

โรคมือเท้าปาก มีอาการอย่างไร และวิธีป้องกันโรคมือเท้าปาก



โรค มือ-เท้า-ปาก และโรคจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส ๗๑ นับเป็นโรคที่ระบาดในเด็กโรคหนึ่ง ที่พบทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนเป็นช่วงที่มีอัตราการระบาดของโรคนี้สูง เพราะฉะนั้น เราทำความรู้จักโรคนี้ให้มากขึ้นกันดีกว่าค่ะ

โรคมือเท้าปาก

เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี มักระบาดในช่วงหน้าฝน โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายตัวที่ทำให้เกิดได้ โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุด คือ เอนเทอโรไวรัส ๗๑ หรือเรียกสั้นๆ ว่าเชื้อ อีวี๗๑ ที่มีการระบาดรุนแรงในประเทศเพื่อนบ้านของเราก็เป็นเชื้ออีวี ๗๑ นี้เอง ประเทศไทยเราก็พบเชื้ออีวี๗๑ ร่วมกับเอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆด้วย แต่ส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์ที่ไม่ค่อยรุนแรง

อาการของโรคมือเท้าปาก

- เด็กที่เป็นโรคมือ-เท้า-ปากมักเริ่มด้วยอาการไข้
- เจ็บปาก
- กินอะไรไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน
- และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจมีตามลำตัว แขน ขาได้
- ผู้ป่วยมักมีอาการมากอยู่ ๒-๓ วัน จากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายใน ๑ สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่มาก แต่บางรายมีอาการมากจนกินอาหารและน้ำไม่ได้

โดยปกติโรคนี้ไม่น่ากลัว และหายเองโดยไม่มีปัญหา แต่อาจมีโอกาสน้อยที่จะเกิดอาการรุนแรงหรือพบปัญหาแทรกซ้อนได้ โดยเฉพาะถ้าเกิดจากเชื้ออีวี ๗๑ จะมีโอกาสเกิดโรครุนแรงได้มากขึ้น

ปัญหาแทรกซ้อนที่รุนแรงที่สุดคือ ก้านสมองอักเสบ ทำให้เกิดภาวะหายใจและระบบไหลเวียนของโลหิตล้มเหลว ซึ่งถึงแก่ชีวิตได้อย่างรวดเร็ว และบางครั้งเชื้ออีวี ๗๑ อาจทำให้เกิดสมองอักเสบรุนแรงได้ โดยไม่ต้องมีผื่นแบบ มือ-เท้า-ปากได้ **เด็กที่จะมีปัญหาแทรกซ้อนรุนแรงหรือสมองอักเสบ จะมีสัญญาณอันตรายได้แก่ ซึม อ่อนแรง ชักกระตุก มือสั่น เดินเซ หอบ อาเจียน** ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้จะต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน การระบาดของโรคมือ-เท้า-ปาก ในประเทศไทยในขณะนี้แม้ส่วนใหญ่จะเป็นชนิดอาการไม่รุนแรง แต่อย่างไรก็ดีต้องระวังอาการรุนแรงไว้ด้วย แม้จะมีโอกาสน้อยก็ตาม

ข้อสังเกตแรกเริ่มอาการของเด็กที่เป็น ‘โรคมือเท้าปาก’

- มีไข้เฉียบพลัน
- มีอาการปวดหัว , ปวดท้อง , เมื่อตามเนื้อตามตัว
- มีอาการเจ็บคอ , รู้สึกเบื่ออาหาร ซึ่งเด็กจะไม่ยอมทานอะไรเลยเนื่องจากเจ็บแผลที่อยู่ในปาก
- เด็กจะมีน้ำลายเหนียวและไหลยืดมากติดปากติดอยู่ตลอดเวลา

เมื่อผ่านไป ๒ วัน ให้สังเกตอาการโรคมือเท้าปากของเด็กให้ดี เพราะในระยะนี้เพดานปากของเด็กจะเกิดเป็นแผล ทานอาหารและดื่มน้ำไม่ได้ ร้องไห้ งอแงอยู่ตลอดเวลา หลังจากนั้นประมาณ ๒ วันก็จะมีตุ่มใสขึ้นตามมือ เท้า ลำตัว และก้นเด็ก ซึ่งในช่วงที่เด็กไม่สามารถทานอะไรได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยป้อนน้ำเด็กให้บ่อยที่สุด เนื่องจากเกรงว่าเด็กอาจจะมีอาการขาดน้ำจากการที่ไม่ยอมกินน้ำนั่นเอง

การวินิจฉัยโรคมือเท้าปาก

ในการวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุของเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปากนั้น มักจะวินิจฉัยได้จากลักษณะอาการของโรคที่แสดงออกมาและการตรวจผู้ป่วยดังต่อไปนี้

- ผู้ป่วยมีไข้สูง ๓๘ - ๓๙ องศาเซลเซียส
- พบจุดแดง ตุ่มน้ำใส หรือแผลที่เยื่อปาก ลิ้น และเหงือก
- พบจุดแดงราบ ตุ่มนูน หรือตุ่มน้ำที่มือ เท้า ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และแก้มก้น
- ในผู้ป่วยรายที่มีอาการแทรกซ้อนอย่างรุนแรง แพทย์อาจจะทำการตรวจเชื้อไวรัสจากสิ่งคัดหลั่งที่บริเวณคอหอย อูจจาระ หรือน้ำเหลืองจากตุ่มน้ำบนผิวหนังเพิ่มเติม เพื่อเป็นการยืนยันว่าเป็นการติดเชื้อในกลุ่มนี้ โดยขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ เนื่องจากการตรวจในลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องทำในผู้ป่วยทุกราย อีกทั้งยังมีราคาแพง และในบางสถานการณ์ก็ไม่สามารถทำได้ อันเป็นเหตุมาจากอุปสรรคทางเทคนิคต่างๆ อาทิ การตรวจหาชิ้นของไวรัสด้วยวิธี Polymerase chain reaction (PCR) ที่จะใช้เวลาในการตรวจและรายงานผลที่ได้ประมาณ ๑ - ๓ วัน , การตรวจด้วยการเพาะเชื้อไวรัส (Virus culture) ใช้เวลาในการตรวจและรายงานผลที่ได้ประมาณหนึ่งสัปดาห์ ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการตรวจที่จะให้ผลได้เร็วภายใน ๑ - ๒ ชั่วโมง

เพิ่มเติม สำหรับลักษณะของโรคมือเท้าปากจะมีอาการคล้ายกับโรคอื่นๆ จึงอาจทำให้เกิดความเป็นไปได้ที่จะเป็นโรคอื่นไม่ใช่โรคมือเท้าปาก อาทิ โรคไข้รูมาติก เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เป็นไข เกิดผื่นแดง , โรคเฮอร์เปส งู เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดผื่นตามผิวหนัง และเป็นตุ่มน้ำในปาก , เริม , อีสุกอีใส , แผลร้อนใน หรือแผลพุพอง เป็นต้น

การรักษาโรคมือเท้าปาก

โรคนี้ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการรักษาเป็นการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤต

การติดต่อของโรคมือเท้าปาก

โรคนี้ติดต่อโดยการสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ โรคนี้จึงมักระบาดในโรงเรียนชั้นอนุบาล เด็กเล็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กเล็ก

วิธีป้องกันโรคมือเท้าปาก

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น เด็กทุกคนรวมทั้งผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างทำความสะอาดทั่วไป แล้วทำให้แห้ง ควรระมัดระวังในสะอาดของน้ำ อาหาร และสิ่งของทุกอย่างที่เด็กอาจเอาเข้าปาก ไม่ให้เด็กใช้ของเล่นที่อาจปนเปื้อนน้ำลาย หรืออุปกรณ์การรับประทานอาหารร่วมกัน ควรสอนให้เด็กๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

โรงเรียนไม่ควรรับเด็กป่วยเข้าเรียนจนกว่าจะหายดี ซึ่งมักใช้เวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานที่ป่วยไปพบแพทย์ ไม่ควรพาไปโรงเรียน หากพบว่าเป็นโรคนี้ควรให้การรักษาดำเนินการตามคำแนะนำของแพทย์ และ เมื่อหายป่วยแล้ว เด็กที่เป็นโรคนี้ยังมีเชื้ออยู่ในอุจจาระได้ นานหลายสัปดาห์ ดังนั้นเมื่อเด็กหายป่วยแล้ว ยังต้องมีการระวังการปนเปื้อนของอุจจาระต่ออีกนาน ควรเน้นการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนรับประทานอาหารแก่เด็กและผู้ใหญ่ทุกคน ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ เพราะแอลกอฮอล์เจลจะฆ่าเชื้อเอนเทอโรไวรัสไม่ได้

ในช่วงที่มีการระบาด ไม่ควรนำเด็กไปในที่ที่มีเด็กอื่นอยู่รวมกันจำนวนมาก เพราะจะมีโอกาสรับเชื้อได้เนื่องจากมีเด็กที่เป็นโรคนี้และแพร่เชื้อได้โดยที่ไม่มีอาการหรือมีอาการน้อยมาก ที่อาจไปอยู่รวมกัน

การป้องกันการระบาดในสถานรับดูแลเด็กหรือโรงเรียนชั้นอนุบาล

๑. มีการตรวจคัดกรองเด็กป่วย ได้แก่ เด็กที่มีไข้ หรือเด็กที่มีผื่น หรือมีแผลในปาก ไม่ให้เข้าเรียน ทั้งนี้เพราะมีผู้ป่วยบางคนที่มีอาการน้อยมาก หรือมีบางคนที่มีอาการไข้แต่ไม่มีผื่น ควรต้องจัดหาเครื่องมือวัดอุณหภูมิ (ปรอท) ไว้ให้พร้อมเพื่อใช้ในกรณีที่สงสัยว่าเด็กจะมีไข้ และมีครูหรือพยาบาลตรวจรับเด็กก่อนเข้าเรียนทุกวัน

๒. ควรมีมาตรการในการทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน หรือเมื่อมีการเปลี่ยนน้ำลาย น้ำมูกหรือสิ่งสกปรก

๓. มีมาตรการเคร่งครัดในการล้างมือ ให้แก่เจ้าหน้าที่ทุกระดับที่ดูแลสัมผัสเด็กเล็ก โดยเฉพาะในทุกครั้งที่อาจสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระ การใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่สามารถฆ่าเชื้อได้

๔. หากมีการระบาดเกิดขึ้นหลายราย ควรพิจารณาปิดชั้นเรียนนั้นเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หรือหากมีการระบาดเกิดขึ้นในหลายชั้นเรียน ควรปิดโรงเรียนด้วย เพื่อหยุดการระบาด

การดูแลเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปาก

ต้องบอกเลยว่าโรคมือเท้าปากที่เกิดขึ้นนั้น การรักษาความสะอาดร่างกายของเด็กก็มีส่วนที่จะไม่ทำให้เกิดการลุกลามได้ง่าย รวมถึงคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำจิตใจให้เข้มแข็งมากๆ ที่จะดูแลเขา หากเด็กมีไข้ให้เช็ดตัว หรือกินยาลดไข้เข้าไปเพื่อบรรเทา สิ่งที่น่ากังวลมากที่สุดอย่างหนึ่งเมื่อเด็กเป็นโรคนี้ คือ เขาจะไม่ยอมกินอะไรเพราะเจ็บแผลในปาก ฉะนั้น ก่อนการรับประทานอาหาร ให้คุณแม่ใช้ยาชาที่คุณหมอให้เมื่อครั้งที่ไปตรวจมาทาที่บริเวณแผลในปากของเด็กก่อนที่จะกินอาหาร หรือนั่นให้เด็กกินอาหารที่เป็นของเหลวและต้องมีความเย็น อาทิ นมแช่เย็น , น้ำเต้าหู้ที่ไม่ร้อน , น้ำหวาน , ไอศกรีม , เจลลี่ , ผลไม้ , เต้าฮวยนมสด , เกลือแร่ รวมถึงเน้นให้ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดอาการขาดน้ำ หากเด็กไม่สามารถกินอะไรได้เลยก็ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อให้ให้น้ำเกลือโดยด่วน

ในกรณีที่เด็กมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคมือเท้าปาก คุณพ่อคุณแม่ควรจะให้เด็กหยุดเรียนก่อนเพื่อดูอาการของโรค และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายได้หากพบว่าเป็น ซึ่งโดยปกติแล้วโรคมือเท้าปากจะไม่มีอาการรุนแรงมากนักและจะหายได้เองภายใน ๑ สัปดาห์ แต่ถ้าเด็กมีอาการมีอาการซึม หรืออาเจียนมากต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและดูอาการ เนื่องจากอาจจะมีอาการของสมองอักเสบเข้ามาร่วมด้วย