National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிகள்மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான
வழிகாட்டி

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் (HFMD)

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் என்றால் என்ன?

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் (HFMD) என்பது பொதுவாக ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளையும் சிறு குழந்தைகளையும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான வைரஸ் நோய் ஆகும். இது சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படலாம். இது காய்ச்சல், வாயில் கொப்புளம் போன்ற புண்கள் மற்றும் தோலில் தடிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

காரணங்கள்

இது எண்டெரோவைரஸ் இனத்தைச் சேர்ந்த வைரஸ்களால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் பொதுவாக காய்ச்சல், பசியின்மை, சோர்வு (உடல்நலம் குன்றிய உணர்வு) மற்றும் பெரும்பாலும் தொண்டை வலியுடன் தொடங்கும். காய்ச்சல் ஏற்பட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு, வாயில் வலியுடன் கூடிய புண்கள் உருவாகும். இவை சிறிய சிவப்பு புள்ளிகளாகத் தொடங்கி, கொப்புளங்களாக மாறி, புண்களாக மாறும், இவை பொதுவாக நாக்கு, ஈறுகள் மற்றும் கன்னங்களின் உட்புறத்தில் காணப்படும்.

ஒன்று முதல் இரண்டு நாட்களில் அரிப்பு இல்லாத தோல் தடிப்புகள் உருவாகும். இந்த தடிப்புகளில் தட்டையான அல்லது மேல்நோக்கி உயர்ந்த சிவப்பு புள்ளிகள் காணப்படும், சில நேரங்களில் கொப்புளங்களும் தோன்றலாம்.

தடிப்புகள் பொதுவாக கைகளின் உள்ளங்கைகளிலும், பாதங்களின் உள்ளங்கால்களிலும் காணப்படும், ஆனால் பிட்டப்பகுதி மற்றும்/அல்லது பிறப்புறுப்புகளிலும் தோன்றலாம். சில நேரங்களில், கை, கால் மற்றும் வாய் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தடிப்புகள் அல்லது வாய்ப்புண்கள் மட்டுமே இருக்கலாம்.

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது?

கை, கால் மற்றும் வாய் நோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் நோய்வாய்ப்பட்டவரின் உமிழ்நீர், சளி, கொப்புள திரவம், மூக்கு சளி மற்றும் மலத்தில் காணப்படும். இந்த வைரஸ் பின்வரும் வழிகளில் பரவுகிறது:

நெருங்கிய தனிப்பட்ட தொடர்பு

இருமல் அல்லது தும்மல்

மலத்தொடர்பு (கை, கால் மற்றும் வாய் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் டயப்பரை மாற்றும்போது)

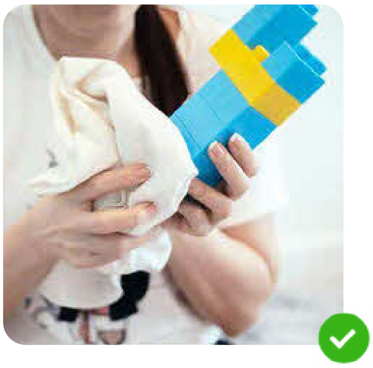
அசுத்தமான பொருட்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளைத் (விளையாட்டுப் பொருட்கள், கதவுப் பிடி) தொட்டுவிட்டு, பின்னர் கண்கள், வாய் அல்லது மூக்கைத் தொடுவதால்

நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் முதல் வாரத்தில் மிகவும் தொற்று பரப்பும் நிலையில் இருப்பார்கள். அறிகுறிகள் மறைந்த பிறகும் கூட கை, கால் மற்றும் வாய் நோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்கள் உடலில் பல வாரங்கள் தங்கியிருக்கும். அதாவது, நோய்வாய்ப்பட்டவர் நலமாக தெரிந்தாலும் கூட மற்றவர்களுக்கு தொற்றை பரப்பக்கூடும். மேலும், சில நபர்களுக்கு (பெரியவர்கள் உட்பட) வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டு அதை வெளியேற்றினாலும் கூட எந்த அறிகுறிகளும் தெரியாமல் இருக்கலாம். இந்நோய் வளர்ப்பு பிராணிகள் அல்லது மற்ற விலங்குகளிடமிருந்து பரவுவதில்லை அல்லது அவற்றிற்கு பரவுவதும் இல்லை.

கை, கால் மற்றும் வாய் நோயை தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

வலி மற்றும் காய்ச்சலை குறைப்பதைத் தவிர வேறு எந்த குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் இல்லை. கை, கால் மற்றும் வாய் நோயிலிருந்து பாதுகாக்க எந்த தடுப்பூசியும் இல்லை. எனினும், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்தால் நோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்:

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்



அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் உட்பட அழுக்கடைந்த பொருட்களை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யவும்

கை, கால் மற்றும் வாய் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பை (முத்தமிடுதல்,கட்டியணைத்தல் அல்லது பாத்திரங்கள் அல்லது கோப்பைகளை பகிர்ந்து கொள்வது) தவிர்க்கவும்

கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் மிகவும் தொற்றக்கூடியது மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு மையங்கள், பாலர் பள்ளிகள் மற்றும் பள்ளிகளில் நோய் பரவல் ஏற்படலாம். கை, கால் மற்றும் வாய் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் முழுமையாக குணமடையும் வரை பள்ளிக்குழந்தை பராமரிப்பு மையத்திற்கு அனுப்பப்படக்கூடாது.

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Copyright © 2025 National Healthcare Group

NHG cares it's in your hands

NHG-NUR-BRO-2024-00075-TV1