



ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 : 18 กรกฎาคม 2555

## โรคมือ เท้า ปาก (Hand foot and mouth disease)

จากที่ขณะนี้เกิดสถานการณ์การระบาดของโรคมือ เท้า ปากในประเทศไทยใกล้เคียง โดยเฉพาะประเทศกัมพูชา ซึ่งพบว่าเป็นชนิดรุนแรง และเป็นสาเหตุให้เด็กเล็กเสียชีวิตหลายสิบราย สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทยพบการระบาดของโรคมือ เท้า ปากในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน หลายแห่ง ในบางเหตุการณ์ต้องมีการปิดศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน อาจส่งผลกระทบต่อโรงเรียนและผู้ปกครอง ประกอบกับการระบาดของโรคนี้พบมากในช่วงฤดูฝน อากาศเย็น ชื้น จากข้อมูลการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ของสำนักโรคติดต่อวิทยา ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 9 กรกฎาคม 2555 พบผู้ป่วยจำนวน 12,581 ราย ทั่วประเทศขณะนี้ยังไม่พบผู้เสียชีวิต ที่มีผลตรวจยืนยันการติดเชื้อที่ทำให้เกิดโรคกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่พบในกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี (ร้อยละ 71.58) เริ่มพบชนิดรุนแรงบ้างแล้วในบางพื้นที่ทั้งในภาคเหนือและภาคกลาง จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเกิดความกังวลใจ ความกลัวต่อโรค ดังนั้นเพื่อป้องกันโรคมือ เท้า ปาก เรามาเข้าใจลักษณะโรค การป้องกันโรค ทำให้ลดความกังวลและดูแลบุตรหลานได้ถูกต้อง

**เชื่อที่เป็นสาเหตุ:** โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่สามารถเจริญเติบโตได้ในลำไส้หลายชนิด เรียกว่ากลุ่มเอนเทอโรไวรัส ที่พบบ่อยคือ ไวรัสคอคแซกกี เอ หรือบี และไวรัสเอนเทอโร 71 ซึ่งเป็นเชื่อที่อาจทำให้เกิดอาการรุนแรง

**อาการ :** เชื้อที่ทำให้เกิดโรคมือ เท้า ปาก สามารถทำให้เกิดโรคได้หลายลักษณะ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย แต่มีบางส่วนที่เกิดอาการรุนแรงและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว กลุ่มอาการที่พบบ่อยคือ

๑. **อาการของโรคมือ เท้า ปาก (Hand foot and mouth disease)** โดยอาจมีไข้ก่อน จากนั้นอีก ๑-๒ วันต่อมามีแผลในปากซึ่งมีลักษณะคล้ายแผลร้อนใน แต่มักมีหลายแผล ส่วนใหญ่พบที่บริเวณคอหอย หรือใกล้ต่อมทอนซิล หากเป็นมากจะลามมาที่ลิ้น กระพุ้งแก้ม เป็นสาเหตุให้เด็กไม่ดูดนม ไม่กินอาหาร เพราะเจ็บ อาจมีน้ำลายไหล ร่วมกับพบตุ่มเล็กๆ ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าหายได้เอง เด็กบางรายมีเพียงแผลที่มือ เท้า และปากโดยไม่มีไข้

๒. อาการของโรคแผลในคอหอย ( Herpangina) เด็กมีแค่แผลในปากอย่างเดียว ลักษณะแผลในปากเหมือนในกลุ่มที่มีอาการของโรคมือ เท้า ปาก แต่ไม่มีตุ่มน้ำที่มือและเท้า ส่วนไขอาจมีหรือไม่มีก็ได้

๓. กลุ่มอาการรุนแรง ซึ่งมักมีอาการไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบประสาท เช่น ชัก หรือแขนขาอ่อนแรง สั่น หรือไม่รู้สึกร่างกาย นอกจากนี้เด็กอาจมีอาการหอบเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว หรือเดินผิดจังหวะ โดยที่เด็กอาจมีแผลหรือตุ่มน้ำที่มือ เท้า ปาก หรือไม่มีก็ได้ โดยอาการจะเกิดค่อนข้างเร็วภายใน ๒-๓ วัน



ลักษณะของแผลในปากซึ่งมักจะพบที่บริเวณคอหอย หรือใกล้ต่อมทอนซิล



แผลในปากซึ่งลามออกมาที่เปลือกปากด้านใน



ตุ่มน้ำบริเวณฝ่ามือ

**กลุ่มที่เสี่ยง:** วัยเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุต่ำกว่า ๕ ปี มักพบการระบาดในโรงเรียนหรือศูนย์เด็กเล็ก ในรายที่รุนแรงมักพบในเด็กเล็กมากๆ เช่น อายุ ๑ ปีหรือน้อยกว่า จนถึงอายุ ๓ ปี แต่เด็กโตก็พบได้บ้าง

**การติดต่อ:** ส่วนใหญ่เกิดจากการที่เด็ก ๆ สัมผัสของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆ ที่เปื้อนน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย จากนั้นใช้มือซึ่งสัมผัสเชื้อเหล่านั้นมาหยิบขนมหรืออาหารเข้าปาก นอกจากนี้อาจเกิดจากการแพร่ผ่านอุจจาระของเด็กที่ป่วยซึ่งเชื้อจะออกมากับอุจจาระมากที่สุดในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย

**การรักษา:** ขณะนี้โรคนี้อยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แต่แพทย์จะรักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้ก็ให้ยาลดไข้และเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา นอนพักมากๆ รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้หลายๆ

การคงอยู่ของเชื้อในสภาพแวดล้อมและการทำลายเชื้อ : เชื้อกลุ่มเอนเทอโรไวรัสนี้เป็นเชื้อที่ค่อนข้างทนทาน อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นเวลานาน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างเย็นหรือชื้นแฉะเชื้ออาจอยู่ได้เป็นเดือน นอกจากนี้การทำลายเชื้อต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม น้ำยาฆ่าเชื้อทั่วๆ ไปบางชนิด เช่น แอลกอฮอล์ รวมทั้งแอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมืออาจไม่สามารถฆ่าเชื้อนี้ได้

### การทำลายเชื้อกลุ่มเอนเทอโรไวรัส

๑. ใช้แสงอุลตราไวโอเลตในแสงแดด ในสภาพที่แห้งเชื้อจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน
๒. การต้มที่ ๕๐-๖๐ องศาเซลเซียส นาน ๓๐ นาที
๓. ใช้ น้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน เช่น น้ำยาฟอกขาว (อาจเป็นยี่ห้อไฮเตอร์ ไฮยีน คลอโร็กซ์) ตามวิธีใช้ที่เขียนไว้ข้างขวด

## คำแนะนำสำหรับการป้องกันโรคมือ เท้า ปาก

๑. ในกรณีที่เด็กในบ้านยังไม่ป่วย
  - พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรแนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่บุตรหลาน และผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็ก
    - คำแนะนำสำหรับเด็ก ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังการรับประทานอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หรือเมื่อสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลาย
    - คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลเด็ก ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก หลังการช่วยล้างก้นให้แก่เด็กเล็กที่เพิ่งขับถ่าย หรือสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งของเด็ก เช่น น้ำมูก น้ำลาย
  - แนะนำให้บุตรหลานหลีกเลี่ยงการเล่น หรือคลุกคลีกับเด็กที่ป่วยด้วยโรคมือ เท้า ปาก
  - ไม่นำเด็กเล็กไปในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ และควรให้อยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี
  - พ่อแม่ผู้ปกครองช่วยตรวจดูอาการของบุตรหลาน ทุกวัน หากมีแผลในปากหลายแผล โดยเฉพาะถ้าเจ็บมากจนทำให้ไม่ค่อยรับประทานอาหาร ให้ช่วยแจ้งแก่โรงเรียนเพื่อให้มีการดำเนินการควบคุมโรคที่เหมาะสม
  - สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองที่จะพบุตรหลานที่เป็นเด็กเล็กไปต่างประเทศที่มีการระบาด สามารถเดินทางได้ตามปกติ โดยให้ปฏิบัติตามสุขลักษณะที่ดี หลีกเลี่ยงพบุตรหลานไปสถานที่แออัด และหากบุตรหลานมีอาการป่วยที่สงสัยโรคมือ เท้า ปาก ให้พาไปพบแพทย์

## ๒. กรณีที่เด็กในบ้านมีอาการป่วย

- แยกของใช้เด็กที่ป่วยไม่ใช้ร่วมกับคนอื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน-ส้อม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ และแปรงสีฟัน ดูแลให้เด็กที่ป่วยขับถ่ายอุจจาระลงในที่รองรับ แล้วนำไปทิ้งในโถส้วม
- ทำความสะอาดพื้นห้องและพื้นผิวอื่นๆ ที่เด็กสัมผัสบ่อยๆ รวมถึงห้องสุขาและห้องน้ำ โดยล้างด้วยน้ำและผงซักฟอก แล้วตามด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีน เช่น ไฮเตอร์ ไฮยีน คลอริกซ์ (ต้องใส่ถุงมือเมื่อสัมผัสน้ำยาเหล่านี้) โดยผสมตามฉลากปิดข้างขวด ทิ้งไว้ ๑๐ นาที ก่อนล้างออกด้วยน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง ส่วนของที่มีการนำเข้าปาก เช่น ของเล่น แก้วน้ำ ช้อน ล้างด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกแล้วนำไปตากแดดหรือเช็ดให้แห้ง
- แยกเด็กที่ป่วยไม่ให้คลุกคลีกับเด็กคนอื่นๆ ทั้งเพื่อนบ้าน และพี่น้องที่อยู่ในบ้านเดียวกัน เช่น การกอดรัด การเล่นของเล่นที่เปื้อนน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย โดยเฉพาะในกรณีที่มีน้องเล็กๆ อายุ ๑-๒ ปีหรือน้อยกว่า เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดอาการรุนแรง ไม่นำเด็กไปในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรให้เด็กอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี
- ขอให้เด็กหยุดเรียนเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มมีอาการ (ถึงแม้ว่าเด็กอาจมีอาการดีขึ้นก่อนครบ ๗ วัน) หากเด็กมีอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้สูง อาเจียน หอบ เหนื่อย ซึม ชัก หรืออาการแย่ลง ต้องรีบพาไปรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เพื่อป้องกันการเกิดโรคมือ เท้า ปาก ขอให้พ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทร ๑๔๒๒ และศูนย์ปฏิบัติการกรมควบคุมโรค โทร ๒๕๕๐ ๓๓๓๓”

สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค