

# โรคมือ เท้า ปาก



โรคมือ เท้า และปาก เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็ก การติดต่อค่อนข้างง่ายผ่านทาง การสัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วย ส่วนใหญ่ติดต่อกันจากการกินอาหาร น้ำดื่ม การดูดเลียนิ้วมือ หรือของเล่นที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมาจากอุจจาระ มักมีการระบาดเป็นกลุ่มเล็ก ในสถานเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนอนุบาล ส่วนใหญ่พบในช่วงฤดูร้อนหรือฤดูใบไม้ร่วง

## อาการและอาการแสดงของโรคมือ เท้า ปาก

อาการแรกเริ่มเหมือนกับการติดเชื้อไวรัสทั่วไป รู้สึกไม่สบายตัวประมาณ ๑-๒ วัน จากนั้นเริ่มมีไข้ หลังติดเชื้อ ๓-๗ วัน เด็กจะมีอาการไข้ และอาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หลังจากนั้น ๑-๒ วัน จะมีน้ำมูก เจ็บปาก เจ็บคอ ไม่อยากกินอาหาร เมื่อตรวจดูในปากพบจุด บูนแดงๆ หรือมีน้ำใสอยู่ข้างใต้ ขึ้นตามเยื่อปาก ลิ้นและเหงือก ซึ่งต่อมาจะแตกกลายเป็นแผล ตื้นๆ ในเวลาไล่เลี่ยกันก็จะมีผื่นขึ้นที่มือและเท้า ในเด็กบางคนขึ้นในฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือแก้มกัน อาการไข้มักเป็นอยู่ ๓-๔ วันก็ทุเลาไปเอง ส่วนแผลในปากจะหายได้เองภายใน ๑ สัปดาห์

ใหญ่มักจะหายได้เองภายใน ๗-๑๐ วัน (เต็มที่ไม่เกิน ๒ สัปดาห์) โดยจะมีไข้อยู่เพียง ๓-๔ วันแรก ส่วนน้อยที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวตามมา ซึ่งหากรุนแรงมากอาจทำให้ เสียชีวิตได้

## การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก

๑. พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรแนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่บุตรหลาน และผู้ดูแลเด็ก โดยเฉพาะ การล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร และ หลังขับถ่าย หลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำร่วมกัน
๒. ผู้ประกอบการในสถานเลี้ยงเด็กควรดูแลให้มีการปฏิบัติตามมาตรฐานด้าน สุขลักษณะของสถานที่ย่างสม่ำเสมอ เช่น การเช็ดถูอุปกรณ์เครื่องเรือน ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เป็นประจำ รวมทั้งการกำจัดอุจจาระให้ถูกต้องและล้างมือบ่อยๆ
๓. ในโรงเรียนอนุบาล และโรงเรียนประถมศึกษา ควรเพิ่มเติมความรู้เรื่องโรคและ การป้องกันตนเอง
๔. ในกรณีที่เด็กมีอาการป่วยซึ่งสงสัยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรรีบพาไปพบแพทย์ ทันที และแยก เด็กอื่นไม่ให้คลุกคลีใกล้ชิดกับเด็กป่วย



เกิดตุ่มแผลบริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ



และฝ่าเท้า

๕. สำหรับท่านที่จะพาบุตรหลานที่เป็นเด็กเล็กไปต่างประเทศที่มีการระบาด สามารถ เดินทางได้ตามปกติ โดยให้ปฏิบัติตามสุขลักษณะที่ดี หลีกเลี่ยงพาบุตรหลานไปสถานที่ แออัด และหากบุตรหลานมีอาการป่วยที่สงสัยโรคมือ เท้า ปากให้พาไปพบแพทย์

๖. การทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ ที่เด็กป่วยสัมผัส แนะนำให้ทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอก ปกติก่อน แล้วตามด้วยน้ำยาฟอกขาว เช่น คลอโรกซ์ ไฮเตอร์ ทิ้งไว้ ๑๐ นาที แล้วล้าง/เช็ด/แช่ ด้วยน้ำสะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง ส่วนของเล่นที่เด็กอาจเอาเข้าปาก ได้ ให้ทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติ และนำไปผึ่งแดด