

## 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 ครั้งทีไวรัสค็อกซ์แซคคีไวรัสทำให้เกิดอาการป่วยอย่างอื่นๆ ซึ่งกระทบหัวใจ สมอง หรือเยื่อหุ้มสมอง (โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ) ปอด หรือ ตา

### โรคนี้สามัญแคไหน?

โรคมือ เท้า และ ปาก เป็นโรคสามัญ และการระบาดอาจเกิดขึ้นในสถานที่ที่มีเด็กเป็นจำนวนมาก เช่น ที่ศูนย์ดูแลเด็ก

### การแพร่เชื้อเกิดขึ้นได้อย่างไร?

โรคมือ เท้า และ ปาก นี้โดยปกติแพร่จากการสัมผัสระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง ไวรัสจะแพร่จากอุจจาระของคนที่ติดเชื้อไปสู่ปากของอีกคนหนึ่งผ่านทางมือที่มีเชื้อไวรัสติดอยู่ นอกจากนั้น ยังแพร่ได้ผ่านทางสารคัดหลั่งจากปากหรือจากระบบการหายใจ และจากการสัมผัสโดยตรงกับสารเหลวในเม็ดพุพอง โดยปกติ หลังจากติดเชื้อแล้วสามถึงห้าวันเม็ดพุพองจะปรากฏ ทรายปัดที่เม็ดพุพองยังมีสารเหลวอยู่ในเม็ด ทรายปัดนั้นการติดเชื้อจะยังคงมีอยู่ ไวรัสนี้อาจคงอยู่ในอุจจาระได้เป็นเวลาหลายสัปดาห์

### จะรักษาโรคนี้ได้อย่างไร?

โดยปกติไม่จำเป็นต้องรักษา ยาพาราซีตามอลจะช่วยบรรเทาอาการไข้และอาการไม่สบายเนื้อตัวอื่นๆ อย่าให้ยาแอสไพรินแก่เด็ก ถ้าอาการปวดศีรษะรุนแรง หรือไม่ยอมหาย โปรดปรึกษาแพทย์

### จะป้องกันโรคนี้ได้อย่างไร?

- การรักษาความสะอาดที่ดีเป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดหมดจดหลังจากใช้ห้องสุขาแล้ว ก่อนกินอาหาร หลังจากเช็ดจมูก และหลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่สกปรก
- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งต่างๆ ร่วมกับคนอื่น เช่น ถ้วย อุปกรณ์การกิน ของใช้ส่วนตัว (เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนูสำหรับล้างหน้า และ แปรงสีฟัน) และเสื้อผ้า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองเท้าและถุงเท้า)
- ซักฟอกเสื้อผ้าสกปรกให้สะอาดหมดจดจริงๆ
- ต้องปิดปากและจมูกเมื่อไอและจาม ใช้กระดาษทิชชูเช็ดจมูกและปาก กำจัดกระดาษทิชชูนั้น แล้วล้างมือของท่านให้สะอาด

### จะควบคุมการแพร่ของโรคนี้ได้อย่างไร?

อย่าให้เด็กที่เป็นโรคมือ เท้า และ ปากไปโรงเรียน หรือไปสถานดูแลเด็ก จนกว่าเม็ดพุพองจะแห้งสนิท

ควรแจ้งให้ผู้อำนวยการสถานดูแลเด็กหรือครูใหญ่ของโรงเรียนทราบว่าบุตรของท่านเป็นโรคนี้

ข้อมูลเพิ่มเติม - หน่วยงานสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์



**1300 066 055**

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