

SAKIT SA KAMAY, PAA AT BIBIG (*Hand, Foot and Mouth Disease*)

Ano ang mga Pinagmumulan nito

Ang *Hand, Foot and Mouth Disease* (HFMD) o sakit sa kamay, paa at bibig ay impeksiyong nagmumula sa mikrobyo na pangkaraniwang matatagpuan sa mga sanggol at mga bata. Ito ay pangkaraniwang idinudulot ng grupo ng mga nakakakalasong mikrobyong, na tinatawag na *enteroviruses* (alinman sa mikrobyong nasa grupo ng *picornaviruses* mga mikrobyong nagdudulot ng impeksyon sa tiyan na maaring lumaganap sa dakong sistema ng nerbyos). Ang pinakapangkaraniwan na nagiging sanhi ng pagkakaroon nito ay ang mikrobyong *coxsackie virus A*. Ang *Enterovirus 71* (EV 71) ay isa rin sa mikrobyong nagdudulot ng HFMD. May mga iba't-ibang magkakahiwalay na pangyayari at malawakang paglaganap ng sakit na nagaganap sa buong daigdig, na kadalasan ay kapag tag-init o o sa mga panahong nagsisimula ang tag-lagas (*autumn*).

Papaano Kumakalat

Ang HFMD ay malilipat sa iba't-ibang tao sa pamamagitan ng direktang paghipo sa mga duming inilalabas sa ildong at lalamunan, laway, sa tubig na lumabas sa mga paltos o mamaso, o idinudumi ng taong may sakit nito (kahit pa maaaring hindi ito nakikitaan ng mga sintomas). Ang sakit ay nakakahawa sa panahong nasa kasidhian ito o malala na, o maaaring mas higit pa sa tagal na ito, dahilan sa ang mga mikrobyo ay maglalabas ng dumi o pawis na magsisimulang matuklasan sa loob ng mga ilang linggo

Gaano Katagal Magparami Bago Mapansin ang Sintomas

Ang tagal ng pagpaparami ng mikrobyo sa katawan bago mapansin ang sintomas ay 3 - 7 araw.

Ang mga Ipinapakitang Sintomas ng Pagkakaroon nito

Ang pangunahing sintomas ng HFMD ay lagnat, paltos sa bibig, at mga butlig na nagtutubig. Ito ay pangkaraniwang nagsisimula sa lagnat, kawalan ng gana sa pagkain, masamang pakiramdam ng katawan, at masakit na lalamunan. Ang mga katangian ng sugat o bahaging masakit ay mga malilit na pulang butlig na may paltos (nagtutubig), na kadalasan ay nauuwi may naknak na sugat. Ang mga ito ay pangkaraniwang makikita sa dila, gilagid, at sa loob ng pisngi. May mga paglabas ng hindi makating butlig-butlig sa balat na gaya ng pantal o alsadong pamumula. Ang butlig-butlig ay pangkaraniwang makikita sa palad o talampakan. Bihira itong magdulot ng kumplikasyon, ngunit ito ay maaring may kaugnayan o may kasamang mikrobyo ng *meningitis* (pamamaga ng bahagi sa balok ng utak at kurdon ng gulugod). At bibihira na ang *EV71* ay maging sanhi ng mas malalang karamdaman na gaya ng *encephalitis*, (pamamaga ng utak) o polyo o sakit na gaya ng pagkaparalisa.

Ang Paraan ng Panggamot

Walang tiyak o sadyang paraan ng panggamot na magagamit sa HFMD. Kadalasang nangyayari, ang sakit ay may panahon ng paghupa. Ang sintomas gaya ng lagnat, butlig-butlig at mga sugat na may naknak ay kusa ng gumagaling sa loob ng isang lingo.

Sa pag-aasikaso o pag-aalaga ng taong may sakit, ang nag-aalaga ay dapat na kaagad maghugas ng mga kamay pagkaraang humawak ng mga pinagsingahan at pinagduraan, pinagdumihan, at mga labadang damit na hinubad at ginamit ng taong may sakit. Ang mga magulang ay dapat na magpagamot kaagad kung ang kanilang mga anak ay mayroong mataas na lagnat, nababawasan ang pagiging alerto, o nakikitaan ng masamang kundisyon sa pangkalahatan.

Mga Pag-iingat Upang Maiwasan ang Paglaganap

Ang pagpapanatili ng kalinisan sa pangangatawan ang pinakamahalagang paraan upang maiwasan ang HFMD. Ang tahasang pagiging malinis sa pangangatawan ay dapat na ipatupad sa pamamagitan ng madalas na paghuhugas ng mga kamay, pagtatakip ng mga bibig at ilong kapag nagbabahin o umuubo, at sikaping lumayo sa mga pasyenteng may HFMD. At bukod pa dito, ang peligro ng pagkakaroon ng impeksyon ay bababa sa pagpapanatili ng kalinisan ng kapaligiran. Ito ay kasama na ang paglilinis ng mga nadumihan at nahawahang lugar at mga bagay, at pagpapanatili ng maayos na daloy ng hangin sa loob ng lugar. Ang mga bata na may HFMD ay dapat na mapayagan sa pagliban sa eskuwela o sa mga pangkatang pagtitipon hanggang sa gumaling ang lagnat at lahat ng mga mga bukas na sugat ay maglangib at mangabakbak. Ang ganitong mga hakbang ng pag-iingat ay makakatulong sa pagpigil ng paglaganap ng impeksyon sa mga bata.

Hunyo, 2010