

# แพทย์เตือนพ่อแม่ ระวังลูกหลาน โรคมือ เท้า ปาก พบบ่อยหน้าฝน

ในช่วงหน้าฝนแบบนี้นอกจากจะต้องเตรียมใจไว้รองรับกับสภาพฝนที่จะตกลงเมื่อใดแล้ว ยังต้องเตรียมระมัดระวังเรื่องปัญหาโรคภัยกันเอาไว้ด้วย โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ต้องไปศูนย์เลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของลูกหลานกันด้วยว่าร้องไห้งอแงเพราะไม่สบายหรือไม่?

**ผศ.นพ.ชนเมธ เดชระแสนศิริ** หัวหน้าสาขาวิชาโรคติดต่อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เผยใน นิตยสารวาไรตี้ เพื่อสุขภาพ @Rama ว่า โรคหนึ่งที่มีักพบได้บ่อยในหน้าฝน และมักเกิดขึ้นได้ในเด็กเล็ก นั่นคือ “โรคมือ เท้า ปาก” โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่มักเกิดขึ้นในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี แรกเริ่มจะมีไข้ต่ำๆ มีอาการอ่อนเพลียเมื่ออาหาร ครั้นเนื้อครั้นตัว หลังจากนั้นจะมีผื่นแดงในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ซึ่งเด็กเล็กมักจะไม่สามารถบอกได้ว่าเจ็บ แต่สามารถสังเกตอาการได้จากการที่ไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่ดูคนม ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มพองใสภายในปาก เมื่อแตกออกจะเป็นแผลในช่องปาก อาการต่อมา จะมีผื่นขึ้นที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ซึ่งอาจเป็นตุ่มแดง หรือตุ่มพองใสได้ ในบางรายอาจมีผื่นลามมาที่แขน ขา และก้นได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากเชื้อในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งแบ่งได้หลายชนิด แต่ชนิดที่พบบ่อยในประเทศไทย ได้แก่ คอกซากี เอ 16 เอนเทอโรไวรัส 71 และคอกซากี เอ 6 เป็นต้น ในผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 มีโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น ไข้สมองอักเสบ ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ในผู้ใหญ่มีโอกาสป่วยด้วยโรคนี้ได้เช่นกัน แต่พบได้น้อยและอาการในผู้ใหญ่จะไม่รุนแรง อาจมีเพียงไข้ธรรมดา ปวดเมื่อยตามตัว ผื่นไม่ชัดเจนได้ เนื่องจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคนี้ อยู่ในน้ำลาย อุจจาระ น้ำในตุ่มพอง หรือแผลของผู้ป่วย ดังนั้น การติดต่อเกิดขึ้นได้โดยตรงจากการรับประทานอาหาร



ร่วมกับผู้ป่วย การนำของเล่นหรือของมีมือที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก การไอ จาม การติดต่อจึงเกิดขึ้นได้ง่าย โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่สามารถระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะในศูนย์เลี้ยงเด็ก เนิร์สเซอรี่ และโรงเรียนอนุบาล โดยทั่วไปแนะนำว่า เด็กที่เป็นโรคนี้ควรหยุดเรียนจนกว่าไข้และผื่นจะหายไป ซึ่งมักจะหายเองภายใน 1 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเด็กจะหายจากอาการป่วยแล้ว ก็ยังสามารถแพร่เชื้อโรคได้ เพราะเชื้อโรคอาจจะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยได้นานหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน แต่การติดต่อในระยะนี้จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดคือ ล้างมือให้สะอาด  
ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้งหลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำ หลอดดูด และขวดนมร่วมกัน และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคลุกคลีกับผู้ป่วย

เนื่องจากโรคนี้พบได้ตลอดทั้งปี แต่จะพบได้มากในหน้าฝนแบบนี้ และยังไม่มียาวัคซีนหรือยารักษาโรคเป็นการเฉพาะทางให้การรักษาดังใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองอาการจนกว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น ซึ่งหากมีไข้ก็ให้รับประทานยาลดไข้ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ และดูแลรักษาความสะอาดในช่องปากให้ดีขึ้น แต่ถ้าหากไม่สามารถรับประทานอาหารได้ อาจต้องนอนโรงพยาบาลและให้น้ำเกลือทดแทน

พ่อแม่ส่วนใหญ่พาลูกมาพบแพทย์เนื่องจากลูกมีไข้ ไม่ยอมดื่มนมหรือรับประทานอาหาร สาเหตุจากในช่องปากมีแผลอักเสบ เมื่อตรวจแล้วจึงพบว่าป่วยด้วยโรคนี้แล้ว ทั้งนี้ อาจเป็นความเข้าใจผิดที่ว่าโรคนี้จะต้องมีอาการทั้งที่มือ เท้า ปาก แต่ความเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ได้มีอาการเกิดขึ้นเสมอไปทั้งหมด เด็กบางคนมีอาการน้อยๆ อาจจะเป็นเพียงผื่นแดงในช่องก็คงจะไขข้อข้องใจกันไปแล้ว แต่ถึงกระนั้น ข้อแนะนำในเรื่องการล้างมือให้กับเด็กเล็ก ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเชื่อเหลือเกินว่า ไม่ว่าโรคจะพบบ่อยในฤดูใด แต่การทำตัวเองให้สะอาด ล้างมือบ่อยๆ จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคได้มาก