

## ՁԵՌՔԻ, ՈՏՔԻ ԵՒ ԲԵՐԱՆԻ ՀԻՒԱՆՊՈՒԹԻՒՆ (HAND, FOOT AND MOUTH DISEASE, HFMD)

### Ի՞նչ է Ձեռքի, ոտքի եւ բերանի հիւանդութիւնը:

Ձեռքի, ոտքի եւ բերանի հիւանդութիւնը (անգլերէն կրճատումով՝ HFMD) վիրուսային հիւանդութիւն մըն է որ կ'ազդէ երեխաներուն ու փոքրերուն: Ախտանշանները կ'ընդգրկեն ջերմութիւն, մորթային բծաւորում, ինչպէս նաեւ բերանին մէջ կարմիր բիծեր ու վերքեր:

HFMD-ին կապ չունի ոտքի եւ բերանի հիւանդութեան հետ (որ անգլերէնով ծանօթ է նաեւ hoof-and-mouth disease, «սմբակի ու բերանի հիւանդութիւն» անունով): Թէեւ երկու հիւանդութիւնները նմանօրինակ անուններ ունին, անոնք տարբեր վիրուսներու հետեւանք են: HFMD-ին կ'ազդէ մարդոց միայն, մինչ Foot-and-mouth disease-ը կ'ազդէ կովերու, խոզերու եւ ոչխարներու նման կենդանիներու միայն:

### HFMD-ին ինչէ՞ն յառաջ կու գայ:

HFMD--ին յառաջ կու գայ քանի մը տարբեր տեսակի վիրուսներէ որոնք կը պատկանին ինթերովիրուսային խումբին, ինչպէս օրինակ՝ Քոքսաքիվիրուսները (Coxsackieviruses) եւ Էնդերովիրուս 71-ը (Enterovirus 71), որոնք փոխոյի նման են եւ փոքրերը կը վարակեն: Օրինակ Coxsackievirus A16 վիրուսը HFMD-ով վարակման հիմնական պատճարներէն կը նկատուի, մինչ Enterovirus 71 վիրուսը HFMD-ի համաճարակներ պատճառած է Ասիոյ մէջ: Տեղին է ըսել, որ Enterovirus 71-ի համաճարակներու ընթացքին կարգ մը հիւանդներ լուրջ վիճակի մատնուած են:

### Ո՞վ HFMD-էն վարակուելու վտանգին ենթակայ է:

HFMD-ին կը տարածուի մանուկներուն եւ 10 տարեկանէն փոքր երեխաներուն մօտ, սակայն կրնայ նաեւ վարակել աւելի մեծ տարիքի երեխաներ, պատանիներ եւ նոյնիսկ չափահասներ: Անձ մը կրնայ վարակուիլ եթէ ան նախապէս enterovirus-ներու դէմ անվարակելիութիւն մշակած չէ մարմնին մէջ: Պէտք է նշել, սակայն, որ կարգ մը վարակուած անձեր բնաւ չեն հիւանդանար:

### Ի՞նչ են HFMD-ին ախտանշանները:

HFMD-ին առաջին ախտանշաններն են՝ ջերմութիւն, կոկորդի ցաւ, ախորժակի կորուստ եւ թուլութիւն (հիւանդ զգայ): Ջերմութեան սկսելէն մէկ կամ երկու օր ետք, փոքր կարմիր բիծեր կը նշմարուին բերնին մէջ, այտերուն, լինտերուն եւ լեզուին ներսի կողմը: Բիծերը կրնան թարախոտ վերքերու վերածուիլ: Կրնան նաեւ բիծեր երեւալ ձեռքերուն, ոտքերուն, յետոյքին եւ երբեմն ալ բազուկներուն եւ սրունքներուն վրայ: Բիծերը կ'ընդգրկեն ուռած կամ տափակ կարմիր բիծեր եւ բշտիկներ: HFMD-ով վարակուած բոլոր անձերը այս բոլոր ախտանշանները ցոյց չեն տար:

HFMD-ի ախտանշանները ընդհանրապէս մեղմ են եւ ինքնաբերաբար կ'անհետանան 7-էն 10 օրերու ընթացքին: Սակայն, հազուադէպ պարագաներու, HFMD-ին կրնայ բարդութիւններ յառաջացնել: Ասոնցմէ մին՝ Վիրուսային Մենենճայթիսն է (viral meningitis), որուն նշանները կ'ընդգրկեն գլխացաւ, վիզի կոշտացում կամ փայտացում եւ ջերմութիւն: Վիրուսային Մենենճայթիս ունեցողները պէտք է հիւանդանոց փոխադրուին: Խիստ հազուադիւս պարագաներու HFMD-ին կրնայ նաեւ ուղեղի ուռեցք (encephalitis) յառաջացնել: Այս մէկը վտանգաւոր հիւանդութիւն մըն է, որ կրնայ մահացու ըլլալ:

