeken. Zorg er daarom altijd voor dat u tijdens de besmetting uw eigen handdoeken gebruikt en altijd goed de handen wast. Het virus heeft buiten het menselijke lichaam slechts een korte levensduur.

Wanneer het lichaam besmet wordt met het herpesvirus spreekt men van een primaire (een eerste) infectie. De meeste primaire besmettingen vinden plaats op kinderleeftijd. Meestal merkt u het niet dat u besmet bent met het herpesvirus.

Bij ongeveer 10% van de primaire besmettingen ontstaan er lichte ziekteverschijnselen. Kinderen kunnen soms ziek worden, koorts hebben en ontsteking van de geïnfecteerde huid hebben. Volwassenen kunnen keelpijn en opgezette klieren rondom het geïnfecteerde gebied hebben. Vaak voelt de huid na een infectie branderig of pijnlijk aan. Het duurt gemiddeld 3 tot 9 dagen voordat de klachten ook zichtbaar zijn na besmetting.

Als u eenmaal besmet bent met het virus, dan blijft het virus uw hele leven in uw lichaam zitten. Het virus trekt zich terug in zenuwcellen in de huid. U merkt hier in principe niks van omdat het virus dan niet actief is. Dit wordt 'latent aanwezig' genoemd.

Het herpesvirus kan weer actief worden en klachten veroorzaken. Dit treedt met name op bij afname van uw weerstand of uitlokkende factoren zoals:

- Koorts
- Zonlicht (hoog in de bergen bij wintersport, zonvakantie, zonnebank)
- Menstruatie
- Stress.

■ Hoe ziet herpes eruit?

Herpes komt meestal voor op de lippen, de penis, de vagina of de anus. Maar ieder deel van uw lichaam kan worden besmet.

■ Herpes op de lippen (koortsuitslag, koortslip)

Als u herpes op de lippen of mond heeft, dan noemt men dat een koortslip of koortsuitslag. Vaak voelt u eerst dat uw huid branderig is of pijnlijk. Dan krijgt u kleine blaasjes op uw lippen die pijnlijk of branderig aanvoelen. Daarna drogen de blaasjes in en krijgt u korstjes op uw lippen die er na een tijdje af vallen.

De mate van klachten van herpes op de lippen wisselt. Meestal hebben mensen er weinig klachten van, behalve dat het er niet mooi uit ziet. Sommige mensen hebben wel veel pijn en/of een dikke lip. Er zijn mensen die slechts een paar keer in hun leven last hebben van een koortslip, maar de koortslip kan ook heel vaak op komen. Dit wisselt per persoon.

■ Herpes aan de penis, vagina of anus

Herpes aan de penis, de vagina en de anus lijkt op herpes aan de lippen. U ziet en voelt dan ook blaasjes die pijnlijk en branderig zijn. U kunt er veel pijn van hebben. U kunt de blaasjes regelmatig terugkrijgen. Van de blaasjes die regelmatig terugkomen heeft u meestal minder last dan van de blaasjes die u voor het eerst krijgt.

– Herpes op andere plekken van uw lichaam

Door intensief contact met de huid kunt u soms herpes krijgen op andere plaatsen van het lichaam waar u het anders niet zo snel zou krijgen. Bijvoorbeeld op de billen en de vingers. Als u (atopisch) eczeem heeft, kan het gebeuren dat de herpes zich uitbreidt over grote delen van uw huid. Dit kan veel klachten van de huid geven. Vaak heeft u dan ook last van koorts en voelt u zich niet lekker. Neem dan altijd direct contact op met uw arts.

Als u herpes op uw ogen heeft, krijgt u een rood oog waar tranen uitlopen. Daglicht wordt niet goed verdragen en u kunt wazig gaan zien. Dit kan gevaarlijk zijn en blijvende schade aan uw zicht geven. Neemt altijd direct contact op met uw arts, zo nodig wordt u met spoed doorverwezen naar een (oog)arts die uw klachten beoordeeld.

■ Hoe weet uw arts of u herpes heeft?

Uw arts kan aan de blaasjes zien of u herpes heeft. Als uw arts twijfelt, krijgt u verder onderzoek. Er wordt dan meestal een huiduitstrijkje afgenomen. Zo nodig kunnen antilichamen (die een rol spelen bij het afweersysteem van ons lichaam) tegen herpesinfectie worden aangetoond door middel van bloedonderzoek.

■ Welke behandelingen van herpes zijn er?

Er zijn geen behandelingen die het herpesvirus voorgoed doden. Wel zijn er medicijnen die ervoor zorgen dat de pijnklachten van de herpesinfectie verminderd worden. Ook kan door behandeling de duur van de herpesklachten worden verkort.

Virusdodende crèmes zijn onder andere bij de drogist en apotheek verkrijgbaar, maar het effect hiervan is beperkt. Het laten indrogen van de blaasjes kan doormiddel van zinkzalf worden versneld. Dit mag u zo vaak smeren als u wilt. Bij pijnklachten kunt u paracetamol volgens de standaarddosering innemen.

