December 2010

Vragen en antwoorden over waterpokken

1. Wat is waterpokken?
Waterpokken is een ziekte die wordt veroorzaakt door het varicella zoster virus. De meeste mensen krijgen waterpokken als kind.

2. Wat zijn de ziekteverschijnselen van waterpokken?
Waterpokken start meestal met lichte koorts en hangerigheid bij kinderen. Na één of twee dagen komen er kleine rode bultjes op de huid. Op die bultjes ontstaan blaasjes die veel jeuk veroorzaken. Blaasjes in de mond kunnen pijnlijk zijn. De blaasjes kunnen kapot gaan. Na een paar dagen drogen ze op en worden het korstjes. Als de korstjes afgevallen zijn, is de ziekte voorbij. De ziekteverschijnselen duren ongeveer tien dagen. Na het doormaken van de waterpokken blijft het virus in inactieve vorm in het lichaam achter. Als het virus later in het leven weer actief wordt, kan het gordelroos (Herpes Zoster) veroorzaken.

3. Hoe kun je het oplopen en hoe kun je anderen besmetten?
Waterpokken is heel besmettelijk vanaf twee dagen voor het optreden van huiduitslag totdat alle blaasjes een korstje hebben. Besmetting kan door contact met vocht uit de waterpokkenblaasjes plaatsvinden. De korstjes die later in plaats van de blaasjes komen, zijn niet besmettelijk. Het waterpokvirus zit ook in de keel en neus van iemand die geïnfecteerd is. Door hoesten, niezen en praten komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet worden.
Na besmetting duurt het meestal tot drie weken voordat ziekteverschijnselen optreden.

4. Wie kunnen ziek worden en wie lopen extra risico?
Mensen die waterpokken nog niet hebben gehad kunnen de ziekte krijgen.
Pasgeboren baby's, kinderen met afweerstoornissen (hiv, leukemie, et cetera) en zwangere vrouwen die de ziekte nog niet hebben gehad, lopen een zeer kleine kans op complicaties wanneer zij de ziekte krijgen. Bekende complicaties zijn hersenvliesontsteking, longontsteking en middenoorontsteking. Mensen die meer risico lopen op complicaties kunnen direct contact met een waterpokkenpatiënt beter vermijden. Wanneer er toch direct contact is geweest met een waterpokkenpatiënt, neem dan contact op met de huisarts.

5. Welke maatregelen kun je nemen om waterpokken te voorkomen?
Besmetting is moeilijk te voorkomen, omdat een waterpokkenpatiënt al besmettelijk is voordat de ziekteverschijnselen optreden.
Goede hoesthygiëne kan helpen om waterpokken te voorkomen. Het beste is om bij hoesten en niezen een papieren zakdoekje te gebruiken, dit na gebruik weg te gooien en daarna uw handen te wassen. Als u geen papieren zakdoekje bij de hand heeft, houd dan uw hand voor de neus en mond en was hierna uw handen. Leer kinderen dit ook te doen.
Inenting tegen waterpokken is in Nederland (nog) niet gebruikelijk. Er is wel een vaccin beschikbaar dat gegeven kan worden vanaf de leeftijd van 1 jaar. Bespreek eventueel de mogelijkheden met uw eigen huisarts.

6. Is waterpokken te behandelen?
Behandeling door een arts is meestal niet nodig. De ziekte geneest zonder medicijnen. Wel kunt u zelf de ziekteverschijnselen behandelen. Mentholpoeder kan de jeuk verminderen. Gebruik geen mentholpoeder op open blaasjes van waterpokken. Een goede tip is om de nagels van kinderen met waterpokken kort te houden. Dit beperkt het openkrabben van de jeukende blaasjes, waardoor de wondjes ontstoken kunnen raken.

7. Kan iemand met waterpokken naar dagverblijf, school of werk?
Als iemand met waterpokken zich goed voelt dan kan die gewoon naar de crèche, het dagverblijf, de peuterspeelzaal, school of werk. Iemand is al besmettelijk voordat die ziek is en kan anderen al hebben besmet. Om verspreiding van waterpokken te voorkomen heeft het daarom ook geen zin om zelf thuis te blijven of uw kind thuis te houden wanneer iemand in uw omgeving waterpokken heeft.
Informeer wel de leiding van het kindercentrum of de leerkracht. Die kan in overleg met de GGD eventueel andere ouders informeren, zodat die alert kunnen zijn op verschijnselen van waterpokken bij hun kind.