

โรคมือ เท้า ปาก Hand Foot and Mouth Disease

แม้กระทรวงสาธารณสุขจะออกมายืนยันว่า โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่เกิดขึ้นทุกปีในประเทศไทย และไม่ใช่โรคร้ายแรงแต่อย่างใด แต่ดูเหมือนว่า ประชาชนก็ยังคงตื่นกลัวไม่น้อยกับการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก ใน พ.ศ.นี้ เพราะเห็นข่าวที่ว่า พบผู้เสียชีวิตจากโรคมือ เท้า ปาก ในประเทศกัมพูชาแล้วกว่า 60 คน ขณะที่ประเทศไทยเองก็พบผู้ติดเชื้อมากกว่าทุกปีที่ผ่านมา และก็มีผู้เสียชีวิตทุกปี แม้จะเป็นจำนวนไม่มากนัก

เชื่อว่าตอนนี้หลายคนคงกำลังหาข้อมูลกันอยู่ว่า โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากอะไร แล้วจริง ๆ โรคนี้อันตรายหรือไม่ หรือจะป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากโรคมือ เท้า ปาก ได้อย่างไร

รู้จักโรคมือเท้าปาก

โรคมือ เท้า ปาก หรือ Hand, Foot and Mouth Disease มักเรียกติดปากกันว่า โรคมือ เท้า ปาก เป็นสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อไวรัสลำไส้ หรือเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) โดยพบการระบาดของ โรคมือ เท้า ปาก เมื่อปี พ.ศ.2500 กับเด็กในเมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา โดยผู้ป่วยจะมีอาการไข้และยังมีตุ่มน้ำใสในช่องปาก มือ และเท้า

ต่อมายังพบการระบาดกับกลุ่มเด็กในเมืองเบอร์มิงแฮม เมื่อปี พ.ศ.2502 เช่นกัน จนได้มีการเรียกกลุ่มอาการที่พบนี้ว่า Hand-Foot-and Mouth Disease (HFMD) หลังจากนั้นก็มีรายงานการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก จากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

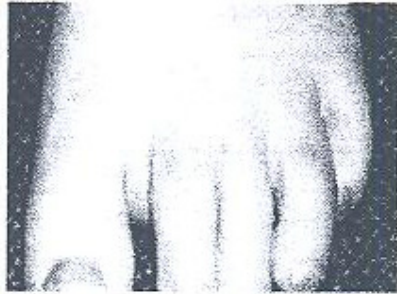
ทั้งนี้ โรคมือ เท้า ปาก จะมีการระบาดแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ หากเป็นประเทศเขตร้อนจะพบในช่วงฤดูร้อน และต้นฤดูใบไม้ร่วง ส่วนประเทศเขตร้อนชื้นจะพบได้ตลอดทั้งปี แต่จะระบาดมากในช่วงฤดูฝนที่มีอากาศร้อนชื้น และมักพบในกลุ่มเด็กทารก และเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี

โรคมือ เท้า ปาก ติดต่ออย่างไร

โรคมือ เท้า ปาก สามารถติดต่อกันได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย สามารถติดต่อได้โดยการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง ทั้งจากจมูก, ลำคอ และน้ำจากในตุ่มใส (Respiratory route) โดยเชื้อโรคอาจติดมากับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ หรือการไอจามรดกันก็ได้

ทางอุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสอยู่ (fecal - oral route) โดยช่วงที่แพร่กระจายมากที่สุด คือ ในสัปดาห์แรกที่ผู้ป่วยมีอาการ และจะยังแพร่เชื้อได้จนกว่ารอยโรคจะหายไป แต่ก็ยังพบเชื้อในอุจจาระผู้ป่วยต่อได้อีกประมาณ 2-3 สัปดาห์

ทั้งนี้ เชื้อเอนเทอโรไวรัสสามารถทนสภาวะกรดในทางเดินอาหารมนุษย์ได้ และมีชีวิตอยู่ในอุณหภูมิตั้งแต่ 2-3 วัน โรคนี้ไม่สามารถติดต่อจากคนสู่สัตว์ หรือจากสัตว์สู่คนได้



อาการของโรคมือ เท้า ปาก

โดยทั่วไป โรคมือ เท้า ปาก มักจะมีอาการไม่รุนแรง โดยจะมีระยะฟักตัวประมาณ 3-6 วัน และมีอาการเริ่มต้นคือ เป็นไข้ต่ำ ๆ มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ประมาณ 1-2 วัน จากนั้นจะเริ่มเจ็บปาก ไม่ยอมทานอาหาร เพราะมีตุ่มแดงที่เหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม โดยตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส รอบแผลจะอักเสบแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้น จากนั้นจะพบตุ่มหรือผื่น (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้น แขน ขา และอวัยวะสืบพันธุ์ด้วย ในเด็กทารกอาจพบกระจายทั่วตัวได้ ทั้งนี้อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน โดยทิ้งรอยแผลเป็นให้เห็น

อย่างไรก็ตาม โรคมือ เท้า ปาก อาจแสดงอาการในหลายระบบ เช่น

- 1.ระบบทางเดินหายใจ อาจมีอาการเหมือนไข้หวัด ไอ มีน้ำมูกใส เจ็บคอ
- 2.ทางผิวหนัง ทางระบบประสาท เช่น สมอง เยื่อหุ้มสมอง หรือเนื้อสมองอักเสบ
- 3.ทางระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำเล็กน้อย ปวดหัว อาเจียน
- 4.ทางตา มักพบเยื่อตาอักเสบ (chemosis and conjunctivitis) และ
- 5.ทางหัวใจ เช่น สามารถทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้ ซึ่งอาจมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึง

อาการ หรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง

ทั้งนี้ หากผู้ป่วยเกิดผื่น ตุ่ม ที่มือ เท้า และปากนานเกิน 3 วัน แล้วยังมีอาการซึมตามมาด้วย ให้รีบพบแพทย์ทันที เพราะอาการซึมเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า เชื้อกำลังเข้าสู่สมองแล้ว และหากปล่อยไว้ไม่ยอมมารักษา เชื้อจะเข้าไปในสมองส่วนที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ จนทำให้หัวใจล้มเหลว และเกิดน้ำท่วมปอดจนเสียชีวิตได้

การรักษาโรค มือ เท้า ปาก

ปกติแล้วโรคมือ เท้า ปาก สามารถหายได้เองภายใน 7-10 วัน หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน โรคนี้ไม่มียา รักษาโดยเฉพาะ เพราะเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส จึงต้องใช้ภูมิคุ้มกันของตัวเองต่อสู้กับเชื้อโรค ทั้งนี้ แพทย์จะให้ ยารักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่น ใช้ ยาแก้ปวด ทั้งนี้ ควรเช็ดตัวผู้ป่วยเป็นระยะ ๆ ให้อาหารอ่อน ๆ ดื่มน้ำและ ผลไม้ และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ ถ้าเป็นเด็กเล็กอาจต้องป้อนนมแทนการให้ดูดจากขวดนม

หลังจากการติดเชื้อผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อโรค แต่อาจเกิดโรคมือ เท้า ปาก ซ้ำได้ จาก เอน เทอโรไวรัสตัวอื่น ๆ ดังนั้น หากผู้ปกครองสังเกตเห็นลูกมีอาการที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ใช้สูง ซึม อาเจียนบ่อย ๆ หอบ แขนขาอ่อนแรง ไม่ยอมรับประทานอาหารและน้ำ ก็ควรพาบุตรหลานมาพบแพทย์

การป้องกันโรค มือ เท้า ปาก

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคมือ เท้า ปาก แต่โดยปกติป้องกันโรคมือ เท้า ปาก ได้ โดยการรักษา สุขอนามัยที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการรักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังการ ขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลาง และไม่ใช่สิ่งของร่วมกันที่สำคัญ คือ ต้องแยกผู้ป่วยที่เป็น โรคออกจากกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน สถานเลี้ยงเด็ก โดยไม่ให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ๆ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และต้องคอยทำความสะอาดพื้น ห้องน้ำ สุขา เครื่องใช้ ของเล่น สนามเด็กเล่น ตลอดจนเสื้อผ้า ที่อาจปนเปื้อนเชื้อ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทั่วไปภายในบ้าน

หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว (1-2 สัปดาห์) และทำความสะอาดฆ่าเชื้อ โรค โดยอาจใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนผสมกับน้ำ 30 ส่วน

ติดต่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

- สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3333

- สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3194
- แจ้งการระบาดของโรคได้ที่ สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-1882