**โรคมือ เท้า ปาก**

**Hand Foot and Mouth Syndromes**

เวลาเห็นลูกเป็นผื่น อาจเป็นไปได้ว่าลูกได้รับเชื้อที่ทำให้เกิดโรคมือ เท้า ปาก เข้าให้แล้ว ที่สำคัญเป็นโรคติดต่อที่มีเชื้อไวรัสเป็นตัวนำ แม้ไม่อันตรายอะไร แต่ก็นำความรำคาญและหงุดหงิด ทรมานมาให้ลูกได้มากเชียวแหละ

โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot and Mouth Syndromes) เกิดจากเชื้อไวรัสที่อาศัยอยู่ในลำไส้ของคน จึงถูกตั้งชื่อว่า เอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) ซึ่งเจ้าไวรัสชนิดนี้จะถูกขับออกจากร่างกายมากับอุจจาระ และสามารถแพร่กระจายไป สู่คนอีกคนหนึ่งได้โดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสที่มาจากอุจจาระ ส่วนสัตว์อื่นๆ ไม่สามารถที่จะแพร่กระจายเชื้อไวรัสนี้ได้

สำหรับเชื้อเอนเทอโรไวรัสนี้มีหลายกลุ่มมาก เช่น เอคโคไวรัส (Echovirus) และค็อกแซคกี้ไวรัส (Coxsackie virus) ซึ่งค็อกแซคกี้ไวรัสนี้เองที่ทำให้เกิดโรคมือ ปาก เท้า และแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่ม A และ B โดยเชื้อที่แสดงอาการโรคมือ ปาก เท้า นี้อยู่ในค็อกแซคกี้ไวรัสกลุ่ม A 16 ค่ะ ที่สำคัญเด็กจะมีความเสี่ยงสูงที่สุดเพราะมักจะไม่สามารถรักษาความสะอาดส่วนตัวได้ดี เด็กจึงมักแพร่เชื้อไวรัสไปสู่เด็กอื่นๆ ได้ง่าย (อุจจาระ-ผิวหนัง-มือ-ใส่ปาก) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อยู่รวมกันมากๆ อย่างโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก

โรคนี้มักจะมีระยะฟักตัวค่อนข้างสั้นประมาณ 4-6 วัน โดยมีอาการของผื่นที่บริเวณเยื่อเมือกในปากและมีผื่นเกิดที่ผิวหนังร่วมด้วย
- เด็กเล็กจะมีผื่นในปากและผื่นที่ผิวหนังเท่าๆ กันเกือบ 100%
- เด็กวัยเรียนจะมีผื่นในปากมากกว่าผิวหนัง 38%
- ผู้ใหญ่จะมีผื่นในปาก 11% และมักจะมีผื่นที่ผิวหนังมากถึง 81%



 **สัญญาณ อาการ**

- เริ่มมีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คอเจ็บ
- อาการที่อาจมีร่วมด้วย คือมีอาการคล้ายหวัด น้ำมูกไหล ต่อมน้ำเหลือโต ใต้คางโตและอักเสบ ท้องร่วง ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน
- หลังจากนั้นประมาณ 1-2 วัน ก็จะพบผื่นที่เยื่อบุในปาก มักจะเกิดที่บริเวณลิ้นและในช่องปาก
- ผื่นจะกลายเป็นแผลเล็กๆ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง

4-8 มิลลิเมตร
- สุดท้ายจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ และแตกเป็นแผล
- จากนั้นอีกไม่กี่วันก็จะเป็นผื่นผิวหนัง มีขนาด 3-7 มิลลิเมตร ที่มักจะเกิดที่มือมากกว่าที่เท้า โดยเฉพาะหลังมือและหลังเท้ามากกว่าฝ่ามือและฝ่าเท้า ผื่นจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ และในตุ่มน้ำใสๆ นี้ก็มีเชื้อไวรัสอยู่ด้วย ซึ่งจะยุบแห้งไปเองภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ไม่แตกเป็นแผลเหมือนในปาก ทั้งนี้บางครั้งจะเจอบริเวณสะโพกด้วย แต่จะไม่กลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ จะเป็นเพียงผื่นแดง นูนๆ เท่านั้น โดยเด็กบางคนอาจจะเป็นโรคมือ เท้า ปากซ้ำๆ ได้หลายครั้ง

นอกจากเชื้อค็อกแซคกี้ไวรัส A16 แล้วยังพบว่าเชื้อเอนเทอโรไวรัส A17 ยังเป็นสาเหตุของโรคนี้อีกด้วย แต่มักทำให้เกิดอาการที่รุนแรงกว่า อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบอัมพาต แต่ในประเทศไทยยังไม่พบรายงานว่ามีเชื้อเอนเทอโรไวรัส A17 นี้แต่อย่างใดค่ะ

