



โรคมือ เท้า ปาก (Hand-Foot-and-Mouth Disease)

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อรุณี เจตศรีสุภาพ
ว.กุมารเวชศาสตร์, อว.โลหิตวิทยา



โรคมือ เท้า ปาก (Hand- Foot-and- Mouth disease) เป็นโรคที่กุมารแพทย์และแพทย์ทั่วไปพบได้บ่อย บางครั้งมีช่วงระบาดที่แน่นที่น้อยอยู่เนืองๆ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรต้องทราบเรื่องโรค การป้องกัน ตลอดจนการดูแลรักษาเพื่อให้ลูกหลานปลอดภัยโรคนี้พบได้ตลอดปีในแถบร้อนชื้น มักเป็นในเด็กเล็ก พบมากในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีแต่พบในเด็กอายุมากกว่านี้ก็ได้ และหากมีการเกิดโรคในสถานเลี้ยงเด็กหรือในโรงเรียนอนุบาล ก็จะมีผู้ป่วยจำนวนมากขึ้นเพราะโรคนี้ระบาดได้ง่ายหากการควบคุมป้องกันโรคไม่เข้มแข็งข้อมูลจากสำนักโรคระบาดวิทยา กองควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ 1 มกราคม 2555 ถึง 1 กรกฎาคม 2555 มีเด็กป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก และเฮอร์แปงไจนา (Herpangina, การติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดผื่นตามผิวหนังและตุ่มน้ำในปาก ซึ่งแยกจากโรคมือ เท้า ปากด้วยอาการและการตรวจร่างกายได้ยาก) จำนวน 10,813 คน โดยไม่ได้เกิดจาก เอ็นเทอโรไวรัส 71 (Enterovirus 71, เชื้อโรคมือ เท้า ปากชนิดรุนแรง) และไม่มีรายงานการเสียชีวิต (ตาย) ซึ่งผู้เขียนคาดว่าข้อมูลจำนวนผู้ป่วยอาจน้อยกว่าความเป็นจริง เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการไม่มากและอาจไม่ได้ไปโรงพยาบาล จึงไม่ได้รายงานเข้าสู่กระทรวงสาธารณสุข อย่างไรก็ตามข้อมูลดังกล่าวพบผู้ป่วยมากกว่าปีที่แล้วในช่วงเวลาเดียวกันและมากขึ้นกว่า 5 ปีก่อน ซึ่งเชื่อว่าจากระบบการรายงานผู้ป่วยที่ดี

ขึ้น ในปีพ.ศ. 2557 รายงานจากกระทรวงสาธารณสุขไทยพบผู้ป่วยที่เป็นโรคมือ เท้า ปากทั้งประเทศ 82.4 รายต่อประชากร 1 แสนคน เสียชีวิต 1 ราย ช่วงอายุพบบ่อยคือ 1 - 3 ปี เด็กชายพบบ่อยกว่าเด็กหญิงคิดเป็นอัตราส่วน 1 : 0.74

อนึ่ง โรคเท้า-ปากที่เกิดในสัตว์ (Foot-and-Mouth disease หรือ Hoof-and-Mouth disease) เป็นคนละโรคกับโรคนี้ โดยเกิดจากเชื้อไวรัสเช่นกันแต่คนละสายพันธุ์กับที่ทำให้เกิดโรคมือ เท้า ปากในคน โรคเท้า-ปากในสัตว์เกิดเฉพาะในสัตว์กีบคู่ (เช่น วัว ควาย หมู แพะ และ แกะ) มีวัคซีนฉีดป้องกันในสัตว์ และโดยทั่วไปไม่ติดต่อสู่คน ยกเว้นมีรายงานการติดเชื้อบ้างในคนที่สัมผัสคลุกคลีกับสัตว์ป่วยหรือที่ปฏิบัติงานในห้องทดลองเกี่ยวกับโรคในสัตว์นี้

อะไรเป็นสาเหตุของโรคมือ เท้า ปาก?

โรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า คอกแซคกีไวรัส เอ 16 (Coxsackievirus A16) ในบางครั้งเมื่อเกิดการระบาดอาจเกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เอนเทอโรไวรัส 71 (Enterovirus 71), คอกแซคกีไวรัส เอ 5, 7, 9, 10 และคอกแซคกีไวรัส บี 2, 5 และอาจเกิดจากเชื้อไวรัส เอ็คโคไวรัส (Echovirus) ได้บ้าง

***** อนึ่ง เชื้อที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน/ผลข้างเคียงรุนแรงถึงกับเสียชีวิตคือ “เอนเทอโรไวรัส 71”

โรคมือ เท้า ปากติดต่อได้อย่างไร? มีระยะฟักตัวนานเท่าไร?

โรคนี้ติดต่อได้ 2 ทาง

- ทางหนึ่งจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนอุจจาระหรือน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย
- อีกทางหนึ่งจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่กระจายมาจากผู้ป่วย

เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 3 - 6 วันผู้ป่วยจึงจะมีอาการ (ระยะฟักตัวของโรค)

โรคมือ เท้า ปากมีอาการอย่างไร?

ส่วนใหญ่เด็กที่เจ็บป่วยด้วยโรค มือ เท้า ปากจะมีอาการน้อย โดยอาจมีไข้ต่ำๆหรือไม่มีไข้ และมีตุ่มน้ำหรือตุ่มแดงๆที่มีการอักเสบกระจายทั่วไปบริเวณริมฝีปาก เหงือก เพดานปาก ลิ้น ด้านหลังของคอหอย กระพุ้งแก้ม หรืออาจจะทำให้มีแผลตื้นๆบนเยื่อบุปากที่อักเสบ

มักพบมีผื่นหรือตุ่มน้ำบริเวณมือและเท้าซึ่งจะเจ็บ ส่วนใหญ่จะพบตุ่มน้ำบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าขนาดประมาณ 3 - 7 มิลลิเมตร (มม.) มักพบเป็นตุ่มน้ำรูปรีๆเหมือนลูกรักบี้ อาจพบตุ่มน้ำบริเวณหลังเท้าหรือบริเวณก้นได้ ซึ่งตุ่มน้ำเหล่านี้จะหายไปภายในระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์

สำหรับแพทย์หากเห็นตุ่มน้ำที่บริเวณริมฝีปาก ฝ่ามือ และฝ่าเท้าก็จะวินิจฉัยโรคมือ เท้า ปากได้ไม่ยาก โรคมือ เท้า ปากที่เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 มักจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการหนักกว่าที่เกิดจากเชื้อคอกแซคกีไวรัส เอ 16 โดยมักจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน/ผลข้างเคียงทางระบบประสาท (มีการอักเสบของก้านสมอง เนื้อสมอง และไขสันหลัง ทำให้เกิดภาวะแขน-ขาอ่อนแรง/อัมพาต) ระบบหัวใจ และปอดได้สูง ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตอย่างรวดเร็วจากภาวะปอดบวม น้ำ เลือดออกในปอด และภาวะช็อก

อย่างไรก็ตามเชื้อคอกแซคกีไวรัส เอ 16 ก็อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนคือ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ และภาวะช็อกได้ แต่พบได้น้อยกว่าจากเชื้อ เอนเทอโรไวรัส 71 มาก

เด็กที่เป็นโรคมือ เท้า ปากมักจะกินอาหารและนมได้น้อยลง เด็กเล็กๆจะมีน้ำลายยืดมาก กว่าปกติเพราะมักจะเจ็บปาก กลืนไม่ได้ หากแบมือและดูที่ฝ่าเท้าจะพบมีตุ่มแดงๆในช่วงแรก ซึ่งต่อมาจะโตขึ้นและเห็นเป็นตุ่มน้ำชัดเจน

แพทย์วินิจฉัยโรคมือ เท้า ปากอย่างไร?

