



## بیماری دست، پا و دهان

### Hand, Foot and Mouth Disease

مدفوع نیز مبتلا شوید. ویروس این بیماری می تواند تا چندین هفته در روده ی شخص مبتلا بماند و در این مدت به شخص دیگری منتقل شود.

زنان بارداری که درست قبل از زایمان به این ویروس مبتلا شوند ممکن است آن را به کودک خود انتقال دهند. کودکان نوزاد مبتلا به ویروس معمولاً بیماری را به شکل خفیف دارند، اما در موارد نادر ممکن است شدید نیز باشد. هیچ شواهدی نیست که ابتلا به این بیماری در طول بارداری به آسیب به کودک نازاده (متولد نشده) منجر خواهد شد.

در صورت عدم رعایت بهداشت، بیماری دست، پا و دهان می تواند به آسانی در محیط های مهد کودک و دیگر مکان هایی که کودکان نزدیک هم هستند، انتقال یابد.

#### چگونه می توان از این بیماری جلوگیری کرد؟

بهداشت مناسب در طول و پس از ابتلا، در جلوگیری از گسترش بیماری دست، پا و دهان بسیار اهمیت دارد. ممکن است شما و کودک تان چندین هفته پس از خوب شدن تاول یا التهاب نیز هنوز ناقل باشید زیرا این ویروس در مدفوع می ماند.

برای کمک به کاهش گسترش بیماری دست، پا و دهان، دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید. به کودک خود بیاموزید داخل دستمال یا آرنج اش، عطسه یا سرفه کند، تا به اطراف قطرات هوا برد (انتقالی در هوا) نپاشد. به کودک خود یاد دهید دستمال کاغذی را پس از استفاده مستقیم داخل زباله اندازد و دستان اش را دوباره بشوید.

اگر حال کودک تان آن قدر خوب شده باشد که بتواند در فعالیت ها شرکت کند، می تواند باز مهد برود. اگر بهداشت را درست رعایت کند، خطر انتقال به دیگران چندان بالا نیست. فقط بیشتر حواس تان باشد پس از تعویض پوشاک و پیش از خوردن یا خوردن غذا در مهد، دست ها را بشویید و سطوح را کامل تمیز کنید.

سطوح معمولی و اسباب بازی های مشترک را باید با آب و صابون تمیز و با سفیدکننده، ضد عفونی کرد. با درست کردن

#### بیماری دست، پا و دهان چیست؟

بیماری دست، پا و دهان ناشی از انواع خاصی از ویروس است. این بیماری بیش از همه، در بین کودکان زیر ۱۰ سال رواج دارد، اما کودکان مسن تر و بزرگسالان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. بیشترین موارد در تابستان و اوایل پاییز رخ می دهد.

#### علائم آن چیستند؟

علائم آن ۳ تا ۵ روز پس از تماس با فرد مبتلا شروع می شود. نخستین علامت ابتلا ممکن است تب خفیف، گاه همراه با آبریزش بینی یا گلودرد، خستگی و کم اشتها باشد. تب معمولاً ۱ تا ۲ روز به طول می انجامد.

حدود ۲ روز پس از شروع تب، ممکن است داخل دهان، روی زبان یا لثه ها تاول های دردناک کوچکی بزنند. یک یا ۲ روز بعد، جوش های قرمز کوچکی ممکن است بر کف دست، کف پا و گاه بر باسن پدیدار شود. این جوش های قرمز ممکن است به تاول تبدیل شود. خال ها و تاول ها معمولاً پس از حدود ۷ تا ۱۰ روز از بین می رود.

عمدتاً در کودکان، ظرف چند هفته پس از ابتلا به بیماری دست، پا و دهان، افتادن پوست و ناخن نیز گزارش شده است. البته معلوم نیست آیا این ها نتیجه ی بیماری باشند. افتادن پوست و ناخن موقت است.

