หน้าฝนระวัง "เห็ดพิษ" ใส่ใจสักนิด ก่อน "ขิต" ไม่รู้ตัว



กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

อาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว ในรายที่ได้รับพิษจากเห็ดระโงกหิน จะมีอาการรุนแรง ทำให้ตับวาย และตายในที่สุด



การป้องกัน

"เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน"

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กินผงถ่านกัมมันต์ (ถ้ามี) เพื่อดูดซับพิษและจิบน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป รีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ด และนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย แจ้งผู้กินเห็ดร่วมกันให้สังเกตอาการ

ไม่แนะนำ กระตุ้นให้อาเจียน จะเกิดการสำลัก ติดเชื้อจากการกินไข่ขาวดิบที่ปนเปื้อน เกิดบาดแผลในคอและช่องปากจากการล้วงคอ ความดันโลหิตต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไป เพราะพิษของเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว

เห็ดไข่ห่านขาว หรือเห็ดระโงกขาว (กินได้)



เห็ดระโงกหิน หรือเห็ดไข่ตายซาก (มีพิษถึงตาย)



"การต้มให้สุกไม่ทำลายพิษ"

เปรียบเทียบ เห็ดระโงกขาว (กินได้) เห็ดระโงกหิน (มีพิษร้ายแรงแม้กินเพียงครั้งเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้)

https://ddc.moph.go.th/dcd/
https://www.facebook.com/moph.dcd/

ที่มา: กลุ่มงานโครงการตามพระราชดำริ และโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
จัดทำแบบโดย: กลุ่มงานบริหารจัดการ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

บทความประชาสัมพันธ์สัมพันธ์แจ้งเตือนประชาชน

กรมควบคุมโรค เตือนประชาชน เข้าหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่าเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็น “เห็ดพิษ” ปีนี้พบผู้เสียชีวิตแล้ว 2 ราย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชน ช่วงหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็นเห็ดพิษ เสี่ยงเสียชีวิตได้ แนะ **“เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”**

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนทำให้มีเห็ดป่าหรือเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติหลากหลายชนิดซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่าอาจทำให้เข้าใจผิดและนำเห็ดพิษมากินจนเกิดอาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปีที่ผ่านมาพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษ 158 ราย เสียชีวิต 12 ราย หรือกล่าวได้ว่าผู้ป่วยทุก 100 ราย จะมีผู้เสียชีวิตประมาณ 7 - 8 ราย ปีนี้ตั้งแต่ 1 ม.ค. – 5 มิ.ย. 67 ได้รับรายงานผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษแล้ว 27 ราย เสียชีวิต 2 ราย

เห็ดพิษที่เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิต คือ เห็ดระโงกพิษ บางแห่งเรียกเห็ดระโงกหิน เห็ดระงาก หรือเห็ดไข่ตายซาก เห็ดพิษชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดระโงกขาวหรือเห็ดไข่ห่านซึ่งเป็นเห็ดกินได้ แตกต่างกันตรงที่เห็ดระโงกขาวกินได้จะมีรอยขีดสั้นๆ เหมือนกับซี่หวีที่ผิวรอบขอบหมวก เมื่อผ่าก้านจะเห็นว่าก้านกลวง หลังกินเห็ดระโงกพิษมักไม่เกิดอาการทันทีแต่จะมีอาการหลัง 4 ชั่วโมงไปแล้ว ควรรีบไปพบแพทย์แม้อาการจะดีขึ้นในช่วงแรกก็ตาม เพราะหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีพิษอาจทำลายตับและทำให้เสียชีวิตได้แม้กินเพียงดอกเดียว นอกจากนี้ยังพบเห็ดคล้ายเห็ดเผาะที่อาจไม่ได้เป็นพิษร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่มีพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการอาเจียน ท้องเสีย ส่วนมากอาการมักเกิดเร็วภายในไม่เกิน 4 ชั่วโมงหลังกิน เรียกเห็ดไข่หงส์หรือเห็ดเผาะมีรากเป็นเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกับเห็ดเผาะกินได้แต่ต่างกันตรงที่เห็ดเผาะกินได้ไม่มีราก

อาการหลังกินเห็ดพิษมีตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว จนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิต การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากที่บ้านมี ผงถ่านกัมมันต์ให้รีบกินเพื่อดูดซับพิษและจิบน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป ที่สำคัญควร รีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ดและนำตัวอย่างเห็ด ที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย ไม่ควรกระตุ้นให้อาเจียน เช่น การล้วงคอหรือกินไข่ขาวดิบ เพราะอาจทำให้สำลัก เกิดการติดเชื้อ เกิดแผลในคอและช่องปาก ความดันต่ำหรือระดับ เกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว

กรมควบคุมโรค มีความห่วงใย จึงขอให้ประชาชนซื้อเห็ดจากแหล่งที่มีการเพาะพันธุ์ หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดป่าหรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่เก็บเห็ดบริเวณที่มีการใช้สารเคมี เนื่องจากเห็ดจะดูดซึมพิษจากสารเคมีมาไว้ในดอกเห็ด ไม่กินเห็ดดิบ เช่น เห็ดน้ำหมาก หรือ กินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่ว ที่ขึ้นตามธรรมชาติ เพราะจะทำให้เกิดพิษได้ ที่สำคัญ คือ “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน” หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422



เห็ดพิษ
(Mushroom poisoning)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

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

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้

เห็ดพิษ



เห็ดกินได้



ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มกร. ล้านนา จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด



1. กินร่วมกับแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมึก



2. การกินเห็ดที่ไม่รู้จัก หรือไม่แน่ใจว่า กินได้หรือไม่



3. กินดิบทำให้เกิดพิษ เช่น เห็ดน้ำหมาก



4. การต้มเห็ดรวมกับ ข้าวสาร หัวหอม และเครื่องใน แม้ไม่เปลี่ยนสีและไม่เป็นเห็ดพิษได้ **เป็นความเชื่อที่ผิด**



การสังเกต เห็ดระโงกขาว (กินได้) เห็ดระโงกหิน (มีพิษร้ายแรง)
แม้กินเพียงดอกเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้

อาการหลังรับประทานเห็ดพิษ

เห็ดมีพิษไม่รุนแรง



คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย เกิดภายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดมีพิษรุนแรง



ตับวาย ไตวาย ท้องเสียรุนแรงต่อเนื่อง หมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ล้างท้องด้วยการดูดหรือสวนด้วยผงถ่านกัมมันต์ 50 g. ละลายน้ำ 250 ml. (ผงถ่านกัมมันต์ 1 g. ต่อน้ำหนักตัวผู้ป่วย 1 kg.) *ถ้าผงถ่านกัมมันต์ไม่สามารถใช้ได้



รีบพบแพทย์โดยเร็ว และนำเห็ดที่เหลือจากการรับประทานไปด้วย

โดยทั่วไปแนะนำกระตุ้นให้อาเจียน การอาเจียนจากกินไปจะทำให้ควรต้มด้วยหรือระดับกลืนแร่ นิดปกติ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการใช้ยาวและเกิดบาดแผลในหลอดอาหารการล้วงคอ (เพราะพิษอาจเสียทำให้อาเจียนเองอยู่แล้ว)

อ้างอิง:
1. กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ศูนย์พิษวิทยาศิริราช โรงพยาบาลศิริราช
3. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์
4. ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี
5. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์
6. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ ล้านนา

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค