

# 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



# KOORTSLIP

De pijn duikt regelmatig op, meestal op dezelfde plek, vaak aan of op de lippen: een koortslip. De oorzaak is niet te bestrijden, maar u 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 2 van de 3 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 1 tot 3 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 het 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, menstruatie, vermoeidheid, stress of koorts (bijvoorbeeld bij griep).

## VERSCIJNSELEN

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 verloop van een koortslip:

- 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 van een koortslip geeft een groot besmettingsrisico. Voor anderen, maar u kunt ook 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 de minderheid van de mensen die het virus bij zich dragen. De grootste groep 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 2 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). 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 hiv, mensen die chemotherapie krijgen of een transplantatie hebben ondergaan, maar ook mensen met constitutioneel eczeem.

## WAT KUNT U ZELF DOEN

### LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Om de kans op een koortslip te verkleinen:

- Zorg voor voldoende weerstand, dus voor een goede conditie: voldoende nachtrust, niet roken, gezond eten en regelmatig 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 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).
- 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 een ander.
- Breng een medicijn tegen een koortslip alleen aan op de pijnlijke plek of op de blaasjes. Smeer het niet uit. Het virus kan zo juist worden verspreid.
- Vermijd orale seks.

## **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

Een besmetting met het herpesvirus is niet te genezen. En er zijn geen medicijnen die een koortslip kunnen voorkomen. Maar er zijn bij de apotheek wel medicijnen te koop die de genezingsduur iets kunnen bekorten. Voorwaarde is dat u daarmee begint zodra de tinteling en roodheid opkomen.

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

Medicijnen 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 u bij de eerste tintelingen start met smeren, duurt de koortslipperiode hooguit een dag korter. In het blaasjesstadium en daarna helpen aciclovir en penciclovir niet meer. Bovendien mogen deze medicijnen niet worden gebruikt bij zwangerschap of borstvoeding.

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 medicijnen 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 of zinkzalf aan. Deze medicijnen 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 medicijn aanbrengen met een schoon wattenstaafje.
- Welk type medicijn kiest u? Een gel is makkelijk in gebruik, een zalf is lekker zacht. Een gel met zinksulfaat is kleurloos, een zalf met zinkoxide is wit. De zinkzalf is prettig vanwege de smerbaarheid, maar ziet er minder mooi uit omdat het wit is. Maar u kunt het bijvoorbeeld wel 's nachts gebruiken.
- Neem bij elke nieuwe aanval van een koortslip een nieuwe tube. Een onaangebroken tube is houdbaar tot de datum die op de verpakking staat. 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 medicijnen met zinksulfaat of zinkoxide.

### 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

### BABY'S

Ga met een baby die verschijnselen van een koortslip heeft of ziek is geworden na contact met iemand met een koortslip altijd naar de huisarts.

### VOLWASSENEN EN KINDEREN

Ga naar de huisarts:

- Als de plekjes na 14 dagen niet zijn verdwenen. Dan is het misschien geen koortslip, maar iets anders.
- Als de ontsteking zich uitbreidt of als er pus uit de blaasjes komt. Er zijn dan bacteriën in de blaasjes gekomen die nog een andere infectie hebben veroorzaakt.
- Als de blaasjes ook op andere lichaamsdelen voorkomen (bijvoorbeeld ogen, vingers, vagina, penis).
- 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.
- Ga met een baby die een koortslip heeft altijd naar de huisarts.
- U kunt de kans op een koortslip verkleinen: 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 ze 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.

**Vraag over uw medicijnen? Apotheek.nl**

Herzien juni 2018.