

มาตรการป้องกันโรค มือ เท้า ปาก

สาเหตุของโรค

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มที่อยู่ในลำไส้คน มักพบเป็นในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งทารก และเด็กเล็กมีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้ได้ง่าย และจะมีอาการรุนแรงมากกว่าเด็กโต ส่วนผู้ใหญ่ก็พบเป็นโรคนี้ได้ โรคนี้มักพบในสถานเลี้ยงเด็ก และโรงเรียนอนุบาล ในประเทศไทยพบโรคนี้ได้บ่อยแต่ก็มักไม่มีความรุนแรงและหายได้เองภายใน 7-10 วัน บางรายอาจมีอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

การติดต่อของโรค

เชื้อโรค อยู่ในน้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ น้ำในตุ่มพองหรือแผลของผู้ป่วย เชื้อโรค**เข้าทางปากโดยตรง**ซึ่งอาจติดมากับมือ ของเล่น ไอ จาม หรือใช้ภาชนะในการรับประทานอาหารหรือดื่มร่วมกัน โรคนี้จะติดต่อกันได้ง่าย ในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย และจะพบเชื้อในอุจจาระผู้ป่วยได้นานประมาณ 12 สัปดาห์ หลังจากเริ่มป่วย

อาการของโรค

1. มีไข้ 2-4 วัน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บภายในปากและคอ ปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัด
2. มีจุดหรือผื่นแดงอักเสบที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือที่ก้น ต่อมาผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบ ๆ แดง และแตกออกเป็นแผลหลุมตื้น ๆ ถ้าเด็กมีอาการเหล่านี้หรือซึม ไม่รับประทานอาหารและน้ำ นําลายไหล อาเจียนบ่อย ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

ภาวะแทรกซ้อน

ผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็ก ๆ หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาจมีภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น อัมพาต กล้ามเนื้ออ่อน ปวกเปียก สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และปอดบวม ซึ่งภาวะแทรกซ้อนนี้เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกันโรค

1. ควรดูแลรักษาความสะอาดทั่วไป และสุขอนามัยส่วนบุคคล โดยล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังขับถ่ายทุกครั้ง
2. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม
3. ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ขวดนมร่วมกับผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย
5. หลีกเลี่ยงการนำทารกและเด็กเล็กเข้าไปในสถานที่แออัด หรือที่ ๆ เด็กอยู่ร่วมกันจำนวนมาก หรือเล่นของเล่นร่วมกันในที่สาธารณะในช่วงที่มีโรคระบาดมาก
6. ผู้ดูแลเด็กต้องตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และรีบล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว เมื่อเช็ดนมูก นําลาย หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม เสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ

7. ทำความสะอาดพื้น เครื่องใช้หรือของเล่น เด็กที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำยาฟอกขาว (คลอโรกซ์) อัตราส่วน น้ำยา 20 ซีซี ต่อน้ำ 1,000 ซีซี และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง

8. ถ้าพบผู้ป่วยเป็นโรค มือ เท้า ปาก ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยเร็ว เพื่อดำเนินการควบคุมโรคต่อไป