SAKIT SA KAMAY, PAA AT BIBIG

Ano ang hand, foot and mouth disease (HFMD) o sakit sa kamay, paa at bibig?
Ang sakit sa kamay, paa at bibig (sa wikang Ingles ay tinatawag na HFMD) ay sakit dulot ng mikrobyo na nakaka-apekto sa mga sanggol at mga bata. Ang mga sintomas ay lagnat, butlig sa balat at mga pulang tuldok o mga singaw sa bibig.

Ang HFMD ay walang kinalaman sa foot-and-mouth disease o sakit sa paa-at-bibig (na kilala rin bilang hoof-and-mouth disease o sakit sa paa at bibig ng hayop). Bagama't ang dalawang sakit ay may halos magkaparehong pangalan, magkaibang mikrobyo ang nagdudulot sa kanila. Ang HFMD ay nakaka-apekto lamang sa mga tao, at ang foot-and-mouth disease ay nakaka-apekto sa mga hayop katulad ng mga baka, baboy at tupa.

Ano ang pinagmumulan ng HFMD?
Ang HFMD ay dulot ng ilang magkakaibang mikrobyo na bahagi ng grupong enterovirus, kasama ang coxsackieviruses at enterovirus 71. Ang Coxsackievirus A16 ay ang kadalasang nagdudulot ng HFMD. Ang Enterovirus 71 ay nakapagdudulot ng malawakang pagkakaroon ng HFMD sa Asya. Sa panahaon ng pagdami ng HFMD dahil sa enterovirus 71, ang ilang pasyente ay nagkaroon ng malalang pagkakasakit.

Sino ang nasa panganib na magkaroon ng HFMD?
Ang HFMD ay madalas nakaka-apekto sa mga bata na wala pa sa edad na 10, ngunit maari din maka-apekto sa mas matandang mga bata, mga binatilyo o dalaga at matatanda. Ang tao ay maaaring ma-apektuhan kung sila ay nadapuan ng klase ng enterovirus na hindi pa sila nadadapuan dati. Subalit, ang ilang tao na nadadapuan nito ay hindi nagkakasakit.

Ano ang mga sintomas ng HFMD?
Ang mga unang sintomas ng HFMD ay kadalasan lagnat, masakit na lalamunan, walang gana sa pagkain, pakiramdam na may sakit (malaise). Isa hanggang dalawang araw matapos magsimula ang lagnat, may maliliit na mapulang tuldok ang tutubo sa bibig, sa loob ng pisngi, gilagid at dila. Ang mga tuldok ay maaaring maging paltos o ulser. Maaari ring magkaroon ng mga butlig sa balat, sa mga kamay, paa at puwit, at minsan pati na rin sa braso at hita. Ang butlig ay may kasamang nakatambok o hindi matambok na mga pulang tuldok o mga paltos. Hindi lahat nang mayroong HFMD ay nagkakaroon ng mga sintomas na ito.

Kadalasan ang mga sintomas ng HFMD ay hindi malala at kusang nawawala sa loob ng 7 hanggang 10 araw. Subalit, sa ilang kakaibang kaso, ang HFMD ay maaaring magdulot ng mga komplikasyon. Ang isang komplikasyon ay viral (aseptic) meningitis o meningitis dulot ng mikrobyo. Ang mga sintomas ng viral meningitis ay pananakit ng ulo, naninigas na leeg at lagnat. Ang mga tao na may viral meningitis minsan ay kailangang ma-ospital. Bibihira, ang HFMD ay makakapag-dulot ng encephalitis (pamamaga ng utak). Ang Encephalitis ay isang malalang sakit na maaaring makamatay.

Paano kumakalat ang HFMD?
Ang HFMD ay madalas kumakalat sa pamamagitan ng paghawak sa dumi, uhog, plema, tubig ng paltos o laway ng apektadong tao. Ang mikrobyo ay napapasa kung ang hindi nahugasang kamay ng apektadong tao ay humawak sa ibang tao o nakapag-kontamina ng gamit. Ang mga mikrobyo na nagdudulot ng HFMD ay maaaring mabuhay ng mahabang panahon sa mga kagamitan.
Ang taong may HFMD ay malakas makahawa sa unang linggo ng pagkakasakit ngunit maaaring maging nakakahawa pa rin kahit ilang linggo na nawala ang mga sintomas.

Gaano kabilis makikita ang mga sintomas?
Ang mga sintomas ng HFMD ay kadalasang lumalabas 3–7 na araw makalipas ang unang pagkakaroon ng mikrobyo at impeksyon.

Paano malalaman na may HFMD?
Kadalasan inaalam ng mga doktor na may HFMD ang tao base sa edad, sintomas at klase at lugar ng mga butlig o paltos. Kadalasan ang doktor ay hindi na kailangang magsuri para malaman kung may HFMD ang tao. Minsan, kailangan niyang magpahid sa lalamunan o kumuha ng sampol ng tubig ng paltos o dumi upang suriin kung anong klaseng enterovirus ang nagdudulot ng sakit.

Paano ginagamot ang HFMD?
Walang ispesipikong paggamot. Halos lahat ng bata na may HFMD ay gumagaling ng kusa. Ang mga tao na may HFMD ay dapat magpahinga o uminom ng mga likido upang maiwasan ang dehydration o panunuyo. Ang tagapag-alaga ng kalusugan ay maaari ring magrekomenda ng mga gamot upang makontrol ang lagnat at pananakit.

Ang mga paltos sa bibig ay maaaring makadulot ng sakit at hirap sa paglunok at ang ilang bata ay maaaring ayaw uminom ng pluido dahil dito. Kung ang pagtanggi sa pag-inom ang makakadulot ng seryorong panunuyo, ang paggamot gamit ang mga intravenous fluid o dekstros ay maaaring kailanganin.

Paano maiiwasan ang HFMD?
Lahat ng kasambahay na may HFMD ay dapat maghugas maigi ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig matapos gumamit ng banyo, magpalit ng lampin o makahipo ng uhog o plema, dumi o tubig ng paltos. Ang mga laruan at mga ibabaw ng kagamitan ay dapat mahugasan gamit ang sabon at tubig at linisin gamit ang solusyon na bleach (magdagdag ng ¼ tasang bleach sa isang galon na tubig). Ang mga bata na may HFMD ay dapat manatili sa bahay at huwag pumasok sa daycare o sa paaralan hangga't hindi nawawala ang lagnat o ang mga singaw sa bibig ay gumaling. Ang mga matatanda na may sakit ay dapat huwag pumasok sa trabaho hangga't hindi nawawala ang mga sintomas.

Paano ko aalamin ang higit pa tungkol sa HFMD?
Kung mayroon kang katanungan tungkol sa HFMD, mangyaring makipanayam sa iyong doktor o sa lokal na kagawaran ng kalusugan.

[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.]