

Koortslip

• WAT IS EEN KOORTSLIP • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

KOORTSLIP

Het is een pijnlijk ongemak dat regelmatig opduikt. Meestal op dezelfde plek, vaak aan of op de lippen: een koortslip. De oorzaak is niet te bestrijden, maar je kunt proberen het ongemak binnen de perken te houden.

Probeer vooral te voorkomen dat u anderen besmet, met name kleine kinderen.

WAT IS EEN KOORTSLIP

Koortslip of koortsuitslag heet officieel: herpes labialis. De oorzaak is het zeer besmettelijke herpes simplex virus (HSV). Ongeveer 8 à 9 van de 10 mensen dragen dit virus bij zich. Vaak besmetten ouders hun kinderen, meestal wanneer ze een jaar of 2 zijn. Dit gaat dikwijls ongemerkt, maar sommige kinderen worden ernstig ziek.

Jonge mensen hebben het vaakst een koortslip. Als ze ouder worden, komt hun koortslip meestal minder vaak terug. Mensen die regelmatig een koortslip hebben, hebben dat een tot drie keer per jaar.

Wie besmet is, heeft het virus altijd bij zich, opgesloten in bepaalde zenuwcellen. Van tijd tot tijd wordt het virus actief en gaat via de zenuw naar de huid - altijd naar dezelfde plek. Vanaf dat moment is het virus besmettelijk. Er kan een koortslip ontstaan.

UITLOKKENDE FACTOREN

Een koortslip - het actief worden van het virus - kan worden uitgelokt door bijvoorbeeld zonlicht, kou, wind, menstruatie, vermoeidheid, wondjes of koorts (bijvoorbeeld bij griep).

VERSCHIJNSELEN

De uitslag zit vaak op de grens tussen de lip en de huid eromheen. De koortslip geneest vanzelf in 7 tot 10 dagen en laat geen littekens na.

- Het begint met een branderig gevoel. Veel mensen herkennen dit en weten dan: er is een koortslip op komst. Al in deze fase is de koortslip besmettelijk.
- Na enkele uren tot dagen ontstaan er pijnlijke blaasjes. Die zijn gevuld met helder vocht. De blaasjes gaan stuk, het vocht gaat eruit en er ontstaat een wondje.
- Op het wondje komt dan een korstje, meestal gelig van kleur. Het korstje valt er na een paar dagen af. De huid eronder is gaaf en het besmettingsgevaar is voorbij.

BESMETTING

Vooraf het vocht in de blaasjes geeft een groot besmettingsrisico voor anderen, maar ook kunt u bij uzelf de besmetting overbrengen van de mond naar bijvoorbeeld een oog. Een herpesinfectie aan het oog is pijnlijk, ernstig en kan het hoornvlies blijvend beschadigen.

Niet iedereen die besmet is met het virus, krijgt een koortslip. Waarom is niet bekend. Een koortslip ontstaat maar bij 10-20 procent van de mensen die het virus bij zich dragen. De andere 80-90 procent krijgt geen koortslip, maar kan wel anderen besmetten, doordat het virus van tijd tot tijd actief is in de mond of keel. Een goede hygiëne is dus belangrijk, maar verder is hiertegen weinig te doen.

Er zijn twee typen van het herpes simplex virus. Deze kunnen een koortslip veroorzaken, maar ook herpes genitalis: een infectie van de geslachtsorganen; dat is een seksueel overdraagbare aandoening (SOA). Dit is een belangrijk punt. Het houdt in dat iemand via (orale) seks ook kan worden besmet met deze herpesvirussen.

Mensen met een verminderde afweer zijn extra gevoelig voor het herpesvirus: denk aan mensen met aids, mensen die chemotherapie krijgen of een transplantatie hebben ondergaan, maar ook mensen met constitutioneel eczeem.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Probeer te voorkomen dat uitlokkende factoren een kans krijgen om het ontstaan van een koortslip te verminderen.

- Zorg voor voldoende weerstand, dus voor een goede conditie: door voldoende nachtrust, niet te roken, gezond te eten en regelmatig te bewegen.
- Bescherm de lippen door ze vet te houden. U kunt hiervoor een lippenbalsem of vaseline gebruiken. Gebruik in de zon een lippenbalsem met UV-filter.

Heeft u echter een koortslip, let er dan op dat vanaf de eerste tintelingen de koortslip besmettelijk is. Vooral baby's en jonge kinderen kunnen ernstig ziek worden van een herpesinfectie.

- Was altijd de handen met zeep voor en na het aanraken van de koortslip.
- Raak anderen zo min mogelijk aan, kom met een koortslip niet te dicht bij baby's en jonge kinderen (niet zoenen, niet knuffelen).
- Vermijd orale seks.
- Breng oogmake-up niet of heel voorzichtig aan, om een herpesinfectie van het oog te voorkomen.
- Gebruik handdoeken, washandjes, scheergerei en dergelijke niet samen met iemand anders.
- Breng een middel tegen een koortslip alleen aan op de pijnlijke plek of op de blaasjes. Smeer het niet uit, het virus kan zo juist worden verspreid.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Een besmetting met het herpesvirus is niet te genezen. En helaas, er zijn geen middelen die een koortslip kunnen voorkomen, al wordt dat wel eens gedacht. Maar er zijn bij de apotheek middelen te koop die de genezingsduur met een paar dagen kunnen bekorten. Voorwaarde is wel dat u daarmee begint zodra de tinteling en roodheid opkomen.

Het gaat om een zalf, gel of olie met *zinksulfaat* of *zinkoxide*. Zo'n middel bevordert het indrogen van de blaasjes en bestrijdt de jeuk.

Middelen met *aciclovir* en *penciclovir* worden niet aangeraden. In vergelijking met *zinksulfaat* of *zinkoxide* hebben ze wat meer bijwerkingen - een licht stekend, branderig of (bij *penciclovir*) verdoofd gevoel en kans op overgevoeligheid.

Als bij de eerste tintelingen wordt gestart met smeren, duurt de koortslipperiode hooguit een dag korter. In het blaasjesstadium en daarna helpen *aciclovir* en *penciclovir* niet meer. Bovendien mogen deze middelen niet worden gebruikt bij zwangerschap of borstvoeding, omdat er niet genoeg bekend is over een mogelijke schadelijkheid.

Het gebruik van *aciclovir* of *penciclovir* tegen een koortslip kan nog een nadeel hebben: het virus kan eraan wennen en er resistent voor worden. Dit kan inhouden dat die middelen uiteindelijk niet meer werken tegen een virusinfectie die veel ernstiger is dan een koortslip.

BEHANDELING

Fase van roodheid en tinteling

- Houd de lippen vet en breng *zinksulfaatgel*, *zinkzalf* of *zinkolie* aan. Deze middelen mag u ook gebruiken bij zwangerschap of borstvoeding. Dosering: 4 tot 6 maal per dag zo dik mogelijk aanbrengen (niet uitsmeren), alleen op de pijnlijke plek of op de blaasjes. Begin bij voorkeur zodra de tinteling en roodheid opkomen - dus zorg dat u een tube in huis of in de tas heeft - en ga door tot de blaasjes zijn ingedroogd.
- Was voor en na het aanbrengen de handen goed. U kunt het middel aanbrengen met een schoon wattenstaafje.
- Welk type middel kiest u? Een gel is makkelijk in gebruik, een zalf is lekker zacht. Een gel met *zinksulfaat* is kleurloos, een olie of zalf met *zinkoxide* is wit. De *zinkolie* of *zinkzalf* is prettig vanwege de smeerbaarheid, maar is cosmetisch niet zo aantrekkelijk omdat het wit is. Maar 's nachts kan het goede diensten bewijzen.
- Neem bij elke nieuwe aanval van een koortslip een nieuwe tube. Een onaangebroken tube is houdbaar tot de datum die op de verpakking staat. Maar eenmaal aangebroken, is een gel maximaal 3 maanden houdbaar en zalf 6 maanden. Deel een potje of een tube niet met anderen, vanwege het besmettingsrisico.

Blaasjesstadium

- Vooral het vocht in de blaasjes is besmettelijk.
- U kunt het uitdrogen van de blaasjes versnellen met bovengenoemde middelen met *zinksulfaat* of *zinkolie*.

Korstjesstadium

- Krab het korstje nooit los: het valt er vanzelf af.
- Bescherm de lippen met een vette zalf of balsem, zo nodig met UV-filter.

WANNEER KUNT U BETER NAAR DE HUISARTS GAAN

KINDEREN JONGER DAN 6 JAAR

Blaasjes in en om de mond kunnen wijzen op een eerste besmetting met het herpes simplex virus. Het kind kan hiervan ernstig ziek zijn: met koorts, opgezette lymfeklieren, met pijn en ontstekingen in en om de mond. Soms met kans op uitdroging als het kind niet wil drinken. De huisarts kan bepalen of het om een herpesinfectie gaat.

KINDEREN VANAF 6 JAAR EN VOLWASSENEN

- Als u zesmaal per jaar of nog vaker een koortslip heeft. Dit kan duiden op een verminderde weerstand of een afweerstoornis.
- Als de blaasjes niet pijnlijk zijn. Dan kan er iets anders aan de hand zijn.
- Als de plekjes na 14 dagen niet zijn verdwenen. Dan is het misschien geen koortslip, maar iets anders.
- Als het vocht in de blaasjes niet helder is, maar troebel of pussig. Dan is er misschien meer, of iets anders aan de hand. Bijvoorbeeld een infectie met bacteriën, zoals impetigo (krentenbaard); een zeer besmettelijke bacteriële infectie met gelig pus en korstvorming.
- Als de blaasjes ook op andere lichaamsdelen voorkomen (bijvoorbeeld ogen, vingers, vagina, penis). Houd extra rekening met de besmettelijkheid.
- Als iemand met een koortslip ook constitutioneel eczeem heeft of een verminderde afweer

Belangrijk

- Een koortslip gaat vanzelf over in 7 tot 10 dagen.
- Deze virusaandoening is erg besmettelijk.
- De oorzaak is niet te bestrijden, maar u kunt wel proberen om de genezing van de koortslip te bevorderen.
- Besmet anderen niet. Wees vooral voorzichtig in het contact met baby's en kleine kinderen.
- Probeer te voorkomen dat factoren die een koortslip uitlokken, een kans krijgen: zorg voor een goede weerstand, houd de lippen vet en gebruik in de zon een lippenbalsem met UV-filter.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

