

**Munsår. Munherpes. Det är så vanligt att det nästan kan kallas en folksjukdom. Att vakna upp på morgonen och känna den där bultande, stickande och kliande känslan är inte alls kul. Det vet alla som har haft munsår någon gång. Och det är som sagt många av oss.**

När Herpes Simplex-viruset slår rot i kroppen är det för tid och evighet. Där stannar det kvar under resten av livet. Och det finns inget botemedel. Än. Vi har två typer av Herpes Simplex-virus: HSV-1 och HSV-2. Det förstnämnda är det som i dagligt tal brukar kalla munherpes och det andra är könsherpes. Hela 70-80 procent av den vuxna befolkningen bär på antikroppar mot HSV-1 och upp till 30-40 procent har antikroppar mot HSV-2 i blodet. Det är fullt möjligt att bära på antikroppar mot båda Herpes Simplex-typerna.

- Oftast blir vi smittade av HSV-1 redan i barndomen, till exempel när vi blivit pussade av våra föräldrar, säger Anders Strand, överläkare och verksam på institutionen för medicinska vetenskaper, dermatologi och venereologi på Universitetssjukhuset i Uppsala.

När viruset kommer in i kroppen förökar det sig. Hos en del människor orsaker det då blåsor och sår. Samtidigt sprids även virus via nervtrådar upp till nervknutor vid korsryggraden eller kinden. Där stannar viruset i skepnad av en latent infektion för alltid. Då och då förökar sig virus i nervknuten och transporteras ut till huden. Det är då som blåsor och sår kan bildas. Men det behöver inte bli så. Väldigt ofta är det en så kallad omedveten virusutsöndring, som man inte märker något av alls.

Pussar och kyssar är den vanligaste smittvägen för HSV-1. Det krävs direktkontakt och saliv: slemhinna mot slemhinna, mun mot mun eller via mun till slemhinna. Att viruset ska smitta via handdukar, dricksglas eller andra föremål behöver däremot ingen oro sig för.

- Vad många inte vet är att munherpes kan smitta till könsorganen genom oralsex. Könsherpes, däremot, håller sig oftast till underlivet och smittar i princip aldrig till mun eller ansikte, säger Anders Strand.

Egentligen borde man säga mun- och ansiktsherpes: för det är ju faktiskt inte alltid som såren sätter sig just på läpparna eller runt munnen. De kan uppträda på andra områden såsom kinderna, i näsborrarna eller på hakan, även om det inte är lika vanligt. Munherpes kan till och med sätta sig på fingrarna. Vanligtvis har man inte munsår i munnen. Men om det skulle hända, sätter sig blåsorna i gommen eller på tandköttet. Såren ska inte förväxlas med de sår som kan uppstå på insidan av kinden eller på tandköttet och tungan. De orsakas inte av HSV-1, utan är vanligtvis så kallad afte. Återkommande munsår envisas ofta med att sätta sig på samma ställe där de tidigare utbrotten visat sig. Vanligen försvinner såren och blåsorna utan att ärr bildas, men huden kan bli lite mörkare just där blåsorna brukar sätta sig.

Det är viktigt att veta att ungefär en av fem av dem med antikroppar har eller har haft symtom. De flesta vet alltså inte ens om att de är smittade. Varför några får symtom och andra inte, finns det inget säkert svar på idag.

- I Sverige har vi idag en ökning av HSV-1 i underlivet, vilket främst beror på att oralsex är så vanligt här, säger My Falk, överläkare och verksam vid STD-mottagningen på Universitetssjukhuset i Örebro.

Allra oftast smittar herpes som sagt genom en omedveten virusutsöndring. Alla med antikroppar utsöndrar alltså virus lite då och då. Utan att veta om det. Svårigheten ligger i att man faktiskt inte har den blekaste om när virus utsöndras och när det inte gör det.

- Helt säkert kan man alltså aldrig vara. Förr trodde man att man bara smittades när man hade pågående besvär, men så är det inte alls. Man kan smitta lite då och då och när det sker har man ingen aning om. Antagligen är det så de flesta smittas av HSV-1 i underlivet, säger My Falk.

Vad som orsakar ett utbrott kan man inte alltid veta. Men man kan säga som så att oftast blommar ett munsår upp till följd av en förkylning eller solljus. Könsherpes brukar vanligtvis slå till vid alltför mycket stress eller vid till exempel menstruation.

- HSV-1 i underlivet kommer oftast bara en gång och är vanligtvis av lindrigare karaktär än HSV-2, som brukar ge en kraftigare primärinfektion och sedan återkomma regelbundet, säger My Falk.

Hos de allra flesta som bär på antikroppar mot herpes ligger viruset som sagt vilande. De märker kanske inte av det alls, eller så får de bara lindriga symtom. Munsår kan göra ont och ge besvär, men är oftast mest kosmetiskt störande. Det luriga munsåret slår ju som bekant ofta till när man minst anar det. Då är det inte alls så lätt att försöka se fräsch ut till det där föredraget man ska hålla på jobbet. Just den dagen då munsåret bestämt sig för att blomma ut. Botemedel finns inte, men som tur är finns det bra behandling som lindrar besvären.

Faktarutor:

#### **När du har ett herpesutbrott så tänk på:**

- Att undvika direktkontakt som pussar, kyssar och oralsex
- Att hålla området rent och torrt. Påbörja behandlingen så tidigt som möjligt
- Att alltid tvätta händerna noggrant efter att du tagit på eller runt om blåsorna/såren
- Att inte petad dig i ögonen efter att du har tagit på eller runt om blåsorna/såren
- Att inte pilla på blåsor och sårskorpor i onödan! Om blåsorna går sönder sprider sig lätt infektionen till andra ställen på kroppen. Dessutom tar läkningen längre tid
- Att söka läkare om du får symtom i ögat, munsåren blir infekterade och inte har läkt efter två veckor eller om du känner dig väldigt sjuk i samband med ett utbrott.

#### **Hur yttrar sig munherpes?**

- Stickningar, sveda och klåda brukar vara de första tecknen
- Efter cirka ett dygn uppträder blåsorna. Ibland kan man ha symtom som inte leder till blåsor, så kallade falska symtom, och de kan vara mycket besvärande. Om de återkommer ofta kan de behandlas
- Blåsorna brister och blir till vätskande sår. Kom ihåg att under de första fyra till fem dygnen är smittorisken som allra störst! Den här perioden upplevs av de flesta som den mest besvärande av kosmetiska skäl
- Efter åtta till tio dagar brukar såret ha läkt och skorpan fallit av. Oftast blir det inga ärr men ibland kan dock huden få en mörkare färg på platsen där munsåret brukar sätta sig.

Av: Sara Leijonhufvud

