

## โรคมือ เท้า และ ปาก (Hand, Foot and Mouth Disease)

### โรคมือ เท้า และ ปาก คืออะไร?

โรคมือ เท้า และ ปาก โดยทั่วไปเป็นอาการป่วยที่ไม่ร้ายแรงเท่าใดนัก โรคนี้เกิดจากไวรัสที่เรียกว่า ค็อกซ์แซคคีไวรัส (coxsackievirus) และ เอ็นทีโรไวรัส (enterovirus) นี้ไม่ใช่อาการป่วยที่ร้ายแรง และไม่เกี่ยวกับโรคเท้าและปากที่เกิดขึ้นกับสัตว์ โรคนี้จะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีเป็นส่วนใหญ่ แต่อาจเป็นกับเด็กที่อายุแก่กว่านี้หรือกับผู้ใหญ่ก็ได้

### โรคนี้จะกระทบกระเทือนท่านอย่างไร?

การติดเชื้อค็อกซ์แซคคีไวรัส หรือ เอ็นทีโรไวรัส อาจไม่ก่อให้เกิดอาการอย่างใดเลย หรืออาจแสดงอาการเพียงเล็กน้อย ถ้าอาการปรากฏขึ้น อาการนั้นจะรวมถึงเม็ดพุพองซึ่งจะเริ่มด้วยตุ่มสีแดงเล็กๆ แต่ต่อมาจะกลายเป็นแผล เม็ดพุพองนี้จะเกิดขึ้นในกระพุ้งแก้ม เหงือก ข้างๆ ลิ้น และจะเกิดขึ้นที่มือและเท้าด้วย ในทารก เม็ดพุพองนี้อาจเกิดขึ้นบนบริเวณที่สัมผัสกับผ้าอ้อม เม็ดพุพองนี้จะเป็อยู่ระหว่างเจ็ดถึงสิบวัน เด็กอาจเป็นไข้ รุมๆ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ซึม และอาจไม่กินอาหารเป็นเวลาวันสองวัน นานๆ ครั้งที่ไวรัสค็อกซ์แซคคีไวรัสทำให้เกิดอาการป่วยอย่างอื่นๆ ซึ่งกระทบหัวใจ สมอง หรือเยื่อหุ้มสมอง (โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ) ปอด หรือ ตา

### โรคนี้สามัญแค่ไหน?

โรคมือ เท้า และ ปาก เป็นโรคสามัญ และการระบาดอาจเกิดขึ้นในสถานที่ที่มีเด็กเป็นจำนวนมาก เช่น ที่ศูนย์ดูแลเด็ก

### การแพร่เชื้อเกิดขึ้นได้อย่างไร?

โรคมือ เท้า และ ปาก นี้โดยปกติแพร่จากการสัมผัสระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง ไวรัสจะแพร่จากอุจจาระของคนที่ติดเชื้อไปสู่ปากของอีกคนหนึ่งผ่านทางมือที่มีเชื้อไวรัสติดอยู่ นอกจากนั้น ยังแพร่ได้ผ่านทางสารคัดหลั่งจากปากหรือจากระบบการหายใจ และจากการสัมผัสโดยตรงกับสารเหลวในเม็ดพุพอง โดยปกติ หลังจากติดเชื้อนี้แล้วสามถึงห้าวันเม็ดพุพองจะปรากฏ ทรายาดที่เม็ดพุพองยังมีสารเหลวอยู่ในเม็ด ทรายานั้นการติดเชื้อจะยังคงมีอยู่ ไวรัสนี้อาจคงอยู่ในอุจจาระได้เป็นเวลาหลายสัปดาห์

### จะรักษาโรคนี้ได้อย่างไร?

โดยปกติไม่จำเป็นต้องรักษา ยาพาราซีตามอลจะช่วยบรรเทาอาการไข้และอาการไม่สบายเนื้อตัวอื่นๆ อย่านำให้ยาแอสไพรินแก่เด็ก ถ้าอาการปวดศีรษะรุนแรง หรือไม่ยอมหาย โปรดปรึกษาแพทย์

### จะป้องกันโรคนี้ได้อย่างไร?

- การรักษาความสะอาดที่ดีเป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดหมดจดหลังจากใช้ห้องสุขาแล้ว ก่อนกินอาหาร หลังจากเช็ดจุก และหลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่สกปรก
- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งต่างๆ ร่วมกับคนอื่น เช่น ถ้วย อุปกรณ์การกิน ของใช้ส่วนตัว (เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนูสำหรับล้างหน้า และ แปรงสีฟัน) และเสื้อผ้า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองเท้าและถุงเท้า)
- ซักฟอกเสื้อผ้าสกปรกให้สะอาดหมดจดจริงๆ
- ต้องปิดปากและจุกเมื่อไอและจาม ใช้กระดาษทิชชูเช็ดจุกและปาก กำจัดกระดาษทิชชูนั้น แล้วล้างมือของท่านให้สะอาด

### จะควบคุมการแพร่ของโรคนี้ได้อย่างไร?

อย่านำเด็กที่เป็นโรคมือ เท้า และ ปากไปโรงเรียน หรือ ไปสถานดูแลเด็ก จนกว่าเม็ดพุพองจะแห้งสนิท

ควรแจ้งให้ผู้อำนวยความสะดวกแก่เด็กหรือครูใหญ่ของโรงเรียนทราบว่าบุตรของท่านเป็นโรคนี้

### **ข้อมูลเพิ่มเติม – หน่วยงานสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์**

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อแพทย์ของท่าน หน่วยงานสาธารณสุข หรือ ศูนย์สุขภาพชุมชนท้องถิ่น โปรดดูหมายเลขโทรศัพท์ภายใต้คำว่า 'NSW Government' ในหน้าต้นๆ ของสมุดโทรศัพท์ธรรมดา

#### **Metropolitan Areas**

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

#### **Rural Areas**

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](http://www.health.nsw.gov.au)