
WATERPOKKEN (VARICELLA)

WAT ZIJN WATERPOKKEN ?

Waterpokken is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een virus. Het is één van de klassieke kinderziekten. Bijna iedereen krijgt als kind waterpokken, meestal in de winter of de vroege lente. Eerst wordt het kind verkouden. Vervolgens ontstaan over het hele lichaam vlekjes en blaasjes, vaak ook in de mond, in het haar en op de oogleden. De uitslag jeukt en kan gepaard gaan met lichte koorts. De blaasjes verdrogen tot korstjes. De korstjes zijn na tien dagen verdwenen.

Het virus dat waterpokken (medische naam: varicella) veroorzaakt heet varicella zoster virus. Ditzelfde virus kan op latere leeftijd ook gordelroos (herpes zoster) veroorzaken. Het varicella zoster virus behoort tot de herpes virussen, en is familie van het herpes simplex virus dat een koortslip kan veroorzaken.

HOE KUN JE WATERPOKKEN OPLOPEN ?

Het waterpokken virus wordt bij hoesten en praten via druppeltjes in de lucht overgedragen. Ook door contact met het vocht uit de blaasjes kan het virus worden overgedragen. Daarna duurt het twee tot drie weken voordat de vlekjes ontstaan. De ziekte is heel besmettelijk, vanaf één dag voordat de vlekjes zichtbaar worden totdat de blaasjes zijn ingedroogd. Dit duurt ongeveer tien dagen. In een gematigd klimaat hebben vrijwel alle mensen (meer dan 95%) de ziekte voor hun twaalfde verjaardag doorgemaakt. In de (sub)tropen is dit maar vijftig procent. In Nederland en België zijn het vooral kinderen tussen 2 en 8 jaar oud die waterpokken krijgen.

WAT ZIJN DE VERSCHIJSSELEN ?

Voordat de vlekjes ontstaan is er meestal lichte koorts en wat verkoudheidsverschijnselen. Na een paar dagen verschijnen kleine rode plekjes, die na ongeveer een dag overgaan in kleine met vocht gevulde blaasjes op een rode ondergrond, overal op het lichaam, vaak het eerst in de nek. Kenmerkend zijn de blaasjes op het behaarde hoofd. Het aantal kan variëren van minder dan tien tot honderden. Na enkele dagen drogen de blaasjes in en vormen zich korstjes. Deze korstjes verdwijnen vanzelf, maar laten soms een littekentje na. Na ongeveer een week zijn de meeste blaasjes weer verdwenen; wat rest is een enkel ondiep putje, vooral waar een bultje door een bacterie geïnfecteerd is geraakt, bijvoorbeeld als gevolg van openkrabben. Een ander veel voorkomend verschijnsel is jeuk. Ook kan een keelontsteking ontstaan en soms ook lichte koorts. Kinderen zijn overigens meestal niet echt ziek.



IS WATERPOKKEN GEVAARLIJK ?

Gevaarlijk is de ziekte alleen voor mensen die een slecht functionerend immuunsysteem hebben, bijvoorbeeld doordat zij geneesmiddelen tegen afstoting van een niertransplantaat slikken. Besmetting treedt meestal op via de luchtwegen. Kinderen die als jonge baby waterpokken doormaken (tot 1 jaar) hebben soms een lichte vorm, omdat zij nog antistoffen van hun moeder meedragen. Ze maken hierdoor echter zelf minder afweer tegen de ziekte en kunnen hem dan later nog eens krijgen, wederom in het algemeen niet hevig.

MOET JE UIT DE BUURT BLIJVEN VAN IEMAND MET WATERPOKKEN ?

Het is niet nodig om kinderen uit de buurt van een waterpokkenlijder weg te houden. Het is namelijk vrijwel zeker dat zij de ziekte eens zullen doormaken, en het is beter de ziekte als kind op te lopen dan als volwassene, want op volwassen leeftijd heb je er meestal veel meer last van (veel zeker). Daarnaast is het moeilijk om een besmetting te voorkomen. Waterpokken is zeer besmettelijk, en patiënten zijn al besmettelijk enkele dagen voor de blaasjes zichtbaar worden.

Een bijzonder risico lopen (hoog)zwangere vrouwen die als kind geen waterpokken hebben gehad. Het kind loopt dan het risico met waterpokken ter wereld te komen, wat een groot risico voor de baby met zich brengt. De kraamafdeling van een ziekenhuis is derhalve een plek waar kinderen met waterpokken beslist niet thuishoren. Ook kinderafdelingen van ziekenhuizen werven kinderen met actieve waterpokken liever om besmetting van kinderen die ook al een andere ziekte hebben te trachten te voorkomen. Verder kunnen mensen met een verzwakt immuunsysteem (HIV, chemotherapie) beter uit de buurt blijven van waterpokkenlijders, ook als zij de ziekte als kind al gehad hebben.

KUN JE GEVACCINEERD WORDEN TEGEN WATERPOKKEN ?

Vaccinatie is mogelijk, maar wordt in Nederland en in België niet routinematig gedaan. In andere landen gebeurt het wel. Daar doet men het vooral om de gevolgen van gordelroos op latere leeftijd te beperken.

ADVIEZEN

Houd de nagels schoon en kort en zorg dat uw kind zich niet krabt. Door krabben wordt de jeuk erger en kunnen infecties en littekens ontstaan. Uw kind mag gewoon in bad of onder de douche. Bij pijnlijke blaasjes in de mond kan een waterijsje of koude drank de pijn tijdelijk verzachten. Het kind kan wat hongerig zijn, maar is meestal niet erg ziek. Als uw kind zich goed voelt, mag het naar school of naar het kinderdagverblijf. Kinderen hebben elkaar immers vaak al besmet voordat de ziekte zichtbaar is. Andere ouders of personeel maken soms wel bezwaar.

BEHANDELING

Meestal is er geen behandeling nodig, het is een kwestie van uitzieken. U kunt een koelende vloeistof (lotio alba) op de vlekjes aanbrengen. Daardoor vermindert de jeuk en drogen de blaasjes sneller in. Lotio alba kunt u kopen bij uw drogist of apotheek. Ook kan men menthol-talkpoeder of mentholgel op de waterpokken aanbrengen. Wanneer er sprake is van een bacteriële infectie van de blaasjes kan een desinfecterende crème of antibioticum crème worden toegepast.

Wanneer ernstige ziekteverschijnselen en/of hoge koorts ontstaan kan het zijn dat het immuunsysteem van het lichaam onvoldoende werkt of dat een complicatie is opgetreden: het is dan belangrijk snel de huisarts te consulteren. Bij een ernstig verloop wordt soms gebruikgemaakt van antivirale geneesmiddelen.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN ?

Meestal is uw kind binnen tien dagen genezen. Daarna is het tegen de ziekte beschermd. Het lichaam heeft antistoffen gevormd tegen het virus. Een tweede keer waterpokken krijgen is zeer zeldzaam. Het virus kan wel in het lichaam achterblijven en jaren later plaatselijk een huiduitslag veroorzaken. Dit noemt men gordelroos.

Noteer ergens dat uw kind waterpokken heeft gehad en bewaar deze informatie goed: het kan voor uw kind later belangrijk zijn om zeker te weten of hij of zij de infectie daadwerkelijk heeft gehad.