



## Det ubeleilige munnsåret

Hvordan du kan hindre utbrudd av munnsår når det gjelder.

Mange er plaget med herpessår på leppene og huden omkring, noe som kommer tilbake gang på gang. Men noen ganger kommer munnsåret svært ubeleilig.

Dersom en vil redusere risiko for å få herpesutbrudd på munnen når en står foran giftermål, ferie eller andre viktige begivenheter så kan en ta noen forholdsregler.

Flere faktorer kan utløse et munnsår, som for eksempel sol, stress, feber, premenstruelle spenninger og tannbehandling.

### Behandling og forebygging

Dersom man har erfart at sol eller solarium utløser munnsåret bør en leppepomade med solfaktor 15 smøres på leppene før en utsettes for UV-stråler.

Men en kan ikke alltid gjøre noe med de utløsende faktorer. Da kan forebyggende tablettbehandling hindre et nytt utbrudd.

Har man først fått et herpessår på munnen så behandles dette gjerne med:

- tabletter (Valtrex, Zovirax, Aciclovir eller andre aciclovirpreparater)
- lokalbehandling med krem (Zovirax eller Vectavir) som inneholder medisin som hemmer

viruset å nydanne seg.

Jo tidligere man setter inn behandling, jo større er sjansen for at munnsåret ikke utvikler seg videre. Slik behandling klarer desverre ikke å hindre nye utbrudd.

De som har hyppige, plagsomme utbrudd og vil unngå disse under spesielle forhold kan ta forebyggende medisin daglig i den perioden man ikke ønsker et nytt munnsår.

Det er vist i studier at et legemiddel (Valtrex 500 mg daglig), halverer risikoen for å få et herpesutbrudd kontra narremedisin. Det var ingen forskjell i rapporterte bivirkninger mellom legemiddelet og narremedisinen.

### Fakta om herpes og munnsår

- Munnsåret skyldes et virus, herpes simplex type 1 (HSV-1).
- Er man først smittet vil viruset alltid være i kroppen, hvor det går inn i en dvaletilstand i noen nerveknuter, for senere å kunne reaktiveres.
- 70-80 prosent av den voksne befolkning er bærere av viruset.
- Cirka 20 prosent av personer med HSV-1-virus vil ha tilbakevendende munnsår. - Når et nytt munnsår oppstår kan viruset smitte over på andre som ikke har vært utsatt for HSV-1-virus.
- Viruset er svært smittomt, og nysmittede kan få munnsår ved kyssing eller herpessår på kjønnsorganene ved oralsex.
- Se også vårt [interaktive kurs om munnsår](#).