

Januar 2012

## Snyd dit næste forkølelsessår

Vær glad, hvis du aldrig har oplevet et forkølelsessår i udbrud – for så tilhører du et mindretal. Langt størsteparten af voksne danskere, omkring 80-90%, har nemlig antistoffer i blodet som tegn på, at de er smittede med herpes virus HSV1. Derfor har de fleste af os haft et forkølelsessår på et tidspunkt i vores liv – nogle dog uden synlige symptomer på dette. Forkølelsessår rammer rundt regnet en tredjedel af de smittede. De fleste ramte ligger i aldersgruppen 25-39 år, der i gennemsnit får udbrud tre gange årligt.

### Virus hele livet

Ved forkølelsessår optræder den første HSV1-infektion ofte i 1-5 års alderen. Efter denne første smitte, typisk ved infektion i mundhulen, forbliver HSV-virus i en hvilende og permanent tilstand inde i nerverødderne. Senere i livet vender infektionen så tilbage som forkølelsessår i udbrud med bl.a. en prikkende, sviende og kløende fornemmelse til følge. Sagt med andre ord: Forkølelsessår på læben (kaldet labial herpes) ligger i en slags dvaletilstand hos mange mennesker og venter på de rette vilkår for at gå i udbrud.

### Lettere smertefuldt

Såret er svært at skjule, hvis det først er i udbrud. Der kommer små blærer på læben, som omdannes til sår og skorper, der til sidst falder af efter 8-10 dage. Det kan være ubehageligt med lette smerter i huden, irritation og almen sygdomsfornemmelse. Samtidig har forkølelsessåret den uheldige "bivirkning", at det ofte kommer med andre sygdomme, hvor immunsystemet ligger underdrejet.

### Kys og kram på pause

Forkølelsessår på læben smitter ved direkte fysisk kontakt. Kys og kram er bandlyst i hele udbrudsperioden fra den første snurrende og brændende fornemmelse og til det tidspunkt, hvor alle blærer er helet. Her mener sagkundskaben at smitten ophører. Over disse 8-10 dage må man altså ikke kysse og kramme, hvis man vil undgå at smitte andre mennesker.

### Hvad fremkalder nye udbrud?

Fysisk stress ved f.eks. influenza, forkølelse eller halsbetændelse kan mindske kroppens modstandskraft og sende forkølelsessåret i udbrud. En travl hverdag med psykisk stress kan også disponere til herpes. Nogle kvinder har udbrud ved menstruation. Stærkt sollys, specielle fødevarer, temperaturforskelle og lokal irritation ved fx et tandlægebesøg kan også udløse processen – tilmed kan børn og unge med børne-eksem få store udbrud af herpes.

### Tidlig behandling

Vær tidligt ude, når du skal behandle dit forkølelsessår. Så snart de første symptomer eller den tidligste hævelse med blærer viser sig, kan du påføre en creme, der hæmmer herpesvirus. Smør på flere gange dagligt for at fremskynde ophelingen. Ved hyppige og langvarige udbrud af forkølelsessår kan det være nødvendigt med en

forebyggende tabletbehandling med et virushæmmende stof. Tal med din egen læge om denne behandlingsform.

### **Tag apoteket med på råd**

Forkølelsessår kan som nævnt skyldes mange faktorer, og derfor kan der også anvises forskellige behandlingsformer og lægemidler til at lindre på ubehaget. På apoteket står der faguddannede farmaceuter og farmakonomer klar til at rådgive omkring din situation:

– Forkølelsessår er en meget udbredt virusinfektion, som bunder i mange forskellige årsager og kan gå i udbrud på mange måder hos den enkelte. Normalt kan det lindres med en virushæmmende creme, men i nogle tilfælde er der også brug for receptpligtige lægemidler. På apoteket tilbyder vi viden, indsigt og den rette behandlingsform til den enkelte og vi fører altid de godkendte og aktuelle lægemidler på markedet, udtaler apotekspersonalet.

Vil du vide mere? Kontakt dit lokale apotek.

### **Gode råd mod forkølelsessår**

- Husk en god hygiejne. Vask hænder i varmt vand og sæbe efter berøring af læberne.
- Lad være med at pille i forkølelsessåret. Det kan inficere såret med bakterier og give smitte andre steder på kroppen.
- Styrk kroppens immunforsvar ved sund levevis; varieret kost, god motion og tilstrækkelig med søvn.
- Undgå direkte kontakt med forkølelsessår. Det kan sprede sig til andre steder på kroppen, fx på fingrene og kønsdelene.
- Forebyg reaktivering, hvis du ved at fx stærkt sollys, en stresset hverdag eller bestemte sygdomme udløser forkølelsessår.
- Vær ikke i nærheden af nyfødte børn, hvis du har forkølelsessår.

Kilder: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) (Patienthåndbogen), [www.netdokter.dk](http://www.netdokter.dk), [www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk) og [www.medicinmedfornuft.dk](http://www.medicinmedfornuft.dk)