

บริโภคเห็ดอย่างไรให้ปลอดภัย

บทความ

✍ โดย นางสมคิด คงอยู่ และ นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร
กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาอันตรายจากอาหาร กรมควบคุมโรค
✉ ksomkid@health.moph.go.th

ด้วยระยะนี้เป็นช่วงฤดูฝน จะมีเห็ดเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นจำนวนมาก มีทั้งเห็ดที่รับประทานได้และเห็ดพิษ เห็ดพิษที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตส่วนใหญ่ คือ เห็ดระโงกพิษ ซึ่งมีชื่อตามภาษาท้องถิ่น ได้แก่ เห็ดระโงกหิน เห็ดระงากหรือเห็ดสะงาก และเห็ดไข่ตายซาก รูปร่างทั่วไปของเห็ดชนิดนี้จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดระโงกที่รับประทานได้ จึงยากต่อการแยกแยะออกจากเห็ดระโงกที่รับประทานได้ โดยเฉพาะขณะยังเป็นเห็ดอ่อนมีเปลือกหุ้ม (puffball) แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ เห็ดระโงกที่รับประทานได้ขอบหมวกมักจะเป็นริ้วคล้ายรอยหวี มีกลิ่นหอมและก้านดอกกลวง ส่วนเห็ดระโงกที่เป็นพิษกลางดอกหมวกจะนูนขึ้นเล็กน้อย มีกลิ่นค่อนข้างแรง มีทั้งแบบดอกสีเหลืองอ่อน สีเขียวอ่อน สีเทาอ่อน และสีขาว (รูปที่ 1)



นอกจากนี้ยังมีเห็ดชนิดอื่น ๆ ที่เคยพบ จากรายงานสอบสวนโรคเฉพาะรายในผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากการรับประทานเห็ดว่าสามารถทำให้เกิดพิษได้ แต่ก็มีอาการไม่รุนแรงมากนัก ได้แก่ เห็ดปลวก เห็ดงูเห่า เห็ดขิง เห็ดน้ำข้าว เห็ดแดง เห็ดถ่าน เห็ดเหลืองก่อ เห็ดขี้นก เห็ดยูคา และเห็ดตีนนก (รูปที่ 2, 3)



รูปที่ 2 เห็ดน้ำข้าว



รูปที่ 3 เห็ดแดงกุหลาบ

ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2538 - 2547) อุบัติการณ์การได้รับพิษจากการรับประทานเห็ดในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน จากอัตราป่วย 0.87 ต่อประชากรแสนคน (515 ราย) ในปี พ.ศ. 2538 เป็น 2.08 ต่อประชากรแสนคน (1,303 ราย) เสียชีวิต 12 ราย ในปี พ.ศ. 2547 โดยพื้นที่ที่มีอุบัติการณ์การเกิดโรคสูง คือ จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ เพราะประชาชนส่วนใหญ่นิยมเก็บเห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเห็ดป่ามาบริโภคเป็นอาหาร และจากรายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา ที่สำนักระบาดวิทยา รวบรวมไว้ตั้งแต่ต้นปี 2548 จนถึงวันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 พบว่า มี ผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากการรับประทานเห็ด จำนวน 477 ราย เสียชีวิต 1 ราย

สำนักโรคพิษวิทยา ขอแจ้งเตือนให้พื้นที่ที่พบผู้ป่วยเป็นประจำทุกปี ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในการบริโภคเห็ด อย่ารับประทานเห็ดที่ไม่รู้จัก สงสัย หรือไม่แน่ใจ ให้รับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจว่าไม่เป็นพิษ และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดพร้อมกับการดื่มสุรา เพราะเห็ดบางชนิดอาจจะไม่มีพิษ แต่จะเกิดพิษขึ้นได้ทันทีเมื่อรับประทานร่วมกับการดื่มสุรา นอกจากนี้ควรดำเนินการเฝ้าระวังผู้ป่วย เพื่อติดตามและประเมินสถานการณ์โรคอยู่ตลอดเวลา หากพบผู้ป่วยเสียชีวิต ควรมีการสอบสวนโรคและเก็บตัวอย่างเห็ดป่า มาตรวจแยกชนิดเห็ดและตรวจหาความเป็นพิษ เพื่อจะได้ทราบว่า มีเห็ดพิษร้ายแรงชนิดใดอยู่ในพื้นที่และประกาศเตือนประชาชนในพื้นที่ต่อไป

อาการเป็นพิษที่เกิดจากการรับประทานเห็ดที่พบได้บ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลว ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการหลังจากรับประทานเห็ดพิษได้ 5 นาทีแรกจนถึง 36 ชั่วโมง แต่มักเกิดขึ้นหลังจากรับประทานเห็ดเป็นเวลานาน จนบางครั้งอาจลืมไปว่าได้รับประทานเห็ดมาก่อน ดังนั้น หากมีผู้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษในขณะนี้ ควรคำนึงถึงเห็ดพิษด้วยว่า อาจเป็นสาเหตุของการป่วย เพราะการให้ประวัติที่ถูกต้อง ชัดเจน จะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยโรคและให้การรักษาได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว เนื่องจากเห็ดพิษบางชนิดมีพิษต่อตับและไต ทำให้เกิดภาวะตับและไตวาย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่เสียชีวิต

อย่างไรก็ตาม หากพบผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากการรับประทานเห็ด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่สำคัญที่สุดคือทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มากที่สุด ตามด้วยการดูดพิษจากทางเดินอาหารของผู้ป่วย โดยใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน (Activated Charcoal) ดื่ม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคออาเจียนออกมาก่อน แล้วจึงดื่มแก้วที่ 2 แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกม่อีกครั้ง หากผู้ป่วยอาเจียนออกยาก ให้ใช้เกลือแกง 3 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่ม จะทำให้อาเจียนง่ายขึ้น แต่วิธีทำให้อาเจียนนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หลังจากปฐมพยาบาลผู้ป่วยแล้ว ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน พร้อมทั้งเก็บตัวอย่างเห็ดพิษที่ยังเหลืออยู่

เอกสารอ้างอิง

1. อนงค์ จันทรศรีกุล และนันทิณี ศรีจุมปา. เห็ดพิษ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทนันทวรรณการพิมพ์ ประเทศไทย จำกัด; 2543
2. ราชบัณฑิตสถาน. เห็ดรับประทานได้และเห็ดมีพิษในประเทศไทย ฉบับราชบัณฑิตสถาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน); 2539
3. คารินทร์ อารีย์โชคชัย. รายงานการสอบสวนโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดป่า จ.น่าน ปี 2546 (เอกสารอัดสำเนา)



ประชาสัมพันธ์

ขอเชิญผู้สนใจสมัครสมาชิกรายงานเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์ทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-mail)

โดยแจ้ง ชื่อ-นามสกุล สถานที่ทำงาน พร้อม E-mail  ที่จะจัดส่ง ไปยัง



sirirak@health.moph.go.th

รายงานด่วน ฉบับนี้ จะส่งให้ทุกท่านทุกวันศุกร์

“ ไม่เสียค่าใช้จ่าย ”