เนื่องจากเชื้อไวรัสจะติดต่อกันทางการกินหรือการอมเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่กับอาหารหรือของเล่นแล้ว เด็กๆ อาจจะได้รับเชื้อโรคที่แพร่กระจายอยู่ในละอองฝอยน้ำลายจากการไอหรือจามก็ได้   ดังนั้นเมื่อเกิดโรคนี้ขึ้นกับเด็กที่อยู่ในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก จะเห็นว่ามีการแพร่ระบาดกันอย่างรวดเร็ว จึงต้องมีการปิดโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ซึ่งก็เคยเป็นข่าวเมื่อเร็วๆ นี้ที่โรงเรียนในกรุงเทพมหานครมีการสั่งปิดโรงเรียน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ส่วนในต่างประเทศก็เคยเป็นข่าวใหญ่ในประเทศสิงคโปร์เมื่อ 3-4 ปีที่ผ่านมา ที่ต้องปิดโรงเรียนเช่นเดียวกันกับในกรุงเทพฯ แต่ในประเทศสิงคโปร์นั้นมีสาเหตุมาจากเอนเทอโรไวรัส

A17 ทำให้เด็กมีอาการหนักและบางคนถึงกับเสียชีวิต ส่วนในเมืองไทยอาการของเด็กไม่รุนแรงเพราะเป็นเชื้อคนละตัวกันค่ะ

**วิธีป้องกันที่ดีอีกอย่างหนึ่ง** คือการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล โดยสอนให้เด็กล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร ฉะนั้นเด็กเล็กที่ยังรับผิดชอบตนเองไม่ค่อยได้มักเป็นโรคนี้มากกว่าเด็กโต คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองต้องระวังสุขอนามัยแทนตัวเด็กเองด้วยค่ะ

เมื่อเด็กมีแผลในปากและผื่นตามมือ เท้า และสะโพกนั้น จะรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ เช็ดตัวลดไข้ ให้อาหารเหลวเนื่องจากการเบื่ออาหารเพราะแผลในปาก เมื่อรักษาตามอาการแล้วส่วนใหญ่ไข้จะลด และหายไปภายในเวลา 1 สัปดาห์ แต่ถ้าเชื้อรุนแรงอาจจะมีอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือสมองอักเสบ ซึ่งจะมีอาการชัก ซึม ไม่กินอาหาร ควรนำลูกส่งโรงพยาบาลด่วนค่ะ

นอกจากนี้เด็กอาจจะมีอาการท้องร่วง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เนื่องจากสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ไปกับอุจจาระที่ถ่ายบ่อยๆ ควรให้เด็กดื่มสารละลายเกลือแร่ หรือน้ำข้าวต้มใส่เกลือเล็กน้อยพออร่อยก็ได้ค่ะ
อีกวิธีหนึ่งคือการแยกเด็กไม่ให้เข้ากับกลุ่มคนอื่นๆ แต่ส่วนมากแล้วก่อนที่เด็กจะมีผื่นที่ผิงหนังหรือแผลในปากนั้น จะมีไวรัสอยู่ในร่างกายและลำไส้อยู่แล้ว และแพร่กระจายจากการไอ จาม น้ำลายไหล หรือการปนเปื้อนอุจจาระ

เด็กคนอื่นๆ อาจจะรับเชื้อโรคไปแล้วแต่ยังไม่แสดงอาการ เนื่องจากอยู่ในระยะฟักตัว ดังนั้นถ้าพบว่าเด็กในกลุ่มหรือในห้องเรียน 1 คน มีผื่นที่ผิวหนังหรือแผลในปากแล้ว แสดงว่ามีการแพร่ไปสู่เด็กคนอื่นๆ หลายคนแล้วค่ะ หาเกิดในโรงเรียนจึงจำเป็นต้องปิดโรงเรียนด้วยเหตุนี้ สุดท้ายเนื่องจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสมีหลายชนิดหลายกลุ่มมาก จึงยังไม่มีวัคซีนป้องกัน นอกจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโปลิโอเท่านั้นที่มีวัคซีนเรียนร้อยแล้วค่ะ

**ผู้ปกครองควรจะสังเกตดูแลบุตรหลานของท่านด้วยนะคะ เพื่อป้องกันโรคมือ เท้า ปาก**









**“ด้วยความปรารถนาดี”**

**จาก**

**งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม**

**สำนักปลัด**

 ***องค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว***

**กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม**