

-----มือเท้าปาก-----

โรคในเด็กที่ผู้ใหญ่ต้องช่วยป้องกัน

สุขภาพดีกับรามาฯ

ผศ.นพ.ชนเมธ เตชะแสนศิริ

ในช่วงฤดูฝนมักจะได้ยินข่าวว่า เด็ก ๆ ติดโรคติดต่อที่ชื่อว่า “มือเท้าปาก” ซึ่งมักระบาดกันเยอะในโรงเรียน ดังนั้น ฉบับนี้ จะให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมือเท้าปาก เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงคุณครู จะได้ดูแลเด็กให้รอดพ้นจากการติดโรคนี้นี้

สาเหตุและอาการ

โรคมือเท้าปากเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อ Enterovirus เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือเท้าปากส่วนใหญ่มักจะเริ่มจากอาการไข้ ซึ่งอาจจะไข้ต่ำหรือไข้สูงก็ได้ และจะมีแผลในปาก มีผื่นที่มือที่เท้า ส่วนใหญ่แผลในปาก พบได้หลายตำแหน่ง ตั้งแต่บริเวณของเพดานแข็ง เพดานอ่อน หรือบางคนก็พบที่กระพุ้งแก้ม หรือที่ลิ้นได้ บางคนเป็นเยอะก็จะลามออกมาที่ริมฝีปาก หรือรอบ ๆ ริมฝีปากเลยก็มี

ส่วนผื่นที่มือที่เท้า ส่วนใหญ่จะเป็นตุ่มแดง ๆ หรือบางครั้งก็เป็นตุ่มน้ำใสบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า งามนิ้วมือ งามนิ้วเท้า เป็นต้น

บางคนเป็นแผลเยอะ จะทำให้เจ็บปากมาก รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ถ้าเกิดมีอาการเพลียมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ต้องมาโรงพยาบาลเพื่อให้น้ำเกลือทางเส้นเลือด ช่วยประคับประคองไปจนกว่าอาการจะดีขึ้น สามารถรับประทานอาหารได้ดีขึ้น หมอจึงจะให้กลับบ้าน

ภาวะแทรกซ้อน

โรคมือเท้าปากส่วนใหญ่มักจะหายได้เองภายใน 5-7 วัน แต่ขณะเดียวกันอาจจะเกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่สุด คือ “ก้านสมองอักเสบ” ซึ่งพบได้น้อยมาก ๆ 1-5 รายต่อปี และมีโอกาสเสียชีวิตสูง พ่อแม่ต้องสังเกตให้ดีว่า เด็กมีอาการที่น่ากังวล

ใหม่ ยกตัวอย่าง เช่น มืออาการซีดลง หายใจหอบ หายใจเร็ว ชัก เกร็ง หมดสติ หรือมือสั่น ขาสั่น เดินเซ ถ้ามีอาการผิดปกติเหล่านี้ควรจะรีบพาลูกกลับมาพบแพทย์

การแพร่เชื้อและวิธีป้องกัน

ระยะแพร่เชื้อเริ่มได้ตั้งแต่เด็กมีอาการ จะเริ่มมีเชื้อออกทางน้ำลาย ตามด้วยอุจจาระ การแพร่เชื้อสามารถที่จะแพร่เชื้อไปได้ถึงแม้ว่าโรคหายดีแล้ว เช่น ประมาณสัปดาห์หนึ่งหลังจากโรคหายแล้ว เรายังสามารถตรวจพบเชื้อในอุจจาระได้อีกเป็นระยะเวลาหนึ่ง แต่ระยะที่แพร่เชื้อได้มาก ๆ ก็คือช่วงที่มืออาการ คือประมาณภายใน 7 วันแรกหลังจากเริ่มมีอาการ

การรักษาโรคนี้นี้ โดยทั่วไปเป็นการรักษาตามอาการ ถ้ามีไข้ก็ให้กินยาลดไข้ เช็ดตัวลดไข้ หรือถ้ามีอาการคัน ก็อาจจะกินยาแก้แพ้แก้คัน

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคมือเท้าปากโดยเฉพาะ แต่การป้องกันทำได้หลายอย่าง การป้องกันที่ดีที่สุดก็คือ

หยุดการแพร่กระจายของเชื้อ เพราะฉะนั้น ถ้ามีใครไม่สบายต้องหยุดเรียน จะได้ลดการแพร่กระจายเชื้อ

โรคนี้นี้เกิดจากการไปสัมผัสสิ่งที่เป็นน้ำลาย หรืออุจจาระ แล้วไม่ทันระวัง มีการสัมผัสเข้าสู่ร่างกาย หรือรับประทานเข้าไป ทำให้ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะป้องกันได้ดีที่สุดก็คือ การดูแลสุขอนามัยให้ถูกต้อง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะตอนก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือว่าหลังจากเข้าห้องน้ำ เป็นต้น ถ้าเราสอนให้เด็กมีสุขอนามัยเหล่านี้ ก็จะป้องกันโรคได้มากขึ้นนะครับ

หมายเหตุ : ผศ.นพ.ชนเมธ เตชะแสนศิริ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

