

## بیماری دست، پا و دهان Hand, foot and mouth disease

### بیماری دست، پا و دهان چیست؟

بیماری دست، پا و دهان توسط آنتروویروس‌ها 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 ابتلا به این بیماری، به طور عمده در تابستان و اوایل پاییز رخ می‌دهد.

### علامت آن چیستند؟

علامت و نشانه‌ها بین 3 تا 6 روز پس از ابتلای 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 باسن 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 علائم نخواهد شد. این امکان نیز وجود دارد که فرد مبتلا شود و هیچ علائمی 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 کودکان به دلیل درد ناشی از بلع، مایعات کافی دریافت نکنید. مطمئن شوید که شما یا کودکان 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 ابتلا 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 یا قاشق به دیگران منتقل کنند. ویروس

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 قبل 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 روشنی وجود ندارد که نشان دهد ابتلا 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 مراقبت 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 کودکان برای چند هفته پس از بهبودی تاول‌ها همچنان قابلیت قابل انتقال بیماری را داشته باشید، زیرا ویروس ممکن است در مدفوع باقی بماند.

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

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

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

سطوح مشترکی که تعداد زیادی از افراد به‌طور مرتب لمس می‌کنند و اسباب‌بازی‌های مشترک باید با آب و صابون تمیز شده و با محلول سفیدکننده ضدعفونی شوند. شما می‌توانید برای تمیز کردن سطوح، با ترکیب موارد زیر یک محلول ضدعفونی‌کننده تهیه کنید:

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

برای ضدعفونی اسباب‌بازی‌ها باید از محلول سفیدکننده رقیق‌تری استفاده شود:

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

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

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

تاول‌ها اگر به حال خود رها شوند بهتر بهبود می‌یابند. بنابراین آنها را نترکانید. به دلیل اینکه زخم‌های دهان می‌توانند دردناک باشند، ممکن است کودکان میلی به خوردن یا آشامیدن نداشته باشد.

اگر در حال شیردهی هستید، شیر دادن به کودک خود را ادامه دهید. شما همچنین می‌توانید به کودکان مایعات سرد و ملایم مانند شیر (پس از 9 ماهگی) یا آب بدهید. از دادن نوشیدنی‌های گازدار یا ترش و اسیدی مانند نوشابه یا آمبیوه به آنها خودداری کنید. به کودکان غذاهای خنک و نرم مانند نان، نودل یا ساندویچ کره بادام‌زمینی و مربا بدهید. از دادن غذاهای 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 کودکان، 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 ایبوپروفن (برای مثال Advil®) کاهش داد. از ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود بپرسید که چه دوزی باید مصرف کنید یا دستورالعمل‌های روی بسته یا بسته قرص را به دقت بخوانید. آنتی‌بیوتیک‌ها به درمان یا بهبود این بیماری کمک نخواهند کرد زیرا این بیماری توسط ویروس ایجاد شده است.

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