

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD)



Apakah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut?



Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) adalah penyakit virus biasa yang sering menjangkiti bayi dan kanak-kanak di bawah umur lima tahun. Ia juga boleh menjangkiti orang dewasa. Ia menyebabkan demam, luka seperti lepuh di dalam mulut dan/atau ruam pada kulit.

Punca

Ia disebabkan oleh virus yang tergolong dalam kumpulan genus enterovirus.

Tanda dan Gejala

HFMD biasanya bermula dengan demam, kurang selera makan, rasa tidak sihat dan sering disertai dengan sakit tekak.

Selepas satu atau dua hari demam bermula, luka yang menyakitkan biasanya terbentuk dalam mulut.

Ia bermula sebagai bintik-bintik merah kecil yang berlepuh dan menjadi ulser, yang biasanya terdapat pada lidah, gusi dan bahagian dalam pipi.



Ruam kulit yang tidak gatal akan terbentuk dalam masa satu hingga dua hari. Ruam tersebut mempunyai bintik-bintik merah yang rata atau bengkak, kadang-kadang disertai dengan lepuh.

Ruam tersebut biasanya terdapat pada tapak tangan dan tapak kaki tetapi boleh juga muncul pada punggung dan/atau alat kelamin. Kadang-kadang, seseorang yang menghidap HFMD mungkin hanya mengalami ruam atau luka pada mulut sahaja.



Bagaimana HFMD merebak?

Virus yang menyebabkan HFMD boleh didapati dalam air liur, kahak, cecair lepuh, hingus dan najis orang yang dijangkiti. Virus HFMD merebak melalui:



Sentuhan rapat antara individu



Batuk atau bersin



Sentuhan dengan najis (contohnya, semasa menukar lampin bayi yang dijangkiti HFMD)



Menyentuh objek dan permukaan yang tercemar (seperti, alat permainan, tombol pintu) dan kemudian menyentuh mata, mulut atau hidung anda

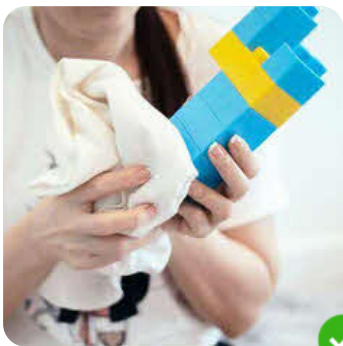
Individu yang dijangkiti HFMD adalah paling mudah menyebarkan jangkitan kepada orang lain dalam minggu pertama penyakit. Virus yang menyebabkan HFMD boleh kekal dalam tubuh badan selama beberapa minggu selepas gejala hilang. Ini bermakna individu yang dijangkiti masih boleh menyebarkan jangkitan kepada orang lain walaupun kelihatan sihat. Selain itu, sesetengah orang (termasuk orang dewasa) mungkin dijangkiti dan mengeluarkan virus tanpa menunjukkan sebarang gejala. HFMD tidak boleh merebak kepada atau daripada haiwan peliharaan mahupun haiwan lain.

Apa yang anda boleh lakukan untuk mencegah HFMD?

Tiada rawatan khusus kecuali untuk melegakan kesakitan dan demam. Tiada vaksin yang tersedia untuk melindungi daripada HFMD. Walau bagaimanapun, risiko boleh dikurangkan jika anda:



Basuh tangan dengan sabun dan air bersih secara kerap



Bersihkan dan nyahkuman permukaan dan barang yang kerap disentuh termasuk alat permainan



Elakkan hubungan rapat (contohnya, mencium, memeluk atau berkongsi peralatan atau cawan) dengan individu yang menghidap HFMD

HFMD adalah penyakit yang sangat mudah berjangkit terutama dalam kalangan kanak-kanak. Wabak HFMD boleh berlaku di pusat penjagaan kanak-kanak, tadika dan sekolah. Kanak-kanak yang menghidap HFMD tidak sepatutnya dihantar ke sekolah / pusat penjagaan harian sehingga mereka pulih sepenuhnya.



Copyright © 2025 National Healthcare Group

