

## مرض اليد والقدم والفم Hand, foot and mouth disease

الملوثة بالسوائل من البثور أو الرتتين أو البراز. يمكن أن يبقى الفيروس لمدة تصل إلى عدة أسابيع في أمعاء الشخص المصاب ويمكن أن ينتشر خلال تلك الفترة.

العوامل اللاتي يصبن بالفيروس قبل الولادة بفترة وجيزة، قد ينقلنه إلى أطفالهن الرضع. وعادة ما يعاني الأطفال حديثو الولادة المصابون بالفيروس من مرض خفيف، ولكن في حالات نادرة قد يكون المرض أكثر شدة. لا يوجد دليل واضح على أن العدوى أثناء الحمل تسبب ضررًا للجنين. يمكن أن ينتشر مرض اليد والقدم والفم بسهولة في أماكن رعاية الأطفال وغيرها من الأماكن التي يكون فيها الأطفال قريبين من بعضهم البعض إذا لم تُتبع ممارسات النظافة المناسبة.

### كيف يمكنك الوقاية من انتشار المرض؟

من المهم الحفاظ على نظافة اليدين بشكل جيد أثناء وبعد الإصابة بالعدوى لمنع انتشار مرض اليد والقدم والفم. ومن الممكن أن تسبب أنت أو طفلك العدوى لعدة أسابيع بعد شفاء البثور لأن الفيروس قد يبقى في البراز.

للمساعدة على الوقاية أو تقليل انتشار المرض، اغسل يديك ويدي طفلك مراراً بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل، وعلى الأخص بعد تغيير الحفاضات أو استخدام المراحيض.

لمنع انتشار الرذاذ في الهواء، علم طفلك العطس أو السعال في منديل أو في الجزء الداخلي من ذراعه حيث ينثني الكوع. شجع طفلك على رمي المناديل مباشرة في سلة المهملات بعد الاستخدام وغسل يديه مرة أخرى.

يمكن لطفلك الاستمرار في الذهاب إلى الحضانة إذا شعر بتحسن كافٍ للمشاركة في الأنشطة، حيث أنه لن يشكل خطرًا كبيرًا على الأطفال الآخرين في حال اتباع ممارسات النظافة الصحية السليمة.

يجب تنظيف الأسطح التي يتشارك بلمسها كثير من الناس بانتظام والألعاب المشتركة بالماء والصابون وتعقيمها بمحلول مبيض. يمكنك صنع محلول معقم لاستخدامه على الأسطح عن طريق خلط المكونات التالية معًا:

- امزج 15 مل (ملعقة كبيرة) من مبيض منزلي في 1 لتر (4 أكواب) من الماء

ينبغي استخدام محلول أخف لتعقيم الألعاب:

- امزج 5 مل (ملعقة صغيرة) من مبيض منزلي في 1 لتر (4 أكواب) من الماء

استمر في العناية بنظافة اليدين بشكل صحيح لعدة أسابيع أو أشهر بعد أن يشعر طفلك بالتحسن. للحصول على مزيد من المعلومات حول غسل اليدين، يرجى زيارة ملف [HealthLinkBC رقم 85# غسل اليدين](#): ساعد على وقف انتشار الجراثيم.

### ما هو مرض اليد والقدم والفم؟

مرض اليد والقدم والفم هو مرض تسببه فيروسات معوية. وهو أكثر شيوعًا بين الأطفال دون سن 10 سنوات، ولكن الأطفال الأكبر سنًا والبالغين قد يصابون بالمرض أيضًا. تحدث الحالات بشكل رئيسي في الصيف وأوائل الخريف.

### ما الأعراض؟

تبدأ الأعراض بعد 3 إلى 6 أيام من الإصابة بالفيروس. وعادة ما تبدأ الأعراض فجأة وقد تشمل الحمى والتهاب الحلق والصداع وفقدان الشهية. وقد يكون هناك أيضًا فيء وإسهال. تستمر الحمى عادةً لمدة يوم إلى يومين.

