

เห็ดพิษ...ภัยที่มากับหน้าฝน

อาจารย์ ดร.ภก.ภานุพงษ์ พงษ์ชีวิน

ภาควิชาเภสัชพิษพิษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปีนี้คนไทยต้องเจอกับอากาศที่ร้อนมาก และร้อนนาน แต่ตอนนี้ก็เริ่มมีฝนตกพอให้คลายร้อนได้บ้าง เมื่อฤดูเปลี่ยน เราก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับปัญหาสุขภาพที่อาจตามมา ปัญหาหนึ่งที่มักพบได้ในหน้าฝนโดยเฉพาะกับคนที่ชอบกินอาหารป่า คือ การกินเห็ดพิษ ช่วงหน้าฝนจะมีรายงานการเกิดพิษจากเห็ดเป็นประจำทุกปี พูดได้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำซาก ทั้งที่สามารถป้องกันได้ ปีที่ผ่านมา มีรายงานผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษกว่า 1,200 ราย เสียชีวิต 10 ราย จังหวัดที่มีอุบัติการณ์เกิดเป็นประจำ เช่น น่าน อุบลราชธานี ศรีสะเกษ แม่ฮ่องสอน ร้อยเอ็ด

สาเหตุของการเกิดพิษ

เห็ดพิษไม่ได้พบเพียงแคในแหล่งธรรมชาติเท่านั้น แต่ในบริเวณสนามหญ้า ข้างถนน หรือพื้นที่รกร้างก็สามารถพบได้ การเกิดพิษจากเห็ด นอกจากเป็นเพราะสารพิษของเห็ดที่เป็นพิษต่อระบบต่างๆ ในร่างกายแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น เชื้อแบคทีเรียที่ติดมากับเห็ด สารเคมีที่ปนเปื้อน การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการกินเห็ดบางชนิด ลำไส้อุดตัน เป็นต้น

เห็ดที่ไม่สด เริ่มเน่าเปื่อยแล้ว มีโอกาสพบการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียได้มาก การดองเห็ดในขวดโหลหรือเก็บเห็ดในถุงสุญญากาศอาจทำให้เชื้อกลุ่มไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic) เช่น เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม (*Clostridium botulinum*) เจริญเติบโต เมื่อนำมากินก็อาจได้รับพิษจากสารพิษโบทูลินัม (botulinum toxin)

แม้ว่าจะเป็นเห็ดที่กินได้ แต่หากเก็บจากบริเวณที่มีการใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ตามข้างถนน สวนสาธารณะ หรือไร่ นา ก็มีโอกาสดับพิษที่เกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมีเหล่านั้นได้ นอกจากนี้การดอง กังเหล้า เกล้าเห็ดพิษบางชนิด เช่น เห็ดสกุลโคพรีนัส (*Coprinus*) บางชนิด อาจทำให้เกิดอาการพิษที่ความรุนแรงได้ เนื่องจากเห็ดเหล่านี้มีสารที่ออกฤทธิ์คล้ายยาเลิกเหล้า (disulfiram) เมื่อกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้มีอาการพิษเกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด หมดสติ เป็นต้น

ผนังเซลล์ของเห็ดจะมีองค์ประกอบหลักเป็นสารกลุ่มพอลิแซ็กคาไรด์ที่ชื่อว่าไคติน (chitin) ซึ่งไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อยในทางเดินอาหาร และสามารถดูดซับน้ำได้ ทำให้เห็ดพองตัวขึ้น หากไม่เคี้ยวให้ละเอียด ก็จะทำให้เห็ดยังสามารถดูดซับน้ำได้ตลอดการเคลื่อนที่ในทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง หรืออุดตันทางเดินอาหาร แต่กรณีนี้เกิดขึ้นได้น้อย ยกเว้นการกินทีละมากๆ



ภาพ: ภาณุพงษ์ พงษ์ชวน

ภาพที่ 1 ตัวอย่างเห็ดบางชนิดที่ไม่ควรนำมากินเป็นอาหาร

อาการจากสารพิษของเห็ดพิษ

อาการพิษที่เกิดจากการกินเห็ดพิษสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม

1. พิษต่อเซลล์และเนื้อเยื่อที่สำคัญ เช่น ตับ ไต ทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อเหล่านี้ตาย จนเกิดอาการตับวาย ไตวาย เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ
2. พิษต่อระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้บ่อย อาการอาจไม่รุนแรงมากถึงขั้นต้องส่งโรงพยาบาล ซึ่งอาการจะคล้ายคลึงกับกรณีอาหารเป็นพิษ เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย
3. พิษต่อระบบประสาท ทำให้เกิดอาการ เช่น ประสาทหลอน วิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชัก และเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้ป่วยที่กินเห็ดพิษ

หากพบผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษ จะต้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยให้ดื่มน้ำผสมเกลือ แล้วล้างคอทำให้อาเจียน เพื่อลดการดูดซึมของสารพิษ หลังจากนั้นให้กินผงถ่าน (activated charcoal) ที่ผสมกับน้ำให้ข้นเหลวคล้ายโจ๊ก (slurry) โดยผู้ใหญ่ใช้ 30–100 กรัม เด็กใช้ 15–30 กรัม เพื่อดูดสารพิษของเห็ดในทางเดินอาหาร แต่ถ้าไม่มีผงถ่านก็ให้ใช้ข้าวแค้น ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล พร้อมกับนำตัวอย่างเห็ดที่กินไปด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบชนิดของเห็ด และวางแผนการรักษาที่ถูกต้อง

วิธีการสังเกตเห็ดพิษ

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

ความเชื่อที่ผิดๆ เช่น การใช้ช้อนเงินตักน้ำแกงเห็ดแล้วช้อนไม่เปลี่ยนเป็นสีดำหรือเห็ดที่มีแมลงตอม แสดงว่าเป็นเห็ดที่กินได้ นั้นเป็นเรื่องที่ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ ไม่ควรทำตาม

ในกรณีเห็ดที่กินได้แน่นอนต้องปรุงให้สุกก่อนทุกครั้ง เพราะเห็ดที่กินได้เหล่านี้อาจมีสารพิษ แต่เป็นสารพิษที่ไม่คงตัวเมื่อถูกความร้อน (heat-labile toxin) การปรุงให้สุกด้วยความร้อนจะช่วยทำลายสารพิษเหล่านี้ได้ สำหรับเห็ดที่ไม่รู้จัก ไม่เคยกิน และสงสัยว่าอาจจะเป็นเห็ดพิษ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะความร้อนไม่สามารถทำลายสารพิษที่มีในเห็ดพิษได้

ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยในการบริโภคเห็ด

1. กินเห็ดที่เคยกิน และมั่นใจว่าเป็นเห็ดที่กินได้เท่านั้น การเกิดพิษมักเกิดกับคนคราวละมากๆ เช่น คนในครอบครัว หรือในหมู่เพื่อนฝูง ที่มากินเลี้ยงกัน เพราะฉะนั้นผู้ที่นำเห็ดมาปรุงต้องตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย
2. ต้องปรุงให้สุกก่อนทุกครั้ง ห้ามกินเห็ดสด หรือเห็ดดองโดยเด็ดขาด
3. เลือกเห็ดที่มีลักษณะสดใหม่ ไม่เน่าเสีย ไม่มีเมือก
4. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับเห็ด
5. ไม่ควรกินเห็ดในคราวละมากๆ เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก
6. ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นตามบริเวณที่อาจมีการใช้สารเคมี เช่น สนามหญ้า ข้างถนน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

Benjamin, D.R. (1995). *Mushrooms: poisons and panaceas. A handbook for naturalists, mycologists, and physicians.* W.H.Freeman and Company, New York.

ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง (2558). 10 รายตายปีที่แล้วกินเห็ดพิษ. 26 พฤษภาคม 2558. สยามรัฐ. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2558.