Bij ernstige herpesinfectie kunnen antivirale tabletten worden voorgeschreven door uw arts. Dit heeft het beste effect als dit binnen 72 uur na het ontstaan van de eerste klachten worden gestart.

Herpesinfectie geneest vaak met korstjes die uiteindelijk vanzelf eraf vallen. U kunt een neutrale niet-medicinale crème smeren op de korstjes zodat ze wat zachter worden en er eerder af vallen.

Het is belangrijk dat alle crèmes voorzichtig gesmeerd worden op alleen het gebied waar de klachten zijn. U kunt eventueel gebruik maken van een wattenstaafje of gaasje. Zo voorkomt u verspreiding van het virus. Was na het aanbrengen altijd uw handen goed met water en zeep en droog ze goed af.

■ Als u herpes heeft, hoe kunt u er dan voor zorgen dat u dit niet op andere plekken op uw lichaam krijgt?

Een actieve herpesplek is erg besmettelijk. Met name de vloeistof die in de blaasjes zitten die vaak ontstaan bij een herpesinfectie zijn zeer besmettelijk. U kunt verdere verspreiding voorkomen door:

- Dek de plaats van de herpes infectie af met een pleister indien dit mogelijk is
- Nooit met de vingers aan herpesplekken te komen
- Niet aan de korstjes te krabben
- Als u zalf gebruikt, voor bijvoorbeeld herpes aan de lippen, de zalf niet met uw vingers maar met een wattenstaafje op de plekken te smeren
- Door gebruik van zinkzalf op de herpes plekken, drogen de blaasjes sneller in
- Als u verzorgende producten gebruikt die u op uw gezicht smeert, deze niet te smeren over de plekken waar u herpes heeft
- Geen lippenstift te gebruiken als u herpes op de lippen heeft
- Als u een washandje of handdoek gebruikt, te zorgen dat deze niet in contact met de herpesplekken komt
- Als u een herpesplek heeft aangeraakt, meteen uw handen te wassen
- Wrijf niet in uw ogen om verspreiding naar uw ogen te voorkomen.

■ Herpes is besmettelijk. Hoe kunt u ervoor zorgen dat andere mensen geen herpes van u krijgen?

- Als u herpes aan de lippen heeft, houd dan spullen zoals make-up en handdoeken alleen voor uzelf en deel deze niet met anderen
- Houd ook borden, glazen en bestek voor uzelf. Zorg ervoor dat niemand anders ze gebruikt en was ze direct na gebruik goed af
- Vermijd direct lichaamscontact met anderen
- Vermijd met name zoenen of het knuffelen van baby's. Stel liever het bezoek uit totdat uw huidinfectie voorbij is.
- Als u herpes heeft aan de penis, de vagina of de anus vermijdt dan seksueel contact totdat de herpes helemaal is genezen. Gebruik van een condoom beschermt namelijk niet volledig.
- Besmetting van een pasgeboren baby kan ernstig verlopen omdat het afweersysteem nog niet volledig is ontwikkeld. Een herpesinfectie bij een pasgeborene kan blijvende schade veroorzaken en soms zelfs dodelijk zijn. Als u klachten heeft van een herpesinfectie is het verstandiger uw bezoek uit te stellen totdat uw klachten weer verdwenen zijn. Vermijd met name zoenen of het knuffelen van baby's
- Ook besmetting van een patiënt met verminderde afweer (chemotherapie of afweer onderdrukkende medicatie) kan gevaarlijk zijn. Ook voor deze groep is het advies bezoek beter uit te stellen totdat de herpes infectie helemaal genezen is.

■ Hoe kunt u zorgen dat uw baby geen herpes krijgt?

Het is belangrijk dat een zwangere vrouw aan haar verloskundige of arts vertelt dat zij of haar partner herpes aan de vagina, penis of anus heeft gehad. Zo nodig kan het zijn dat u niet natuurlijk kan bevallen, maar dat een keizersnede noodzakelijk is.

Mannen met terugkerende herpes rondom hun geslachtsdelen moeten bij seksueel contact met hun zwangere partner gebruik maken van condooms,

Zoals hierboven beschreven: na de geboorte moet u erop letten dat mensen met herpes op de lippen niet in de buurt komen van een pasgeboren baby (vooral niet knuffelen of zoenen).

■ Is herpes te genezen of blijft u er altijd last van houden?

Wie het herpesvirus heeft, draagt het virus levenslang bij zich. Bij sommige mensen wordt het virus af en toe actief waardoor de klachten terugkomen. Bij een zeer kleine groep gebeurt dat zo vaak en zo hevig dat men daar echt last van heeft. Na langere tijd worden de klachten ook bij die mensen vaak minder erg. Tot die tijd kunnen antiviral tabletten worden voorgeschreven om de steeds terugkomende klachten te verminderen. Eventueel kan een onderhoudsdosering voorgeschreven worden om nieuwe uitbraken te voorkomen.



Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.

www.nvdv.nl



Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.

