

มือ เท้า ปาก หรือ hand foot mouth syndrome

โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มที่อยู่ในสำไส้คน ถ้าเป็นจากเชื้อค็อกแซกกี A (COXSACKIC VIRUS A) ซึ่งเชื่อนี้จะไม่รุนแรง เป็นแล้วหายเองได้ แต่ถ้าเป็นจากเชื้อค็อกแซกกี B (COXSACKIC VIRUS B) หรือเอนเทอโรไวรัส ๗๑ (Enterovirus ๗๑) อาการจะรุนแรงกว่ามาก อาจทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบ อัมพาต หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้ มักพบเป็นในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ซึ่งทารกและเด็กที่มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้นี้ได้ง่ายและจะมีอาการรุนแรงมากกว่าเด็กโต โรคนี้นักพบในสถานที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล แต่มักไม่มีความรุนแรงและหายได้เองภายใน ๗-๑๐ วัน บางรายอาจมีอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

ระยะฟักตัว

ภายหลังได้รับเชื้อประมาณ ๔-๖ วัน ถ้าเป็นเด็กเล็กจะปรากฏอาการ ๑๐๐% ถ้าเป็นเด็กนักเรียน อาจแสดงอาการ ๓๘ % ผู้ใหญ่แสดงอาการ ๑๑%

อาการที่พบ

คือ มีไข้ ประมาณ ๒-๓ วัน มีแผลลักษณะคล้ายแผลร้อนใน ในปาก ที่ลิ้น กระพุ้งแก้ม ขนาดประมาณ ๔-๘ มิลลิเมตร จะพบตุ่มใส ๆ ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า มักพบที่กันด้วย ขนาดประมาณ ๓-๗ มิลลิเมตร ตุ่มเหล่านี้จะหายได้เองภายใน ๗ วัน

การติดต่อ

สามารถติดต่อได้ทางน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ หรือน้ำเหลืองที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าไวรัสมักจะออกมาในสัปดาห์แรก แต่อาจออกทางอุจจาระได้นานถึง ๒-๓ เดือน ฉะนั้นหลังล้างกันเด็กทุกครั้ง ควรล้างมือให้สะอาด ถ้าผู้ปกครองพบว่าบุตรหลานเป็นโรคนี้นี้ควรให้หยุดไปเนอสเซอรี่ หรือโรงเรียนจนกว่าตุ่มแผลต่างๆ จะหาย จะได้ไม่ไปแพร่เชื้อให้กับเด็กคนอื่นด้วย



การรักษา โดยทั่วไป คือ รักษาตามอาการคือ ให้อาบน้ำเย็น เวลาที่มีไข้ ตุ่มที่ฝ่ามือเท้ามักไม่คัน ไม่เจ็บ แผลในปากมักจะเจ็บมาก ทำให้เด็ก ๆ ไม่ยอมดื่มนม หรือกินอาหารการดูดจุกนม อาจจะทำให้เจ็บมาก อาจให้เด็กกินนมโดยใช้ช้อนป้อน หรือใช้หลอดสำหรับฉีดยาค่อย ๆ หยดนมใส่ปาก การรับประทานนมที่เย็น อบอุ่นแข็งก้อนเล็ก ๆ หรือรับประทานไอศกรีม จะทำให้แผลไม่ค่อยเจ็บ และเด็กยังได้น้ำและสารอาหารบ้าง ถ้าแผลเจ็บมากอาจลองใช้ยาชาแต้มแผลก็จะทุเลาอาการเจ็บลงได้บ้าง ในเด็กเล็ก ๆ ถ้ามีแผลในปากมาก และไม่ยอมกินอะไร และเริ่มมีอาการขาดน้ำ อาจต้องอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อให้ให้น้ำเกลือ เมื่ออาการเจ็บแผลดีขึ้น เด็กเริ่มกินได้ ก็กลับบ้านได้ เอนเทอโรไวรัส ๗๑ อาการที่ควรเฝ้าสังเกต คือ ซึมลง เกร็ง ปวดศีรษะมาก อาเจียนรุนแรง ปวดตามกล้ามเนื้ออย่างมากหรือมีอาการหอบเหนื่อย ถ้าเด็กเริ่มมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรรีบกลับไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกัน

๑. ควรดูแลรักษาความสะอาดทั่วไป และสุขอนามัยส่วนบุคคลโดยล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนเตรียมอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง
๒. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม
๓. ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ขวดนม ร่วมกับผู้อื่น
๔. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย
๕. หลีกเลี่ยงการนำทารกและเด็กเล็กเข้าไปในสถานที่แออัด หรือที่ๆ เด็กอยู่ร่วมกันจำนวนมาก หรือเล่นของเล่นร่วมกันในที่สาธารณะ ในช่วงที่มีโรคระบาดมาก
๖. ผู้ดูแลเด็กต้องตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และรีบล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว เมื่อเช็ดน้ำมูกน้ำลาย หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม เสื้อผ้าที่เป็นอุจจาระ
๗. ทำความสะอาดพื้น เครื่องใช้ หรือของเล่นเด็กที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรค อย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำยาฟอกขาว (คลอรีน) อัตราส่วน คือ น้ำยา ๒๐ ซีซี. ต่อน้ำ ๑,๐๐๐ ซีซี. และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง
๘. ถ้าพบผู้ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยเร็ว เพื่อดำเนินการควบคุมโรคต่อไป

การป้องกันในโรงเรียนอนุบาลและสถานรับเลี้ยงเด็ก

หากมีเด็กป่วยจำนวนมากในโรงเรียน หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก มาตรการช่วงที่เกิดโรคระบาด ต้องเน้นการสกัดกั้นการแพร่กระจายของเชื้อ ซึ่งอาจมีความจำเป็นจะต้องปิดประกาศเขตติดโรคและปิดสถานที่ เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับเด็กป่วย ควรดำเนินการดังนี้

- ๑.แจ้งการระบาดไปที่หน่วยงานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ไปสอบสวนการระบาด ให้ความรู้ และคำแนะนำ
- ๒.เผยแพร่คำแนะนำ เรื่องโรคมือ เท้า ปาก แก่ผู้ปกครองและเด็กนักเรียน รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อ โดยเฉพาะการล้างมือและการรักษาสุขอนามัยของสภาพแวดล้อม และควรแยกของใช้ไม่ให้ปะปนกันเช่น แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ฯลฯ
- ๓.เฝ้าระวังโดยตรวจเด็กทุกคน หากพบคนใดที่มีอาการโรคมือ เท้า ปาก ต้องรีบแยกออกและให้หยุดเรียน ๗-๑๐ วัน หรือจนกว่าจะหายป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปยังเด็กอื่น ๆ
- ๔.ควรรับพาเด็กป่วยไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเร็ว และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
- ๕.พิจารณาปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว (กรณีเด็กป่วยหลายห้องหรือหลายชั้นเรียน) ประมาณ ๕-๗ วัน
- ๖.หากพบว่ามีการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก หรือมีผู้ป่วยติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส ๗๑ ในโรงเรียนหรือศูนย์เด็กเล็ก พิจารณาให้ปิดชั้นเรียนที่มีเด็กป่วยมากกว่า ๒ ราย หากมีการป่วยกระจายในหลายชั้นเรียนแนะนำให้ปิดโรงเรียนเป็นเวลา ๕ วัน พร้อมทำความสะอาดอุปกรณ์รับประทานอาหาร ของเล่น ห้องน้ำ สระว่ายน้ำ และให้มั่นใจว่าน้ำมีระดับคลอรีนที่ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน
- ๗.ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม สระว่ายน้ำ ครุฑโรงอาหาร บริเวณที่เล่นของเด็ก โดยใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว(๒๐ มิลลิลิตร ต่อน้ำ ๑ ลิตร) หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือนแล้วเช็ดล้างด้วยน้ำสะอาด
- ๘.ทำความสะอาดของเล่นเครื่องใช้ของเด็กด้วยการซักล้างแล้วผึ่งแดดให้แห้ง
- ๙.หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ผ้าม่าน ให้แสงแดดส่องให้ทั่วถึง

โรคมือ เท้า ปาก



องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย
ตำบลบางเตย อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๓๘๕๖-๕๐๐๐
โทรสาร ๐-๓๘๕๖-๕๒๐๐

