מחלת הפה והגפיים

מהי מחלת הפה והגפיים (HFMD)?
מחלת הפה והגפיים (באנגלית נקראת HFMD) היא מחלה נגיפית שפוגעת בעיקר בתינוקות ובילדים. התסמינים כוללים חום, פריחה בעור, וכתמים אדומים או פצעים בפה.

מחלת הפה והגפיים אינה קשורה למחלת הפה והטלפיים (שנקראת גם מחלת הפה ומפריסי פרסה). למרות שלשתי המחלות יש שמות דומים, הן נגרמות מנגיפים שונים. מחלת הפה והגפיים פוגעת רק בבני אדם, ואילו מחלת הפה והטלפיים פוגעת רק בבעלי חיים כגון בקר, חזירים וכבשים.

מה גורם למחלת הפה והגפיים?
מחלת הפה והגפיים נגרמת על ידי כמה נגיפים שונים ששייכים לקבוצת האנטרו-וירוסים, כולל נגיפי קוקסקי (coxsackieviruses) ואנטרו-וירוס 71. נגיף קוקסקי A16 הוא גורם שכיח מאוד למחלת הפה והגפיים. אנטרו-וירוס 71 גרם לכמה התפרצויות גדולות של מחלת הפה והגפיים באסיה. במהלך התפרצויות מחלת הפה והגפיים שנגרמו על ידי אנטרו-וירוס 71 נרשמו מספר מקרים קשים של המחלה.

מי נמצא בסיכון לחלות במחלת הפה והגפיים?
מחלת הפה והגפיים שכיחה בקרב תינוקות וילדים מתחת לגיל 10, אך היא עלולה לפגוע גם בילדים גדולים יותר, בבני נוער ובמבוגרים. אדם יכול להידבק במחלה באמצעות חשיפה לסוג של אנטרו-וירוס שאליו הוא לא נחשף מעודו. עם זאת, יש אנשים שנדבקים אך לא מפתחים את המחלה.

מהם תסמיני מחלת הפה והגפיים?
התסמינים הראשונים של מחלת הפה והגפיים כוללים בדרך כלל חום, כאב גרון, חוסר תיאבון ותחושת חולי. יום או יומיים אחרי שמופיע חום מתפתחים כתמים אדומים קטנים בפה בצד הפנימי של הלחיים, בחניכיים ובלשון. הכתמים עלולים להפוך לשלפוחיות או לפצעים. עשויה להתפתח גם פריחה על כפות הידיים, על כפות הרגליים והעכוז, ולפעמים גם על הזרועות והרגליים. הפריחה כוללת כתמים אדומים בולטים או שטוחים ושלפוחיות. לא כל מי שחולה במחלת הפה והגפיים מפתח את כל התסמינים הללו.

תסמיני מחלת הפה והגפיים הם בדרך כלל קלים ובדרך כלל חולפים מעצמם תוך 7 עד 10 ימים. עם זאת, במקרים נדירים מחלת הפה והגפיים עלולה לגרום לסיבוכים. סיבוך אחד הוא דלקת קרום המוח נגיפית (אספטית). התסמינים של דלקת קרום המוח נגיפית כוללים כאב ראש, צוואר נוקשה וחום. לפעמים יש צורך לאשפז אנשים עם דלקת קרום המוח נגיפית. לעתים נדירות מאוד, מחלת הפה והגפיים עשויה לגרום גם לדלקת המוח (נפיחות של המוח). דלקת המוח היא מחלה חמורה שעלולה להיות קטלנית.

כיצד מועברת מחלת הפה והגפיים?
מחלת הפה והגפיים מועברת בדרך כלל דרך מגע עם צואה, הפרשות מהגרון ומהאף, נוזל משלפוחיות או רוק של אנשים נגועים. נגיפים מועברים לעתים קרובות כשאדם נגוע שלא רחץ ידיים נוגע באדם אחר או מזהם משטחים. הנגיפים שגורמים את מחלת הפה והגפיים יכולים לשרוד תקופות ארוכות על משטחים סביבתיים.

אדם עם מחלת הפה והגפיים מדבק בעיקר במהלך השבוע הראשון למחלה, אך עשוי להמשיך ולהדביק במשך מספר שבועות אחרי שהתסמינים נעלמו.

מתי התסמינים מתחילים להופיע?
תסמיני מחלת הפה והגפיים מופיעים בדרך כלל 3-7 ימים אחרי החשיפה וההדבקה הראשוניות.

כיצד מאבחנים את מחלת הפה והגפיים?
הרופא מאבחן בדרך כלל את מחלת הפה והגפיים על סמך גיל המטופל, התסמינים, וכן סוג ומיקום הפריחה או הפצעים. בדרך כלל, אין צורך בבדיקות כדי לאבחן את מחלת הפה והגפיים. לפעמים, הרופא לוקח משטח גרון או דגימה מנוזל משלפוחית או צואה כדי לבדוק איזה סוג של אנטרו-וירוס גורם את המחלה.

כיצד מטפלים במחלת הפה והגפיים?
אין טיפול מיוחד. כמעט כל הילדים החולים במחלת הפה והגפיים מחלימים מעצמם. אנשים עם מחלת הפה והגפיים צריכים לנוח ולשתות נוזלים למניעת התייבשות. אנשי הצוות הרפואי עשויים להמליץ גם על תרופות להורדת חום ולשיכוך כאבים.

פצעים בפה עשויים לגרום לכאבים ולקשיים בבליעה, ובשל כך יש ילדים שמסרבים לשתות נוזלים. אם הסירוב לשתות גורם להתייבשות חמורה, ייתכן שיהיה צורך בעירוי נוזלים.

איך ניתן למנוע את מחלת הפה והגפיים?
כל בני הבית של אדם החולה במחלת הפה והגפיים צריכים לרחוץ ידיים ביסודיות במים ובסבון אחרי שימוש בשירותים, החלפת חיתולים או מגע כלשהו עם הפרשות מהגרון ומהאף, צואה או נוזל שלפוחיות. צעצועים ומשטחים יש לרחוץ קודם כל במים ובסבון, ואז לנקות בתמיסה מדוללת של אקונומיקה (1/4 כוס אקונומיקה לגלון מים [3.8 ליטר]). ילדים עם מחלת הפה והגפיים צריכים להישאר בבית ולא ללכת לגן או לבית הספר עד שהחום יורד והפצעים בפה נרפאים. מבוגרים חולים צריכים להישאר בבית ולא ללכת לעבודה עד חלוף התסמינים.

כיצד ניתן לקבל מידע נוסף על מחלת הפה והגפיים?
אם יש לך שאלות על מחלת הפה והגפיים, אנא צור/צרי קשר עם הרופא המטפל או עם לשכת הבריאות המקומית.

[NOTE TO LOCAL EDUCATIONAL AGENCIES (LEAS): The California Department of Education (CDE) expresses appreciation to Claudia J. Erickson and the California Department of Public Health (CDPH) for their permission to translate the CDPH's "HFMD Prevention." As a form of assistance to LEAs, the CDE offers this translation free of charge. Because there can be variations in translation, the CDE recommends that LEAs confer with local translators to determine any need for additions or modifications, including the addition of local contact information or local data, or modifications in language to suit the needs of specific language groups in the local community. If you have comments or questions regarding the translation, please e-mail the Clearinghouse for Multilingual Documents (CMD) at cmd@cde.ca.gov.]