multicultural communication
Produced by NSW HEALTH DEPARTMENT
Lao
June 2003
[DOH-7130]

ໂຣກ ມື, ຕີນ ແລະ ປາກ

Hand, Foot and Mouth Disease

ໂຣກມື, ຕີນ ແລະ ປາກແມ່ນຫຍັງ?

ໂດຍທົ່ວໆໄປແລ້ວໂຣກມື, ຕີນ ແລະ ປາກ (hand, food and mouth disease) ແມ່ນພຍາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຈາກເຊື້ອໄວຣັສ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ coxsackievirus ຫຼື enterovirus. ໂຣກນີ້ບໍ່ແມ່ນໂຣກຮ້າຍແຮງແລະບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຣກຂອງສັດຊຶ່ງເອີ້ນວ່າໂຣກຕີນແລະປາກ (food and mouth disease). ໂຣກນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ຈະເກີດກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 10 ປີ ແຕ່ວ່າ ອາດເກີດກັບເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນ ຫຼື ກັບຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ໂຣກນີ້ມີຜົນກະທົບຢ່າງໃດຕໍ່ທ່ານ?

ການຕິດເຊື້ອ Coxsackievirus ຫຼື enterovirus ອາດບໍ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການໃດໆທັງໝົດ ຫຼື ມີອາການພຽງເລັກນ້ອຍບໍ່ຮ້າຍແຮງ. ເມື່ອອາການເລີ້ມສະແດງ ຈະເຫັນວ່າມີຕຸ່ມໃສໆ ຊຶ່ງເລີ້ມຈາກຈຸດນ້ອຍໆແດງໆ ຊຶ່ງຕໍ່ມາກໍຈະກາຍເປັນຕຸ່ມໂພງ. ຕຸ່ມໃສໆຈະປາກົດພາຍໃນກະພຸ້ງແກ້ມ, ເຫງືອກ, ແລະທາງຂ້າງຂອງລີ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັບຕາມມືແລະຕີນ. ຢູ່ໃນກໍຣະນີຂອງເດັກນ້ອຍ, ບາງເທື່ອຕຸ່ມໃສກໍຈະເຫັນຕາມແຖວຜ້າອ້ອມ. ຕຸ່ມໃສຈະເປັນປະມານ ເຈັດ ຫາ 10 ມື້. ບາງເທື່ອ ເດັກນ້ອຍອາດຖືຄືງໄຂ້ເລັກນ້ອຍ, ເຈັບຄໍ, ເມື່ອຍ, ມີສີຊີດ ແລະ ອາດຈະກິນບໍ່ໄດ້ປະມານມື້ນຶ່ງຫຼືສອງມື້. ນ້ອຍນັກນ້ອຍໜາ, ທີ່ເຊື້ອ coxsackieviruses ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການເຈັບປ່ວຍຢ່າງອື່ນຊຶ່ງໄປມີຜົນກະທົບຕໍ່ຫົວໃຈ, ສມອງ, ຫຼືເຍື່ອສມອງ (meningitis), ປອດ, ຫຼື ຕາ.

ໂຣກນີ້ເປັນກັນຫຼາຍບໍ?

ໂຣກ ມື, ຕີນ ແລະ ປາກ ແມ່ນພຍາດທີ່ເປັນກັນຫຼາຍ ແລະ ການຣະບາດອາດເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ; ຕົວຢ່າງ, ໃນສູນດູແລເດັກ.

ໂຣກນີ້ແຜ່ພາຍຢ່າງໃດ?

ຕາມປົກກະຕິ ໂຣກ ມື, ຕີນ ແລະ ປາກ ຈະແຜ່ພາຍດ້ວຍການຕິດຕໍ່ຫາກັນຈາກຄົນ. ເຊື້ອໄວຣັສແຜ່ພາຍຈາກອາຈົມຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄປສູ່ປາກຂອງຄົນຕໍ່ໄປ ໂດຍຜ່ານມືທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ. ນອກຈາກນັ້ນ ມັນຍັງແຜ່ພາຍໂດຍນໍ້າຈາກປາກຫຼືລະບົບຫາຍໃຈ, ແລະຈາກການຕ້ອງຊູນນໍ້າຈາກຕຸ່ມໃສໂດຍຕົງ.

ຕາມປົກກະຕິຈະໃຊ້ເວລາລະຫວ່າງສາມຫາຫ້າມື້ຫຼັງຈາກຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດ ກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ກ່ອນທີ່ຕຸ່ມໃສຈະປາກົດ. ຕາບໃດທີ່ຕຸ່ມຍັງມີນ້ຳໃສຢູ່ ມັນກໍຈະຍັງຢູ່ໃນສະພາບແຜ່ພາຍເຊື້ອໄດ້. ເຊື້ອໄວຣັສນີ້ສາມາດຢູ່ໃນອາຈົມເປັນເວລາຫຼາຍອາທິດ.

ຈະປິ່ນປົວຢ່າງໃດ?

ໂດຍທົ່ວໆໄປແລ້ວກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວຫຍັງ. ຢາ Paracetamol ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການຄີງຮ້ອນແລະບໍ່ສະບາຍໃນເນື້ອຕົວ. ຢ່າເອົາຢາ aspirin ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ. ຖ້າປວດຫົວໜັກ, ຫຼື ໄຂ້ບໍ່ລົດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາທ່ານໝໍ.

ຈະປ້ອງກັນໄດ້ຢ່າງໃດ?

- ການຮັກສາຄວາມສະອາດແມ່ນການປ້ອງກັນທີ່ດີທີ່ສຸດ: ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ກ່ອນກິນ, ຫຼັງຈາກເຊັດດັງ, ແລະຫຼັງຈາກປ່ຽນຜ້າອ້ອມຫຼືເຄື່ອງນຸ່ງເປື້ອນ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຈອກ, ເຄື່ອງຕັກອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ອະນາມັຍສ່ວນຕົວ (ເຊັ່ນຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າລ້າງໜ້າ ແລະ ແປງຖູແຂ້ວ), ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງ (ໂດຍສະເພາະ ເກີບແລະຖົງເທົ້າ) ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງເປື້ອນໃຫ້ສະອາດດີ.
- ຕ້ອງອັດປາກແລະດັງເວລາໄອຫຼືຈາມ. ໃຫ້ເຊັດດັງແລະປາກດ້ວຍເຈ້ຍທິຊຊູ, ເອົາເຈ້ຍນັ້ນຖິ້ມ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ລ້າງມື.

ຈະຄວບຄຸມການແຜ່ພາຍຂອງພຍາດນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂຣກ ມື, ຕີນ ແລະ ປາກ ບໍ່ຄວນໃຫ້ໄປໂຮງຮຽນຫຼືໄປສູນດູແລເດັກຈົນກ່ວາຕຸ່ມໃສເຂົາເຈົ້າຈະແຫ້ງ.

ເມື່ອເປັນໂຣກນີ້ ຕ້ອງໄດ້ລາຍງານໃຫ້ຜູ້ອຳນວຍການຂອງສູນດູແລເດັກຫຼືຄຣູໃຫຍ່ຂອງໂຮງຮຽນໃຫ້ຮູ້.

ຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ - Public Health Units in NSW (ພແນກອະນາມັຍສາທາຣະນະ ໃນຣັດ NSW)

ຖ້າຕ້ອງການຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ໜ່ວຍອະນາມັຍສາທາຣະນະທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສູນອະນາມັຍຊຸມຊົນ - ໃຫ້ເບິ່ງພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ 'NSW Government' ທາງໜ້າຂອງປື້ມໂທຣະສັບ ຫົວຂາວ.

ເຂດໃນຕົວເມືອງ

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400

South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

ເຂດຊົນນະບົດ

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health
73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au