

# โรคมือ เท้า ปาก

## ป้องกันได้..ด้วยการล้างมือ

ในช่วงหน้าฝนแบบนี้ นอกจากจะต้องเตรียมใจไว้รองรับกับสภาพฝนที่จะตกลงเมื่อใดแล้ว ยังต้องเตรียมระมัดระวังเรื่องปัญหาโรคภัยกันเอาไว้ด้วย โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ต้องไปศูนย์เลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของลูกหลานกันด้วยว่า ร้องไห้แฉะเพราะไม่สบายหรือไม่?

ในฉบับนี้ก็มีอีกโรคหนึ่งที่มีพบได้บ่อยในหน้าฝน และมักเกิดขึ้นได้ในเด็กเล็ก นั่นคือ “โรคมือ เท้า ปาก”

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่มักเกิดขึ้นในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี แรกเริ่มจะมีไข้ต่ำ ๆ มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ครั้นเนื้อครันตัว หลังจากนั้นจะมีผื่นแดงในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ซึ่งเด็กเล็กมักจะไม่สามารถบอกได้ว่าเจ็บ แต่สามารถสังเกตอาการได้จากการที่ไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่ดูดนม ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มพองใสภายในปาก เมื่อแตกออกจะเป็นแผลในช่องปาก

อาการต่อมา จะมีผื่นขึ้นที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ซึ่งอาจเป็นตุ่มแดง หรือตุ่มพองใสได้ ในบางรายอาจมีผื่นลามมาที่แขน ขา และก้นได้

สาเหตุสำคัญเกิดจากเชื้อในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งแบ่งได้หลายชนิด แต่ชนิดที่พบบ่อยในประเทศไทย ได้แก่ คอกซากีเอ 16 เอนเทอโรไวรัส 71 และคอกซากีเอ 6 เป็นต้น ในผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 มีโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น ไข้สมองอักเสบ ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ในผู้ใหญ่มีโอกาสป่วยด้วยโรคนี้ได้เช่นกัน แต่พบได้น้อยและอาการในผู้ใหญ่มักจะไม่รุนแรง อาจมีเพียงไข้ธรรมดา ปวดเมื่อยตามตัว ผื่นไม่ชัดเจนได้

เนื่องจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคนี้ อยู่ในน้ำลาย อุจจาระ น้ำในตุ่มพอง หรือแผลของผู้ป่วย ดังนั้น การติดต่อเกิดขึ้นได้โดยตรงจากการรับประทานอาหารร่วมกันกับผู้ป่วย การนำของเล่นหรืออมนมที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก การไอ จาม การติดต่อจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่สามารถระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะในศูนย์เลี้ยงเด็ก เนิร์สเซอรี่ และโรงเรียนอนุบาล โดยทั่วไปแนะนำว่า เด็กที่เป็นโรคนี้ควรหยุดเรียนจนกว่าไข้และผื่นจะหายไป ซึ่งมักจะหายเองภายใน 1 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเด็กจะหายจากอาการป่วยแล้ว ก็ยังสามารถแพร่เชื้อโรคได้ เพราะเชื้อโรคอาจจะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยได้นานหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน แต่การติดต่อในระยะนี้จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า





วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดคือ ล้างมือให้สะอาด ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำ หลอดดูด และขวดนมร่วมกัน และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคลุกคลีกับผู้ป่วย

เนื่องจากโรคนี้พบได้ตลอดทั้งปี แต่จะพบได้มากในหน้าฝนแบบนี้ และยังไม่มียุคขึ้นหรือยารักษาโรคเป็นการเฉพาะ ทำให้การรักษาต้องใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองอาการจนกว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น ซึ่งหากมีไข้ก็ให้รับประทานยาลดไข้ ให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ และดูแลรักษาความสะอาดในช่องปากให้ดี แต่หากไม่สามารถรับประทานอาหารได้ อาจต้องนอนโรงพยาบาลและให้น้ำเกลือทดแทน

พ่อแม่ส่วนใหญ่พาลูกมาพบแพทย์เนื่องจากลูกมีไข้ ไม่ยอมดื่มนมหรือรับประทานอาหาร สาเหตุจากในช่องปากมีแผลอักเสบ เมื่อตรวจแล้วจึงพบว่าป่วยด้วยโรคนี้แล้ว ทั้งนี้ อาจเป็นความเข้าใจผิดที่ว่า โรคนี้จะต้องมีอาการทั้งที่มือ เท้า ปาก แต่ความเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ได้มีอาการเกิดขึ้นเสมอไปทั้งหมด เด็กบางคนมีอาการน้อย ๆ อาจจะเป็นเพียงผื่นแดงในช่องปาก ส่วนฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาจไม่มีผื่นให้เห็นชัดเจนก็ได้ ดังนั้น หากมีอาการผิดปกติดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ให้มาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้เมื่อหมอวินิจฉัยว่า ลูกท่านเป็นโรคนี้แล้วก็อย่าเพิ่งตกใจไปว่าลูกจะไปติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 จนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต เพราะถึงแม้ว่าจะติดเชื้อ ไม่ได้หมายความว่าต้องมียุคแทรกซ้อนที่รุนแรงเสมอไป เด็กส่วนใหญ่มักเป็นไข้ แผลในปาก และผื่นแดงธรรมดาเท่านั้น นอกจากนี้แล้ว ยังมีคำถามที่พบได้บ่อย เช่น

**ในหญิงตั้งครรภ์ถือว่ามีความเสี่ยงต่อโรคนี้หรือไม่และเด็กในครรภ์จะมีอันตรายจากการรับเชื้อด้วยไหม?**

ในหญิงตั้งครรภ์ ไม่ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงและมีโอกาสการติดเชื้อน้อย หากมีการติดเชื้อในหญิงตั้งครรภ์ ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์

**คำถามที่พบบ่อย**

**เชื้อสามารถติดตามซอกมือ ซอกเล็บได้หรือไม่ และจะส่งผลอย่างไรต่อเด็ก?**

เชื้อสามารถติดอยู่ตามซอกมือ ซอกเล็บได้ แต่การล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ และไม่นำมือเข้าปาก ตัดเล็บให้สั้น จะช่วยลดการนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ เมื่อล้างมือให้สะอาดแล้ว ก็เท่ากับขจัดเชื้อออกไปด้วย เด็กก็จะไม่เกิดอันตราย

**ในสถานที่เปิดอย่างสระว่ายน้ำ เป็นแหล่งกระจายเชื้อโรคได้หรือไม่?**

ในสระว่ายน้ำที่มีคลอรีนในมีปริมาณที่เพียงพอ น่าจะกำจัดเชื้อได้ ที่ผ่านมามีรายงานการตรวจพบเชื้อเอนเทอโรไวรัสในสระว่ายน้ำบ้าง แต่ไม่ค่อยมีรายงานการระบาดของโรคมือ เท้า ปากจากการว่ายน้ำในสระ จึงไม่น่ากังวลใจเกี่ยวกับเรื่องนี้มากนัก เด็กอาจได้รับเชื้อจากการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยที่มาว่ายน้ำในสระก็ได้

**วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดคือ “การล้างมือให้สะอาด”**

ก็คงจะไขข้อข้องใจกันไปแล้ว แต่ถึงกระนั้น ขอแนะนำในเรื่องการล้างมือให้กับเด็กเล็ก ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเชื้อเหลือเกินว่า ไม่ว่าโรคจะพบบ่อยในฤดูใด แต่การทำตัวเองให้สะอาด ล้างมือบ่อย ๆ จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคได้มาก