



## Informasjon om mononukleose ”Kysseyken”.

Det har vært noen tilfeller av ”Kysseyken” i kommunen. Og det har vært ytret et ønske om informasjon om diagnosen.

### Hva er mononukleose?

Mononukleose kalles også kysseyken. Det er en infeksjon med et virus som heter Epstein-Barr virus (EBV), et såkalt herpesvirus. Infeksjonen arter seg som regel som en kraftig halsbetennelse med halssmerter, høy feber og hovne lymfeknuter på halsen. Som regel medfører sykdommen også infeksjon utenfor halsen, blant annet i lever og milt.

Sykdommen starter ofte med en periode som kan vare fra noen dager til 1-2 uker, hvor du føler deg slapp og syk, har nedsatt matlyst, fryser og har hodepine. Deretter kommer de typiske plagene med vondt i halsen, høy feber og hevelser på halsen. De fleste er tilbake på skole eller i arbeid i løpet av 3-4 uker, men det tar gjerne opptil to måneder før man føler seg ”frisk”.

Dersom du har hatt mononukleose én gang, får du det ikke igjen. Etter at sykdomsepisoden med mononukleose er over (primær EBV-infeksjon), forblir viruset i kroppen i såkalte B-lymfocytter resten av livet hos de fleste voksne. Viruset er i en slags hviletilstand og blir nesten aldri opphav til ny infeksjon.

Selv om du får plager som minner om mononukleose ved en senere anledning, skyldes ikke disse plagene kysseyke, men en annen sykdom.

Vi antar at halvparten av den voksne befolkningen har hatt mononukleose, men kun få har vært syke. Symptomgivende mononukleose er mest vanlig hos ungdommer (10-19 år), men kan også forekomme ned i småbarnsalder og hos voksne. Gutter får vanligvis symptomgivende mononukleose i 16-18 års alderen, mens jenter som regel får det i 14-16 års alderen.

### Hva forårsaker mononukleose?

Mononukleose forårsakes av virus som har kommet over i blodet. Dette viruset slår seg ned i blodceller, og infeksjonen spres rundt i kroppen, spesielt til lymfevevet. Det er særlig lymfevevet i halsen (”mandlene”) og lymfeknutene på halsen som forstørres og gir plager. Men også leveren og milten blir betent. Det samme kan gjelde lymfeknuter i magen, i armhulene og i lysken.

Viruset ligger i spyttet og det er dråpesmitte, det vil si at viruset smitter ved slim og spyttkontakt fra en smittebærer. Som oftest er det kyssing (derav oppnavnet *Kysseyke*), lån av andres flasker og hosting som er årsakene til smitten.

I de fleste tilfellene skjer smitteoverføring fra asymptomatiske bærere. Viruset utskilles gjennom spytt i lang tid etter infeksjon, kanskje opptil 1 år. EBV kan også overføres ved blodoverføring.

## Hvordan behandles mononukleose?

Det finnes ikke medisin mot kysseykeviruset. Penicillin eller andre antibiotika har ingen virkning. Tvert imot kan du få et meslinge-liknende utslett dersom du har fått antibiotika av typen amoxicillin eller ampisillin. I noen få tilfeller hender det at den syke kan ha mononukleose og streptokokkhalsbetennelse samtidig. Hvis det er tilfelle, får du behandling med vanlig penicillin mot bakteriebetennelsen.

Det er viktig at du ikke utsetter deg for hard fysisk aktivitet så lenge du føler deg i dårlig form, eller så lenge lever og milt er forstørret. Føler du deg skikkelig syk, bør du holde sengen noen dager. Men så snart du føler deg i form til det, bør du prøve å være mest mulig oppe. Du skal unngå alkohol så lenge leveren er påvirket av sykdommen.

Dersom et småbarn får mononukleose, foreligger det ved diagnosetidspunktet ingen smittefare til andre barn, og barnet kan fortsette å gå i barnehagen dersom han/hun er feberfri og i god allmenntilstand.

## Hvordan forløper sykdommen?

Halsplagene bedres oftest innen en uke, og de er vanligvis borte etter to uker. Hevelsen i lymfeknutene kan vare i flere uker. De fleste blir bra i løpet av 2-4 uker, men de trenger gjerne ytterligere én måned for å bli helt friske igjen. 10-20% opplever trøtthet og slapphet i flere måneder etter den akutte infeksjonen. Vanligvis er du frisk nok til å starte på skole eller arbeid i løpet av 1-4 uker.

Ca. halvparten av de med mononukleose får forbigående forstørret lever og milt som følge av betennelse, ofte uten at legen er i stand til å kjenne de forstørrede organene ved legeundersøkelsen. Også denne betennelsen går over uten behandling. Graden av leverbetennelse kan til en viss grad følges med blodprøver. Det anbefales å unngå hard fysisk aktivitet før betennelsen i lever og milt er helt over. En fryktet, men heldigvis *sjelden* (0,1%) komplikasjon til mononukleose, er at milten kan sprekke. Dette er hovedgrunnen til advarselen mot hard trening før du er helt frisk.

## Hvordan skal du forholde deg?

Etter at den akutte sykdomsperioden har gitt seg, som regel etter 1-4 uker, kan du gjenoppta normalt dagligliv. Sport og aktiviteter som kan innebære risiko for slag, spark, kraftige ristinger av magen, bør du vente ytterligere en måned før du tar opp igjen. Det er særlig omfanget av lever- og miltbetennelsen som bestemmer hvor forsiktig du skal være. Dette må legen din vurdere.

Med hilsen

Paul Olav Røsbø  
Kommunelege 1

Beate Lund Opgård  
Helsesøster