



Bệnh Tay, Chân và Miệng Hand, Foot and Mouth Disease

Bệnh tay, chân và miệng là gì?

Bệnh tay, chân và miệng gây nên bởi một vài loại siêu vi trùng. Bệnh phổ biến nhất ở trẻ em dưới 10 tuổi, nhưng trẻ em lớn hơn và người lớn cũng có thể bị bệnh. Hầu hết các ca bệnh xảy ra vào mùa hè và đầu mùa thu.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng bắt đầu từ 3 đến 5 ngày sau khi tiếp xúc với một người bị nhiễm bệnh. Dấu hiệu đầu tiên của sự nhiễm trùng có thể là bị sốt nhẹ, đôi khi chảy nước mũi hoặc đau cổ họng, mệt mỏi và ăn uống mất ngon. Sốt thường kéo dài từ 1 đến 2 ngày.

Khoảng 2 ngày sau khi bắt đầu bị sốt, các mụn giộp gây đau có thể nổi lên trong miệng, ở lưỡi hoặc ở lợi răng. Một hoặc 2 ngày sau, các chấm đỏ có thể xuất hiện trong lòng bàn tay, ở lòng bàn chân và đôi khi ở mông. Các chấm đỏ này có thể trở thành các mụn giộp. Các chấm đỏ và các mụn giộp thường hết đi vào khoảng từ 7 đến 10 ngày.

Da bị tróc và mất móng tay hoặc móng chân cũng đã được báo cáo là có, đa số là ở trẻ, và việc này xảy ra trong vòng những tuần của việc bị bệnh tay, chân và miệng. Tuy nhiên, vẫn không biết các vấn đề này có phải là do bệnh gây nên hay không. Việc da bị tróc và bị mất móng tay hay móng chân là tạm thời.

Không phải tất cả những ai bị bệnh tay, chân và miệng sẽ đều bị tất cả các triệu chứng này. Cũng có thể bị nhiễm bệnh nhưng không có các triệu chứng.

Bệnh lây lan như thế nào?

Khi một người bị nhiễm bệnh và bệnh, họ có thể rất lây nhiễm và truyền lây siêu vi trùng trong khoảng thời gian từ 7 đến 10 ngày. Siêu vi trùng có thể lây lan qua sự tiếp xúc thân mật gần gũi chẳng hạn như hôn hít, hoặc dùng chung ly uống nước, nĩa, hoặc muỗng. Bệnh cũng có thể lây lan qua những giọt nước nhỏ trong không khí khi một

người có bệnh ho hoặc nhảy mũi. Quý vị có thể bị nhiễm bệnh khi hít phải những giọt nước nhỏ này hoặc khi chạm tay vào những đồ vật bị nhiễm trùng. Quý vị cũng có thể bị nhiễm bệnh khi chạm tay vào những bề mặt có dính dịch thủy từ các mụn giộp hoặc phân. Siêu vi trùng có thể sống cho đến một vài tuần trong ruột của người bệnh và có thể lây lan trong thời gian đó.

Phụ nữ có thai bị nhiễm siêu vi trùng ngay trước khi sinh con có thể truyền siêu vi trùng sang cho con mình. Các em bé mới sinh bị nhiễm siêu vi trùng thường bị sốt nhẹ, nhưng trong những trường hợp hiếm hoi có thể bị bệnh nghiêm trọng hơn. Không có bằng chứng chắc chắn rằng sự nhiễm bệnh trong thời gian mang thai sẽ gây hại cho đứa bé còn trong bụng mẹ.

Bệnh tay, chân và miệng có thể lây lan một cách dễ dàng ở các nơi giữ trẻ và ở những nơi khác khi trẻ em gần gũi chung với nhau và khi không thực hiện đúng các phương thức giữ gìn vệ sinh.

Làm thế nào quý vị có thể ngăn ngừa bệnh?

Vệ sinh tốt trong lúc và sau khi bị nhiễm bệnh là điều rất quan trọng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tay, chân và miệng. Có khả năng quý vị hoặc con quý vị có thể trở nên lây nhiễm trong vài tuần sau khi các mụn giộp và các nơi bị đau đã lành bởi vì siêu vi trùng có thể vẫn còn ở trong phân.

Để giúp giảm thiểu việc lây lan của bệnh tay, chân và miệng, hãy thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước ấm. Dạy con quý vị cách nhảy mũi hoặc ho vào giấy lau mũi hoặc vào bên trong cánh tay nơi cùi chỏ co lại. Điều này ngăn ngừa việc các giọt nước nhỏ bay lan trong không khí. Hãy khuyến khích con quý vị tự mình vứt bỏ giấy lau mũi vào thùng rác sau khi dùng xong và hãy rửa tay lần nữa.

Con quý vị có thể tiếp tục đến nhà trẻ nếu các em cảm thấy đủ khỏe để tham gia trong các sinh hoạt. Ngay cơ lây bệnh cho các trẻ khác thì đáng ngại

nếu các phương thức giữ gìn vệ sinh không được thực hiện đúng. Hãy cẩn thận hơn trong việc rửa tay và lau chùi cho thật sạch các bề mặt phẳng sau khi thay tã và trước khi dọn bàn hoặc ăn uống chung quanh nơi có trẻ và tại các cơ sở giữ trẻ.

Các bề mặt phẳng và các món đồ chơi dùng chung nên được lau rửa với xà phòng và nước và tiệt trùng bằng dung dịch thuốc tẩy. Quý vị có thể làm dung dịch thuốc tẩy dùng để lau chùi các mặt phẳng bằng cách pha chế các thứ sau đây chung với nhau:

- Pha 15 mL (1 muỗng canh) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.

Một dung dịch thuốc tẩy nhẹ hơn nên được dùng để tiệt trùng các đồ chơi:

- Pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.

Hãy tiếp tục thực hành cẩn thận việc giữ vệ sinh đúng cách trong một vài tuần hoặc vài tháng sau khi con quý vị đã thấy đỡ hơn.

Để biết thông tin về việc rửa tay, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#).

Bệnh được điều trị như thế nào?

Khi cần thiết, có thể làm hạ sốt của bệnh tay, chân và miệng bằng cách dùng acetaminophen (chẳng hạn như Tylenol®). Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về liều sử dụng, hoặc đọc các chỉ dẫn ghi trên bao bì hoặc trên chai một cách cẩn thận. Thuốc kháng sinh sẽ không giúp trị hoặc chữa lành bệnh này.

Có thể cho uống Acetaminophen hoặc Tylenol® nếu bị sốt hoặc đau nhức. **KHÔNG** nên cho bất cứ người nào dưới 20 tuổi uống ASA hoặc Aspirin® vì rủi ro bị Hội chứng Reye.

Muốn biết thêm chi tiết về Hội Chứng Reye, hãy đọc [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#).

Các mụn giộp sẽ mau lành hơn nếu dùng đựng đến chúng, vì vậy đừng làm bể các mụn nước. Vì các mụn nổi trong miệng có thể rất đau rát nên con quý vị có thể không muốn ăn hoặc uống.

Cho con quý vị uống nước lạnh, nước nhạt chẳng hạn như sữa hoặc nước lọc. Đừng cho uống các thứ có ga hoặc nước uống có vị cay, chua hay chất chẳng hạn như nước ngọt có ga hoặc nước ép trái cây. Tránh các thực phẩm chua và cay, vì các loại này có thể gây đau, rát. Cho con quý vị ăn các loại thực phẩm nguội và mềm chẳng hạn như bánh mì, mì sợi, hoặc bánh mì xăng-uych trét bơ đậu phộng và mứt.

Nên nhớ, nếu quý vị nghĩ con mình bị bệnh tay, chân và miệng, hãy bảo đảm thực hiện đúng các phương thức vệ sinh chẳng hạn như thường xuyên rửa tay, để tránh lây bệnh sang cho những người khác.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.