

“เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชน ช่วงหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็นเห็ดพิษ เสี่ยงเสียชีวิตได้

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนทำให้มีเห็ดป่าหรือเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติหลากหลายชนิดซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่าอาจทำให้เข้าใจผิดและนำเห็ดพิษมากินจนเกิดอาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปีที่ผ่านมาพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษ ๑๕๘ ราย เสียชีวิต ๑๒ ราย หรือกล่าวได้ว่าผู้ป่วยทุก ๑๐๐ ราย จะมีผู้เสียชีวิตประมาณ ๗ - ๘ ราย ปีนี้ตั้งแต่ ๑ ม.ค. - ๕ มิ.ย. ๖๗ ได้รับรายงานผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษแล้ว ๒๗ ราย เสียชีวิต ๒ ราย

อาการหลังกินเห็ดพิษมีตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลวจนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิต การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากที่บ้านมีผงถ่านกัมมันต์ให้รีบกินเพื่อดูดซับพิษและจิบน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป ที่สำคัญควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ดและนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย ไม่ควรกระตุบให้อาเจียน เช่น การล้วงคอหรือกินไข่ขาวดิบเพราะอาจทำให้สำลัก เกิดการติดเชื้อ เกิดแผลในคอและช่องปาก ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว

กรมควบคุมโรค มีความห่วงใย จึงขอให้ประชาชนซื้อเห็ดจากแหล่งที่มีการเพาะพันธุ์ หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดป่าหรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติไม่เก็บเห็ดบริเวณที่มีการใช้สารเคมี เนื่องจากเห็ดจะดูดซึมพิษจากสารเคมีมาไว้ในดอกเห็ด ไม่กินเห็ดดิบ เช่น เห็ดน้ำหมาก หรือกินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติเพราะจะทำให้เกิดพิษได้ ที่สำคัญ คือ “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน” หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.๑๔๒๒

6 วิธีทดสอบ “เห็ดมีพิษ” แบบพิດๆ ห้ามทำตาม !!

- 

1 ใช้ช้อนมันแก้มากินในหม้อเวลาทำอาหาร

มันแก้มักทำปฏิกิริยากับพิษในเห็ด จะเปลี่ยนเป็นสีดำหากเจอพิษ
- 

2 ต้มเห็ดพร้อมข้าว

ข้าวไม่สุก หรือว่าข้าวเปลี่ยนสีไป แสดงว่าเห็ดมีพิษ
- 

3 ใช้ปูนกินหมากป้ายดอกเห็ด

ปูนจะเปลี่ยนเป็นสีที่เข้มขึ้น เป็นสีม่วงน้ำตาล
- 

4 ต้มเห็ดกับหัวหอม

เห็ดมีพิษ น้ำในหม้อต้มเห็ด จะเปลี่ยนเป็นสีดำ
- 

5 เห็ดที่มีเมลลท์เกาะ แปลว่าปลอดภัย

ไม่การวัดว่ามิพิษหรือไม่ เพราะพิษอยู่ข้างในเห็ด
- 

6 เห็ดสวยงาม เป็นเห็ดมีพิษ เห็ดสีขาว ปลอดภัย

ไม่จริงเสมอไป เห็ดสวยงามแต่กินได้ เห็ดสีขาวอันตรายถึงชีวิต ก็มีเช่นกัน



หน้าฝนนี้ ขอให้เลือกทานเห็ดกันอย่างระมัดระวัง เลือกทานเฉพาะชนิดที่เคยทานแล้วปลอดภัยไม่เป็นอะไรหรือชนิดที่วางจำหน่ายทั่วไปอย่างทานเห็ดที่รู้จักแบกระกั๋วข้อพินุ์



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ ทั้งรับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมารับประทาน ส่งผลให้ผู้ป่วยและเสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้



ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มจร. ล้านนา จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด



การสังเกต เห็ดระโงกขาว (กินได้) เห็ดระโงกหิน (มีพิษร้ายแรง) แม้กินเพียงดอกเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้

อาการหลังรับประทานเห็ดพิษ



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



- คำชี้แจง
- กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
 - ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลศิริราช
 - สวนพฤกษศาสตร์หลวงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี
 - มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค