

Hand-Fuß-Mund- Krankheit



Patienten-Ratgeber

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Patienten, liebe Eltern*,

Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem Kind die Hand-Fuß-Mund-Krankheit diagnostiziert. Seien Sie unbesorgt: In der überwiegenden Mehrzahl aller Fälle heilt die Krankheit folgenlos ab. Nichtsdestotrotz handelt es sich um eine hoch ansteckende Infektionskrankheit, die mit unangenehmen Symptomen für die Betroffenen einhergehen kann.

Welcher Erreger steckt hinter den Bläschen? Kann man sich vor der Ansteckung schützen? Und was ist nach einer Ansteckung zu beachten?

Dieser Patienten-Ratgeber soll Ihnen helfen, die Hintergründe zu verstehen, einen Überblick über die Krankheit geben und Ihre Fragen dazu beantworten.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit – Der Name ist Programm

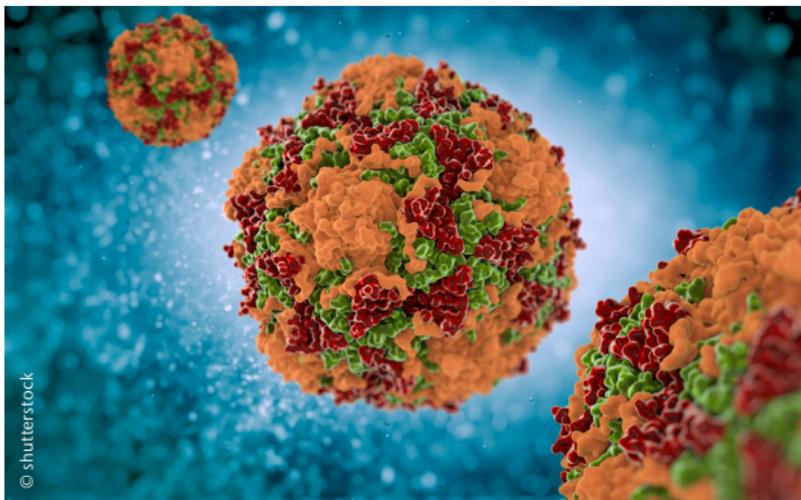
Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine meist harmlose, aber hoch ansteckende Virusinfektion, die in Deutschland am häufigsten durch das Coxsackie-Virus ausgelöst wird. Die Krankheit betrifft überwiegend junge Kinder (unter 10 Jahren) und äußert sich – wie der Name bereits erahnen lässt – durch Hautausschläge und Bläschen an den Händen und Füßen sowie im und um den Mund herum. Doch auch Jugendliche und Erwachsene können sich mit den Viren infizieren, oft zeigen sie dann jedoch keine Symptome. Tatsächlich verläuft die Krankheit in über 80 Prozent aller Fälle völlig symptomfrei.

- > Die symptomfreie Infektion ist riskant: Unwissentlich infizierte Personen sind ansteckend und können die Viren auf Kontaktpersonen übertragen.



Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit tritt ganzjährig auf, ist aber typisch für die Spätsommermonate und den Herbst. Sie gilt als hoch ansteckend, da sich die Viren im Speichel, im Schweiß, in den Absonderungen der Hautveränderungen und im Stuhl der Patienten finden. Der direkte oder indirekte Kontakt zu einer dieser Körperflüssigkeiten über Tröpfchen- oder Schmierinfektion kann die Krankheit übertragen. Nach einer überstandenen Infektion liegt eine vermutlich lebenslange Immunität gegen den Erreger vor. Neben verschiedenen Coxsackie-Virustypen lösen jedoch auch andere Viren die Hand-Fuß-Mund-Krankheit aus, weshalb man wiederholt daran erkranken kann.

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit betrifft ausschließlich den Menschen. Die bei Tieren auftretende Maul- und Klauenseuche wird durch ein anderes Virus ausgelöst und ist nicht auf Menschen übertragbar.



Wie äußert sich die Krankheit?

Die ersten Hinweise sind noch sehr untypisch

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit beginnt häufig mit grippeähnlichen Symptomen, die individuell unterschiedlich stark ausfallen. Leichtes bis mittelstarkes Fieber, leichte Schmerzen im Hals oder Bauch, Appetitlosigkeit und gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden können auf den Beginn der Infektion hinweisen.

Hautausschläge in und um den Mund herum

Ein bis zwei Tage nach den ersten Symptomen zeigen sich erste schmerzhaft rote Punkte im Mundraum sowie im Gesicht rund um den Mund, wobei die Lippen jedoch in der Regel nicht beteiligt sind. Im Mund sind überwiegend die Schleimhaut, das Zahnfleisch und die Zunge betroffen. Die Punkte entwickeln sich dann zu oberflächlichen Schwellungen, die im weiteren Verlauf in geschwürartige Bläschen, sogenannte Aphthen, übergehen. Sie sind schmerzhaft und deshalb die unangenehmste Begleiterscheinung der Hand-Fuß-Mund-Krankheit.

Hautausschläge an anderen Körperstellen

Oft zeitgleich zu den Punkten im Gesicht bilden sich weitere Hautausschläge mit vielen kleinen roten Flecken, überwiegend an den Handinnenflächen und den Fußsohlen. Die Flecken entwickeln sich weiter zu Bläschen, die jucken und schmerzhaft sein können. Kratzen beschädigt die Bläschen mit der darin enthaltenen Flüssigkeit. Diese enthält eine sehr große Anzahl an neuen Viren, die über die Hände auf andere Körperstellen übertragen werden können

und dort ebenfalls den Hautauschlag auslösen. Typische Orte für solche Kontaktinfektionen sind der Gesäß- oder Genitalbereich, die Armbeugen oder die Kniekehlen.

Eine gründliche Handhygiene (regelmäßig mit Seife waschen) schützt nicht nur andere Personen vor Infektionen, sondern auch den Patienten selbst vor einer Ausbreitung der Hautausschläge auf andere Körperstellen.

Befall der Nägel

Kurze Zeit nach der Infektion kann es zu Veränderungen an Hand- oder Fußnägeln kommen. Möglicherweise lösen sich einige befallene Nägel sogar ab. Dieser Verlust ist nicht weiter schlimm, da sich bereits vor dem Ablösen des alten Nagels der Anfang einer neuen Nagelplatte gebildet hat und der Nagel mit der Zeit wieder vollständig und gesund nachwächst.



Erste sichtbare Anzeichen für die Hand-Fuß-Mund-Krankheit sind rote Flecken um den Mund herum.

Wie wird behandelt?

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit heilt in der Regel folgenlos und ohne bleibende Folgen nach ein bis zwei Wochen ab. Eine gezielte Behandlung gegen die verursachenden Viren existiert bislang ebenso wenig wie eine erfolgreiche Impfung. Die Ziele einer Behandlung sind die Linderung der auftretenden Symptome und eine Beschleunigung des Heilungsprozesses.

Unabhängig von der Behandlung muss vor allem bei Kindern sichergestellt werden, dass sie wie gewöhnlich ausreichend trinken, damit ein Flüssigkeitsmangel (so genannte Dehydratation) verhindert wird.

Gezielt im Mund

Gerade die Aphthen im Mundraum verursachen meist starke Schmerzen. Kinder verweigern deswegen manchmal das Essen und Trinken. Eine Schmerzbehandlung mit örtlich betäubenden Substanzen, einem sogenannten **Lokalanästhetikum** (z. B. Lidocain), kann daher sinnvoll sein. Gerade bei Kindern sollte jedoch auf die richtige Konzentration des Wirkstoffes geachtet werden. Hierzu kann Sie ihr Arzt oder Apotheker unterstützend beraten. Einzelne gut sichtbare Läsionen können punktgenau mit Mundgelen behandelt werden, die speziell für die Anwendung auf der Mundschleimhaut entwickelt wurden. Je besser die Haftung des Gels, desto länger kann sich vor Ort die Wirkung entfalten. Direkt nach dem Auftragen lindern die Gele den Schmerz und erleichtern so die Aufnahme von Nahrung oder



© shutterstock / Oksana Kuzmina

Flüssigkeit. Jedes Gel wird mit der Zeit durch den Speichel von der Schleimhaut abgewaschen, weshalb es mehrfach am Tag aufgetragen werden sollte. Wie oft dies erfolgen soll, hängt vom jeweiligen Produkt und dessen Hafteigenschaften ab und wird in der dazugehörigen Packungsbeilage beschrieben. Die dort empfohlene mehrfache tägliche Anwendung ist bei der Auswahl eines kindgerechten Produkts unproblematisch.

Alternativ zu lokal wirksamen Schmerzmitteln können **Gerbstoffe** einen ähnlichen, von der Intensität jedoch schwächeren, lindernden Effekt bewirken. Sie entziehen der Mundschleimhaut Flüssigkeit, wodurch eine dünne, schützende Schicht oberhalb der Läsion entsteht und die Schmerzweiterleitung reduziert wird.

