

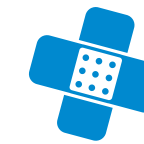
ALLES WAT JE WILT WETEN OVER INFECTIES

't Is maar een KLEIN wondje...

Een sneetje hier, een schaafwond daar; de huid is in no time beschadigd. Met een goede verzorging herstelt de wond meestal voorspoedig. Toch ligt een infectie op de loer, waarschuwt huisarts Karen Keddeman.

Van huid tot wond

Net als onze darmen, longen en lever is ook onze huid een orgaan. Met een oppervlakte van anderhalve tot twee vierkante meter heeft de huid verschillende functies, zoals het regelen van de lichaamstemperatuur (dankzij transpiratie en doorbloeding). En de aanwezige zenuwuiteinden stellen ons in staat prikkels te voelen, zoals kou en warmte, maar ook pijn en druk. Nog een andere belangrijke functie: de huid beschermt het lichaam tegen bedreigingen van buitenaf, zoals bacteriën, parasieten, virussen, gisten en schimmels. Dit soort micro-organismen hoeven geen probleem te vormen voor ons afweersysteem, maar wat als ze via een wond het lichaam binnendringen en zich daar vermenigvuldigen? Dat kan leiden tot een infectie, maar dit hoeft gelukkig niet. Een huidwond is een beschadiging van de opperhuid en eventueel ook het daaronder liggende weefsel. Met een beetje pech of onoplettendheid is dit zo gebeurd. Wie sneed zich niet ooit met een mes in een vinger, brandde zich aan een kaarsvlam of schaafde een elleboog tegen een muurtje? Met scheur- en bijtwonden behoren deze beschadigingen tot de meest voorkomende in het dagelijks leven.



Hoe reinig je een wondje?

Karen Keddeman: "Hoewel de behandeling ervan per klacht kan verschillen, hebben de hiervoor genoemde wonden één ding met elkaar gemeen: ze zijn op dezelfde manier te reinigen. Voorbij is de tijd dat we dan betadine inzetten. Gebruik ervan kan geen kwaad, maar artsen vallen alweer een paar jaar terug op de richtlijn om één à twee minuten te spoelen met lauw kraanwater. Zo maak je dit soort wonden goed schoon en voorkom je infectie. Lang spoelen of baden is niet goed, omdat de huid dan zacht wordt en minder goed geneest." Is de wond gereinigd, dan kan worden bekeken of een aanvullende behandeling nodig is. Is het een snij- of scheurwond? Ziet het wondje er netjes uit, is het klein en niet te diep? Bevinden de randen zich recht tegenover elkaar? "Met een hechtpleister of een zwaluwstaartje kun je de wond goed zelf behandelen."

'Ook als een schaafwond oppervlakkig is, is het verstandig deze schoon te spoelen'

Geldt die aanpak ook voor andere wonden?

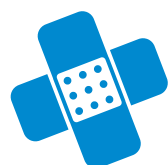
"Wat betreft het schoonspoelen ervan wel. Neem schaafwondjes: de meeste zijn oppervlakkig, alleen de buitenste laag van de huid is verdwenen. Dit voelt even onaangenaam en je gaat over tot de orde van de dag. Maar ook bij een oppervlakkige schaafwond is het verstandig deze schoon te spoelen. Zeker na een valpartij op straat of een ongelukje op een plek met aarde, mest of andere vuiligheid. Het kan gevaarlijk zijn dit soort wonden te onderschatten. Als een wondje maar net wat dieper blijkt te zijn, is het verstandig je af te vragen of een tetanusinfectie nodig is. Tetanus, ook wel

wondkramp genoemd, is een ernstige besmettelijke ziekte, veroorzaakt door de tetanusbacterie, die zich kan nestelen tussen bijvoorbeeld straatvuil. De huisarts zal kunnen bepalen of een tetanusinfectie nodig is. Keddeman: "Dat geldt ook zeker na een beet. En dan niet alleen na een beet van bijvoorbeeld een hond of een kat, maar vooral ook van een mens. Zo'n mensenbeet wordt weleens gebatelliseerd. 'Ach, het was mijn (klein) kind maar, het is niet zo erg.' Maar bij mij gaan de alarmbellen af als de tanden door de buitenste huidlaag heen zijn gegaan. Een mensenbeet is de vieste van allemaal, dit speeksel bevat veel meer en verschillende soorten bacteriën dan dat van huisdieren."

Goed behandeld, genezen maar?

Was het maar zo eenvoudig. Het is van groot belang de ontwikkeling van de wond in de gaten te houden. Kenmerk van een genezende wond is dat rondom liggende bloedvaatjes elkaar weer opzoeken. De rijen moeten zich sluiten. De huid wil herstellen, waarop het lichaam reageert met een ontstekingsreactie. Dit is – meestal – niet meer dan een beschermingsreactie op de beschadiging. Afhankelijk van de ernst ervan kan het gebied rondom de wond rood, pijnlijk en warm aanvoelen, gaan jeuken en/of een beetje opzwellen. Een ontstekingsreactie voelt niet altijd aangenaam aan, maar is wel noodzakelijk. "Het lichaam is hard aan het werk om de schade te beperken, te herstellen én om schadelijke stoffen te verwijderen," legt Keddeman uit. "Er ontstaat wondvocht dat een korstje vormt." Zo moet het nieuw te vormen weefsel worden beschermd tegen volgende aanvallen van buitenaf.

'Gebruik pleisters alleen om te vermijden dat er vuil in de wond komt'

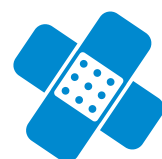


Wanneer ga je met een wond naar een huisarts?

Keddeman kan het niet genoeg benadrukken: voelt de huid rondom de wond warm en gezwollen aan? Is de wond erg rood en dit straalt uit naar de huid eromheen? Dan kan er sprake zijn van een ontsteking en is doktersadvies gewenst. "Als dokter wil ik weten hoe de situatie zich ontwikkelt. Of je nou kleinzerig bent of niet, wat me altijd verder helpt is als je kunt aangeven of die (beperkte) pijn al dan niet is toegenomen in de afgelopen dagen." Soms is de wond al dermate groot, dat ze niet aarzelt. In dat geval zet ze, in de strijd tegen een dreigende bacteriële infectie, meteen antibioticum in. "Dan is het goed te weten dat het circa 24 uur duurt eer dit middel zijn optimale effect bereikt. Met het blote oog is namelijk niet altijd goed waar te nemen of de roodheid na een dag al is afgenomen. Een handige truc om toe te passen: zet aan de randen van de wond een paar stippen met een merkstift. Blijft de rode huid binnen de markering de volgende dag? Of staan de stippen nog steeds op de randen? De puntjes vertellen of de behandeling al dan niet aanslaat."

Infectie of ontsteking?

Vertrouw vooral op het eigen gevoel: een ontsteking kan namelijk ook aan de basis liggen van een infectie. De twee termen worden vaak door elkaar gehaald, maar zijn niet hetzelfde. Een infectie is een gevolg van buitenaf, als een vreemd micro-organisme via een opening het lichaam binnendringt. Dat kan bijvoorbeeld via voeding (voedselvergiftiging), bloedcontact of geslachtsverkeer (hiv), de luchtwegen (griep, verkoudheid) of de steek van een insect (malaria). Maar ook via een onvoldoende behandelde of hardnekkige wond kunnen micro-organismen binnendringen. Ons afweersysteem reageert daarop en wil de indringer verslaan. Afhankelijk van onder andere de ziekteverwekker, de plek op het lichaam en de algehele conditie kun je hierop reageren met misselijkheid, pijn, koorts, diarree, braken, moeheid en functieverlies. Lokaal kan een wond – inderdaad, daar zijn de gevolgen weer – warm en gezwollen aanvoelen en wordt het gebied eromheen roder. Twijfel je aan je eigen gevoel hoe dit te interpreteren, aarzel dan niet en trek bij de huisarts aan de bel.



Je kunt je beter 's ochtends in je vinger snijden dan 's avonds. Wetenschappers hebben ontdekt dat wonden overdag beter helen, én dat overdag opgelopen verwondingen sneller genezen. Dat heeft te maken met onze biologische klok, die ook invloed heeft op het tempo waarin huidcellen schade repareren.



'Een ontstekingsreactie voelt niet altijd aangenaam aan, maar is wel normaal en noodzakelijk'

Naar een specialist

Naast de eerdergenoemde uitspoelbare wonden noemt Keddeman ook infectiewonden en één uitzondering erop: de zogeheten krentenbaard. Dit is een besmettelijke bacteriële ontsteking, meestal oppervlakkig rond de neus of mond. Raak de rode wondjes of blaasjes met gele korstjes niet aan. Maar reinig ze dagelijks wel goed. Zet bovendien een antibioticumcrème in om de huid sneller te laten genezen. "Maar verder geldt bij infectiewonden: wil een antibioticumkuur of andere medische behandeling niet aanslaan, dan verwijzen we door naar het ziekenhuis. Met tabletten kunnen wij slechts tot een bepaalde hoogte doseren. In het ziekenhuis kunnen ze een geneesmiddel rechtstreeks injecteren." Daar komt bij dat er infectiewonden bestaan die kunnen leiden tot bloedvergiftiging (sepsis). Oorzaak van dit soort wonden is vaak een bacterie, maar ook wel een virus of schimmel. Het eigen afweersysteem is niet in staat gebleken de ziekteverwekkers te verslaan en het lichaam zal heftig gaan reageren. Je ademhaling of hartslag

kan omhoog gaan, er kan sprake zijn van een te hoge of lage lichaamstemperatuur of van verwardheid. Een reactie kan ook zijn dat je het gevoel hebt niet meer op je benen te kunnen staan. "Als mensen zich met dit soort klachten melden, stuur ik ze direct door naar het ziekenhuis. Hetzelfde geldt voor wonden die niet meer rood, maar geel of zwart kleuren. Afhankelijk van de oorzaak is nu een specialistisch behandelplan nodig."

Ik heb een ziekte onder de leden en ben dus al zwak...

Bij spoelbare wonden maakt het niet uit of je patiënt bent of niet, maar soms kan het gaan om details. Prednison-gebruikende longpatiënten bijvoorbeeld hebben een dunnere huid die zich makkelijk 'oprolt', wat het plakken van pleisters lastig maakt. "Zo kan ieder soort patiënt om een nog persoonlijker behandeling vragen. Als huisarts maak ik me hier niet al te veel zorgen over. Het zijn mensen die beter in beeld zijn bij hulpverleners dan mensen zonder diagnose. Bij twijfel over een wond is snel overleg mogelijk."

Niet afplakken

Het lijkt zo verstandig; het plakken van een pleister of bandage op de te helen wond. 'Zo blijft de wond schoon', is een nog altijd voorkomend misverstand. "Maar wees alert en bedek een wondje juist niet als het niet nodig is," waarschuwt Keddeman. "Anders gebeurt wat ook geldt bij te lang spoelen of een sodabadge: de huid verweekt, waardoor de kans op een infectie toeneemt." Een wond herstelt het best in de lucht. Gooi de pleister los als de wond nergens contact mee maakt. Alleen als de omliggende huid droog is, vormt zich een korst. Dit is de natuurlijke afweerlaag die de beschadigde huid nodig heeft. Gebruik pleisters daarom alleen om te vermijden dat er vuil in komt, bijvoorbeeld tijdens het tuinieren of als je bang bent de nog kwetsbare wond te stoten."

MEER WETEN?
Thuisarts.nl – Huisartsen vallen zelf graag terug op de site van het Nederlandse Huisartsen Genootschap en verwijzen de patiënt graag door naar de publieke 'vertaling' hiervan. Ook de in dit artikel niet besproken behandeling van een brandwond wordt er helder toegelicht. Wondzorg – Deze app is gemaakt in opdracht van de afdelingen infectieziekten en orthopedie van het Leids Universitair Medisch Centrum.