

โรคมือ เท้า ปาก (Hand foot and mouth disease)

จากที่ขณะนี้เกิดสถานการณ์การระบาดของโรคมือ เท้า ปากในประเทศใกล้เคียง โดยเฉพาะประเทศกัมพูชา ซึ่งพบว่าเป็นชนิดรุนแรง และเป็นสาเหตุให้เด็กเล็กเสียชีวิตหลายสิบราย สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทยพบการระบาดของโรคมือ เท้า ปากในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน หลายแห่ง ในบางเหตุการณ์ต้องมีการปิดศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน อาจส่งผลกระทบต่อโรงเรียนและผู้ปกครอง ประกอบกับการระบาดของโรคนี้นพบมากในช่วงฤดูฝน อากาศเย็น ชื้น จากข้อมูลการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ของสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 – 30 (วันที่ 1 มกราคม – 28 กรกฎาคม 2555) ได้รับรายงานผู้ป่วย จำนวน 22,895 ราย อัตราป่วย 35.73 ต่อประชากรแสนคน เสียชีวิต 2 ราย เริ่มพบชนิดรุนแรงแล้วในบางพื้นที่ทั้งในภาคเหนือและภาคกลาง จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเกิดความกังวลใจ ความกลัวต่อโรค ดังนั้นเพื่อป้องกันโรคมือ เท้า ปาก เรามาเข้าใจลักษณะโรค การป้องกันโรค ทำให้ลดความกังวลและดูแลบุตรหลานได้ถูกต้อง

เชื้อที่เป็นสาเหตุ: โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่สามารถเจริญเติบโตได้ในลำไส้หลายชนิดเรียกว่ากลุ่มเอนเทอโรไวรัส ที่พบบ่อยคือ ไวรัสคอกแซกกี เอ หรือบี และไวรัสเอนเทอโร 71 ซึ่งเป็นเชื้อที่อาจทำให้เกิดอาการรุนแรง

อาการ : เชื้อที่ทำให้เกิดโรคมือ เท้า ปาก สามารถทำให้เกิดโรคได้หลายลักษณะ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเล็กน้อย แต่มีบางส่วนที่เกิดอาการรุนแรงและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว กลุ่มอาการที่พบบ่อย คือ

1. **อาการของโรคมือ เท้า ปาก (Hand foot and mouth disease)** โดยอาจมีไข้ก่อน จากนั้นอีก 1 – 2 วันต่อมา มีแผลในปากซึ่งมีลักษณะคล้ายแผลร้อนใน แต่มีหลายแผล ส่วนใหญ่พบที่บริเวณคอหอย หรือใกล้ต่อมทอนซิล หากเป็นมากจะลามมาที่ลิ้น กระพุ้งแก้ม เป็นสาเหตุให้เด็กไม่ดูดนม ไม่กินอาหารเพราะเจ็บ อาจมีน้ำลายไหล ร่วมกับพบตุ่มเล็กๆ ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าหายได้เอง เด็กบางรายมีเพียงแผลที่มือ เท้า และปากโดยไม่มีไข้
2. **อาการของโรคแผลในคอหอย (Herpangina)** เด็กมีแค่แผลในปากอย่างเดียว ลักษณะแผลในปากเหมือนในกลุ่มที่มีอาการของโรคมือ เท้า ปาก แต่ไม่มีตุ่มน้ำที่มือและเท้า ส่วนไขอาจมีหรือไม่มีก็ได้
3. **กลุ่มอาการรุนแรง** ซึ่งมักมีอาการไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบประสาท เช่น ชัก หรือแขนขาอ่อนแรง ล้ม หรือไม่รู้สึกรู้สึกร่าง นอกจากนั้นเด็กอาจมีอาการหอบเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว หรือเดินผิดปกติ โดยที่เด็กอาจมีแผลหรือตุ่มน้ำที่มือ เท้า ปาก หรือไม่มีก็ได้ โดยอาการจะเกิดค่อนข้างเร็วภายใน 2 – 3 วัน



ลักษณะของแผลในปากซึ่งมักจะพบที่บริเวณคอหอย หรือใกล้ต่อมทอนซิล



แผลในปากซึ่งลามออกมาที่เปลือกปากด้านใน



ตุ่มน้ำบริเวณฝ่ามือ

กลุ่มที่เสี่ยง: วัยเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุต่ำกว่า 5 ปี มักพบการระบาดในโรงเรียนหรือศูนย์เด็กเล็ก ในรายที่รุนแรงมักพบในเด็กเล็กมากๆ เช่น อายุ 1 ปีหรือน้อยกว่า จนถึงอายุ 3 ปี แต่เด็กโตก็พบได้บ้าง

การติดต่อ: ส่วนใหญ่เกิดจากการที่เด็กๆ สัมผัสของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆ ที่เปื้อนน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย จากนั้นใช้มือซึ่งสัมผัสเชื้อเหล่านั้นมาหยิบขนมหรืออาหารเข้าปาก นอกจากนี้อาจเกิดจากการแพร่ผ่านอุจจาระของเด็กที่ป่วยซึ่งเชื้อจะออกมากับอุจจาระมากที่สุด ในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย

การรักษา: ขณะนี้โรคนี้ยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แต่แพทย์จะรักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้ก็ให้ยาลดไข้และเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา นอนพักมากๆ รับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ต้มน้ำหรือน้ำผลไม้ต่าง ๆ

การคงอยู่ของเชื้อในสภาพแวดล้อมและการทำลายเชื้อ: เชื้อกลุ่มเอนเทอโรไวรัสนี้เป็นเชื้อที่ค่อนข้างทนทาน อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นเวลานาน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างเย็นหรือชื้นและเชื้ออาจอยู่ได้เป็นเดือน นอกจากนี้การทำลายเชื้อต้องใช้ยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม น้ำยาฆ่าเชื้อทั่ว ๆ ไปบางชนิด เช่น แอลกอฮอล์ รวมทั้งแอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมืออาจไม่สามารถฆ่าเชื้อนี้ได้

การทำลายเชื้อกลุ่มเอนเทอโรไวรัส

1. ใช้แสงอุลตราไวโอเลตในแสงแดด ในสภาพที่แห้งเชื้อจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน
2. การต้มที่ 50-60 องศาเซลเซียส นาน 30 นาที
3. ใช้ยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน เช่น น้ำยาฟอกขาว (อาจเป็นยี่ห้อไฮเตอร์ ไฮยีน คลอโรกซ์) ตามวิธีใช้ที่เขียนไว้ข้างขวด

คำแนะนำสำหรับการป้องกันโรคมือ เท้า ปาก

1. ในกรณีที่เกิดในบ้านยังไม่ป่วย

- พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรแนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่บุตรหลาน และผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็ก
 - คำแนะนำสำหรับเด็ก ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย ก่อนรับประทานอาหาร หรือเมื่อสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลาย
 - คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลเด็ก ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย รวมทั้งหลังเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก หลังการช่วยล้างก้นให้แก่เด็กเล็กที่เพิ่งขับถ่าย หรือสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งของเด็ก เช่น น้ำมูก น้ำลาย
- แนะนำให้บุตรหลานหลีกเลี่ยงการเล่น หรือคลุกคลีกับเด็กที่ป่วยด้วยโรคมือ เท้า ปาก
- ไม่นำเด็กเล็กไปในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ และควรให้อยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี
- พ่อแม่ผู้ปกครองช่วยตรวจดูอาการของบุตรหลานทุกวัน หากมีแผลในปากหลายแผล โดยเฉพาะถ้าเจ็บมากจนทำให้ไม่คอยรับประทานอาหาร ให้ช่วยแจ้งแก่โรงเรียนเพื่อให้มีการดำเนินการควบคุมโรคที่เหมาะสม
- สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองที่จะพาบุตรหลานที่เป็นเด็กเล็กไปต่างประเทศที่มีการระบาด สามารถเดินทางได้ตามปกติ โดยให้ปฏิบัติตามตามสัญลักษณ์ที่ติด หลีกเลี่ยงพาบุตรหลานไปสถานที่แออัด และหากบุตรหลานมีอาการป่วยที่สงสัยโรคมือ เท้า ปาก ให้พาไปพบแพทย์

2. กรณีที่เกิดในบ้านมีอาการป่วย

- แยกของใช้เด็กที่ป่วยไม่ใช้ร่วมกับคนอื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ซ้อน-ส้อม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ และแปรงสีฟัน ดูแลให้เด็กที่ป่วยขับถ่ายอุจจาระลงในที่รองรับ แล้วนำไปทิ้งในโถส้วม
 - ทำความสะอาดพื้นห้องและพื้นผิวอื่นๆ ที่เด็กสัมผัสบ่อยๆ รวมถึงห้องสุขาและห้องน้ำ โดยล้างด้วยน้ำและผงซักฟอก แล้วตามด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีน เช่น ไฮเตอร์ ไฮยีน คลอโรกซ์ (ต้องใส่ถุงมือเมื่อสัมผัสน้ำยาเหล่านี้) โดยผสมตามฉลากปิดข้างขวด ทิ้งไว้ 10 นาที ก่อนล้างออกด้วยน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง ส่วนของที่มีการนำเข้าปาก เช่น ของเล่น แก้วน้ำ ซ้อน ล้างด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกแล้วนำไปตากแดดหรือเช็ดให้แห้ง
 - แยกเด็กที่ป่วยไม่ให้คลุกคลีกับเด็กคนอื่น ๆ ทั้งเพื่อนบ้าน และพี่น้องที่อยู่ในบ้านเดียวกัน เช่น การกอดรัด การเล่นของเล่นที่เปื้อนน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย โดยเฉพาะในกรณีที่มีน้องเล็ก ๆ อายุ 1-2 ปีหรือน้อยกว่า เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดอาการรุนแรง ไม่นำเด็กไปในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรให้เด็กอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี
 - ขอให้เด็กหยุดเรียนเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มมีอาการ (ถึงแม้ว่าเด็กอาจมีอาการดีขึ้นก่อนครบ 7 วัน) หากเด็กมีอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้สูง อาเจียน หอบเหนื่อย ซึม ชัก หรืออาการแยลง ต้องรีบพาไปรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
- เพื่อป้องกันการเกิดโรคมือ เท้า ปาก ขอให้พ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทร 1422 และศูนย์ปฏิบัติการกรมควบคุมโรค โทร 0 2590 3333”