Schwer zugängliche Läsionen, die nicht mit Mundgelen erreicht werden können, können mit einer Lösung zum Gurgeln behandelt werden. Der gesamte Mundraum kommt dann mit den Wirk-

stoffen in Kontakt, jedoch sollte dies nur in Erwägung gezogen werden, wenn sichergestellt ist, dass das betroffene Kind die Lösung ohne Verschlucken wieder ausspucken kann.

Was tun, wenn Essen und Trinken weh tun?

Wegen der vielen schmerzhaften Bläschen und Aphthen im Mund stellen Nahrungsaufnahme und Trinken bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit eine besondere Herausforderung dar. Folgende Tipps können helfen:

- > Speisen und Getränke kühlen
- > Auf fruchtsäurehaltige Getränke verzichten; Wasser oder kalten Tee bevorzugen
- > Trinken mit Strohhalm anbieten
- > Weiche Nahrung wie Pudding, Joghurt oder Eis auswählen
- > Lieber kurzzeitig kein Obst essen, da die enthaltene Fruchtsäure die Wunden zusätzlich reizt.

Flächig auf der Haut

Die Hautveränderungen am Körper gehen häufig mit Juckreiz einher. Kratzen sollte aber unbedingt vermieden werden, da dadurch die Haut beschädigt wird sowie Viren freigesetzt werden und durch zusätzlich eindringende Keime eine weitere Infektion

ausgelöst werden könnte. Schneiden Sie daher die Fingernägel kurz. Säuglingen kann man kleine Fäustlinge anziehen, die einen Kontakt zwischen Händen und Haut verhindern. Zusätzlich können gegen den Juckreiz kühlende Lotionen – in der Apotheke als Lotio alba bekannt – oder Gerbstoffhaltige Cremes auf die Haut aufgetragen werden. Bei starkem Juckreiz können derartige Rezepturen auch um ein leichtes Lokalanästhetikum wie Polidocanol ergänzt werden.

Heilungsförderung im Mund und auf der Haut

Die Symptomlinderung ist eine wichtige Säule der Behandlung bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Ein weiteres wichtiges Behandlungsziel ist, die Dauer der Symptome zu verkürzen und die geschädigte Haut schnellstmöglich zu heilen.

Die Regeneration im Mundraum kann beispielsweise durch Zubereitungen mit Kamillenextrakt gefördert werden. Die aus der Kamille gewonnenen natürlichen Inhaltsstoffe unterstützen die Wundheilung und lindern Entzündungen. Andere Pflanzenextrakte, beispielsweise aus Salbeiblättern oder bestimmte ätherische Öle, begünstigen ebenfalls die Regeneration der Schleimhaut, da sie einer Infektion mit Bakterien entgegenwirken. Alternativ können synthetische antibakteriell wirksame Stoffe wie Chlorhexidin angewendet werden.

Die Regeneration der Haut am Körper unterstützen Cremes mit dem Wirkstoff Dexpanthenol. Sie wirken beruhigend auf die gereizte Haut.

Im ganzen Körper

Wenn nicht nur die Läsionen im Mund, sondern auch die Hautausschläge schmerzen oder als weiteres Symptom Fieber auftritt, kann Ihr Arzt auch zu einem Fieber-senkenden Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen raten.

Auf keinen Fall sollten Produkte mit Acetylsalicylsäure (ASS) eingesetzt werden, da diese bei Viruserkrankungen eine schwerwiegende Nebenwirkung – das Reye-Syndrom – verursachen können.

Bei sehr starkem Juckreiz kann Ihr Arzt auf ein Mittel gegen Allergien – ein Antihistaminikum – zurückgreifen, das im Körper in den Prozess der Entstehung des Juckreizes eingreift und diesen reduziert.

Wann sollte besondere Vorsicht bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit gelten?

In den meisten Fällen ist die Hand-Fuß-Mund-Krankheit eine zwar lästige, aber nicht weiter gefährliche Erkrankung, die nach spätestens zwei Wochen von selbst wieder abheilt. In wenigen Ausnahmefällen können jedoch Komplikationen auftreten. Bestimmte Personengruppen sollten daher besonders geschützt werden:

- > Kinder mit einer Immunabwehr-Schwäche
- > Patienten mit einem unterdrückten Immunsystem, beispielsweise während einer Krebsbehandlung

- > Menschen mit einem angeborenen Immundefekt
- > Neugeborene.

Tritt trotz größter Sorgfalt eine zusätzliche Infektion mit Bakterien auf, ist immer ärztlicher Rat einzuholen.