**HFMD-ին ին ինչպե՞ս կրնայ տարածուիլ:**

HFMD-ին ին կրնայ տարածուիլ վարակուած անձին կղկղանքէն, քիթի եւ կոկորդի արտադրութենէն, բշտիկներու թարախէն եւ անձին թութէն: Վիրուսը ընդհանրապէս կը փոխանցուի երբ վարակուած անձ մը ձեռքերը չլուացած ուրիշներու հետ շփուի կամ առարկաներու դպչի: HFMD յառաջացնող վիրուսը կրնայ երկար ժամանակ ապրիլ մակերեսներու վրայ:

HFMD-ով վարակուած անձ մը վիրուսը որեւէ ատենէ աւելի կը փոխանցէ վարակման առաջին շաբթուան ընթացքին: Սակայն վիրուսի փոխանցիկութիւնը կրնայ շաբաթներով շարունակուիլ, նոյնիսկ երբ անձը հիւանդութեան ախտանշաններէն զերծ է:

**Ախտանշանները որքա՞ն արագ կ'երեւան:**

HFMD-ի ախտանշանները սովորաբար նախնական վարակումին յաջորդող 3-էն 7 օրերու ընթացքին ի յայտ կու գան:

**HFMD-ին ինչպե՞ս կ'ախտորոշուի:**

Բժիշկները HFMD-ին ին կ'ախտորոշեն հիմնուելով հիւանդի տարիքին, ախտանշաններուն, ինչպէս նաեւ բիծերու կամ վերքերու տեսակին ու տարածուած վայրին միջոցաւ: Բժիշկ մը ընդհանրապէս յատուկ քննութիւն կատարելու պէտքը չունի հիւանդութիւնը ախտորոշելու համար: Ան կրնայ երբեմն կոկորդի կամ բիծերու հեղուկէն կամ կղկղանքէն նմոյշ առնել՝ տեսնելու համար թէ ո՞ր տեսակի էնդերովիրուսն է հիւանդութեան պատճառը:

**HFMD-ին ին ինչպե՞ս կը բուժուի:**

Յատուկ դարմանում չկայ: HFMD-ով վարակուած բոլոր երեխաներն ալ ինքնաբերաբար կ'առողջանան: HFMD-ով վարակուած անձերը պէտք է հանգստանան եւ առատ հեղուկ խմեն, որպէսզի խուսափին հեղուկազրկումէ (dehydration): Առողջական խնամք մատակարարողը կրնայ ջերմութեան ու ցաւի համար որոշ դեղեր յանձնարարել:

Բերանի վերքերը կլլելը կրնան ցաւցնող դարձնել եւ դժուարացնել: Այս պատճառով կարգ մը երեխաներ կրնան մերժել հեղուկներ խմել: Եթէ խմելու դժկամութիւնը հեղուկազրկութիւն պատճառէ, ներերակային հեղուկներով (intravenous fluids) դարմանում կրնայ անհրաժեշտ դառնալ:

**Ինչպե՞ս կրնանք արգիլել HFMD-ինին:**

HFMD-ով վարակուած անձի մը ընտանիքի բոլոր անդամները իրենց ձեռքերը պէտք է ջուրով ու օճառով լուան բնական պէտքէ, երեխաներու շորերը փոխելէ, քիթի ու կոկորդի արտահոսին, ինչպէս նաեւ վկղկղանքի կամ բշտիկներու թարախին դպչելէ ետք: Խաղալիքներն ու տունի կահ կարասին պէտք է միշտ մաքրել հականէխիչ նիւթերով (քառորդ գաւաթ հականէխիչ՝ մէկ կալոն ջուրի մէջ): HFMD-ով վարակուած երեխաներ տունը պէտք է մնան եւ ցերեկային խնամքի կեդրոն (day care) կամ դպրոց չորկուին մինչեւ որ իրենց ջերմութիւնը անհետանայ եւ բերանի բիծերը ապաքինուին: Չափահասները պէտք է տունը մնան եւ գործի չերթան մինչեւ որ հիւանդութեան ախտանշանները վերանան:

**Ինչպե՞ս կրնամ աւելին գիտնալ HFMD-ի մասին:**

Եթէ հարցումներ ունիք HFMD-ի մասին հաճեցէք կապուիլ ձեր բժիշկին կամ տեղական առողջական բաժանմունքին հետ:

***[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).]***