

Bệnh tay chân miệng Hand, foot and mouth disease

Bệnh tay chân miệng là gì?

Bệnh tay chân miệng do các vi-rút đường ruột gây ra. Bệnh này thường gặp nhất ở trẻ em dưới 10 tuổi, nhưng trẻ lớn hơn và người lớn cũng có thể mắc bệnh này. Các trường hợp mắc bệnh chủ yếu xảy ra vào mùa hè và đầu mùa thu.

Bệnh này có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng xuất hiện từ 3 đến 6 ngày sau khi bị nhiễm vi-rút. Các triệu chứng thường bắt đầu đột ngột và có thể bao gồm sốt, đau họng, đau đầu hoặc chán ăn. Ngoài ra còn có thể có tình trạng nôn mửa và tiêu chảy. Cơn sốt thường kéo dài từ một đến 2 ngày.

Khoảng 2 ngày sau khi cơn sốt bắt đầu, các mụn nước nhỏ gây đau có thể xuất hiện ở bên trong miệng, trên lưỡi hoặc trên nướu. Một hoặc 2 ngày sau đó, những đốm đỏ nhỏ có thể xuất hiện ở lòng bàn tay hoặc ngón tay, lòng bàn chân hoặc ngón chân, và đôi khi ở đầu gối, khuỷu tay và mông (đít). Những đốm đỏ này có thể chuyển thành mụn nước. Các đốm và mụn nước thường biến mất sau khoảng 7 đến 10 ngày.

Không phải tất cả mọi người mắc bệnh tay chân miệng đều sẽ có tất cả các triệu chứng này. Cũng có trường hợp bị nhiễm bệnh nhưng không có triệu chứng nào.

Bệnh này gây ra những biến chứng gì?

Mất nước (mất dịch cơ thể) là biến chứng phổ biến nhất của bệnh tay chân miệng. Tình trạng này có thể xảy ra nếu bạn hoặc con bạn không uống đủ chất lỏng do đau khi nuốt. Hãy đảm bảo rằng bạn hoặc con bạn uống đủ chất lỏng để duy trì đủ nước.

Các biến chứng khác như viêm màng não (nhiễm trùng lớp màng bao phủ não) và viêm não (sưng não) rất hiếm gặp.

Tình trạng bong tróc da và mất móng tay hoặc móng chân cũng đã được báo cáo, chủ yếu ở trẻ em, trong vòng vài tuần sau khi mắc bệnh tay chân miệng. Tuy nhiên, người ta không biết liệu các tình trạng này có phải là do căn bệnh này gây ra hay không. Việc mất da và móng chỉ là tạm thời.

Bệnh này lây lan như thế nào?

Người mắc bệnh tay chân miệng có khả năng lây bệnh cao nhất trong tuần đầu tiên phát bệnh. Họ có thể lây lan vi-rút cho người khác thông qua tiếp xúc cá nhân gần gũi như hôn hoặc dùng chung cốc uống nước, nĩa/dĩa hoặc muỗng/thìa. Vi-rút này cũng có thể lây lan qua các giọt bắn trong không khí khi người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi. Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi hít phải những giọt bắn này hoặc chạm vào những đồ vật hoặc bề mặt có dính chất dịch từ mụn nước, phổi hoặc phân. Vi-rút này có thể tồn tại tới vài tuần trong ruột của người bị nhiễm bệnh và có thể lây lan trong thời gian đó.

Người mang thai bị nhiễm vi-rút này ngay trước khi sinh có thể truyền vi-rút cho con. Trẻ sơ sinh bị nhiễm vi-rút này thường chỉ bị bệnh nhẹ, nhưng trong một số trường hợp hiếm gặp, bệnh có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Không có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy việc bị nhiễm bệnh trong thời kỳ mang thai sẽ gây hại cho thai nhi. Bệnh tay chân miệng có thể lây lan dễ dàng ở các cơ sở chăm sóc trẻ em và những nơi trẻ em ở gần nhau nếu không sử dụng biện pháp vệ sinh đúng cách.

Làm thế nào để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh?

Vệ sinh bàn tay tốt trong thời gian và sau khi nhiễm bệnh là điều quan trọng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tay chân miệng. Bạn hoặc con bạn vẫn có khả năng lây bệnh trong vài tuần sau khi các mụn nước đã lành vì vi-rút có thể vẫn còn trong phân.

Để giúp ngăn ngừa hoặc giảm sự lây lan của bệnh, hãy rửa tay bạn và tay của con bạn thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi thay tã hoặc đi vệ sinh.

Để ngăn ngừa sự phát tán các giọt bắn trong không khí, hãy dạy con bạn hắt hơi hoặc ho vào khăn giấy hoặc mặt trong cánh tay nơi khuỷu tay gấp lại. Khuyến khích con bạn vứt khăn giấy trực tiếp vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa tay lại.

Con bạn có thể tiếp tục đi nhà trẻ nếu cảm thấy đủ khỏe để tham gia các hoạt động. Nguy cơ đối với những trẻ khác không lớn nếu thực hiện đúng các biện pháp vệ sinh.

Các bề mặt chung mà nhiều người thường xuyên chạm vào và đồ chơi dùng chung nên được vệ sinh bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng dung dịch thuốc tẩy. Bạn có thể tạo ra dung dịch khử trùng để sử dụng trên bề mặt bằng cách trộn các thành phần sau với nhau:

- Trộn 15 mL (1 muỗng canh) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 cốc) nước

Nên sử dụng dung dịch thuốc tẩy có nồng độ thấp hơn để khử trùng đồ chơi:

- Trộn 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 cốc) nước

Tiếp tục thực hiện vệ sinh tay đúng cách trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng sau khi con bạn cảm thấy khỏe hơn. Để biết thêm thông tin về việc rửa tay, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File](#)

[#85 Rửa tay: Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.](#)

Bệnh này được điều trị bằng cách nào?

Khi cần thiết, có thể hạ sốt do bệnh tay chân miệng bằng acetaminophen (ví dụ Tylenol®) hoặc ibuprofen (ví dụ Advil®). Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về liều dùng chính xác hoặc đọc kỹ hướng dẫn trên bao bì hoặc chai thuốc. Thuốc kháng sinh sẽ không có tác dụng điều trị hoặc chữa khỏi căn bệnh này vì bệnh này do vi-rút gây ra.

Có thể dùng acetaminophen (ví dụ như Tylenol®) hoặc ibuprofen* (như Advil®) để giảm sốt hoặc đau nhức. Không nên dùng ASA (như Aspirin®) cho bất kỳ trẻ em nào dưới 18 tuổi do nguy cơ bị hội chứng Reye (Reye syndrome).

*Không được cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi dùng Ibuprofen nếu chưa nói chuyện trước với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin về hội chứng Reye, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #84 Hội chứng Reye.](#)

Mụn nước sẽ lành nhanh hơn nếu không bị đụng đến, vì vậy đừng làm vỡ chúng. Vì vết loét lở ở miệng có thể gây đau nên con bạn có thể không muốn ăn hoặc uống.

Nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ, hãy tiếp tục cho con bú. Bạn cũng có thể cho trẻ uống các loại chất lỏng lạnh, nhạt như sữa (sau 9 tháng tuổi) hoặc nước. Không cung cấp đồ uống có ga hoặc chua như nước ngọt hoặc nước ép trái cây. Cho trẻ ăn những thức ăn mát và mềm như bánh mì, mì sợi hoặc bánh mì sandwich bơ đậu phộng và mít. Tránh thức ăn có tính a-xít và cay vì chúng có thể gây rát.



Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.