



เห็ดพิษ...ภัยที่มาพร้อมกับหน้าฝน

ฝนตกอากาศเปลี่ยนแปลง เราก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับปัญหาสุขภาพที่อาจตามมา ปัญหาหนึ่งที่มีกพบได้ในหน้าฝนโดยเฉพาะกับคนที่ชอบกินอาหารป่า คือ การกินเห็ดพิษ ช่วงหน้าฝนมักจะมีรายงานการเกิดพิษจากเห็ดเป็นประจำทุกปี นับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำซากทั้งที่สามารถป้องกันได้ บางปีมีรายงาน

อาการพิษจากการกินเห็ดพิษ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก

1. พิษต่อเซลล์และเนื้อเยื่อที่สำคัญ
 - ส่งผลต่อ ตับ และไต
 - ทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อตาย
 - อาจเกิดตับวาย และ ไตวาย ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ
2. พิษต่อระบบทางเดินอาหาร
 - พบได้บ่อย
 - อาการคล้ายกับ อาหารเป็นพิษ เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย
 - อาการอาจไม่รุนแรงถึงขั้นต้องส่งโรงพยาบาล
3. พิษต่อระบบประสาท
 - ทำให้เกิดอาการ ประสาทหลอน วิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชัก และเสียชีวิตได้



ผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษกว่า 1,200 ราย เสียชีวิต 10 ราย จังหวัดที่มีอุบัติการณ์เกิดเป็นประจำ เช่น น่าน อุบลราชธานี ศรีสะเกษ แม่ฮ่องสอน ร้อยเอ็ด เป็นต้น ข้อมูลจาก **อาจารย์ ดร.ภก. ภาณุพงษ์ พงษ์ชิวิน ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** เปิดเผยว่า เห็ดพิษไม่ได้พบเพียงแคในแหล่งธรรมชาติเท่านั้น แต่ในบริเวณสนามหญ้า ข้างถนน หรือพื้นที่รกร้างก็สามารถพบได้ การเกิดพิษจากเห็ด นอกจากเป็นเพราะสารพิษของเห็ดที่เป็นพิษต่อระบบต่างๆ ในร่างกายแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น เชื้อแบคทีเรียที่ติดมากับเห็ด สารเคมีที่ปนเปื้อน การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการกินเห็ดบางชนิด ถ้าใส่เลือดตัน เป็นต้น เห็ดที่ไม่สด เริ่มเน่าเปื่อยแล้ว

มีโอกาสพบการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียได้มาก การดองเห็ดในขวดโหลหรือเก็บเห็ดในถุงสุญญากาศ อาจทำให้เชื้อกลุ่มไมโครอ็อกซิเจน (anaerobic) เช่น เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) เจริญเติบโต เมื่อนำมากินก็อาจได้รับพิษจากสารพิษโบทูลินัม (botulinum toxin) แม้ว่าจะเป็นเห็ดที่กินได้ แต่หากเก็บจากบริเวณที่มีการใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ตามข้างถนน สวนสาธารณะ หรือไร่ นา ก็มีโอกาได้รับพิษที่เกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมีเหล่านั้นได้ นอกจากนี้ การดองเห็ดเกลือ เห็ดพิษบางชนิด เช่น เห็ดสกุล โคพรีนัส (Coprinus) บางชนิด อาจทำให้เกิดอาการพิษที่ความรุนแรงได้ เนื่องจากเห็ดเหล่านี้มีสารที่ออกฤทธิ์

คล้ายยาเลิกเหล้า (disulfiram) เมื่อกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้มีอาการพิษเกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด หมดสติ เป็นต้น ผนังเซลล์ของเห็ดจะมีองค์ประกอบหลักเป็นสารกลุ่มพอลิแซคคาไรด์ที่ชื่อว่าไคติน (chitin) ซึ่งไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อยในทางเดินอาหาร และสามารถดูดซับน้ำได้ ทำให้เห็ดพองตัวขึ้น หากไม่เคี้ยวให้ละเอียด ก็จะทำให้เห็ดยังสามารถดูดซับน้ำได้ตลอดการเคี้ยวในทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง หรืออุดตันทางเดินอาหาร แต่กรณีนี้เกิดขึ้นได้น้อย ยกเว้นการกินทีละมากๆ **อาการพิษที่เกิดจากการกินเห็ดพิษสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม**
1. พิษต่อเซลล์และเนื้อเยื่อที่สำคัญ

เช่น ตับ ไต ทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อเหล่านี้ตาย จนเกิดอาการตับวาย ไตวาย เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ

2. พิษต่อระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้บ่อย อาการอาจไม่รุนแรงมาก ถึงขั้นต้องส่งโรงพยาบาล ซึ่งอาการจะคล้ายคลึงกับกรณีอาหารเป็นพิษ เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย

3. พิษต่อระบบประสาท ทำให้เกิดอาการ เช่น ประสาทหลอน วิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชัก และเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ผู้ป่วยที่กินเห็ดพิษ

หากพบผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษ จะต้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยให้ดื่มน้ำผสมเกลือ แล้วล้างคอทำให้อาเจียน เพื่อลดการดูดซึมของสารพิษ หลังจากนั้นให้กินผงถ่าน (activated charcoal) ที่ผสมกับน้ำให้ข้นเหลวคล้ายโจ๊ก (slurry) โดยผู้ใหญ่ใช้ 30-100 กรัม เด็กใช้ 15-30 กรัม เพื่อ

ดูดสารพิษของเห็ดในทางเดินอาหาร แต่ถ้าไม่มีผงถ่านก็ให้ใช้ไข่ขาวแทน ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล พร้อมกับนำตัวอย่างเห็ดที่กินไปด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบชนิดของเห็ด และวางแผนการรักษาที่ถูกต้อง

วิธีการสังเกตเห็ดพิษ

การสังเกตเห็ดพิษไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน แต่หากเห็ดมีสีฉูดฉาดหรือสีเข้ม (ภาพที่ 1) มีเกล็ดหรือปุ่มขรุขระอยู่บนส่วนหมวกเห็ด อาจมีวงแหวนรอบก้านเห็ด หรือลักษณะอื่นๆ ที่ผิดจากชนิดที่เคยกิน ก็ไม่ควรเก็บหรือซื้อ มากิน สำหรับผู้ที่ชำนาญในการเก็บเห็ดในพื้นที่หนึ่งๆ เมื่อต้องไปเก็บเห็ดในที่อื่นที่ไม่คุ้นเคย ก็อาจพลาดไปเก็บเห็ดพิษได้ เพราะเห็ดหลายๆ ชนิดหน้าตาคล้ายคลึงกัน มีกรณีคนเอเชียที่อยู่ในอเมริกาเก็บเห็ดพิษไปกินด้วยเข้าใจว่าเป็นชนิดเดียวกับที่เคยกินที่ประเทศบ้านเกิดตนเอง

ความเชื่อที่ผิดๆ เช่น การใช้ช้อนเงินตักน้ำแกงเห็ดแล้วช้อนไม่เปลี่ยนเป็นสีดำหรือเห็ดที่มีแมลงตอม แสดงว่าเป็นเห็ดที่กินได้ นั้นเป็นเรื่องที่ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ ไม่ควรทำตาม

ในกรณีเห็ดที่กินได้แน่นอนต้องปรุงให้สุกก่อนทุกครั้ง เพราะเห็ดที่กินได้เหล่านี้อาจมีสารพิษ แต่เป็นสารพิษที่ไม่คงตัวเมื่อถูกความร้อน (heat-labile toxin) การปรุงให้สุกด้วยความร้อนจะ

ช่วยทำลายสารพิษเหล่านี้ได้ สำหรับเห็ดที่ไม่รู้จัก ไม่เคยกิน และสงสัยว่าจะจะเป็นเห็ดพิษ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะความร้อนไม่สามารถทำลายสารพิษที่มีในเห็ดพิษได้

ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยในการบริโภคเห็ด

1. กินเห็ดที่เคยกิน และมั่นใจว่าเป็นเห็ดที่กินได้เท่านั้น การเกิดพิษมักเกิดกับคนคราวละมากๆ เช่น คนในครอบครัว หรือในหมู่เพื่อนฝูง ที่มากินเลี้ยงกัน เพราะฉะนั้นผู้ที่นำเห็ดมาปรุงต้องตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย

2. เลือกเห็ดที่มีลักษณะสดใหม่ ไม่เน่าเสีย ไม่มีเมือก

3. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับเห็ด

4. ไม่ควรกินเห็ดในคราวละมากๆ เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก

5. ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นตามบริเวณที่อาจมีการใช้สารเคมี เช่น สนามหญ้า ข้างถนน เป็นต้น

ขอประชาสัมพันธ์ข้อมูลจากศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ในการรณรงค์ส่งเสริมให้ผู้บริจาคโลหิตมีการบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือน หรือปีละ 4 ครั้ง การบริจาคโลหิต เป็นการสละโลหิตส่วนที่ร่างกายยังไม่จำเป็นต้องใช้มาให้กับผู้ป่วย โดยไม่ก่อให้เกิดอันตราย

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: ทั่วไปดี/สุขภาพ-ความงาม

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 45

ฉบับที่: 15845

หน้า: 16(บน)

Col.Inch: 110.28 Ad Value: 137,850

PRValue (x3): 413,550

คลิป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: LIFE & HEALTH: เห็นพิษ...ภัยที่มาพร้อมกับหน้าฝน

ใดๆ แก่ร่างกาย ทั้งนี้ ขอเชิญร่วม
บริจาคโลหิตทั่วประเทศ ได้ที่ศูนย์
บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
ถนนอังรีดูนังต์, หน่วยรับบริจาค
โลหิตประจำที่ ได้แก่ สถานีกาชาด
11 วิเศษนิยม (บางแค) เดอะมอลล์
สาขาบางแค สาขาบางกะปิ สาขา
งามวงศ์วาน สาขาท่าพระ ศูนย์การค้า
ดิเอ็มโพเรียม และบ้านทรงไทย (ย่าน
วงศ์สว่าง), ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ
12 แห่งทั่วประเทศ ได้แก่ จังหวัด
ลพบุรี ชลบุรี ราชบุรี นครราชสีมา
ขอนแก่น อุบลราชธานี นครสวรรค์
พิษณุโลก เชียงใหม่ นครศรีธรรมราช
(ทุ่งสง) สงขลา และภูเก็ต, โรงพยาบาล
สาขาบริการโลหิตทั่วประเทศ สอบถาม
ได้ที่ ฝ่ายจัดหาผู้บริจาคโลหิตฯ ศูนย์
บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
โทร.02-2564300, 02-2639600-
99 ต่อ 1101, 1760, 1761 หรือ
www.blooddonationthai.com

ผศ.(พิเศษ)ดร.เภสัชกร อภิสัทธี ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