

## โรค มือ เท้า ปาก ป้องกันได้อย่างไร

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรค ไม่ให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือเพื่อป้องกันการถ่ายทอดเชื้อไปยังเด็กคนอื่น

๑. ปิดปาก ปิดจมูกเมื่อไอจาม
๒. ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าเช็ดหน้า เช็ดน้ำมูก
๓. ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ (ด้วยน้ำและสบู่) ก่อนและหลังรับประทานอาหาร โดยเฉพาะหลังการขับถ่าย
๔. ใช้ช้อนกลาง สำหรับตักอาหารรวม
๕. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดมือ เป็นต้น
๖. หมั่นทำความสะอาดของเล่นและสภาพแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปสามารถใช้กำจัดเชื้อได้
๗. ระวังความสะอาดของน้ำ อาหารและสิ่งของของเด็กอาจนำเข้าปาก

## การควบคุมโรค

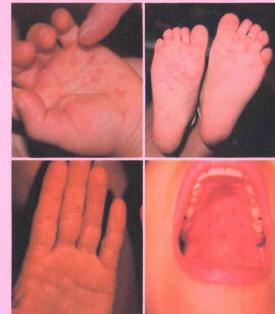
หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังคนอื่น ๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์และหยุดรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ๕-๗ วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ให้สังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ไม่ควรพาเด็กไปนสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น ตลาด สระว่ายน้ำ และห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี



หากพบเด็กป่วยหรือสงสัยว่าเด็กป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วยได้ที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง



## โรค มือ เท้า ปาก Hand , Foot and Mouth Disease



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนาโตะหมิง  
องค์การบริหารส่วนตำบลนาโตะหมิง  
โทรศัพท์ ๐๗๕-๒๗๘๐๗๘

## โรค มือ เท้า ปาก

โรค มือ เท้า ปาก คืออะไร

เกิดจากเชื้อไวรัสคอกแซคหรือเอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีอยู่หลายชนิด พบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ในสถานที่เด็กอยู่กันแออัด เช่น ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล สถานที่รับเลี้ยงเด็ก สนามเด็กเล่น หรือสาธารณสุขอื่น ๆ ที่มีเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก



การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โดยติดมากับมือหรือของเล่นที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน โดยจะหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายละอองฝอยของผู้ป่วย โรคจะแพร่ติดต่อได้ง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย

## อาการ

หลังจากได้รับเชื้อ ๓-๕ วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการด้วยการมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้และไม่ยอมกินอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็ก ๆ (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และที่ก้น ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบ ๆ อักเสบและแดง ต่อมาจะแตกออกเป็นแผล หลุมตื้น ๆ อาการจะทุเลาและหายได้ใน ๗ วัน ถ้าเป็นการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส ๗๑ เด็กอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้



## การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ จึงต้องรักษาตามอาการ ถ้าเด็กมีไข้ให้ยาลดไข้ และเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้ ทายาแก้ปวดในรายที่มีแผลที่ปาก และให้เด็กรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำหรือผลไม้และนมนักผ่อนมาก ๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด

ตามปกติโรคนี้นักมีอาการไม่รุนแรง แต่ถ้ามีการติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส ๗๑ อาจทำให้เด็กมีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมทานอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียน บ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาล เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

