



เห็ดพิษ

สถานการณ์ผู้ป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษ

ปี 2557 ข้อมูลเฝ้าระวังโรคพบผู้ป่วย 1,200 ราย เสียชีวิต 4 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 55-64 ปี (18.75 %) 45-54 ปี (18.42 %) 35-44 ปี (17.58 %) อาชีพส่วนใหญ่ เกษตร ร้อยละ 55.3 รับจ้างร้อยละ 18.3 ไม่ทราบอาชีพร้อยละ 10.7 จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด 5 อันดับแรกคือ พังงา ศรีสะเกษ อุบลราชธานี เชียงราย เลย ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ตามลำดับ

ปี 2558 ข้อมูลเฝ้าระวังโรค ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 17 พฤษภาคม 2558 พบผู้ป่วย 97 ราย จาก 23 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 0.15 ต่อแสนประชากร เสียชีวิต 0 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 35-44 ปี (18.56 %) >65 ปี (14.43 %) 15-24 ปี (12.37 %) อาชีพส่วนใหญ่ เกษตรร้อยละ 37.1 รับจ้าง ร้อยละ 27.8 ไม่ทราบอาชีพ/ในปกครองร้อยละ 15.5 จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงสุด 5 อันดับแรกคือ พังงา (3.11 ต่อแสนประชากร) น่าน (1.88 ต่อแสนประชากร) จันทบุรี (1.72 ต่อแสนประชากร) เชียงราย (1.58 ต่อแสนประชากร) อุบลราชธานี (0.93 ต่อแสนประชากร) ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคเหนือ 0.31 ต่อแสนประชากร ภาคใต้ 0.17 ต่อแสนประชากร ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 0.16 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 0.05 ต่อแสนประชากรตามลำดับ

การระมัดระวังในการบริโภคเห็ดโดยทั่วไป

1. รับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยากอาจจะทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารอ่อนแอเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
2. การปรุงอาหารที่ประกอบขึ้นด้วยเห็ด ต้องระมัดระวัง คัดเห็ดที่เน่าเสียออก เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการอาหารเป็นพิษ
3. ไม่ควรรับประทานเห็ดที่ปรุง สุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดยังมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ จนเมื่อรับประทานหลายครั้งก็สะสมพิษมากขึ้นและเป็นพิษร้ายแรงถึงกับเสียชีวิตได้ในภายหลัง
4. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการแพ้หรืออาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวังรับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด
5. ไม่รับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา (แอลกอฮอล์) เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที หากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เพราะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้น

การป้องกันอันตรายจากเห็ดพิษ

1. รู้จักและจดจำเห็ดพิษที่สำคัญ ซึ่งมีพิษรุนแรงถึงตายได้ แล้วหลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดพิษ ดังนี้ **เห็ดระโงกพิษ** ที่สำคัญมีอยู่ 3 ชนิด คือ *Amanita phalloides*, *Amanita verna* และ *Amanita virosa* ซึ่งมีชื่อตามภาษาท้องถิ่น คือ **เห็ดระโงกหิน เห็ดระงาก** หรือ **เห็ดสะงาก** และ **เห็ดไข่ตายซาก** ซึ่งรูปร่างทั่วไปคล้ายกับเห็ดระโงกที่รับประทานได้ แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ **เห็ดระโงกที่รับประทานได้** ขอบหมวกมักจะเป็นริ้วคล้ายรอยหวี มีกลิ่นหอมและก้านดอกกลวง ส่วน **เห็ดระโงกที่เป็นพิษ** ดังกล่าว กลางดอกหมวกจะนูนขึ้นเล็กน้อย โดยเฉพาะปลอกหุ้มโคน จะยึดติดกับก้านดอก ก้านดอกตัน หรือเป็นรูปที่เสากลางเล็กน้อย มีกลิ่นเอียนและกลิ่นค่อนข้างแรงเมื่อดอกแก่ มักเกิดแยกจากกลุ่มเห็ดที่รับประทานได้ มีทั้งแบบดอกสีเหลืองอ่อน สีเขียวอ่อน สีเทาอ่อน และสีขาว

2. พิษชนิดอื่นที่พิษไม่รุนแรงถึงตาย แต่จะทำให้ผู้ป่วยเสียเวลาและเงินทองในการรักษา หรือถ้าผู้ป่วยมีโรคแทรกซ้อน ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ เห็ดชนิดนี้จะมีอยู่แต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เช่น เห็ดพิษท้องถิ่นทางอีสานเรียกว่า **เห็ดเพ็งข้าวกำ** (*Boletus santanas*) **เห็ดคันจ้อง** หรือ **เห็ดเชียงร่ม** (*Coprinus atramentarius*) และ **เห็ดหมากหม่าย** (คล้ายเห็ดโคน) เป็นต้น