هر فرد مبتلا به بیماری دست، پا و دهان لزوماً همه ی این علائم را بروز نخواهد داد. ممکن است کسی باشد که مبتلا شده باشد ولی هیچ یک از علائم را بروز ندهد.

#### چگونه انتقال می یابد؟

همین که شخصی مبتلا و بیمار شود، می تواند حدود ۷ تا ۱۰ روز ویروس را سرایت دهد. این ویروس ممکن است از طریق تماس شخصی نزدیک مثل بوسیدن، یا اشتراک لیوان، چنگال یا قاشق انتقال یابد. وقتی فرد مبتلا سرفه یا عطسه می کند، ممکن است قطراتی که از این سرفه یا عطسه به هوا پرتاب می شود نیز بیماری را انتقال دهد. ممکن است با تنفس این قطرات یا لمس اشیا آلوده به آنها نیز مبتلا شوید. ممکن است با لمس سطوح آلوده به مایع بیرون آمده از تاول یا

مخلوط زیر، می تواند محلول بهداشتی برای پاک کردن سطوح درست کنید:

• ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) سفیدکننده (وایتکس) خانگی را با ۱ لیتر (۴ لیوان) آب مخلوط کنید.

برای ضدعفونی کردن اسباب بازی ها، باید محلول رقیق تری از سفیدکننده درست کرد، به ترتیب زیر:

• ۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) سفیدکننده (وایتکس) خانگی را با ۱ لیتر (۴ لیوان) آب مخلوط کنید.

حتا پس از این که کودک تان حال اش بهتر شد نیز، تا چندین هفته یا ماه بهداشت را به دقت رعایت کنید.

برای اطلاع بیش تر درباره دست شستن بزرگسالان و کودکان [HealthLinkBC File #85](#) دست شستن بزرگسالان و کودکان

### درمان چگونه است؟

به هنگام لزوم، تب ناشی از بیماری دست، پا و دهان را می توان با استامینوفن (مثلاً مارک تایلنول) پایین آورد. مقدار مناسب را از بهداشتگر خود بپرسید یا دستور روی بسته یا بطری را خود به دقت بخوانید. آنتی بیوتیک به درمان این بیماری کمک نخواهد کرد.

برای تب یا التهاب می توان استامینوفن یا تایلنول داد. به افراد زیر ۲۰ سال نباید آ.اس.آ یا آسپیرین داد زیرا خطر بروز نشانه‌گان رای هست.

جهت کسب اطلاعات بیش تر درباره نشانه‌گان رای، بنگرید به پرونده شماره ۸۴ از سری بهداشت-لینک بی.سی. موسوم به [HealthLinkBC File #84](#) نشانه‌گان رای.

تا اول ها را اگر به حال خود بگذارید، خودشان خوب خواهند شد، پس لازم نیست بترکانیدشان. چون التهاب دهان می تواند دردناک باشد، کودک تان ممکن است نخواهد چیزی بخورد یا بنوشد.

به کودک فقط مایعات سرد و بی ادویه مثل شیر یا آب بدهید. نوشیدنی (نوشابه، آب میوه) گازدار یا ترش ننوشانید، چون گلو را می سوزاند. به بچه فقط غذا ی بی ادویه، خنک و نرم مثل نان، نودل یا ساندویچ ژله و کره بادام زمینی بدهید.

یادتان باشد، اگر فکر کردید کودک تان بیماری دست، پا و دهان دارد، حتماً با کارهایی مثل مرتب دست شستن، بهداشت را رعایت کنید تا از گسترش بیماری جلوگیری شود.

جهت مشاهده ی دیگر موضوعات HealthLinkBC، از [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا بهداری همگانی محله ی خود دیدن کنید.

جهت آگاهی از اطلاعات و خدمات غیر اضطراری در بی.سی (بریتیش کلمبیا)، از [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با 1-8 تماس بگیرید.

ناشنوایان یا کسانی که اختلال شنوایی دارند در بی.سی می توانند با 1-7 تماس بگیرند.

در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، ارائه می گردد.



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