

สคร.5 ใสใจ เตือนภัย : ระวัง.. อาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษ

กาญจนา ยิ่งขาว

กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง

สิงหาคม 2556

ฤดูกาลกินเห็ดป่ามาถึงอีกแล้วละ ช่วงนี้คนที่ชอบรับประทานเห็ดป่าคงถูกใจแน่นอน มีเห็ดป่ามากมายหลายชนิด กำลังงอกงามเต็มไปหมด ในหลายพื้นที่ประชาชนชอบเข้าไปเก็บเห็ดป่ามารับประทานหรือบางคนเก็บมาขายหารายได้เพิ่มให้กับครอบครัว เห็ดบางชนิดก็โลกรัมละ 200-300 บาท คนก็แย่งกันซื้อ แต่...ทราบไหมว่าเห็ดป่าบางชนิด มีพิษถึงตายเลยทีเดียว แต่ละปีจะมีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษหลายราย มีรายงานจากการเฝ้าระวังของสำนักระบาดวิทยา ในปี 2556 มีรายงานผู้ป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษแล้ว 190 ราย และมีผู้ป่วยในเขตเครือข่ายบริการที่ 9 จำนวน 36 ราย โดยพบผู้ป่วยมากที่สุดในเดือนมิถุนายน 11 ราย และกรกฎาคม 8 ราย ในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤษภาคม-กันยายน มักจะเกิดโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดป่าเพิ่มมากขึ้น เห็ดพิษที่ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตรับประทานมีหลายชนิด เช่น เห็ดกระโถงตีนดำหรือเห็ดไข่มุก เห็ดระโงกหิน เห็ดไข่มุกตายซาก เห็ดสมองวัว เห็ดขี้ควาย เห็ดหิ้งห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่ว เป็นต้น

พิษของเห็ดเหล่านี้เป็นพิษที่ไม่สามารถละลายในน้ำ และไม่สลายในความร้อน ดังนั้นเมื่อรับประทานเห็ดชนิดนี้เข้าไปจะเป็นการรับพิษโดยตรง หลังจากรับประทานไปภายในระยะเวลา 6-12 ชั่วโมง จะทำให้เกิดมีอาการระบบทางเดินอาหารเช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ต่อจากนั้นอาการจะลุกลามระยะหนึ่ง ซึ่งต่อมาจะพัฒนาไปสู่การทำลายตับและอวัยวะอื่น ๆ ทำให้เกิดอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ภาวะการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ รุนแรง และเสียชีวิต ภายใน 6-12 วัน ดังนั้นในช่วงหน้าฝนนี้ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 จังหวัดนครราชสีมาจึงขอแนะนำการกินเห็ดอย่างปลอดภัย ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดอ่อนสีน้ำตาลดอกเล็ก ๆ และเห็ดอ่อนสีขาว เพราะจำแนกยากว่ามีพิษหรือไม่มีพิษ
2. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่มีลักษณะคล้ายสมองหรืออานม้า บางชนิดต้มแล้วกินได้ แต่บางชนิดมีพิษร้ายแรง
3. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่มีวงแหวนได้หวมก
4. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่มีหวมกเห็ดสีขาว
5. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ขึ้นที่มูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์
6. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา (แอลกอฮอล์) เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าหากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เช่น เห็ดหิ้งห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่ว แม้แต่เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดื่มสุราเข้าไปด้วย ก็จะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้นอีก
7. หลีกเลี่ยงการกินเห็ดดิบเห็ดคิบคอง เพราะเห็ดบางชนิดยังมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ จนเมื่อรับประทานหลายครั้งก็สะสมพิษมากขึ้นและเป็นพิษร้ายแรงถึงกับเสียชีวิตได้ในภายหลัง
7. ถ้าเป็นเห็ดที่ไม่เคยพบหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดที่รู้จักไม่ควรกินเห็ดเหล่านั้น โดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

เพียงเท่านี้ เราก็จะกินเห็ดได้อย่างอร่อยและปลอดภัย แต่ถ้ากินเห็ดแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือ
ท้องเสียให้รีบไปพบแพทย์ทันที

รูปเห็ดพิษ



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, รายงานการสอบสวนโรคอาหารเป็นพิษ ประจำปี พ.ศ.2548
2. <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=muforensic&month=13-05-2010&group=3&gblog=15>
3. http://yuithaigirl.is-very-sweet.org/Diary/diary_september08/diary_september08_2.html
4. <http://www.thailandska.se/lofiversion/index.php/t6481.html>
5. <http://www.thailandska.se/lofiversion/index.php/t9662.html>