**El Ayak Ağız Hastalığı Nedir?**

El ayak ağız hastalığı, enterovirüs ailesinden coxsackie virüsünün neden olduğu, genellikle 10 yaş altı çocuklarda yaygın görülen bulaşıcı bir viral enfeksiyondur. Adından da anlaşılacağı gibi hastalık elleri, ayakları ve ağzı etkileyen kabarcık benzeri döküntüler ve yaralara neden olur. Enfekte olduktan 3-5 gün içerisinde ortaya çıkan belirtiler ateş, iştahsızlık, burun akıntısı ve boğaz ağrısı iken, ilk belirtileri takiben 1-2 gün içerisinde de döküntüler başlar. Yara ve döküntüler ağız veya boğazın ön tarafında ağrılı olabilen yaralar, ellerde, ayaklarda ve daha az yaygın olarak kalça bölgesinde döküntüler şeklinde gözlemlenir.

Döküntüler genellikle avuç içlerinde kabarcık benzeri ağrılı döküntülere neden olur. Döküntüler cilt tonuna bağlı olarak farklı şekilde görünür. Ayaklarda görülen döküntüler ayak tabanlarında yoğunlaşan yine kabarcık benzeri ağrılı döküntüler şeklinde ortaya çıkar.

**El Ayak Ağız Hastalığı Neden Olur?**

El ayak hastalığı, koksaki virüs A16 ve enterovirüs 71 olarak adlandırılan iki virüsün bulaşmasıyla meydana gelmektedir. Bu virüsler temas yoluyla bulaşır. Mesela hastalığı alan bir kişinin hapşırması, öksürmesi yoluyla havaya saçılan salgılar herhangi bir nesnenin üzerine yapışır. Bu nesnelere dokunanlar da hastalığı alır. En sık çocuklarda görülür.

**Bunlarla birlikte el ayak ağız hastalığına neden olan durumlar şunlardır:**

* Burun salgıları,
* Tükürük,
* Dışkı
* Solunum damlacıkları

**El Ayak Hastalığı Bulaşıcı mı?**

El, ayak ve ağız hastalığı bulaşıcıdır ve diğer insanlara kolayca bulaşır. [Öksürük](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/oksuruge-ne-iyi-gelir), hapşırma, dışkı ve damlacık yoluyla yayılan el ayak ağız hastalığı genellikle kızarıklık ortaya çıkmadan önce en bulaşıcı halindedir. Genellikle hasta olunan 7 ila 10 gün boyunca bulaşıcılığı en yüksek dönemdir ancak semptomlar ortadan kalktıktan sonra bile virüs başkalarına bulaşabilir.

Bulaşıcı önlemek için hasta kişiler ellerini sık sık sabunla ve suyla yıkamalı, öksürük ya da hapşırık durumunda ağız ve burun mendille kapatılmalı, mendiller çöpe atılmalı, havlu-bardak-çatal-bıçak gibi ortak ev eşyaları paylaşılmamalı, okul-kreş ya da işe gidilmemelidir.

**El Ayak Hastalığı Belirtileri Nelerdir?**

El ayak hastalığında çocuklarda özellikle gözlenen belirtiler boğaz ağrısı, ateş, iştah kaybı ve öksürük semptomlarını takiben ağız veya boğazın ön kısmında ağrılı yaralar, el ve ayaklarda kızarıklık halinde döküntüler ortaya çıkar.

El ayak hastalığı (el ayak ağız hastalığı) belirtilerini şöyle sıralamak mümkündür:

* Ateş
* [Boğaz ağrısı](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/bogaz-agrisina-ne-iyi-gelir-bogaz-agrisi-nasil-gecer)
* Dil, diş etleri ve yanakların iç kısmında kabarcık şeklinde lezyonlar
* Avuç içi ve ayak tabanlarında döküntü
* Bebek ve küçük çocuklarda huzursuzluk
* İştah kaybı
* Yutma zorluğu
* [Burun akıntısı](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/burun-akintisi-nasil-gecer)

İlk enfeksiyondan semptomların ortaya çıktığı zamana (kuluçka dönemi) kadar olan olağan süre 3 ila 6 gündür. Çocuklarda ateş olabilir ve boğaz ağrısı gelişebilir. Bu dönemde çocuklar bazen iştahlarını kaybederler ve kendilerini iyi hissetmezler. Ateş başladıktan bir veya iki gün sonra ağız veya boğazın ön kısmında ağrılı yaralar gelişebilir. Ellerde ve ayaklarda ve bazen de kalçalarda kızarıklık da görülebilir. Ağzın arkasında ve boğazda gelişen yaralar, herpangina adı verilen ilgili bir viral hastalığa işaret edebilir. Herpangina'nın diğer özellikleri arasında ani yüksek ateş ve bazı durumlarda nöbet bulunur. Nadir durumlarda eller, ayaklar veya vücudun diğer kısımlarında yaralar oluşur.

**El Ayak Hastalığı Tanısı Nasıl Konulur?**

El-ayak-ağız hastalığı, küçük RNA virüsleri olan enterovirüslerden coxsackievirusün etken olduğu döküntülü bir hastalıktır. El ayak hastalığı şüphesi olan çocuklarda pediatri hekimi çocuğun anamnezini alır. Sonrasında fiziki muayeneyi yapar. Fiziki muayenede çoğunlukla hekimler çocuğun el ayak hastalığına yakalandığını teşhis eder ama emin olmak için muayenede çocuktan boğaz sürüntüsü ve dışkı örneği ile kan örneği alınır. Laboratuvar testleri sonuçlarıyla teşhis konulur.

**El Ayak Hastalığı Tedavisi Nasıl Yapılır?**

El ayak ağız hastalığı tedavisi için özel bir uygulama yoktur. El ayak ağız hastalığının belirtileri genellikle 7 ila 10 gün içinde düzelir. Ağız yaralarının ağrısını hafifletmek için topikal bir oral anestezikler, çeşitli ağrı kesici ateş düşürücüler semptomlar azaltmak için kullanılmaktadır.

Hastalık döneminde sıvı tüketiminin artırılması, liften zengin, probiyotik içerikli gıdalarla beslenilmesi iyileşme açısından önemlidir. Ayrıca çocuk hastalık süresince dinlendirilmelidir. Eğer 4 yaş ve üzerinde bir çocuksa [ıhlamur](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/ihlamurun-faydalari-nelerdir), [adaçayı](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/adacayi-faydalari-nelerdir-adacayi-neye-iyi-gelir) gibi seçeneklerden de faydalanılabilir.

Çocuğun süreci rahat geçirmesi için aşırı sıcak içecekler ve yiyecekler tüketmemesi, yumuşak besinlerle beslenmesi, ağzında çıkabilen ağrılı kabarcıklar için turunçgillerden, soda gibi asitli içeceklerden uzak durması faydalı olabilir. Bunun yanında tuzlu suyla ağzın çalkalanması da çocuğu rahatlatabilir. Çocuklarda el ayak hastalığı sıklıkla görülebilir.

**El Ayak Hastalığından Korunmak İçin Nelere Dikkat Etmek Gerekir?**

**Ellerinizi sık sık yıkayın:**Ellerinizi en az 20 saniye yıkayın. Tuvaleti kullandıktan veya bebek bezini değiştirdikten sonra ellerinizi yıkadığınızdan emin olun. Ayrıca yemek hazırlamadan veya yemeden önce ve burnunuzu sildikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra ellerinizi yıkayın. Sabun ve su bulunmadığında ise el dezenfektanı kullanın.

**Hijyen kurallarını çocuklarınıza öğretin:**Çocuklarınıza ellerini nasıl yıkayacaklarını gösterin ve sık sık yapmalarına yardımcı olun. Onlara genel olarak iyi hijyeni nasıl uygulayacaklarını gösterin. Parmaklarını, ellerini veya başka herhangi bir nesneyi ağızlarına sokmamanın neden en iyisi olduğunu açıklayın.

**Ortak alanları dezenfekte edin:**Kalabalığın yoğun olduğu alanları ve yüzeyleri önce sabunlu suyla iyice temizlenmesini sağlayın. Eğer çocukların yoğun olduğu bir ortam varsa hijyen prosedürü neyse onlar iyice uygulanmalıdır. Kapı kolu, tuvalet, oyuncaklar gibi ortak kullanım alanlarında virüsler günlerce yaşayabildiğinden iyice hijyen sağlanmalıdır.

**Yakın temastan kaçının:**El ayak ağız hastalığı oldukça bulaşıcı olduğundan, hastalığı olan kişiler semptomları varken başkalarına maruz kalmalarını sınırlamalıdır. El ayak ağız hastalığı olan çocukları, ateşi düşene ve ağız yaraları iyileşene kadar çocuk bakım ortamından veya okuldan uzak tutulmalıdır. Yetişkinseniz ve bu hastalık sizde varsa işe gitmeyin, evde kalın.

**El Ayak Ağız Hastalığı ile İlgili Sık Sorulan Sorular**

**El ayak hastalığı nasıl bir hastalıktır?**

El ayak ağız hastalığı, yaygın bulaşıcı bir viral enfeksiyondur. Ağız ülserlerine ve ellerde ve ayaklarda lekelere neden olur. Ateş, halsizlik ve boğaz ağrısı gibi belirtilerede neden olan hastalığın nedeni coxsackie virüsü ile enfekte olunmasıdır.

**El ayak ağız hastalığı kuluçka süresi nedir?**

El ayak ağız hastalığının kuluçka süresi ortalama 3 gündür.

**El ayak ağız hastalığının komplikasyonları nelerdir?**

El ayak ağız hastalığının en sık görülen komplikasyonu dehidrasyondur. Hastalık ağızda ve boğazda yaralara neden olabilir, bu da yutmayı ağrılı hale getirir. El ayak ağız hastalığı yaşayanlar mutlaka kaybettiği sıvıyı geri almalıdır. Bu nedenle hastalanan çocuğunuzu hastalık sırasında sıvı içmeye teşvik edin. Çocuklar çok susuz kalırsa, hastanede [intravenöz](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/intravenoz-enjeksiyon-nedir" \t "_blank) (IV) sıvılara ihtiyaçları olabilir. El ayak ağız hastalığı genellikle çok büyük bir hastalık değildir ancak önemsenmesi gereken bir durumdur. Tedavi ve gözlem altında olmak önemlidir. Bazen el-ayak-ağız hastalığına neden olan enterovirüs beyne girer ve ciddi komplikasyonlara neden olur. Bu komplikasyonlar şöyledir:

**Viral**[**menenjit**](https://www.memorial.com.tr/hastaliklar/menenjit-nedir)**:** Bu, beyin ve omuriliği çevreleyen zarların (meninksler), beyin omurilik sıvısının nadir görülen bir enfeksiyonu ve iltihabıdır.

**Ensefalit:** Bu ciddi ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden hastalık, beyin iltihabını içerir.

**El ayak hastalığı en hızlı nasıl geçer?**

El ayak hastalığının özel bir tedavisi yoktur. Bu süreçte çocuğun kısa sürede iyileşmesi için doktorun verdiği ateş düşürücü veya diğer ilaçlar düzenli kullanılmalı, bol sıvı tüketilmeli, sağlıklı beslenilmeli ve bulaşma riskine karşı çocuk okula gönderilmemelidir.

**El ayak hastalığı tehlikeli mi?**

El ayak ağız hastalığı, genellikle 1 hafta 10 gün içinde ilaç kullanarak, dinlenerek ve sağlıklı bir şekilde beslenerek düzelir. Daha şiddetli vakalar bazen birtakım komplikasyonlara neden olabilir ancak bu durum sık görülmez.

**El ayak ağız hastalığı etkeni nedir?**

El ayak ağız hastalığının etkeni el ayak ağız hastalığı, coxsackievirus ve enterovirüstür.

