

## Wat is wratten

Veel mensen hebben wel eens een wrat gehad. Ze verschijnen zomaar, vooral bij kinderen. En meestal verdwijnen ze ook weer zomaar. Door goede hygiëne kunt u de kans op besmetting beperken. En u kunt wratten bestrijden met een middel van de apotheek en veel geduld.

Een wrat is een uitwas op de huid, die ontstaat door de besmetting met een virus: het humaan papillomavirus (HPV). Verschillende typen van dat virus zorgen voor verschillende soorten wratten.

### Gewone wratten

Rond, scherp begrensd, bloemkoolachtig uitgroei  
Grootte tussen één millimeter en één centimeter  
Op de handen, voetzolen, knieën of in het gezicht  
Soms alleen, soms in groepjes  
Komen veel voor bij kinderen tussen de tien en zestien jaar.

#### *Besmetting*

Als een kind wratten heeft, kunnen andere gezinsleden ook besmet raken. Dat gebeurt door direct contact, maar bijvoorbeeld ook via een gezamenlijk gebruikte handdoek, of via een deurkruk.

Het virus verspreidt zich door het hele lichaam. Wie besmet is, kan daardoor ook wratten krijgen op andere plaatsen. Krabben, vocht en nagelbijten vergroten de kans op besmetting.

Na de besmetting duurt het minstens een maand, maar soms wel twintig maanden voordat er een wrat verschijnt.

#### *Afweer*

Vaak verdwijnen wratten vanzelf weer, doordat het lichaam afweerstoffen vormt tegen het virus. Deze afweerstoffen bieden levenslang bescherming tegen infecties met hetzelfde type virus.

Mensen met een gestoorde afweer tegen ziektekiemen krijgen sneller wratten en komen er moeilijker vanaf. Dat zijn bijvoorbeeld

mensen met aids  
mensen die na een transplantatie medicijnen krijgen om het immuunsysteem te onderdrukken  
mensen die behandeld worden met een chemokuur tegen kanker.

### Waterwratjes

Witte, bolronde bultjes  
Parelmoerachtige glans  
In het midden zit een putje  
Bevat een witte brij, die je eruit kunt drukken  
Veel wratjes tegelijk  
Komen overal op het lichaam voor  
Komen vooral voor bij kinderen tot vijf jaar

#### *Besmetting en afweer*

Waterwratjes zijn zeer besmettelijk. De besmetting vindt plaats door direct contact of bijvoorbeeld via een gezamenlijk gebruikte handdoek.

Na de besmetting duurt het tussen een week en zes maanden voordat de wratjes verschijnen.

De infectie breidt zich uit als het kind zich krabt. De wratjes kunnen daarbij ontstoken raken.

De wratjes verdwijnen meestal vanzelf na vier tot twaalf maanden, doordat het lichaam afweerstoffen vormt tegen het virus.

### Voetwratten

Er zijn twee soorten voetwratten:

de doornwrat groeit in de diepte en is pijnlijk  
de mozaïekwrat breidt zich oppervlakkig uit

Vooral kinderen en jongeren hebben last van voetwratten. *Besmetting en afweer*

De besmetting vindt vooral plaats in sportzalen, zwembaden en gemeenschappelijke douches. Net als gewone wratten verdwijnen voetwratten vaak vanzelf als er afweerstoffen zijn gevormd.

## **Wat kunt u zelf doen aan wratten**

U kunt proberen wratten bij uzelf en anderen te voorkomen door een aantal hygiënische maatregelen te nemen.

### **Hygiënische maatregelen bij alle wratten**

Probeer niet te krabben of te peuteren aan een wrat.  
Gebruik handdoeken niet gezamenlijk.

### **Hygiënische maatregelen bij voetwratten**

Was de voeten elke dag, liefst met weinig of geen zeep. Gebruik eventueel een wasemulsie of een pH-neutrale zeep.  
Droog de voeten zorgvuldig af, vooral tussen de tenen.  
Draag elke dag schone sokken, die het transpiratievocht goed opnemen en de huid droog houden, bijvoorbeeld katoenen of wollen sokken.  
Draag goed passende en goed ventilerende schoenen, bij voorkeur van leer.  
Wissel liefst dagelijks van schoenen, zodat de schoenen die u niet draagt goed kunnen drogen.  
Draag in gemeenschappelijke doucheruimten en zwembaden slippers.  
Draag in de sportzaal sportschoenen.

De meeste wratten verdwijnen vanzelf weer, maar toch willen veel mensen een middel tegen wratten gebruiken. Bijvoorbeeld omdat de wrat op een hinderlijke plaats zit, of omdat ze de wrat lelijk of vies vinden. Bij waterwrattjes is afwachten echter de beste strategie. Een ontstoken wrat kan een paar dagen worden afgeplakt met een pleister om verspreiding te beperken. Eventueel kunt u de wrat uitdrukken of aanprikken met een houten prikker en vervolgens desinfecteren met povidonjodium. Het risico op genezing met littekenvorming neemt dan wel toe.

### **Zelfbehandeling met salicylzuur**

De meeste wratten kunt u zelf behandelen met een vloeistof met salicylzuur. Die verweekt het bovenste laagje van de huid en werkt ontstekingsremmend. Het kan soms wel drie maanden duren voor de wrat kleiner wordt of verdwijnt.

#### *Werkwijze*

Breng de vloeistof één keer per dag aan  
Bescherm de huid om de wrat heen, zodat het salicylzuur de gezonde huid niet kan verweken

#### *Bescherming*

Maak met een perforator een gaatje in de hechtpleister. Als dat kleiner is dan de wrat, kunt u het met een schaar wat groter maken. Plak de pleister op de huid, zodat de wrat door het gaatje steekt. In plaats van een hechtpleister kunt u ook een likdoornpleister gebruiken.

U kunt ook de huid om de wrat heen insmeren met vaseline of zinkzalf. Als de vloeistof na het opbrengen is gedroogd, kunt u de beschermlaag weghalen

### **. Bevriezingsmethode**

Als een wrat na drie maanden zelfbehandeling met salicylzuur nog niet weg is, valt te overwegen hem door een arts te laten bevriezen met vloeibare stikstof. Deze behandeling is pijnlijk, en vaak is er meer dan één behandeling nodig om de hele wrat te verwijderen. Er ontstaat door het bevriezen een brandblaar die binnen een week verdwijnt.

De bevriezingsmethode kunt u ook zelf uitvoeren met een mengsel van dimethylether en propaan, zonder recept verkrijgbaar onder de namen Histofreezer en Wartner. Histofreezer is alleen via de apotheek verkrijgbaar; Wartner is ook te koop bij de drogisterij. Lees dan wel goed de aanwijzingen op de verpakking.

## **In welke gevallen kunt u beter naar de huisarts gaan?**

Doorgaans hoeft u met een wrat niet naar de huisarts. Doe dat echter wel in de volgende situaties.

Als u wratten krijgt terwijl u een gestoorde afweer hebt, bijvoorbeeld na een transplantatie, als u aids hebt, of als u behandeld wordt tegen kanker.

Als u last hebt van wratten aan de anus of de geslachtsorganen. Genitale wratten kunt u niet met een zelfzorgmiddel behandelen.

Als een wrat bloedt, jeukt, of verandert van grootte of kleur. Dat kan betekenen dat de wrat kwaadaardig is.

Als drie maanden zelfbehandeling met salicylzuur niet heeft geholpen.

Als u de wrat als hinderlijk ervaart.

## **Welke geneesmiddelen kunnen worden gebruikt bij wratten?**

### ***Salicylzuur***

Salicylzuur verweekt de bovenste laag, hoornlaag, van de huid, zodat deze makkelijk is te verwijderen. Bij wratten wordt salicylzuur meestal gebruikt in een sterkte tussen de tien en vijftig procent. Salicylzuur is voor deze aandoening te gebruiken als zalf of aanstipvloeistof.

### ***Salicylzuur in combinatie met ditranol***

Ditranol is in sommige aanstipvloeistoffen toegevoegd aan salicylzuur. Ditranol zorgt voor een remming van de celgroei, hierdoor zullen wratten stoppen met groeien. Salicylzuur verweekt de bovenste laag, hoornlaag, van de huid, zodat deze makkelijk is te verwijderen.