ส่วนใหญ่ในทางคลินิกแพทย์จะวินิจฉัยโรคนี้จากอาการและการตรวจร่างกายของผู้ป่วย การตรวจหาเชื้อไวรัสเช่น การเพาะเชื้อไวรัสหรือการตรวจหาในระดับโมเลกุลเพื่อการวินิจฉัยเฉพาะเจาะจงอาจทำในกรณีที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสเหล่านั้น ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีก้าว หน้ามากทำสะดวกและรวดเร็วมากขึ้นกว่าเดิม

ทั้งนี้อาจต้องแยกจากโรคที่มีอาการคล้ายกันเช่น

- การติดเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดไข่ออกผื่นเช่น จากโรคไข้รูมาติก
- การติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดผื่นตามผิวหนังและตุ่มน้ำในปากที่เรียก เฮอร์แปงไจน่า (Herpangina) ซึ่งจะเห็นมีตุ่มน้ำบริเวณเพดานอ่อนหรือบริเวณคอดหอย และ
- ต้องแยกอาการแผลในปากจากเชื้อโรคมัย เฮอร์ปีซซิมเพล็กซ์ (Herpes simplex) ซึ่งทำให้เกิดตุ่มน้ำและแผลที่เหวี่ยงได้เช่นกัน

นอกจากนี้หากมีอาการทางระบบประสาทเช่น สมองอักเสบ หรืออาการทางหัวใจเช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ต้องแยกจากเชื้อที่ทำให้เกิดอาการเหล่านั้นด้วย ซึ่งหากอาการเหล่านั้นเกิดตามหลังการมีตุ่มน้ำในบริเวณที่กล่าวไปแล้วก็ทำให้แพทย์นึกถึงว่าเป็นภาวะแทรกซ้อนจากโรคมือ เท้า ปากมากขึ้น

รักษาโรคมือ เท้า ปากอย่างไร?

เนื่องจากโรคมือ เท้า ปากเกิดจากเชื้อไวรัสและส่วนมากอาการไม่รุนแรง การรักษาที่สำคัญ คือ การรักษาตามอาการ

ในขณะนี้มีการรักษาโดยยาบางชนิดหรือสารที่ช่วยให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้นในกรณีที่มีการติดเชื้อชนิดรุนแรง แต่การรักษายังอยู่ในวงจำกัดซึ่งต้องการหลักฐานจากการศึกษาทางการแพทย์เพิ่มเติม เพื่อให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพและไม่เป็นอันตรายจากยาที่รักษา

เมื่อไรควรไปพบแพทย์

ควรนำเด็ก/ผู้ป่วยพบแพทย์เมื่อ

1. เมื่อผู้ป่วยมีอาการไข้สูงซึ่งต้องหาสาเหตุของไข้ เพื่อได้รับการรักษาและได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมถูกต้อง
2. เมื่อมีแผลที่ริมฝีปาก มือ เท้า และ/หรือร่วมกับมีอาการกินไม่ได้ มีไข้สูง
3. มีอาการซึม หรือหงุดหงิด ไม่สุขสบาย เหนื่อย หายใจเร็ว
4. มีอาการเขียวคล้ำที่ตัว มือ เท้า หรือชัก ซึ่งแสดงว่ามีอาการหนักมาก

หนึ่งในกรณีที่ผู้ป่วยอาการมากแพทย์จะรับไว้รักษาตัวในโรงพยาบาล แต่ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยอาการไม่มากไม่จำเป็นต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล

ดูแลเด็กโรคมือ เท้า ปากที่บ้านอย่างไร?

เด็กที่เป็นโรคมือ เท้า ปากจะเจ็บปากมาก กินอะไรไม่ค่อยได้ ผู้เขียนจะแนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครองให้ลูกกินน้ำเย็น กินนมแช่เย็น หรือเอานมแช่แข็งให้ หรือไอศกรีม เด็กจะกินได้เพราะความเย็นทำให้ชาไม่เจ็บ แรกๆพ่อแม่ผู้ปกครองมักกลัวว่ากินของเย็นแล้วไข้จะขึ้น แต่ที่จริงแม่ไม่กินของเย็นไข้ก็ขึ้นอยู่แล้ว ดังนั้นหากเด็กเจ็บปาก ลองให้ลูกกินน้ำเย็นนมเย็นดู เขาจะกินอย่างหิวกระหาย การที่เด็กกินได้ทำให้ไม่เพลียและฟื้นไข้ได้เร็ว

หากมีไข้ให้เช็ดตัวและให้กินยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ลดไข้

ป้องกันโรคมือ เท้า ปากอย่างไร? มีวัคซีนไหม?

เนื่องจากโรคนี้ติดต่อโดยการได้รับเชื้อไวรัสจากทางเดินอาหาร น้ำมูก น้ำลาย และจากการหายใจเอาเชื้อที่แพร่จากผู้ป่วยเข้าสู่ร่างกาย และปัจจุบัน “ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้” ดังนั้นการป้องกันที่สำคัญคือ

1. ผู้เลี้ยงดูเด็กและเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทั้งหน้ามือ หลังมือ ซอกนิ้วมือ รอบนิ้วมือ เล็บ ซ้อมือทั้งสองข้าง หลังขับถ่าย ก่อนปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร และรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) อย่างน่าเชื่อถือ หลีกเลี่ยงเข้าไปในที่แออัดเมื่อมีการระบาดของโรค
2. เมื่อบุตรหลานมีอาการของโรคมือ เท้า ปากควรให้อยู่บ้าน ไม่ควรพาไปสถานเลี้ยงเด็ก โรงเรียน หรือในที่ชุมชน เพราะจะนำโรคนี้ไปแพร่ให้เด็กอื่น
3. สถานเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนอนุบาลควรมีการสอบถามประวัติอาการเด็กที่หน้าโรงเรียนเกี่ยวกับเรื่องไข้และตุ่มน้ำที่ปาก มือ และเท้าในช่วงที่มีการระบาดของโรค หากสงสัยโรคมือ เท้า ปากควรให้พ่อแม่ผู้ปกครองพาเด็กกลับบ้านและไปพบแพทย์ อย่างนำเด็กเข้าไปในสถานเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน และควรให้ความรู้แก่ครูพี่เลี้ยง/พ่อแม่ผู้ปกครองเกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรคให้ทราบโดยทั่วกัน
4. ในสถานเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนอนุบาลควรเน้นบุคลากรและเด็กในการดูแลตนเองตลอดจนสิ่งของเครื่องใช้ ควรแยกข้าวของเครื่องใช้ของเด็กแต่ละคนอย่าให้ปะปนกัน เพราะของเล่นต่างๆอาจปนเปื้อน น้ำลาย น้ำมูก หรือสิ่งขับถ่ายของเด็ก ควรหมั่นทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกแล้วล้างน้ำให้สะอาดและนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
5. การทำความสะอาดพื้นเพื่อฆ่าเชื้อโรคควรทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกปกติก่อนแล้ว ตามด้วยน้ำยาฟอกขาวคลอรีนหรือไฮเตอร์ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วเช็ดด้วยน้ำสะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง
6. หากพบเด็กในห้องเรียนเดียวกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเป็นโรคมือ เท้า ปากต้องปิดห้องเรียนหรือ โรงเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน

บรรณานุกรม

1. Hand, Foot and Mouth Disease (HFMD) Situation in Thailand, 2012 (from 506 Epidemiological Reports, as of 1 July 2012). The Bureau of Epidemiology, Department of Disease Control, Ministry of Public Health http://www.boe.moph.go.th/files/news/20120711_21002712.pdf [2016, March 19]
2. Abzug MJ. Hand-Foot-and-Mouth Disease. Kliegman: Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed.
3. Foot-and-mouth disease http://en.wikipedia.org/wiki/Foot-and-mouth_disease [2016, March 19]
4. http://www.boe.moph.go.th/boedb/surdata/506wk/y57/d71_3657.pdf [2016, March 19]
5. <http://www.boe.moph.go.th/fact/Hand-Foot-Mouth.html> [2016, March 19]
6. http://hpc4.go.th/director/data/aug2012/HFM_MOPHRecommendation.pdf [2016, March 19]



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดี...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
 งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116