



“โรคมือ เท้า ปาก” รู้จัก รู้ทัน ไม่อันตราย

สถานการณ์โรคมือ เท้า ปาก ของประเทศไทยในปี 2558 ที่ผ่านมา ข้อมูลเฝ้าระวังโรคของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบผู้ป่วยทั้งสิ้น 40,517 ราย เสียชีวิต 3 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด คือ 1-3 ปี ในขณะที่ปี 2559 นี้ ตั้งแต่วันที่ 1 - 11 มกราคม 2559 พบผู้ป่วยแล้ว 609 ราย ยังไม่พบผู้เสียชีวิต กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 1 - 3 อาชีพ ส่วนใหญ่ ไม่ทราบอาชีพ เป็นนักเรียนและอาชีพอื่นๆ ส่วนจังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด 5 อันดับ แรกคือ เชียงราย พิชญ์โลก อุตรดิตถ์ สุโขทัย เพชรบุรี และภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ตามลำดับ

ซึ่งจากสถานการณ์ที่ผ่านมา โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่แต่จะพบมากในเด็กเล็กอายุ 1-5 ปี เกิดได้ ประปรายตลอดทั้งปี แต่จะพบมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาวซึ่งอากาศเย็น เป็นโรคที่เกิดเชื้อไวรัสในกลุ่ม เอนเทอโรไวรัส หลายชนิด หลากหลายสายพันธุ์ สำหรับสายพันธุ์ที่ก่อโรคที่พบบ่อย ได้แก่เชื้อคอกแซกกี(Coxsackie virus group A, B) เอคโคไวรัส และเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus 71 หรือ EV71) ติดต่อดี้ง่ายจากการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งทางจมูก ลำคอ และน้ำจากในตุ่มใส เข้าสู่ร่างกายทางปาก หรือการที่เชื้ออาจติดมากับมือจากภาชนะที่ใช้ร่วมกัน เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ รวมถึง ของเล่น ลูกบิด ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได หรือติดเชื้อจากอุจจาระของผู้ป่วย ซึ่งการแพร่เชื้อเกิดขึ้นค่อนข้างง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของผู้ที่มีอาการป่วย เนื่องจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสสามารถทนสภาวะกรดในทางเดินอาหารมนุษย์ได้ และมีชีวิตอยู่ในอุณภูมิห้องได้ 2-3 วัน อีกทั้งยังพบเชื้อในอุจจาระผู้ป่วยต่อได้อีกประมาณ 2-3 สัปดาห์

อาการภายหลังได้รับเชื้อประมาณ 3-5 วัน คือจะเริ่มมีไข้ เจ็บปาก น้ำลายไหล เนื่องจากแผลในปาก เหมือนแผลร้อนในและมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจมีตามลำตัว แขน ขา และบริเวณก้น มีอาการมากอยู่ 2-3 วัน จากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายใน 1 สัปดาห์ ในขณะที่บางรายอาจมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตจากกรณีติดเชื้อจาก EV 71 ที่ทำให้เกิดอาการสมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ภาวะปอดบวมน้ำ เนื่องจากเชื้อชนิดนี้สามารถทำให้เกิดอาการป่วยแทรกซ้อนและร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตามโรคนี้นิยามารักษาโดยเฉพาะ จึงรักษาตามอาการ ด้วยการเช็ดตัวลดไข้ รับประทานอาหารอ่อน ดื่มน้ำ และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ หลังจากติดเชื้อผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อโรค แต่อาจเกิดโรคมือ เท้า ปาก ซ้ำอีก จากเอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆ ได้ ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยลดการระบาดของโรคนี้นี้

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็กๆ หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาจมีภาวะแทรกซ้อน จึงควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรดูแล ป้องกันโรคมือ เท้า ปาก โดยดูแลรักษาความสะอาดทั่วไป รวมถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ ใช้ช้อนกลาง ไม่ใช้แก้วน้ำ ภาชนะ หรือช้อนร่วมกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการนำเด็กเข้าไปในสถานที่แออัด โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาด รมัควางใจไม่ให้เด็กคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วย หรือหากป่วยควรให้หยุดเรียนจนกว่าจะหาย

นายแพทย์อานวย กาจันนะ อธิบดีกรมควบคุมโรค แนะนำถึงการรับมือเพื่อป้องกันโรคมือ เท้า ปาก หากทำความเข้าใจกับโรคนี้นี้ รู้ทันถึงวิธีป้องกันอย่างถูกต้องนั้น โรคมือ เท้า ปาก ก็ไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรงน่าวิตกกังวลจนเกินไป ซึ่งในส่วนของสถานรับเลี้ยงเด็ก และโรงเรียนอนุบาล สามารถป้องกันเด็กๆ จากโรคนี้นี้ได้โดยจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้หรือของเล่นให้สะอาดอยู่เสมอ หากพบเด็กป่วย ต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ พร้อมทั้งแนะนำผู้ปกครองให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 7 วันหรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ ห้างสรรพสินค้า และหากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว 1 - 2 สัปดาห์ และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยเร็ว

ทั้งนี้หากพบว่าเด็กมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมรับประทานอาหารและดื่มน้ำ อาการไม่ดีขึ้น ให้รีบพาไปพบแพทย์ และหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป
โทร. 0 2590 3183 โทรสาร. 0 2951 0918