



ภาษา

โรคมือเท้าปาก โรคฮิตของเด็ก ที่คุณแม่พึงระวัง

# โรคมือเท้าปาก โรคฮิตของเด็ก ที่คุณแม่พึงระวัง

บทความ

พ.ย. 14, 2024

3 นาที

หนึ่งในโรคฮิตที่มักระบาดในหมู่เด็กเล็ก คือโรคมือเท้าปาก ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส หากคุณแม่รู้สาเหตุและอาการของโรค ก็จะช่วยป้องกันลูกจากโรคที่อันตรายนี้ได้

ตรวจสอบข้อมูลทางวิชาการโดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พรเทพ ตันเผ่าพงษ์

หนึ่งในโรคสุดฮิตที่มักระบาดในหมู่เด็กเล็ก คือโรคมือเท้าปาก ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส หากคุณแม่รู้สาเหตุและอาการของโรค ก็จะช่วยป้องกันลูกจากโรคที่อันตรายนี้ได้

## โรคมือเท้าปาก

โรคมือเท้าปากเกิดจากการติดเชื้อไวรัสโดยเฉพาะในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส (enterovirus) โดยเชื้อโรคอาจเข้าสู่ปากโดยตรง หรือปนเปื้อนมากับน้ำดื่มและอาหาร มือที่สกปรก อุจจาระ



## รู้ได้อย่างไรว่าลูกติดเชื้อโรคมือเท้าปาก?

### อาการที่บ่งบอกโรคมือเท้าปาก

- อาการแรกเริ่มของโรคคือ มีไข้ต่ำ ๆ แต่บางรายอาจมีไข้สูงถึง 38-39 องศาเซลเซียส
- ร้องไห้มากขึ้น เจ็บปากเวลากินอาหารหรือดื่มนม
- เบื่ออาหาร ท้องร่วงในบางราย
- มีผื่นขึ้น ซึ่งจะขึ้นภายใน 1-2 วัน มีลักษณะเป็นตุ่มแดงขนาด 2-3 มิลลิเมตรบนผิวหนัง จากนั้นจะกลายเป็นตุ่มพองใส มีแผลในปาก ตุ่มแดงหรือตุ่มใสเกิดขึ้นในช่องปาก เหงือก และลิ้น มีตุ่มใสขึ้นตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ลำตัว และก้น
- บางกรณีที่พบได้ไม่บ่อย เช่น การติดเชื้อในระบบประสาทส่วนกลางที่มาด้วยอาการซึม ชัก เป็นต้น
- เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือเท้าปากมักหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์และมักไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ โดยตุ่มน้ำใสจะเริ่มแห้ง หากมีการติดเชื้อหลายจุด อาจเห็นเป็นรอยดวงๆ มีผู้ป่วยส่วนน้อยมากที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมอองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะทุพพลภาพและเสียชีวิตได้

# คุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยที่ป่วยเป็นโรคมือเท้าปากได้อย่างไร

การรักษาโรคมือเท้าปากเป็นการรักษาตามอาการ บางรายอาจจำเป็นต้องให้ยาชาแบบกัวลิปากหากมีอาการเจ็บปากเวลากินหรือกลืน โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยยาหรือการรักษาจำเพาะ เมื่อพบว่าลูกป่วยเป็นโรคมือเท้าปาก ควรแยกลูกออกจากคนอื่นๆ ประมาณ 7-10 วัน รักษาความสะอาดร่างกายของลูก ตัดเล็บให้สั้นเพื่อหลีกเลี่ยงแผลจากการผลอเกาในบริเวณที่เป็นตุ่ม พักผ่อนอย่างเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ลูกดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

ไม่ควรทำให้ตุ่มน้ำใสนั้นแตก เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ผิวหนังได้ หมั่นสังเกตลักษณะและการเปลี่ยนแปลงของแผลที่ผิวหนังและอาการของลูก หากมีไข้สูง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียรุนแรง ชักเกร็ง อ่อนเพลียหรือซึม ควรพาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที

## เทคนิคการป้องกันโรคมือเท้าปาก



ในปัจจุบัน ยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ป้องกันโรคนี้ได้ ดังนั้น การป้องกันโรคจึงทำได้โดยการรักษาสุขอนามัยดังต่อไปนี้

- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังการเล่น การทำกิจกรรมต่างๆ
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกไปในที่ชุมชน
- ให้ความสำคัญกับความสะอาดของอาหาร กินอาหารที่ปรุงสุก ดื่มน้ำที่ผ่านการต้มจนเดือด ทำความสะอาดอาหารก่อนนำไปปรุง และป้อน
- อย่าปล่อยให้ลูกเลียหรืออมนิ้วมือ หรือของเล่นต่างๆ
- ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรืออุปกรณ์การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- รักษาความสะอาดภายในบ้าน ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว ล้างทำความสะอาดและนำของเล่นในห้องน้ำออกฝั่งแดด เช็ดทำความสะอาดของใช้ต่างๆ เป็นประจำ เช่น ของเล่น อุปกรณ์การเรียน ลูกบิดประตู ราวจับบันได โต๊ะเขียนหนังสือ เก้าอี้ พื้น เป็นต้น

หากร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันก็จะต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ได้ เมื่อติดเชื้อมักจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย เวลาที่ลูกไม่สบายถือเป็นการตัดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ยอมให้ลูกป่วยจากโรค ควรส่งเสริมให้ลูกน้อยมีภูมิคุ้มกันที่ดีโดยให้ลูกน้อยได้ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และสามารถเสริมด้วยอาหารที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เช่น LPR ที่พบในนมแม่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยวและนมบางชนิดอีกด้วย ซึ่ง LPR ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อในทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ จุลินทรีย์มีประโยชน์ LPR เป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ช่วยให้เด็กมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี และเมื่อเด็กไม่เจ็บป่วยก็พร้อมเต็มที่สำหรับการเรียนรู้ในทุก ๆ วัน และแน่นอนว่าเรื่องโรคภัยเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันได้

การดูแลเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่สามารถปกป้องลูกน้อยและสมาชิกในครอบครัวจากโรคมือเท้าปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