Schwangerschaft und Stillzeit

Eine Infektion in der **Schwangerschaft** stellt in der Regel kein Risiko für das ungeborene Kind dar. Meist verlaufen solche Infektionen sogar ohne das Auftreten von Symptomen. Daher sind keine über die üblichen Hygieneempfehlungen hinausgehenden Vorsichtsmaßnahmen notwendig. Dies ändert sich bei einer Infektion um den Geburtstermin herum, da dann das Neugeborene direkt infiziert werden kann. Besonders in den ersten beiden Lebenswochen müssen Neugeborene vor den zwar seltenen, aber dann schwerwiegenden Komplikationen geschützt werden. Schwangere, die kurz vor der Geburt gerade erst abgeklungene oder noch vorhandene Zeichen einer Hand-Fuß-Mund-Krankheit aufweisen, sollten die behandelnden Ärzte darüber informieren.



Stillzeit: Die Viren der Hand-Fuß-Mund-Krankheit werden nicht über die Muttermilch übertragen. Zeigt eine Stillende die typischen Symptome der Krankheit, so sollte sie ganz besonders auf die Einhaltung der Hygieneregeln achten und regelmäßig die Hände sorgfältig mit Seife waschen. Ein Abstillen ist in der Regel nicht notwendig, zumal die Mutter bereits vor dem Auftreten der Symptome infektiös gewesen ist und auch längere Zeit danach noch Viren übertragen kann. Jedoch gilt ebenfalls bei Stillenden, dass ärztlicher Rat eingeholt werden sollte, wenn die Krankheit in den ersten Wochen nach der Geburt auftritt.

Bei Schwangeren und Stillenden kann eine symptomatische Therapie erfolgen. Fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt oder Apotheker, welche Präparate bei Ihren Symptomen eingesetzt werden können.





© shutterstock / Warongdech Digital

Wie können Sie Ihre Familie schützen?

Eine gute Handhygiene ist das A und O in der Prävention der Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Regelmäßiges und vor allem sorgfältiges Händewaschen mit Seife vor und nach dem Windelwechsel oder dem Toilettengang haben großen Einfluss auf die Ausbreitung der Erreger. Ergänzend kann eine Reinigung von Türklinken und sanitären Anlagen mit virenabtötenden Reinigungsmitteln helfen. Enger persönlicher Kontakt wie Küssen, Umarmen oder das gemeinsame Nutzen von Besteck und Handtüchern sollte vermieden werden, so lange Krankheitszeichen vorliegen.

Kann Ihr Kind weiterhin zur Schule oder in den Kindergarten gehen?

Wegen der hohen Ansteckungsgefahr sollten betroffene Kinder mit den akuten Symptomen der Hand-Fuß-Mund-Krankheit möglichst keine Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen besuchen.

Die Kinder sollten so lange zuhause bleiben, bis sie fieberfrei und die Bläschen eingetrocknet sind. Dies dauert in der Regel knapp eine Woche. Dann kann auch ohne ein ärztliches Attest wieder eine Gemeinschaftseinrichtung besucht werden. Doch selbst wenn diese Zeitspanne abgewartet wurde, kann die Krankheit noch weiter übertragen werden, weil die Viren noch für eine Weile im Stuhl ausgeschieden werden. Das Ansteckungsrisiko ist dabei jedoch deutlich geringer als in der akuten Phase der Erkrankung. Regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen mit Seife, insbesondere nach dem Toilettenbesuch, kann dann effektiv vor einer Infektion schützen.

Wir danken Prof. Dr. Ulrich Heininger, Leitender Arzt für Infektiologie und Vakzinologie am Universitäts-Kinderspital beider Basel, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

Wissen auf den Punkt gebracht – Das Wichtigste zum Schluss

- > Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine meist harmlos verlaufende, aber hoch ansteckende Virusinfektion.
- > Es existiert keine antivirale Therapie, die Krankheit heilt jedoch in fast allen Fällen folgenlos innerhalb von ein bis zwei Wochen ab.
- > Patienten sollten eine ausreichende Menge an Flüssigkeit zu sich nehmen; gekühlte Produkte lindern dabei bereits die Beschwerden.
- > Ergänzend können die Symptome, vor allem die Schmerzen im Mundraum, behandelt werden.
- > Im Mund können Gele eingesetzt werden, die gegen die Schmerzen und gegen schädliche Bakterien wirken sowie den Heilungsprozess unterstützen.
- > Je besser die Haftung eines Gels auf der Mundschleimhaut ist, desto länger kann es dort seine Wirkung entfalten.
- > Die Hautausschläge können mit juckreizlindernden Lösungen betupft oder mit pflegenden Cremes behandelt werden.
- > Eine regelmäßige und sorgfältige Handhygiene reduziert das Infektionsrisiko aller Kontaktpersonen und schützt den Patienten vor einer Virenübertragung auf bisher nicht befallene Hautregionen.

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





7

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihrem Kind bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.de · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**