

## BOLEZEN ROK, NOG IN UST

**POVZROČITELJ:** Bolezen rok, nog, ust je pogosta in zelo nalezljiva virusna okužba, ki jo povzročajo enterovirusni, imenovani Coxsacki virusi. Obstaja več različnih tipov teh virusov. Večina virusov povzroča blago bolezen. Za bolezen je značilen izpuščaj v ustih in/ali izpuščaj na koži. Izpuščaj na koži se najpogosteje pojavlja na dlaneh in podplatih, lahko tudi na drugih delih telesa.

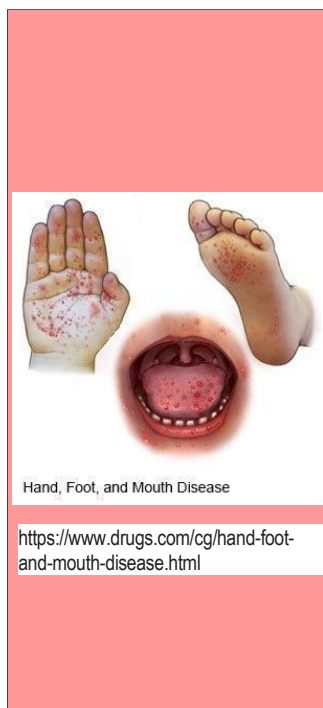
Vstopno mesto za enteroviruse so usta. Otrok jih zaužije preko različnih telesnih izločkov. Sledi razmnoževanje v spodnjem delu črevesja, v manjšem obsegu tudi v ustih. Virusi nato potujejo v področne bezgavke in od tam po telesu, tudi v kožo in povzročajo značilno klinično sliko. Bolezen lahko poteka tudi povsem brez simptomov.

**POJAVLJANJE BOLEZNI:** Pojavlja se po vsem svetu. Izbruhi bolezní so značilni za vrtce, šole, poletne kolonije, tabore, širi se tudi med družinskimi člani. Večinoma se pojavlja pri dojenčkih in majhnih otrocih, posebej pri mlajših od 5-7 let, opisani so tudi posamezni primeri pri starejših otrocih, adolescentih in odraslih. Bolezen se pojavlja večinoma poleti in zgodaj jeseni. Izbruhi bolezní in posamezni primeri so možni tudi v zimskem času, kar je verjetno povezano s klimatskimi spremembami.

**PRENOS BOLEZNI:** Okužba se prenaša direktno z osebe na osebo po fekalno-oralni poti (z izločki iz prebavil), preko izločkov iz ust in zgornjih dihal (z izločkom iz nosu, s slino), preko stika z vsebino mehurčkov in tudi indirektno preko okuženih predmetov in površin. Kužnost trajala do 7 dni od začetka bolezní, lahko pa precej dalj, saj se virusi izločajo z blatom še šest tednov po preboleli bolezní, včasih celo več mesecev, z izločki iz ust pa običajno manj kot štiri tedne. Tudi otroci, pri katerih poteka bolezen brez vidnih simptomov in težav, širijo bolezen v svojo okolico.

**INKUBACIJA:** Čas od stika z bolno osebo do pojava bolezní je kratek, 3-5 dni, oz. 2-7 dni.

### KLINIČNA SLIKA:



- Bolezen se začne z bolečinami v ustih ali z odklanjanjem hrane.
- Vročina je lahko prisotna, največkrat je ni.
- Glavna značilnost bolezní so spremembe v ustih in izpuščaj na koži – lahko so prisotne samo spremembe v ustih ali samo izpuščaj.
- V ustih so prisotni mehurčki, premera 1-5 mm, obdani z rdečino, najpogosteje v predelu nebnihi lokov, na jeziku ali na lični sluznici. Mehurčki hitro počijo in nastanejo površinske erozije sluznice ali afte.
- Izpuščaj je lahko raznovrsten, od majhnih bunčic, do večjih bunčic in mehurčkov. Pri bolnem otroku se lahko pojavijo vse tri oblike izpuščaja. Mehurčki dosežejo velikost 1-10 mm, obdaja jih rdečina. Izpuščaj ne srbi, običajno ni boleč in izzveni v 3-4 dneh. Značilno se pojavi na rokah (hrbtišča prstov, medprstni prostori in dlani) in nogah (hrbtišča prstov, stranski deli stopala, podplat in peta), v predelu zadnjic in na zgornjem delu stegen. Redkeje je izpuščaj prisoten na trupu in obrazu. Izpuščaj se pogosteje pojavlja pri dojenčkih in majhnih otrocih.
- Določene vrste enterovirusov povzročajo težji potek bolezní.

**ZAPLETI:** Zapleti so zelo redki, najpogosteje se več tednov po preboleli boleznici pojavi luščenje oz. razslojevanje nohtov, kar pa ne zahteva dodatnih terapevtskih ukrepov.

**DIAGNOZA:** Diagnozo postavimo na podlagi značilnih sprememb na koži in v ustih.

**POTEK BOLEZNI:** Bolezen rok, nog, ust je največkrat blaga bolezen. Težave običajno izzvenijo v sedmih, izjemoma v desetih dneh. Laboratorijske preiskave običajno niso potrebne. Pri istem otroku se bolezen lahko ponovi večkrat, odvisno od tega, kateri enterovirus kroži v populaciji.

**ZDRAVLJENJE:** Je simptomatsko. Potrebno je spremljati telesno temperaturo, skrbeti za ustrezen vnos tekočine, blažiti bolečine in otroka opazovati. Zaradi bolečih sprememb v ustih se lahko pojavijo težave pri hranjenju in uživanju tekočine. Otroku ponudimo starosti primerno, na sobno temperaturo, ohlajeno tekočino in mehko hrano. Na mesto izpuščajev ne nanašamo nobenih mazil ali krem. Ker je bolezen virusna, antibiotiki nimajo mesta pri zdravljenju.



<https://www.rxwiki.com/news-article/steps-reduce-your-familys-risk-hand-foot-and-mouth-disease-hfmd>

### **POMEMBNO: PREVENTIVA IN VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC**

- Redno umivanje rok z milom in vodo, tudi po tem, ko mine akutna faza boleznici. Umivanje je še posebej pomembno, ko so roke onesnažene z izločki iz ust ali nosu, po menjavi plenice in uporabi stranišča.
- Izogibanje izmenjavi osebnih predmetov (jedilni pribor, brisače, zobna ščetka...).
- Pogosto prezračevanje zaprtih prostorov v enakomernih intervalih, tudi kratkotrajno in intenzivno zračenje z odpiranjem oken je primeren način. Zračimo tudi ob nizkih zunanjih temperaturah in v času ogrevalne sezone.
- Temeljito čiščenje igračk, ki so onesnažene z izločki otrok.
- Pogosto čiščenje površin in predmetov, ki se jih otroci pogosto dotikajo.
- V času povečanega števila obolenj ali izbruha boleznici, je potrebno bolj pogosto čiščenje in razkuževanje sanitarnih prostorov.
- Otroci, ki imajo bolezen rok, nog in ust, naj ostanejo doma. V vrtec ali šolo se lahko vrnejo, ko nimajo več vročine in so mehurčki suhi. Ker bolezen prenašajo tudi otroci brez simptomov in otroci po akutni fazi boleznici, se bolezen pogosto razširi med otroki v celi skupini.