El Ayak Ağız Hastalığı

**Nedir?**

El, ayak, ağız hastalığı genellikle 2-10 yaş arasındaki çocukları, özellikle de  5 yaşın altındaki çocukları etkileyen ancak bazen yetişkinlerde de görülebilen yaygın bir viral hastalıktır. Hastalık sıklıkla yaz ve sonbabaraylarında görülmekte olup, küresel ısınma ile mevsim özelliklerin değişmesiyle beraber, hastalığın görüldüğü mevsim de değişiklik göstermektedir

El, ayak, ağız hastalığı tüm dünya ülkelerinde görülmekle birlikte tropikal bölgelerde ve düşük hijyenli bölgelerde daha şiddetli seyretmektedir.

El, ayak ve ağız hastalığına enterovirus cinsi virüsler neden olur. Hastalık en sık enterovirüs 71 veya koksaki virüs A grup 16 ile meydana gelir

**Belirtileri Nelerdir?**

El, ayak ve ağız hastalığı genellikle ateş (38-39 derece) , iştahsızlık, belli belirsiz bir kırıklık hali ve boğaz ağrısı ile başlar. Karın ağrısı ve öksürükte olabilir. Ateşin başlamasından 1-2 gün sonra, ağızda herpanjina adı verilen ağrılı, içi su dolu döküntüler meydana gelir. Döküntüler genellikle ağızın arka kısmında küçük kırmızı lekeler olarak başlar, daha sonra içi su dolu kabarcıklar haline gelir ve sıklıkla kabuğu patlayarak ülserleşir. Deri döküntüleri ise 1-2 gün sonra gelişir. Ayak tabanı ve ellerde avuç içinde düz kırmızı noktalar halinde başlayan döküntüler, daha sonra su toplar. Bazen döküntüler dizlerde, dirseklerde, kalçada veya genital bölgede de oluşabilir. El ve ayaklardaki döküntüler genellikle 5-7 gün içerisinde kendiliğinden iyileşir.

Özellikle küçük çocuklar ağızlarındaki ağrılı yaralar nedeni ile su içmekte zorlanabilir ve dehidratasyon oluşabilir.

Her ne kadar adı El-Ayak-Ağız Hastalığı da olsa her zaman tüm bu alanlarda döküntü görülmeyebilir. Sadece ağız yaraları veya sadece deride döküntüler şeklinde gelişebilir.

**Nasıl Bulaşır?**

Solunum yoluyla, tükürükle, yakın temasla ve dışkı yoluyla bulaşabilir. Yazın havuz sezonunun açılması ve enfekte havuz sularının yutulması ise ayrı bir risk oluşturmaktadır. Yoğunlaşan virüslerle hastalık salgına da dönüşebilmektedir. Bu nedenle anne ve babalara, çocuklarına ellerini sık sık yıkama alışkanlığı kazandırmaları konusunda büyük görev düşmektedir

**Tanısı Nasıl Konur?**

Alınacak ayrıntılı bir hastalık öyküsü ve fizik muayene, ağızda, ellerde ve ayaklarda karakteristik döküntüler, genellikle hastalığın teşhisi için yeterlidir. Aftözstomatit, su çiçeği, eritemamultiforme ve herpessimplex gibi hastalıklarla ayırıcı tanısı yapılmalıdır. Genellikle, hiçbir laboratuvar çalışması gerekmez. Lökosit sayısı 4000-16,000 / ml arasındadır. Bazen, atipik lenfositler mevcuttur. Son çalışmalar, C-reaktif protein (CRP) ve açlık kan şekerinin şiddetli vakalarda hafif vakalara oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Virüsün bulunması muhtemel alanlardan ( burun-boğaz sürüntüsü, gaita, döküntü sıvıları..) alınan numunelerde PCR yöntemi ile virüs izole edilebilir veya kanda hastalığa sebep olan virüslere (coxackie, enterovirüs..) karşı oluşan antikor (bağışıklık sistemi yanıtı) tespit edilebilir.

**Tedavisi Nasıldır?**

Hastalığın spesifik bir tedavisi ve aşısı yoktur. Hasta kişilerin şikayetlerine yönelik ve varsa komplikasyonlara yönelik tedaviler uygulanabilir.

**Korunma Yolları Nelerdir?**

Hasta bireyler ile temastan kaçınarak ve bazı temel temizlik kurallarına dikkat ederek hastalıktan korunulabilir.

* Eller özellikle tuvalet kullanımı sonrası veya bez değiştirdikten sonra, yemek hazırlamadan veya yemekten önce mutlaka su ve sabunla yıkanmalıdır.
* Oyuncaklarda dahil olmak üzere kullanılan tüm malzemelerin yüzey temizliğine dikkat edilmelidir.
* Hastalarla yakın temastan (öpüşme, sarılma gibi…) ve ortak tabak bardak kullanımından kaçınılmalıdır.
* Ellerin sık sık yıkanması, kirli ellerin ağza ve yüze sürülmemesi çok büyük önem taşır.
* Bulaşıcı olduğundan el-ayak-ağız hastalığına yakalanan kişilerden uzak durulması gerekir.
* Ortak yaşam alanlarını sık sık havalandırarak içeri temiz hava girmesini sağlamak gerekir.
* Okul ve kreşlerde ortam yüzeylerinin günlük temizliği sağlanmalıdır.

El-ayak-ağız hastalığına karşı en etkili yöntem hijyendir. Gerekli hijyen ve temizlik kurallarına uyulması durumunda el-ayak-ağız hastalığı riski azalır.  El, ayak, ağız hastalığı ile ilgili, Halk Sağlığı Müdürlükleri tarafından, ihtiyaçlar doğrultusunda sağlık personeline ve halka yönelik eğitimler planlanmakta ve uygulanmaktadır.

**Kimler Riskli Gruptadır?**

Okul, kreş vb. toplu yaşam alanlarında bulunmak, yazın havuz sezonunun açılması ve enfekte havuz sularının yutulması ise ayrı bir risk oluşturmaktadır