



# ข่าวสารสำหรับประชาชน เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

ฉบับที่ ๖/๕๕ พ.ศ. ๒๕๕๕ (วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๕)

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๓

## โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ

จากรายงานเฝ้าระวังโรค กรมควบคุมโรค พบว่ามีผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในช่วงระหว่างเดือนพฤษภาคม - กันยายน ของทุกปี และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี โดยในปี ๒๕๕๕\* มีผู้ป่วย ๑,๗๒๓ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๒.๗๐ ต่อแสนประชากร เสียชีวิต ๖ ราย และในปี ๒๕๕๕ นี้ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๒๓ เมษายน ๒๕๕๕ พบผู้ป่วยแล้ว ๒๑๙ ราย จาก ๔๓ จังหวัด พื้นที่ที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาเป็นภาคเหนือ

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

### ภาพตัวอย่างเห็ดพิษชนิดต่างๆ



เห็ดน้ำหมึก



เห็ดระโงกหิน



เห็ดสมองวัว



เห็ดขนสีทองเกล็ดแดง(เห็ดผิดกฎหมาย)

อาการป่วยของผู้ที่บริโภคเห็ดพิษจะแสดงอาการในเบื้องต้นคือ หน้าแดง คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง เป็นตะคริว ขึ้นอยู่กับว่าเห็ดชนิดนั้นมีพิษส่งผลต่อระบบใดในร่างกาย ดังนี้

- **พิษต่อระบบประสาทอัตโนมัติ** จะมีอาการหัวใจเต้นช้า คลอดลมหุดเกร็ง มีเสมหะ น้ำตาไหล อาเจียน ปัสสาวะ อูจจาระราด
- **พิษต่อดับ** จะมีอาการทางเดินอาหารอักเสบอย่างรุนแรง อาจมีถ่ายมูกปนเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำคล้ายโรคอหิวาตกโรค มีอาการตับอักเสบ ไตวาย หัวใจวาย ชัก และเสียชีวิตในที่สุด
- **พิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง** หลังรับประทานเห็ดพิษเข้าไปแล้ว ๖ -๑๒ ชั่วโมงจะมีอาการมึน ง่วงปวดศีรษะ 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 อูจจาระร่วงและอ่อนเพลีย

ในกรณีพบผู้ป่วยที่บริโภคเห็ดพิษเข้าไป สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดย ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มากที่สุด และช่วยดูดพิษออกโดยนำน้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal ต้มจำนวน ๒ แก้ว โดยหลังจากดื่มแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมา และดื่มแก้วที่ ๒ ตามและทำซ้ำอีกครั้ง หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง ๓ ช้อนผสมน้ำอุ่นดื่มจะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น (ห้ามใช้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี) จากนั้นรีบนำส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษาโดยด่วน พร้อมทั้งนำเห็ดพิษไปให้แพทย์วินิจฉัยเพื่อการรักษาต่อไป

## การบริโภคเห็ดอย่างปลอดภัยควรปฏิบัติดังนี้

1. การประกอบอาหารจากเห็ด ต้องคัดเห็ดที่เน่าเสียทิ้ง เพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
2. การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเห็ด ควรจะรับประทานแต่พอควร ไม่รับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้ที่มิระบบย่อยอาหารไม่ดี เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
3. ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงอย่างสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดจะมีพิษอย่างอ่อน เหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ เมื่อรับประทานบ่อยๆ พิษจะสะสมมากขึ้นและเป็นอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
4. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือเห็ดทุกชนิด ควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด
5. ไม่รับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา (แอลกอฮอล์) เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน ๔๘ ชั่วโมง เช่น หากดื่มสุราเข้าไปด้วยจะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้น

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพของประชาชน จึงขอแจ้งเตือนประชาชน ให้ระมัดระวังการบริโภคเห็ดต่างๆ ในช่วงหน้าฝนนี้ เนื่องจากเห็ดมีพิษจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดที่ไม่มีพิษมาก ดังนั้นเพื่อปลอดภัยจึงไม่ควรนำเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทาน เพื่อความปลอดภัยของท่านและครอบครัว