



โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพของประชาชน จึงขอแจ้งเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการบริโภคเห็ดต่างๆ ในช่วงหน้าฝนนี้ เนื่องจากเห็ดมีพิษจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดที่ไม่มีพิษมาก เห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถนำมาบริโภคได้ ได้แก่ เห็ดโคน เห็ดจุน เห็ดไข่ห่าน เห็ดเผาะ เห็ดหูหนู เห็ดตับเต่าบางชนิดและเห็ดถลม เป็นต้น ส่วนเห็ดที่รับประทานไม่ได้เนื่องจากมีพิษ ได้แก่ เห็ดระโงกหิน เห็ดสมองวัว เห็ดน้ำหมึก เห็ดหิ่งห้อย เห็ดเกล็ดดาว หรือเป็นเห็ดที่ผิดกฎหมาย (ยาเสพติด) เช่น เห็ดขี้ควาย เห็ดขี้วัว เป็นต้น

ภาพตัวอย่างเห็ดพิษชนิดต่างๆ



เห็ดน้ำหมึก



เห็ดระโงกหิน








เห็ดสมองวัว



เห็ดขอนสีทองเกล็ดแดง

(เห็ดผิดกฎหมาย)

อาการป่วยของผู้ที่บริโภคเห็ดพิษ จะแสดงอาการในเบื้องต้นคือ หน้าแดง คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง เป็นตะคริว ขึ้นอยู่กับว่าเห็ดชนิดนั้นมีพิษส่งผลต่อระบบใดในร่างกาย ดังนี้

-  พิษต่อระบบประสาทอัตโนมัติ จะมีอาการหัวใจเต้นช้า หายใจลำบาก หงุดหงิด มีเสมหะ น้ำตาไหล อาเจียน ปัสสาวะ อูจจาระรด
-  พิษต่อดับ จะมีอาการทางเดินอาหารอักเสบอย่างรุนแรง อาจมีถ่ายมูกปนเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำคล้ายอุจจาระร่วง มีอาการตับอักเสบ ไตวาย หัวใจวาย ชัก และเสียชีวิตในที่สุด
-  พิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง หลังรับประทานเห็ดพิษเข้าไปแล้ว ๖ -๑๒ ชั่วโมงจะมีอาการมึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง เป็นตะคริวและอาจมีอาการเพ้อ ชัก จนถึงหมดสติได้
-  พิษต่อไต หลังรับประทานเห็ดพิษเข้าไปแล้ว ๒๔ -๓๖ ชั่วโมง จะมีอาการกระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ หนาวสั่น และปวดกล้ามเนื้อ
-  พิษต่อระบบทางเดินอาหาร เกิดภายใน ๓๐ นาที - ๓ ชั่วโมง จะมีอาการจุกเสียดที่ยอดอก คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง และอ่อนเพลีย

เมื่อพบผู้ป่วยที่บริโภคเห็ดพิษเข้าไปสามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มากที่สุด และช่วยดูดพิษออกโดยให้ดื่มน้ำอุ่นผสมผงถ่าน (activated charcoal) จำนวน ๒ แก้ว หลังจากดื่มแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมา จากนั้นให้ดื่มแก้วที่ ๒ และล้วงคอให้อาเจียนซ้ำอีกครั้ง หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือแกง ๓ ช้อนชา จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น (ห้ามใช้

กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี) จากนั้นให้รับนำ ผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษาโดยด่วน พร้อมทั้งนำเห็ดพิษไปให้แพทย์วินิจฉัยเพื่อให้การรักษาต่อไป

การบริโภคเห็ดอย่างปลอดภัยควรปฏิบัติดังนี้



การประกอบอาหารจากเห็ด ต้องคัดเห็ดที่เน่าเสียทิ้ง เพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้



การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเห็ด ควรจะรับประทานแต่พอควร ไม่รับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้ที่มีระบบย่อยอาหารไม่ดี เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้



ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงอย่างสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดจะมีพิษอย่างอ่อน เหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ เมื่อรับประทานบ่อยๆ พิษจะสะสมมากขึ้นและเป็นอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือเห็ดทุกชนิด ควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด



ไม่รับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา (แอลกอฮอล์) เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันทีถ้าดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน ๔๘ ชั่วโมง การดื่มสุราเข้าไปด้วยจะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้น

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของท่านและครอบครัวจึงไม่ควรนำเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทาน