

## مرض اليد والقدم والفم

### ما هو مرض اليد والقدم والفم (HFMD)؟

إن مرض اليد والقدم والفم (يشار إليه في اللغة الإنجليزية بـ HFMD) هو مرض فيروسي يصيب في الغالب الأطفال والرضع. وتشتمل أعراض المرض على الحمى والطفح الجلدي وظهور البقع الحمراء أو القروح بالفم.

لا يتعلق HFMD بمرض الحمى القلاعية (والذي يسمى أيضاً بمرض الحافر والفم). مع أن كلا من المرضين يحملان نفس الأسماء، إلا أن سبب ظهورهما يرجع إلى فيروسات مختلفة. ويصيب HFMD الإنسان فقط، بينما مرض القدم والفم فيصيب الحيوانات فقط مثل الماشية والخنازير والخراف.

### ما هي أسباب HFMD؟

يظهر HFMD نتيجة الإصابة بأنواع عديدة ومختلفة من الفيروسات والتي تنتمي إلى مجموعة الفيروسات المعوية، بما في ذلك الفيروس الكوكساعي والفيروس المعوي 71. ويعد الفيروس الكوكساعي A16 سبباً شائعاً للإصابة بـ HFMD. ولقد تسبب الفيروس المعوي 71 في إنتشار HFMD بمعدلات كبيرة في آسيا. ولقد عانى بعض المرضى من حالة سقم شديد أثناء إنتشار HFMD الناتج عن الإصابة بمرض الفيروس المعوي.

### من هم عرضة لخطر الإصابة بـ HFMD؟

ينتشر HFMD بين الرضع والأطفال ما دون الـ 10 سنوات، ولكنه يمكن أن يصيب الأطفال الأكبر سناً والمراهقين والبالغين. ويمكن أن يصاب الشخص للعدوى إذا ما تعرض للإصابة بنوع من الفيروسات المعوية والتي لم يتعرض للإصابة بها من قبل. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالعدوى لا يصابون بالمرض.

### ما هي أعراض HFMD؟

إن أول أعراض HFMD عادة ما يكون الحمى والتهاب الحلق وفقدان الشهية والإحساس بالغثيان (الوعكة). وفي خلال يوم أو يومين من ظهور الحمى تظهر البقع الحمراء في على الجزء الداخلي للوجنتين واللثة واللسان. ربما تتحول البقع إلى نطفات أو قروح. كما يمكن أن يظهر الطفح الجلدي على الأيدي والأقدام والأرداف وأحياناً يظهر على اليدين والساقين. ويشتمل الطفح الجلدي على بقع حمراء مرتفعة أو مسطحة ونطفات. وجميع المصابين بـ HFMD ليسوا عرضة لظهور كل هذه الأعراض.

عادة ما تكون أعراض HFMD طفيفة و تزول في غالب الأمر تلقائياً في الفترة من 7 إلى 10 أيام. ولكنه، وفي بعض الحالات النادرة، قد يتسبب HFMD في مضاعفات. وأحد هذه المضاعفات هو مرض التهاب السحايا الفيروسي (العقيم). وتشتمل أعراض التهاب السحايا الفيروسي على الصداع وتصلب الرقبة والحمى. وأحياناً يحتاج المصابين بالتهاب السحايا الفيروسي إلى دخول المستشفى. وفي حالات نادرة جداً، يمكن أن يسبب HFMD في التهاب الدماغ (تورم الدماغ). ويعد التهاب الدماغ من الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تكون مميتة.

### كيف ينتشر HFMD؟

ينتشر HFMD عموماً عند ملامسة لعاب أو سائل النفضة أو إفرازات الحلق والأنف أو براز الشخص المصاب. وفي غالب الأحيان ينتقل الفيروس عند ملامسة الأيدي الملوثة للمصاب لشخص آخر أو تلوث سطحاً. ويمكن أن تعيش الفيروسات المسببة لـ HFMD لفترات طويلة في المحيط البيئي الخارجي.

إن الشخص المصاب بـ HFMD يكون أكثر نقلاً للعدوى أثناء الأسبوع الأول للمرض وربما يظل ناقلاً للعدوى لأسابيع بعد زوال الأعراض.

ما مدى سرعة ظهور الأعراض؟  
تظهر أعراض HFMD خلال الفترة من 3 – 7 أيام من بداية التعرض والإصابة بالعدوى.

### كيف يشخص HFMD؟

عادة ما يبنى الأطباء تشخيصهم ل HFMD على عمر المريض، والأعراض ونوع ومكان الطفح الجلدي أو القروح. وبوجه عام، لا يحتاج الطبيب إلى الفحص من أجل تشخيص HFMD. وفي بعض الأحيان قد يأخذ الطبيب أو الطبيبة مسحة من الحلق أو يحصل على عينة من سائل النفاطات أو البراز لإستكشاف أي أنواع الفيروسات المعوية هو المسبب للمرض.

### كيف يعالج HFMD؟

لا يوجد علاج معين. فتقريباً كل الأطفال المصابين ب HFMD يتعافون تلقائياً. ويجب على المصابين ب HFMD أن ينالوا قسطاً من الراحة وأن يشربوا سوائل لتجنب الجفاف. وربما يوصي مقدموا الرعاية الصحية بأدوية للتحكم في الحمى والألم. إن قروح الفم يمكن ان تؤدي إلى ألم وصعوبة في البلع، كما قد يرفض بعض الأطفال تناول السوائل لهذا السبب. إذا أدى الإحجام عن الشرب إلى جفاف حاد، فربما يستدعي الأمر العلاج بتسريب المحاليل الوريدية.

### كيف يمكن الوقاية من HFMD؟

يجب على كل أهل المنزل المحيطين بالمصاب ب HFMD أن يغسلوا أيديهم تماماً بالماء والصابون بعد استخدام المراض أو تبديل الحفاضات أو ملامسة إفرازات الأنف أو الحلق أو البراز أو سائل النفضة. يجب غسل الألعاب والأسطح بالماء والصابون ثم تمسح بمحلول من الكلور المخفف (أضف ربع كأس من الكلور إلى جالون من الماء). يجب حجز الأطفال المصابين ب HFMD بالمنزل بعيداً عن دار الحضانة أو المدرسة حتى تختفي الحمى وتلتئم قروحهم الفموية. وعلى المصابين من البالغين أن يعتكفوا بالمنزل دون الذهاب إلى العمل حتى تزول الأعراض.

### كيف يمكنني أن أتعلم المزيد عن HFMD؟

إذا كان لديك إستفسارات عن HFMD، يرجى الإتصال بطبيبك أو الإدارة المحلية للشؤون الصحية.

**[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](mailto:cmd@cde.ca.gov).]**