



بیماری دست، پا و دهان

Hand, foot and mouth disease

همچنین میتواند از طریق قطرات ریز پخش شده در هوا حین سرفه یا عطسه یک فرد مبتلا، منتشر شود. ممکن است شما با استنشاق این قطرات یا لمس اشیاء یا سطوح آلوده به مایعات تاول‌ها، ریه‌ها یا مدفوع، به این بیماری مبتلا شوید. ویروس میتواند تا چند هفته در روده‌های یک فرد مبتلا باقی بماند و در این مدت منتقل شود.

افراد بارداری که به ویروس مبتلا می‌شوند، کمی قبیل از زایمان ممکن است ویروس را به نوزاد خود منتقل کنند. نوزادان تازه متولد شده که به ویروس مبتلا می‌شوند معمولاً بیماری خفیفی دارند، اما در موارد نادر، بیماری میتواند شدیدتر باشد. شواهد روشی وجود ندارد که نشان دهد ابتلاء به ویروس در دوران بارداری باعث آسیب به جنین می‌شود. در صورتی که روال‌های بهداشتی مناسب رعایت نشود، بیماری دست، پا و دهان میتواند به راحتی در مراکز مرافقیت از کودک و سایر مکان‌هایی که کودکان به هم نزدیک هستند، منتقل شود.

چگونه میتوانید از انتشار بیماری جلوگیری کنید؟

حفظ بهداشت مناسب دست‌ها در طول بیماری و پس از آن برای جلوگیری از گسترش بیماری دست، پا و دهان مهم است. ممکن است شما یا کودکتان برای چند هفته پس از بهبودی تاول‌ها همچنان قابل انتقال بیماری را داشته باشید، زیرا ویروس ممکن است در مدفعه باقی بماند.

برای کمک به جلوگیری از گسترش بیماری یا کاهش آن، دست‌های خود و کودکتان را بطور مرتب با صابون و آب گرم به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. این موضوع به طور خاص بعد از تعویض پوشک یا استفاده از توالات سپیار حائز اهمیت است.

برای جلوگیری از انتشار قطرات ریز در هوا، به کودکتان بیاموزید که داخل یک دستمال یا قسمت داخلی بازوی خود، جایی که آرنج خم می‌شود، سرفه یا عطسه کند. کودکتان را تشویق کنید که بعد از استفاده از دستمال، آنها را مستقیماً در سطل زباله بیندازد و دوباره دست‌های خود را بشویید.

اگر حال کودکتان خوب است و میتواند در فعالیت‌ها شرکت کند، میتواند دوباره به مهدکودک برود. اگر روال‌های بهداشتی مناسب رعایت شوند، خطر ابتلاء برای سایر کودکان بالا نیست.

سطوح مشترک کی که تعداد زیادی از افراد بطور مرتب لمس می‌کنند و اسباب‌بازی‌های مشترک باید با آب و صابون تمیز شده و با محلول سفیدکننده ضدغونی شوند. شما میتوانید برای تمیز کردن سطوح، با ترکیب مواد زیر یک محلول ضدغونی کننده تهیه کنید:

- 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) ماده سفیدکننده خانگی را با 1 لیتر (4 پیمانه) آب مخلوط کنید

برای ضدغونی اسباب‌بازی‌ها باید از محلول سفیدکننده رقیق تری استفاده شود:

- 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چای‌خوری) ماده سفیدکننده خانگی را با 1 لیتر (4 پیمانه) آب مخلوط کنید

بیماری دست، پا و دهان چیست؟

بیماری دست، پا و دهان توسط انتروروپروس‌ها ایجاد می‌شود. این بیماری بیشتر در کودکان زیر 10 سال شایع است، اما کودکان بزرگتر و بزرگسالان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. موارد ابتلاء به این بیماری، به طور عمده در تابستان و اوایل پاییز رخ می‌دهد.

علائم آن چیستند؟

علائم و نشانه‌ها بین 3 تا 6 روز پس از ابتلاء فرد به ویروس آشکار می‌شوند. علامت معمولاً به طور ناگهانی شروع شده و ممکن است شامل تب، گلودرد، سردرد یا کاهش اشتها باشند. استفراغ و اسهال نیز ممکن است وجود داشته باشد. تب به طور معمول بین یک تا 2 روز طول می‌کشد.

حدود 2 روز پس از شروع تب، تاول‌های کوچک و دردناکی ممکن است داخل دهان، روی زبان یا روی لثه‌ها ظاهر شوند. یک یا 2 روز بعد، لکه‌های قرمز کوچک ممکن است روی کف دست‌ها یا انگشتان، کف پاها یا انگشتان پا، و گاهی روی زانوها، آرنجها و اپسون ظاهر شوند. این لکه‌های قرمز ممکن است به تاول تبدیل شوند. لکه‌ها و تاول‌ها معمولاً بعد از حدود 7 تا 10 روز از بین می‌روند.

هر فرد مبتلا به بیماری دست، پا و دهان، دچار تمام این علامت نخواهد شد. این امکان نیز وجود دارد که فرد مبتلا شود و هیچ علامتی بروز ندهد.

چه عوارضی وجود دارد؟

کم‌آبی (از دست دادن مایعات بدن) شایع‌ترین عارضه بیماری دست، پا و دهان است. این عارضه در صورتی میتواند رخ دهد که شما یا کودکتان به دلیل درد ناشی از بلع، مایعات کافی دریافت نکنید. مطمئن شوید که شما یا کودکتان برای تامین آب بدن، به اندازه کافی مایعات می‌نوشید.

سایر عوارض مانند مننژیت (عفونت غشای مغز) و آنسفالیت (تورم مغز) بسیار نادر هستند.

پوسته‌پوسته شدن پوست و افتادن ناخن‌های دست یا پا نیز گزارش شده که عمدتاً در کودکان و در عرض چند هفته پس از ابتلاء به بیماری دست، پا و دهان رخ می‌دهد. با این حال، مشخص نیست که آیا این موارد از بیماری ناشی می‌شوند یا خیر. عارضه پوست و از دست دادن ناخن موقتی است.

چگونه انتقال پیدا می‌کند؟

یک فرد مبتلا به بیماری دست، پا و دهان در طول هفته اول بیماری خود بیشترین قابلیت انتقال را دارد. این افراد میتوانند ویروس را از طریق تماس نزدیک شخصی مانند بوسیدن یا به استفاده مشترک از لیوان‌های نوشیدنی، چنگال با قاشق به دیگران منتقل کنند. ویروس

* بدون مشورت قبلی با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی نباید به کودکان زیر 6 ماه ایپوپروفن داده شود.

برای بیشتر اطلاعات بیشتر درباره سندروم رای لطفاً به [HealthLinkBC File #84 سندروم رای](#) مراجعه کنید.

تاول‌ها اگر به حال خود را شوند بهبود می‌یابند. بنابراین آنها را نترکانید. به دلیل اینکه رخمهای دهان می‌توانند در دنک باشند، ممکن است کودکتان میلی به خوردن یا آشامیدن نداشته باشد.

اگر در حال شیردهی هستید، شیر دادن به کودک خود را ادامه دهید. شما همچنین می‌توانید به کودکتان مایعات سرد و ملایم مانند شیر (پس از 9 ماهگی) یا آب بدهید. از دادن نوشیدنی‌های گازدار یا ترش و اسیدی مانند نوشابه یا آمیوه به آنها خودداری کنید. به کودکتان غذایی خنک و نرم مانند نان، نوول یا ساندویچ کره بادامز مینی و مربا بدھید. از دادن غذایی اسیدی و تند به آنها خودداری کنید، زیرا این غذاها ممکن است باعث سوزش شوند.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

طی چند هفته یا چند ماه بعد از بهبودی کودکتان، همچنان به دقت به رعایت بهداشت دست‌ها ادامه دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شستن دست‌ها، لطفاً به این مطلب مراجعه کنید:
[HealthLinkBC File #85 شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید](#).

چگونه درمان می‌شود؟

در صورت لزوم، تب ناشی از بیماری دست، پا و دهان را می‌توان با استامینوفن (برای مثال [®]Tylenol) یا ایپوپروفن (برای مثال [®]Advil) کاهش داد. از ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود بپرسید که چه دوزی باید مصرف کنید یا مستور العمل‌های روی بسته یا بسته فرقن را به دقت بخوانید. آنتی‌بیوتیک‌ها به درمان یا بهبود این بیماری کمک نخواهد کرد زیرا این بیماری توسط ویروس ایجاد شده است.

برای تسکین تب یا درد می‌توان از استامینوفن (مانند [®]Tylenol) یا ایپوپروفن (مانند [®]Advil) استفاده کرد. افراد زیر 18 سال به دلیل احتتمال ابتلا به سندروم رای نباید از ASA مثل [®](Aspirin) استفاده کنند.