



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๑๐/๕๕ (วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕)

จากประเด็นข่าว นสพ.โพสต์ทูเดย์ คอลัมน์ ขยายประเด็น วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ (หน้า ๕)

'เหล้าปั่นเห็ด' เมนูมรณะของแอสโตรนัทท่องเที่ยว กรณีการเสียชีวิตของนักท่องเที่ยวนักท่องเที่ยวสาวชาวแคนาดา เจ้าหน้าที่ตำรวจยังไม่ได้ว่าสาเหตุการตายมาจากอะไรแต่เชื่อว่าไม่ใช่การฆาตกรรมแน่นอนจึงต้องส่งให้ผู้ชำนาญการพิสูจน์อีกครั้ง และเมื่อยืนยันว่า ไม่ได้เกิดจากการฆาตกรรม เรื่องน่าจะจบตรงนี้ก็ไม่ใช่เพราะมีการยืนยันจากคนในพื้นที่ว่า ช่วงระยะหลังๆ สถานที่ท่องเที่ยวตามเกาะต่างๆ ในภาคใต้ โดยเฉพาะสถานบันเทิงหลายแห่งทั้งในเกาะพีพีและเกาะลันตา นักท่องเที่ยว นิยมรับประทานเมนูยอดนิยมที่ทำมาจากเห็ดชนิดหนึ่ง เมนูยอดนิยมคือ ไข่เจียวเห็ด และเห็ดปั่นผสมเหล้าแบบค็อกเทล หรือที่เรียกว่าเหล้าปั่น โดยเขียนภาษาอังกฤษว่า Menu Mushroom หรือที่ภาษาถิ่น เรียกว่า "เห็ดขี้ควาย"เมนูที่ว๊านี้เริ่มพบเห็นและเป็นที่นิยมอย่างมากในเกาะพะงันและเกาะสมุย ใน จ.สุราษฎร์ธานี แล้วนำสูตรข้ามมายังเกาะพีพี จ.กระบี่ รัชชาติ เป็นอย่างไรก็สุดจะคาดเดา จะอร่อยกว่าไข่เจียวกุ้งสับหรือไม่ ว่ากันว่าคนที่ร่างกายไม่สามารถต้านทานได้ก็จะมึนเมา อย่างรุนแรง แต่กลับเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวโดยเฉพาะค่าคืน"ฟูลมูนปาร์ตี้"ฝรั่งที่ไปฟูลมูนสังกัณเยอะมาก

ดังนั้นข่าวสารสำหรับประชาชน เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ สัปดาห์นี้จะขอเน้นย้ำความรู้เรื่องโรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของการบริโภคเห็ดพิษชนิดต่างๆ

เห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถนำมาบริโภคได้ ได้แก่ เห็ดโคน เห็ดจวน เห็ดไข่ห่าน เห็ดเผาะ เห็ดหูหนู เห็ดตับเต่าบางชนิดและเห็ดลม เป็นต้น ส่วนเห็ดที่รับประทานไม่ได้เนื่องจากมีพิษ ได้แก่ เห็ดระโงกหิน เห็ดสมองวัว เห็ดน้ำหมึก เห็ดหิ่งห้อย เห็ดเกล็ดดาว หรือเป็นเหตุที่ผิดกฎหมาย(ยาเสพติด) เช่น เห็ดขี้ควาย เห็ดขี้วัว เป็นต้น

ภาพตัวอย่างเห็ดพิษชนิดต่างๆ



เห็ดน้ำหมึก



เห็ดระโงกหิน



เห็ดสมองวัว



เห็ดขอนสีทองเกล็ดแดง(เห็ดผิดกฎหมาย)

อาการป่วยของผู้ที่บริโภคเห็ดพิษจะแสดงอาการในเบื้องต้นคือ หน้าแดง คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง เป็นตะคริว ขึ้นอยู่กับว่าเห็ดชนิดนั้นมีพิษส่งผลต่อระบบใดในร่างกาย ดังนี้

- พิษต่อระบบประสาทอัตโนมัติ จะมีอาการหัวใจเต้นช้า คลอดลมหุดเกร็ง มีเสมหะ น้ำตาไหล อาเจียน ปัสสาวะ อุจจาระราด
- พิษต่อตับ จะมีอาการทางเดินอาหารอักเสบอย่างรุนแรง อาจมีถ่ายมูกปนเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำคล้าย โรคอหิวาตกโรค มีอาการตับอักเสบ ไตวาย หัวใจวาย ชัก และเสียชีวิตในที่สุด
- พิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง หลังรับประทานเห็ดพิษเข้าไปแล้ว ๖ -๑๒ ชั่วโมงจะมีอาการมึน งง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง เป็นตะคริวและอาจมีอาการเพ้อ ชัก จนถึงหมดสติได้

- **พิษต่อไต** หลังรับประทานเห็ดพิษเข้าไปแล้ว ๒๔ -๓๖ ชั่วโมง จะมีอาการกระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ หนาวสั่น และปวดกล้ามเนื้อ
- **พิษต่อระบบทางเดินอาหาร** เกิดภายใน ๓๐ นาที - ๓ ชั่วโมง จะมีอาการจุกเสียดที่ยอดอก คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วงและอ่อนเพลีย

ในกรณีพบผู้ป่วยที่บริโภคเห็ดพิษเข้าไป สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดย ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มากที่สุด และช่วยดูดพิษออกโดยนำน้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal ดื่มจำนวน ๒ แก้ว โดยหลังจากดื่มแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมา และดื่มแก้วที่ ๒ ตามและทำซ้ำอีกครั้ง หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง ๓ ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่มจะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น (ห้ามใช้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี) จากนั้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษาโดยด่วน พร้อมทั้งนำเห็ดพิษไปให้แพทย์วินิจฉัยเพื่อให้การรักษาต่อไป

การบริโภคเห็ดอย่างปลอดภัยควรปฏิบัติดังนี้

๑. การประกอบอาหารจากเห็ด ต้องคัดเห็ดที่เน่าเสียทิ้ง เพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
๒. การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเห็ด ควรจะรับประทานแต่พอควร ไม่รับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้ที่มิ่ระบบย่อยอาหารไม่ดี เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
๓. ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงอย่างสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดจะมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะรู้สึกตัวว่ามีพิษ เมื่อรับประทานบ่อยๆ พิษจะสะสมมากขึ้นและเป็นอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
๔. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือเห็ดทุกชนิด ควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด
๕. ไม่รับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา (แอลกอฮอล์) เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน ๔๘ ชั่วโมง เช่น หากดื่มสุราเข้าไปด้วยจะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้น

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพของประชาชน จึงขอแจ้งเตือนประชาชน ให้ระมัดระวังการบริโภคเห็ดต่างๆ ในช่วงหน้าฝนนี้ เนื่องจากเห็ดมีพิษจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดที่ไม่มีพิษมาก ดังนั้นเพื่อปลอดภัยจึงไม่ควรนำเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทาน เพื่อความปลอดภัยของท่านและครอบครัว