



“เห็ดพิษ” พิษร้าย อันตรายถึงตาย!

คนจำนวนมากรู้เท่าไม่ถึงการณ์เก็บเห็ดที่มีพิษมารับประทาน ทำให้เกิดอาการป่วย มากไปกว่านั้นเห็ดบางชนิดมีพิษร้ายแรงมากจนทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งสถานการณ์ผู้ป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษ จากระบบเฝ้าระวังโรคของสำนักโรคติดต่อวิทยาปี 2557 ที่ผ่านมา พบผู้ป่วย 1,200 ราย เสียชีวิต 4 ราย ส่วนในปี 2558 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 21 พฤษภาคม 2558 พบผู้ป่วย 115 ราย ไม่พบผู้เสียชีวิต กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 35-44 ปี รองลงมาคือ 25-34 ปี และ >65 อาชีพส่วนใหญ่ เกษตรร้อยละ 39.1 รับจ้างร้อยละ 25.2 นักเรียน ร้อยละ 15.7 จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด 5 อันดับแรกคือ พังงา น่าน จันทบุรี เชียงราย กาฬสินธุ์ ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลางประชากรตามลำดับ

การบริโภคเห็ดโดยทั่วไป ให้รับประทานแต่พอควร เนื่องจากเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก การปรุงอาหารที่ประกอบขึ้นด้วยเห็ด ต้องระมัดระวัง คัดเห็ดที่เน่าเสียออก เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการอาหารเป็นพิษ ไม่ควรรับประทานเห็ดที่ปรุง สุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดให้รับประทานเฉพาะเห็ดที่ไม่แพ้ ไม่รับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที หากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เพราะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้น

การเกิดภาวะเห็ดเป็นพิษ บ่อยครั้งเกิดจากการคิดว่า เห็ดพิษเป็นเห็ดไม่มีพิษ เนื่องจากการดูรูปร่างผิดไป นอกจากการบ่งชี้ชนิดของเห็ดโดยรูปร่างภายนอกแล้วต้องอาศัยวิธีตรวจ spore print หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่น ๆ โดยทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำวิธีหลีกเลี่ยงการบริโภคเห็ดที่มีพิษโดยดูลักษณะภายนอก ได้แก่ เห็ดที่เป็นสีน้ำตาล เห็ดที่มีหมวกเห็ดสีขาว เห็ดที่มีปลอกหุ้มโคน เห็ดที่มีวงแหวนใต้หมวก เห็ดที่มีโคนอวบใหญ่ เห็ดที่มีปุ่มปม เห็ดที่มีหมวกเห็ดเป็นรูปๆ แทนที่จะเป็นช่องๆ คล้ายครีบลำเห็ด เห็ดที่มีลักษณะคล้ายสมองหรืออานม้า บางชนิดต้มแล้วกินได้ แต่บางชนิดมีพิษร้ายแรง เห็ดตุ่มที่มีเนื้อในสีขาว เห็ดที่ขึ้นที่มูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์

นอกจากนี้การเก็บเห็ดป่า ต้องมั่นใจว่ารู้จักเห็ดแต่ละชนิดจริง เก็บเห็ดให้ครบทุกส่วน โดยขูดให้ลึก เพราะหากเด็ดแต่ด้านบนแล้ว ลักษณะจำเพาะบางอย่าง เช่น กระเปาะซึ่งอยู่ติดกับดิน และใช้บ่งบอกชนิดของเห็ดพิษร้าย จะไม่ติดขึ้นมาด้วย ทำให้จำแนกชนิดผิดพลาดได้ ควรเก็บแต่เห็ดที่มีรูปร่างลักษณะสมบูรณ์ หลีกเลี่ยงเห็ดที่อ่อนเกินไป เห็ดที่แก่หรือเริ่มเน่าเปื่อยเก็บให้แยกชนิดเป็นชั้น โดยนำกระดาษรองในตะกร้า เพื่อป้องกันการปนเปื้อน ไม่เก็บเห็ดหลังพายุฝนใหม่ ๆ เนื่องจากสับนหมวกเห็ดพิษบางชนิดอาจถูกชะล้างให้จางลงได้ เมื่อเก็บเห็ดแล้วให้นำมาปรุงอาหารทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน เพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็ว ห้ามกินเห็ดดิบโดยเด็ดขาด เห็ดที่ไม่เคยกิน ควรกินแต่เพียงเล็กน้อยในครั้งแรก ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี สนาม

กอล์ฟ หรือข้างถนน เนื่องจากเห็ดและเชื้อรามีคุณสมบัติดูดซับสารพิษต่าง ๆ รวมถึงโลหะหนักสะสมไว้ในตัวด้วย

การป้องกันอันตรายจากเห็ดพิษ ทำได้โดย การรู้จักและจดจำเห็ดพิษที่สำคัญ ซึ่งมีพิษรุนแรงถึงตาย หลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดพิษ ดังนี้ **เห็ดระโงกพิษ** ซึ่งมีชื่อตามภาษาท้องถิ่น คือ **เห็ดระโงกหิน เห็ดระงาก** หรือ **เห็ดสะงาก** และ **เห็ดไข่ตายซาก** ซึ่งรูปร่างทั่วไปคล้ายกับเห็ดระโงกที่รับประทานได้ แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ **เห็ดระโงกที่รับประทานได้** ขอบหมวกมักจะเป็นริ้วคล้ายรอยหวี มีกลิ่นหอมและก้านดอกกลวง ส่วน **เห็ดระโงกที่เป็นพิษ** ดังกล่าว กลางดอกหมวกจะนูนขึ้นเล็กน้อย โดยเฉพาะปลอกหุ้มโคน จะยึดติดกับก้านดอก ก้านดอกตัน หรือเป็นรูปที่ไ่กลางเล็กน้อย มีกลิ่นเอียนและกลิ่นค่อนข้างแรงเมื่อดอกแก่ มักเกิดแยกจากกลุ่มเห็ดที่รับประทานได้ มีทั้งแบบดอกสีเหลืองอ่อน สีเขียวอ่อน สีเทาอ่อน และสีขาว ส่วนเห็ดพิษชนิดอื่นที่พิษไม่รุนแรงถึงตาย ซึ่งมีอยู่แต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เช่น เห็ดพิษท้องถิ่นทางอีสานเรียกว่า **เห็ดเพ็งข้าวเก่า เห็ดคันจ้อง** หรือ **เห็ดเชียงร่ม** และ **เห็ดหมากหม่าย** (คล้ายเห็ดโคน) เป็นต้น และไม่รับประทานเห็ดที่สงสัย ไม่รู้จักและไม่แน่ใจ หากจำเป็นต้องรับประทาน ควรชิมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้วิธีที่ดีที่สุดคือบริโภคเห็ดที่เคยบริโภคแล้วไม่เกิดอันตราย

การปฐมพยาบาลหลังรับประทานเห็ดพิษที่สำคัญที่สุด คือ ให้อาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกให้มาก ทำการช่วยดูดพิษโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal ต้ม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมาเสียก่อนแล้วจึงดื่มแก้วที่ 2 แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกมาอีกครั้ง หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง 3 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่ม จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น แต่วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หลังจากปฐมพยาบาลจึงนำส่งแพทย์พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษ และหากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422 หรือ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร. 02 590 3180

โดย กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โทร 02 590 3183 โทรสาร 02 951 0918