

โรคมือเท้าปาก

24 เมษายน 2020

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคมือเท้าปาก (HFMD) เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กโดยเกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส เช่น coxsackieviruses และ เอนเทอโรไวรัส 71 (EV71) โรค HFMD ที่เกิดจากไวรัส EV71 มีความน่าเป็นห่วงเป็นพิเศษเนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง (เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากไวรัส โรคไขสันหลังอักเสบ และโรคอัมพาตเหมือน poliomyelitis) และแม้แต่ถึงขั้นเสียชีวิต ฤดูระบาดของโรค HFMD ในฮ่องกงนั้นอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม และอาจเกิดขึ้นในช่วงเดือนตุลาคมถึงธันวาคม

ลักษณะ และอาการของโรค

โรคนี้ส่วนใหญ่หายเองได้ และหายได้ภายใน 7 - 10 วัน โดยปกติเริ่มอาการด้วยการมีไข้ ความอยากอาหารลดลง อ่อนเพลีย และเจ็บคอ หนึ่งถึงสองวันหลังจากเริ่มมีไข้จะมีแผลในปาก โดยเริ่มเป็นจุดแดงเล็ก ๆ เป็นตุ่ม และมักจะกลายเป็นแผล มักจะปรากฏขึ้นบนลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม อาจมีผื่นแดงที่ผิวหนังซึ่งไม่มีอาการคันในบางครั้ง พร้อมกับมีบาดแผล ผื่นมักปรากฏขึ้นบนฝ่ามือ และฝ่าเท้า และอาจปรากฏขึ้นที่ก้น และ/หรืออวัยวะเพศ ผู้ที่เป็นโรค HFMD อาจไม่มีอาการ หรืออาจมีเพียงแคผื่นแดง หรือแผลในปากเท่านั้น

โรค HFMD จะส่งผลให้ภูมิคุ้มกัน (ปกป้อง) ไวรัสเฉพาะที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อ อย่างไรก็ตามการติดเชื้อที่ตามมาพร้อมกับไวรัสที่แตกต่างกันอาจส่งผลให้เกิด HFMD ในระยะถัดไป

วิธีการแพร่กระจาย

การแพร่กระจายหลัก ๆ คือ การสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากจมูก หรือลำคอ น้ำลาย ของเหลวจากตุ่มน้ำ หรืออุจจาระ หรือหลังจากสัมผัสวัตถุที่ปนเปื้อนของผู้ที่ติดเชื้อ โรคนี้ติดต่อได้มากที่สุดในช่วงสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย และไวรัสสามารถพบได้ในอุจจาระเป็นเวลาหลายสัปดาห์

ระยะฟักตัว

ระยะฟักตัวอยู่ที่ประมาณ 3 - 7 วัน

การจัดการ

ไม่มีการรักษาด้วยยาเฉพาะทางสำหรับโรค HFMD ผู้ป่วยควรดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ และอาจเข้ารับการรักษาตามอาการเพื่อลดอาการไข้ และเจ็บปวดจากแผลในช่องปาก

เด็กที่ป่วยควรงดไปโรงเรียน

หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นจนกว่าตุ่มจะแห้งเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของโรค

หากการติดเชื้อเกิดขึ้นจาก EV71 ผู้ป่วยควรพักอยู่ที่บ้านเป็นเวลาสองสัปดาห์ หรือนานกว่านั้นเพื่อให้หายจากโรค (เช่น อาการไข้ และผื่นแดงลดลง รวมทั้งตุ่มแฉก และมีผื่นงอกปกคลุมแล้ว)

พ่อ แม่ควรเฝ้าติดตามอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด และขอรับคำแนะนำจากแพทย์ทันที หากยังคงมีไข้ขึ้นสูง การตื่นตัวลดลง หรือมีสภาวะไม่ปกติ

การป้องกัน

ไม่มีวัคซีนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค HFMD สุขอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นการป้องกันหลัก ๆ

1. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อน และหลังการสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตา ก่อนรับประทานอาหาร หรือจัดการกับอาหาร หลังจากการสัมผัสบาดแผล และหลังจากการใช้ห้องน้ำ
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าขนหนู หรือกระดาษเช็ดมือ หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปียก โดยไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ให้ทำความสะอาดมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% ซึ่งเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ ทั้งกระดาษที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- เสริฟอาหารด้วยตะเกียบ และช้อนในทุกมื้ออาหาร ห้ามแบ่งปันอาหาร และเครื่องดื่มให้กับผู้อื่น
- ห้ามใช้ผ้าขนหนู และสิ่งของส่วนตัวร่วมกันกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิด (เช่น การจูบ และการกอด) กับผู้ติดเชื้อ
- หยุดงาน หรือเข้าร่วมในห้องเรียนที่โรงเรียน รวมทั้งขอคำแนะนำจากแพทย์หากรู้สึกไม่สบาย
- ไม่ให้ผู้ติดเชื้อจัดการกับอาหาร และดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

2. รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสอย่างสม่ำเสมอ เช่น เฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตรา 1:99 (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25% กับน้ำ 99 ส่วน) ปล่อยให้ทิ้งไว้เป็นเวลา 15 - 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ ให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%
- ใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใส่แล้วทิ้งเช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ อาเจียน หรือของเสียที่ร่างกายขับออกมา แล้วทำการฆ่าเชื้อบนพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วย 1:49 น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตรา (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25%

กับน้ำ 49 ส่วน) ป่วยทิ้งไว้เป็นเวลา 15 - 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ ให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มเมื่อมีการแพร่ระบาดของโรค HFMD เกิดขึ้นในโรงเรียน หรือ สถาบัน การ ศี ก ษ า เ ค ลี อ น ย้าย พนักงาน ใ ห้ น อ ย ที่ ส ุด และจัดเตรียมพนักงานกลุ่มเดิมให้เป็นผู้ดูแลเด็กกลุ่มเดิมให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้