**Hamilelikte el ayak ağız hastalığı görülür mü?**

Hamilelik veya bebek için genellikle bir risk olmamasına rağmen, el, ayak ve ağız hastalığı olan kişilerle yakın temastan kaçınmak en iyisidir. Bunun nedeni ise hamileliğin ilk 3 ayında yüksek vücut ısısı çok nadir de olsa düşüğe neden olabilmesidir. Doğumdan kısa bir süre önce bu hastalığa yakalan anne adaylarının bebekleri bu hastalıkla doğabilir. Bu nedenle hamilelikte böyle bir durum söz konusuysa kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurulmalıdır.

**El ayak ağız hastalığı için kimler risk altındadır?**

Küçük çocuklar bu hastalığa yakalanmak için en yüksek riske sahiptir. Kapalı, kalabalık olan kreş ve okul ortamlarında eğitim gören çocuklar risk altındadır. Çocuklar genellikle hastalığa neden olan virüslere maruz kaldıktan sonra hastalığa karşı bağışıklık kazanırlar. Bu nedenle, durum 10 yaşın üzerindeki insanları nadiren etkiler. Bununla birlikte, özellikle bağışıklık sistemleri zayıflamışsa, daha büyük çocukların ve yetişkinlerin enfeksiyona yakalanması hala mümkündür.

**El ayak ağız hastalığı ne kadar süreyle bulaşıcıdır?**

Hastalığın ilk haftasında bulaşma olasılığı yüksektir. Semptomlar kaybolduktan sonra bazen birkaç hafta boyunca yine bulaşabilir ama bu nadirdir. Hastalığa yakalanan çocuklar iyice iyileşene kadar evde kalmalıdır.

**El ayak ağız hastalığı bulaşıcı mı?**

El ayak ağız hastalığı çok bulaşıcı bir hastalıktır.

**El ayak hastalığını yetişkinler taşır mı?**

Genellikle çocuklarda görülen el ayak ağız hastalığı genç ve yetişkin kişilerde de görülebilir. Ancak enfeksiyonlara karşı oluşan bağışıklık sebebiyle hastalık yetişkinlerde daha hafif bir şekilde seyreder.

**El ayak ağız hastalığı ilacı var mıdır?**

El ayak ağız hastalığı için özel bir ilaç yoktur. Ağrı kesici, ateş düşürücü, ağız içi gargaralar hastalığın semptomlarını hafifletmek için kullanılmaktadır. El ayak ağız hastalığı bitkisel tedavi ile çözümlenmez. Hekime sormadan bu tür takviyeler kullanılmamalıdır.

**El ayak ağız hastalığı ile 6. hastalık aynı mı?**

İki hastalık aynı değildir.

**El ayak ağız hastalığı ateş yapar mı?**

El ayak ağız hastalığı ateş yapabilen bir hastalıktır. Bu nedenle tedavi aşamasında ateş düşürücülerden faydalanılmaktadır.

**El ayak ağız hastalığı tekrar bulaşır mı?**

Hastalık bir süre sonra yeniden geçirilebilir. Bağışıklık yapmaz. Bu nedenle hijyene çok dikkat edilmelidir.

**El ayak ağız hastalığı kaşıntı yapar mı?**

El ayak hastalığı kaşıntı yapabilir. Bu nedenle el ayak hastalığı için krem, losyon önerilebilir.

**Yetişkinlerde el ayak ağız hastalığının belirtileri nelerdir?**

Yetişkinlerde el ayak ağız hastalığı belirtileri çocuklardakine benzemektedir. Yetişkinlerde de ağızda yaralar, el-ayak bölgesinde kaşıntılı döküntüler, grip benzeri belirtiler ve ateş olmaktadır.

**El ayak hastalığı iki kez olur mu?**

El ayak hastalığı geçiren çocuklar aynı hastalığa birkaç kez daha yakalanabilir.

**El ayak ağız hastalığı çocuklardan yetişkinlere geçer mi?**

El-ayak-ağız hastalığı genellikle küçük çocukları etkiler ancak herkese bu hastalık bulaşabilir.

[*Memorial Tıbbi Yayın Kurulu tarafından hazırlanmıştır.*](https://www.memorial.com.tr/memorial-tibbi-yayin-kurulu)