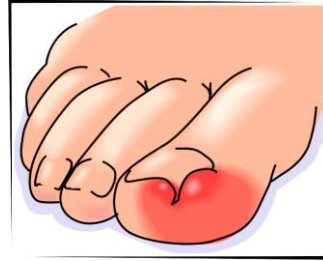


การป้องกันโรค มือ เท้า ปาก



โรค มือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสที่อาศัยอยู่ในลำไส้ของคน เรียกว่า เอนเทอโรไวรัส สามารถแพร่กระจายไปสู่คนอื่นหนึ่งได้ โดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส

ระยะฟักตัวประมาณ 4 – 6 วัน โดยมีอาการของผื่นที่บริเวณเยื่อเมือกในปากและมีผื่นเกิดที่ผิวหนังร่วมด้วย

อาการ

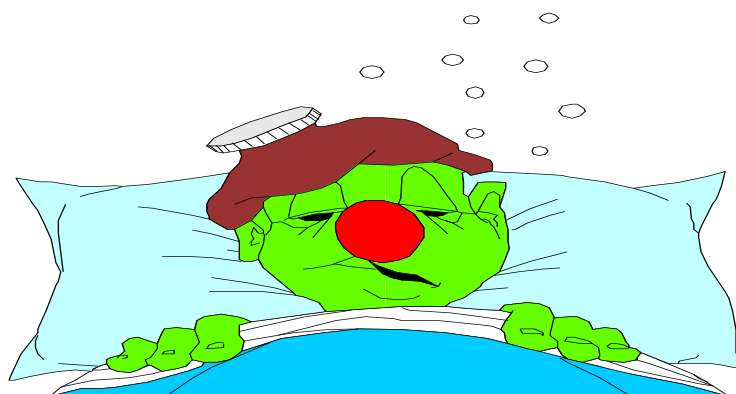
- มีไข้ต่ำ ๆ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เจ็บคอ
- อาการที่อาจมีร่วมด้วย คือ มีอาการคล้ายหวัด น้ำมูกไหล
- ต่อม้ำเหลืองโต ใต้คางโตและอักเสบ
- ท้องร่วง ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน
- หลังจากนั้นประมาณ 1 – 2 วัน ก็จะพบผื่นที่เยื่อบุในแก้ม มักจะเกิดที่บริเวณลิ้นและในช่องปาก
- ผื่นจะกลายเป็นแผลเล็ก ๆ



- สุดท้ายจะกลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ และแตกเป็นแผล
- จากนั้นอีกไม่กี่วันก็จะเป็นผื่นผิวหนัง มีขนาด 3 - 7 มิลลิเมตร ที่มักจะเกิดที่มือมากกว่าที่เท้า โดยเฉพาะหลังมือและหลังเท้ามากกว่าฝ่ามือและฝ่าเท้า ผื่นจะกลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ และในตุ่มน้ำใส ๆ นี้ก็มีเชื้อไวรัส อยู่ด้วย ซึ่งจะยุบแห้งไปเอง ภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ไม่แตกเป็นแผลเหมือนในปาก บางครั้งจะพบบริเวณสะโพกด้วย แต่จะไม่กลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ จะเป็นเพียงผื่นแดงนูน เท่านั้น โดยเด็กบางคนอาจจะเป็นโรคมือ เท้า ปากซ้ำ ๆ ได้หลายครั้ง

นอกจากนี้เด็กอาจจะมีอาการท้องร่วง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เนื่องจากสูญเสียน้ำและเกลือแร่ไปกับอุจจาระที่ถ่ายบ่อย ๆ ควรให้เด็กดื่มสารละลายเกลือแร่ หรือน้ำข้าวต้มใส่เกลือเล็กน้อยพออร่อย ก็ได้

อีกวิธีหนึ่งคือ การแยกเด็กไม่ให้เป็นคลุกคลีกับคนอื่น ๆ



การรักษา

เมื่อเด็กมีแผลในปากและผื่นตามมือ เท้า และสะโพก รักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำ เช็ดตัวเพื่อลดไข้ ให้อาหารเหลวเนื่องจากการเบื่ออาหารเพราะแผลในปาก เมื่อรักษาตามอาการแล้ว ส่วนใหญ่ไข้จะลด และ หายไปเองภายในเวลา 1 สัปดาห์ แต่ถ้าเชื้อรุนแรง อาจจะมีอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือสมองอักเสบ ซึ่งจะมีอาการชัก ซึม ไม่กินอาหาร ควรนำลูกส่งโรงพยาบาลด่วน



การป้องกัน

1. โรคนี้ไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย
2. รักษาความสะอาด อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงฟันเช้า - เย็น
3. ตัดเล็บให้สั้น หมั่นรักษาความสะอาดอยู่เสมอ
4. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ (ด้วยน้ำและสบู่) โดยเฉพาะหลังการขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร
5. ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน - ส้อม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แปรงสีฟัน



6. ควรใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
7. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาลหมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ
8. ดูแลสุขภาพเด็กและสังเกตอาการผิดปกติอย่างใกล้ชิด
9. ควรแยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติและไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ข้อมูลจาก
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
ผลิต และ เผยแพร่โดย...
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117