อาการแรกเริ่มเหมือนกับการติดเชื้อไวรัสทั่วไป คือมีความรู้สึกไม่สบายตัวประมาณ 1-2 วัน จากนั้นเริ่มมีไข้ หลังติดเชื้อ 3-7 วัน เด็กจะมีอาการไข้ และอาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารร่วมด้วย หลังจากนั้น 1-2 วัน จะมีน้ำมูก เจ็บปาก เจ็บคอ ไม่ยอมดูดนม ไม่อยากกินอาหาร เด็กเล็กอาจร้องงอแง เมื่อตรวจดูในปากพบจุดนูนแดงๆ หรือมีน้ำใสอยู่ข้างใต้ ขึ้นตามเยื่อบุปาก ลิ้นและเหงือก ซึ่งต่อมาจะแตกกลายเป็นแผลตื้นๆ และมีอาการเจ็บมาก ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นแผลในปาก อาจขึ้นบนลิ้น กระพุ้งแก้ม หรือเพดานอ่อนได้

ในเวลาไล่เลี่ยกันก็จะมีผื่นขึ้นที่มือและเท้า ในเด็กบางคนขึ้นในฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือแก้มก้น โดยตอนแรกมักขึ้นเป็นจุดแดงราบก่อน แล้วกลายเป็นตุ่มน้ำตามมา ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-7 มิลลิเมตร มักไม่คันไม่เจ็บ บางรายเป็นส่วนน้อยที่มีอาการคัน อาการไข้มักเป็นอยู่ 3-4 วันก็ทุเลาไปเอง ส่วนแผลในปากมักจะหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์ และตุ่มน้ำที่มือและเท้าจะหายได้เองภายใน 10 วัน ในรายที่เป็นรุนแรง (ซึ่งพบเป็นส่วนน้อย) อาจมีอาการปวดศีรษะมาก อาเจียนรุนแรง ซึม ไม่ค่อยรู้ตัว มีอาการชัก แขนขาอ่อนแรง หรือหายใจหอบเหนื่อย

ส่วนใหญ่มักจะหายได้เองภายใน 7-10 วัน (เต็มที่ไม่เกิน 2 สัปดาห์) โดยจะมีไข้อยู่เพียง 3-4 วันแรก ส่วนน้อยที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวตามมา ซึ่งหากรุนแรงมากอาจทำให้เสียชีวิตได้ โรคมือ  เท้า  ปาก  เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มที่อยู่ในลำไส้คน  มักพบเป็นในเด็กอายุต่ำกว่า  5  ปีซึ่งทารกและเด็กเล็กมีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้ได้ง่ายและจะมีอาการรุนแรงมากกว่าเด็กโต ส่วนผู้ใหญ่ก็พบเป็นโรคนี้ได้

         โรคนี้มักพบในสถานที่รับเลี้ยงเด็ก  และโรงเรียนอนุบาล ในประเทศไทยพบโรคนี้ได้บ่อย  แต่มักไม่มีความรุนแรง และหายได้เองภายใน  7 - 10  วัน บางรายอาจมีอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

**การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก**

ควรดูแลรักษาความสะอาดทั่วไป  และสุขอนามัยส่วนบุคคลโดยล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนเตรียมอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง รับประทานอาหารที่สะอาด  ปรุงใหม่ๆ  ไม่มีแมลงวันตอม ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร  ไม่ใช้แก้วน้ำหลอดดูด  ช้อน  ขวดนม  ร่วมกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการคลุกคลี  อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย  แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ  และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย

หลีกเลี่ยงการนำทารกและเด็กเล็กเข้าไปในสถานที่แออัด หรือที่ๆ เด็กอยู่ร่วมกันจำนวนมาก

หรือเล่นของเล่นร่วมกันในที่สาธารณะ ในช่วงที่มีโรคระบาดมาก

ผู้ดูแลเด็กต้องตัดเล็บให้สั้น  หมั่นล้างมือบ่อยๆ

และรีบล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว  เมื่อเช็ดน้ำมูก

น้ำลาย  หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม  เสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ

ทำความสะอาดพื้น  เครื่องใช้  หรือของเล่นเด็ก

ที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรค  อย่างสม่ำเสมอ

ด้วยน้ำยาฟอกขาว  (คลอร็อกซ์)  อัตราส่วน  คือ

น้ำยา 20 ซีซี. ต่อ น้ำ 1,000 ซีซี. และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

ถ้าพบผู้ป่วยเป็นโรคมือ  เท้า  ปาก  ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยเร็ว

เพื่อดำเนินการควบคุมโรคต่อไป

**อาการของโรคมือ  เท้า  ปาก**

มีไข้  2 - 4 วัน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บภายในปากและคอปวดเมื่อยตามตัว  คล้ายไข้หวัด

มีจุดหรือผื่นแดงอักเสบที่ลิ้น  เหงือก  กระพุ้งแก้ม

ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือที่ก้นต่อมาผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ ถ้าเด็กมีอาการเหล่านี้หรือซึม  ไม่รับประทานอาหารและน้ำ น้ำลายไหล  อาเจียนบ่อย ควรเรียบพาไปพบแพทย์ทันที

**ภาวะแทรกซ้อน**

ผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็กๆ  หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจมีภาวะแทรกซ้อนได้  เช่น  สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ  อัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก

กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ  ซึ่งอาจเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อ coxsackievirus A16 ซึ่งหายเองใน 1 สัปดาห์ แต่หากเกิดจากเชื้อ enterovirus 71 โรคจะเป็นรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อน ภาวะขาดน้ำ ต้องกระตุ้นเด็กให้รับน้ำให้เพียงพอ หากขาดน้ำรุนแรงจะต้องได้รับน้ำเกลือ

มีการติดเชื้อซ้ำบริเวณที่เป็นแผลอาจจะเกิดชักเนื่องจากไข้สูง ต้องเช็ดตัวเวลามีไข้และรับประทานยาลดไข้อาจจะเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

สมองอักเสบได้ ผู้ป่วยจะเกิดอาการ อาเจียน ซึม และชัก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหาย

**โรคมือ  เท้า  ปาก  ติดต่อได้อย่างไร**

เชื้อโรคอยู่ในน้ำลาย  น้ำมูก  อุจจาระ  น้ำในตุ่มพองหรือแผลของผู้ป่วย  เชื้อโรคเข้าทางปากโดยตรงซึ่งอาจติดมากับมือ  ของเล่น  ไอ  จาม

หรือใช้ภาชนะในการรับประทาน  หรือดื่มร่วมกัน

โรคนี้จะติดต่อกันได้ง่าย  ในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย และจะพบเชื้อในอุจจาระผู้ป่วยได้นาน

ประมาณ  6  สัปดาห์  หลังจากเริ่มป่วย





**ด้วยความปรารถนาดีจาก**

**กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม**

**เทศบาลตำบลบัลลังก์**

**โทร 044-376170**

**การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก**

**( Hand,  Foot  and  Mouth  Disease )**

 