3. ไม่รับประทานเห็ดที่สงสัย ไม่รู้จักและไม่แน่ใจ รับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจเท่านั้น

4. หากจำเป็นต้องรับประทานเห็ดที่ยังไม่แน่ใจ ควรชิมเพียงเล็กน้อย วิธีที่ดีที่สุดคือบริโภคเห็ดที่เคยบริโภคแล้วไม่เกิดอันตรายเท่านั้น

คำแนะนำเกี่ยวกับการเก็บเห็ดป่า

1. การจำแนกเห็ดแต่ละชนิดต้องมั่นใจจริง ๆ ว่ารู้จักเห็ดชนิดนั้น ๆ

2. เวลาเก็บเห็ดต้องเก็บให้ครบทุกส่วน โดยชุดให้ลึก เพราะหากเด็ดแต่ด้านบนแล้ว ลักษณะจำเพาะบางอย่าง เช่น กระจเปาะ (*Volva cap*) ซึ่งอยู่ติดกับดิน และใช้บ่งบอกชนิดของเห็ดพิษร้ายตระกูล *Amanita* นั้นจะไม่ติดขึ้นมาด้วย ทำให้จำแนกชนิดผิดพลาดได้

3. เก็บแต่เห็ดที่มีรูปร่างลักษณะสมบูรณ์เท่านั้น หลีกเลี่ยงเห็ดที่อ่อนเกินไป หลีกเลี่ยงเห็ดที่แก่หรือเริ่มเน่าเปื่อย

4. เก็บให้แยกชนิดเป็นชั้น โดยนำกระดาษรองในตะกร้า เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

5. อย่าเก็บเห็ดหลังพายุฝนใหม่ ๆ เห็ดบางชนิดที่สีบนหมวกอาจถูกชะล้างให้จางลงได้

6. เก็บเห็ดมาแล้วให้นำมาปรุงอาหารทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน เพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็ว

7. ห้ามกินเห็ดดิบๆโดยเด็ดขาด

8. เห็ดที่ไม่เคยกิน ควรกินแต่เพียงเล็กน้อยในครั้งแรก

9. ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี สนามกอล์ฟ หรือข้างถนน เนื่องจากเห็ดและเชื้อราที่มี

คุณสมบัติดูดซับสารพิษต่าง ๆ สะสมไว้ในตัวไว้มาก รวมถึงโลหะหนักด้วย

ลักษณะของเห็ดที่ไม่ควรเก็บมาบริโภค

การเกิดภาวะเห็ดเป็นพิษ บ่อยครั้งเกิดจากการคิดว่า เห็ดพิษเป็นเห็ดไม่มีพิษเนื่องจากการดูรูปร่างผิดไป นอกจากการบ่งชี้ชนิดของเห็ดโดยรูปร่างภายนอกแล้วต้องอาศัยวิธีตรวจ spore print หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่น ๆ โดยทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำวิธีหลีกเลี่ยงการบริโภคเห็ดที่มีพิษโดยดูลักษณะภายนอก ดังนี้

ลักษณะของเห็ดที่ไม่ควรเก็บมาบริโภค

- เห็ดที่เป็นสีน้ำตาล
- เห็ดที่มีหมวกเห็ดสีขาว
- เห็ดที่มีปลอกหุ้มโคน
- เห็ดที่มีวงแหวนใต้หมวก
- เห็ดที่มีโคนอวบใหญ่
- เห็ดที่มีปุ่มปม
- เห็ดที่มีหมวกเห็ดเป็นรูปๆ แทนที่จะเป็นช่องๆ คล้ายครีบลำ
- เห็ดที่มีลักษณะคล้ายสมองหรืออานม้า บางชนิดต้มแล้วกินได้ แต่บางชนิดมีพิษร้ายแรง
- เห็ดตุ่มที่มีเนื้อในสีขาว เห็ดที่ขึ้นที่มูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่รับประทานเห็ดพิษ

การปฐมพยาบาล ที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มาก และทำการช่วยดูดพิษจากผู้ป่วยโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal และดื่ม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมาเสียก่อนแล้วจึงดื่มแก้วที่ 2 แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกมาอีกครั้ง จึงนำส่งแพทย์พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษหากยังเหลืออยู่ หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง 3 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่ม จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น แต่วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ห้ามล้างท้องด้วยการสวนทวารหนักโดยพลการ เนื่องจากวิธีนี้ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น เพราะวิธีนี้จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยหากร่างกายขาดน้ำ หลังจากปฐมพยาบาลผู้ป่วยแล้ว ให้รีบนำส่งแพทย์ พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษ (หากยังเหลืออยู่)

ข้อมูลโดย กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918