



Kaj je bolezen rok, nog in ust?

Bolezen rok, nog in ust (RNU) ter sorodna herpangina sta virusni okužbi, ki ju povzročajo enterovirusi. Obe sta zelo nalezljivi in prizadeneta predvsem dojenčke in majhne otroke, lahko pa zbolijo tudi starejši otroci in odrasli.

Okužba se prenaša s kašljanjem in kihanjem ter prek okuženih rok in predmetov.

Kako bolezen prepoznamo?

RNU se običajno začne z blago vročino, utrujenostjo, bolečim žrelom in neješčnostjo. Po koži okoli ust, na dlaneh, podplatih, po zadnjici, stegnih in na ustni sluznici se pojavijo majhni, rdeči mehurčki ali razjede. Zaradi bolečih razjed v ustih otroci pogosto nočejo jesti in piti.

Herpangina se najpogosteje prične nenadno z visoko vročino (do 40 °C). Na zadnji steni žrela in po mehkem nebu se pojavijo boleče razjede (afte). Za razliko od RNU se izpuščaji po koži ne pojavljajo, lahko pa so pridruženi glavobol, bolečina v trebuhu ali bruhanje.

Kako postopamo doma?

Pri otroku poskrbimo za:

- zadosten vnos tekočin (najbolje hladnih napitkov), izogibamo se kislim ali gaziranim pijačam,
- uživanje mehke, ohlajene hrane,
- lajšanje bolečin in vročine z zdravili (npr. pred obroki, da otrok lahko kaj poje in popije),
- uporabo lokalnih anestetikov in antiseptikov za afte (na voljo v prosti prodaji v lekarni),
- počitek,
- izogibanje praskanju kožnih sprememb.

Kako preprečujemo prenos okužbe?

Za preprečevanje prenosa okužbe so učinkoviti:

- izogibanje dotikanju obraza,
- splošni higienski ukrepi (redno umivanje rok, predvsem po uporabi stranišča, menjavi plenice in pred hranjenjem, razkuževanje igračk in površin idr.),
- domača nega, dokler so prisotni vročina in sveži izpuščaji.

Kdaj k zdravniku?

- Če otrok zavrača tekočino in so prisotni znaki dehidracije (zaspanost, suha usta, manj izločenega urina),
- če visoka vročina vztraja več kot tri dni,
- če so izpuščaji zelo razširjeni, izrazito boleči ali gnojni,
- če se pojavijo otrdelost in bolečnost v vratu, izrazita zaspanost, zmedenost, močan glavobol, bruhanje.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.