

Czym jest choroba dłoni, stóp i ust (hand foot and mouth disease, HFMD)?

HFMD, potocznie zwana chorobą bostońską lub bostonką, wywoływana jest przez liczne wirusy należące do grupy enterowirusów. Zwykle dotyka dzieci w wieku poniżej 5 lat, chociaż sporadycznie może występować u dorosłych. Przypadki zakażenia HFMD najczęściej zdarzają się latem i jesienią.

Jakie są objawy?

HFMD może powodować gorączkę, podobne do pęcherzy owrzodzenia jamy ustnej, ból gardła, utratę apetytu oraz wysypkę pojawiającą się na palcach i dłoniach, pośladkach i podeszwach stóp. U małych dzieci może doprowadzić do odwodnienia, jeśli nie będą mogły przyjmować odpowiedniej ilości płynów z powodu bolesnych owrzodzeń.



Jak długo trwa choroba?

Zwykle rozwija się w ciągu trzech do sześciu dni od zarażenia. Wysypka zanika po około 7–10 dniach.

W jaki sposób przenosi się HFMD?

Wirusy, które wywołują HFMD najczęściej przenoszą się przez bliski kontakt z płynami ustrojowymi zarażonej osoby, takimi jak ślina, flegma czy śluz z nosa, przez płyny pochodzące z pęcherzy i strupów, przez kał oraz przez zakażone powierzchnie. Choroba ta może być także rozprzestrzeniana w powietrzu, gdy zarażona osoba kaszle lub kicha.

Kto jest narażony na zakażenie HFMD?

Niemowlęta i dzieci poniżej 5. roku życia są najbardziej narażone na zakażenie HFMD, ale może ona wystąpić również u starszych dzieci i u dorosłych, zwłaszcza jeśli przebywają wśród niemowląt.



Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Aby zmniejszyć ryzyko infekcji, należy przestrzegać zasad higieny rąk, zwłaszcza po skorzystaniu z toalety lub zmianie pieluchy. Należy uczyć dzieci zasłaniania ust chusteczką przy kichaniu i kaszleniu. Czyścić i dezynfekować zabrudzone przedmioty, takie jak zabawki, i powierzchnie. Unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi na bostonkę, jak również korzystania z tych samych kubków i sztućców. Nie istnieje szczepionka zapobiegająca HFMD.

W przypadku HFMD stosuje się najczęściej leczenie wspomagające, które powinno obejmować podawanie większej ilości płynów, aby zapobiegać odwodnieniu, i stosowanie leków bez recepty, takich jak paracetamol, które zbijają gorączkę i zmniejszają ból powodowany przez owrzodzenia.

Co powinny zrobić szkoły?

- Poinformować rodziny narażone na HFMD i zalecić monitorowanie objawów.
- Zachęcać rodziców do konsultacji lekarskiej, jeśli dziecko nie chce jeść lub pić z powodu owrzodzeń jamy ustnej.

Jakie są zalecenia co do izolacji?

Nie ma potrzeby izolacji, o ile zarażona osoba nie ma gorączki. Szkoły i żłobki powinny wziąć pod uwagę, że zarażone dzieci mogą wymagać dodatkowej opieki, która może przekraczać możliwości placówki.

HFMD może początkowo dawać objawy podobne do innych chorób, takie jak gorączka i ból gardła, dlatego ważne jest, aby osoby z tymi objawami zgłosiły się do lekarza w celu wykluczenia innych chorób, np. COVID-19 czy grypy.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę [Symptoms and Diagnosis of Hand, Foot, and Mouth Disease | CDC](#) lub [Hand, Foot and Mouth Disease - Symptoms and Causes | Mayo Clinic](#).

