

ทำอย่างไรไม่ให้บุตรหลานติดโรคมือ เท้า ปาก และไม่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

โรคนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดย

1. หลีกเลี่ยงการนำเด็กเล็กไปในที่มีคนอยู่แออัด เช่น สวนสนุก ห้างสรรพสินค้า สระว่ายน้ำ และควรอยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี

2. เมื่อบุตรหลานป่วยให้พักอยู่บ้านจนกว่าจะหายหรือจนตุ่มน้ำยุบแห้งสนิท โดยทั่วไปประมาณ 7-10 วัน และแจ้งคุณครูทราบเพื่อเฝ้าระวังโรคในศูนย์เด็กเล็ก/ โรงเรียน

3. เมื่อบุตรหลานป่วย แยกเด็กป่วยไม่ให้เล่นกับเด็กอื่น รวมถึงพี่น้องที่เลี้ยงด้วยกัน แยกของใช้ เครื่องนุ่งห่ม ของเล่น ภาชนะรับประทานอาหาร นอนห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร มีความสำคัญมากในการลดการติดเชื้อ ควรแยกอย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไป ถึงแม้อาการจะหายดีแล้วเนื่องจากเด็กป่วยยังสามารถแพร่เชื้อออกมาทางอุจจาระได้



4. มีสุขอนามัยที่ดีทั้งเด็กและผู้ปกครอง ช่วยลดการติดเชื้อและการแพร่เชื้อ ควรล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร



อาหาร/ป้อนอาหาร หลังขับถ่าย/เปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็ก หลังเล่นของเล่น หลังสัมผัสผู้ป่วย แม้ว่าเจลแอลกอฮอล์ล้างมือสามารถฆ่าเชื้อใช้หัตถ์ใหญ่ แบคทีเรียและไวรัสอื่นๆ ได้ แต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อชนิดนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นควรเน้นการล้างมือด้วยน้ำสบู่ในระยะเวลาที่มีการระบาดของโรคนี้

5. ดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำความสะอาดพื้นผิว ของใช้ ของเล่น เป็นประจำสม่ำเสมอ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อหากเป็นไปได้ควรทำความสะอาดทุกวันในระยะเวลาที่มีการระบาดของโรค เครื่องนุ่งห่มควรซักและตากแดดให้แห้ง

แจ้งการระบาดของโรค ได้ที่

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง
- สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. 0 2245 8106
- สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 1882, 0 2590 1795

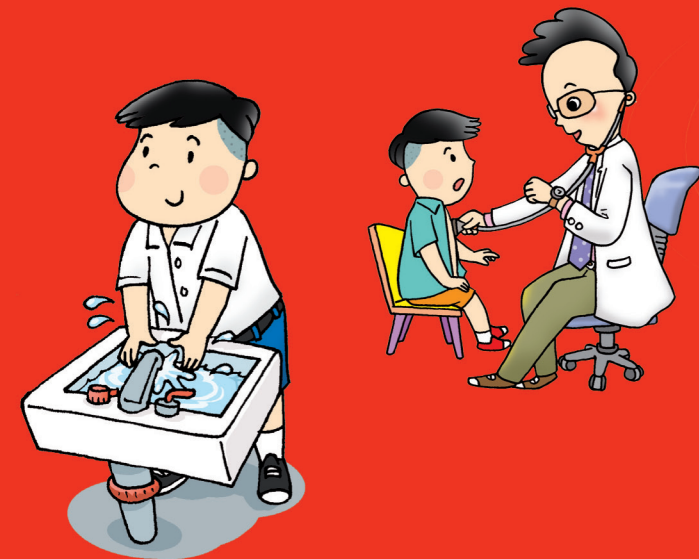
1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



โรคมือ เท้า ปาก

(Hand, Foot and Mouth Disease)



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



โรคมือ เท้า ปาก

(Hand, Foot and Mouth Disease)

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหลายชนิด ในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส มักพบในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี โดยเฉพาะทารก ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไข้ มีจุดแดงในช่องปาก และผื่นแดงซึ่งต่อมากลายเป็นตุ่มพองใสที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และก้น อาการมักไม่รุนแรงและหายได้เองใน 7-10 วัน ในประเทศไทยพบโรคนี้ได้ตลอดปี แต่พบมากขึ้นในช่วงฤดูฝน การระบาดมักเกิดขึ้นในศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล



โรคมือ เท้า ปาก ติดต่อกันอย่างไร

เชืื่อนี้อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพองและแผลในปาก หรืออุจจาระของผู้ป่วย เข้าสู่ร่างกายทางปากจากการเอามือที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก หรือใช้ภาชนะร่วมกับผู้ป่วย เช่น ช้อน แก้วน้ำ ของเล่น หรือติดจากการไอจามรดกัน ส่วนใหญ่จะแสดงอาการป่วยหลังได้รับเชื้อ 3 - 5 วัน มักมีไข้เป็นอาการแสดงแรก

ในสถานที่ที่มีเด็กอยู่ร่วมกันจำนวนมาก เช่น สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล พบว่าการแพร่กระจายเชื้อเกิดขึ้นค่อนข้างง่าย การแพร่เชื้อเกิดมากในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย ถึงแม้ว่าอาการป่วยดีขึ้น ผู้ป่วยยังสามารถแพร่เชื้อต่อได้ เนื่องจากเชื้อจะออกมากับอุจจาระได้นานถึง 6-8 สัปดาห์

เมื่อหายป่วยบุคคลนั้นจะมีภูมิคุ้มกันเฉพาะกับชนิดของไวรัสที่เคยได้รับ หากได้รับเชื้อชนิดใหม่ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันก็สามารถเป็นโรคซ้ำได้ เด็กโตและผู้ใหญ่มักมีภูมิคุ้มกันแล้ว การติดเชื้อครั้งหลังจึงมักไม่แสดงอาการหรือมีอาการเล็กน้อย แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้



โรคมือ เท้า ปาก รักษาได้หรือไม่

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง หายเองได้ใน 7-10 วัน ปัจจุบันยังไม่มียาด้านไวรัสชนิดนี้ โดยทั่วไปใช้การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่นๆ เช็ดตัวลดไข้ อาจให้ยาชาเฉพาะที่ป้ายแผลในช่องปาก ควรให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม น้ำหวาน ไอศกรีม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะทารกและเด็กเล็ก ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องจากอาจมีภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น อาการทางระบบประสาท ตาลอย ชัก อาเจียน หอบเหนื่อย ควรรีบพาไปพบแพทย์