بعد حوالي يومين من بدء الحمى، قد تظهر بثور صغيرة مؤلمة داخل الفم أو على اللسان أو على اللثة. وبعد يوم أو يومين، قد تظهر بقع حمراء صغيرة على راحتي اليدين أو الأصابع أو باطن القدمين أو أصابع القدمين، وأحيانًا على الركبتين والمرفقين والأرداف. قد تتحول هذه البقع الحمراء إلى بثور. تختفي البقع والبثور عادةً بعد حوالي 7 إلى 10 أيام.

لا تظهر هذه الأعراض جميعها على كل المصابين بمرض اليد والقدم والفم. ومن الممكن أيضًا أن يصاب الشخص بالعدوى دون أن تظهر عليه أي أعراض.

### ما هي المضاعفات؟

الجفاف (فقدان سوائل الجسم) هو المضاعفة الأكثر شيوعًا لمرض اليد والقدم والفم. يمكن أن يحدث ذلك إذا لم تشرب أنت أو طفلك كمية كافية من السوائل بسبب الألم الناتج عن البلع. تأكد من أن تشرب أنت أو طفلك كمية كافية من السوائل للحفاظ على رطوبة جسمك.

المضاعفات الأخرى مثل التهاب السحايا (عدوى الغشاء الذي يغطي الدماغ) والتهاب الدماغ (تورم الدماغ) نادرة جدًا.

كما تم الإبلاغ عن تقشير الجلد وفقدان أظافر اليدين أو القدمين، وخاصة لدى الأطفال، في غضون أسابيع من الإصابة بمرض اليد والقدم والفم. ولكن لا يُعرف ما إذا كانت هذه الأعراض ناجمة عن المرض. فقدان الجلد والأظافر مؤقت.

### كيف ينتشر؟

أكثر فترة يكون الشخص المصاب بمرض اليد والقدم والفم فيها مُعديًا هي الأسبوع الأول من مرضه. ويمكنه أن ينشر الفيروس إلى الآخرين من خلال التواصل الشخصي الوثيق مثل التقبيل أو مشاركة أكواب الشرب أو الشوك أو الملاعب. يمكن أن ينتشر الفيروس أيضًا من خلال الرذاذ في الهواء عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. يمكن أن تصاب بالعدوى عن طريق استنشاق هذا الرذاذ أو لمس الأشياء أو الأسطح

## كيف يُعالج؟

عند الضرورة، يمكن خفض الحمى الناتجة عن مرض اليد والقدم والفم باستخدام الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الإيبوبروفين (مثل أدفيل®). اسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عن الجرعة الصحيحة التي يجب استخدامها أو اقرأ التعليمات الموجودة على العبوة أو الزجاجاة بعناية. لن تساعد المضادات الحيوية في علاج أو شفاء هذا المرض لأنه ناجم عن فيروس.

يمكن إعطاء الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الإيبوبروفين\* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك ASA (كالأسبرين®) لمن هم دون سن الـ 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

\*لا ينبغي إعطاء آيبوبروفين للأطفال دون سن 6 أشهر قبل التحدث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، يرجى زيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ملف #84 متلازمة راي.

تلتئم البثور بشكل أفضل إذا تركتها وشأنها، لذا لا تحاول أن تفقأها. ولأن تقرحات الفم قد تكون مؤلمة، فقد لا يرغب طفلك في تناول الطعام أو الشراب.

في حال الرضاعة من الثدي أو الصدر، ينبغي الاستمرار بتقديم حليب الثدي للطفل. يمكنك أيضًا أن تقدم لطفلك سوائل باردة وخفيفة مثل الحليب (بعد 9 أشهر من العمر) أو الماء. لا تقدم له المشروبات الفوارة أو الحامضة مثل المشروبات الغازية أو عصير الفواكه. قدم لطفلك أطعمة باردة وطرية مثل الخبز أو النودلز أو شطيرة زبدة الفول السوداني مع الجيلي. تجنب الأطعمة الحامضة والحارة، لأنها قد تسبب حرقاً.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority