



## Fact Sheet

### พิษจากเห็ดพิษ

**ความเป็นมา** ในทุก ๆ ปีจะมีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษเกิดขึ้นเสมอและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้นและมีภูมิอากาศที่เหมาะสม โดยเฉพาะต้นฤดูฝนถึงต้นฤดูหนาว ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน ทำให้ทั่วทุกภาคมีเห็ดมากมายหลายชนิดออกเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ มีทั้งที่รับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากเห็ดชนิดที่มีพิษและไม่ มีพิษบางกลุ่มมีลักษณะคล้ายกันมาก แม้ว่าความรู้และความเชื่อที่สืบทอดต่อ ๆ กันมาในการเลือกเก็บ เห็ดพิษที่กินได้อย่างปลอดภัย โดยสังเกตลักษณะภายนอกของเห็ดแต่ละชนิดซึ่งใกล้เคียงกันมาก โดยเฉพาะ ระยะที่เป็นเห็ดอ่อน แยกด้วยตาเปล่าได้ยาก การที่จะดูสีของเห็ดว่า สีสวยงาม ดูสดชื่น เป็นเห็ดพิษ ส่วนเห็ดสี ขาว รับประทานได้ ไม่จริงเสมอไป และการเลือกเห็ดที่มีรอยกัดแทะของแมลงหรือสัตว์อยู่บ้าง เชื่อว่าจะไม่เป็น เห็ดพิษนั้น ก็ไม่จริงเนื่องจากกระบวนการทางสรีรวิทยาของสัตว์ดังกล่าวสามารถทำลายพิษของเห็ดได้ ตลอดจน การทดสอบเห็ดที่สงสัยว่าเป็นเห็ดมีพิษ เช่น นำข้าวไปต้มกับแกงเห็ด ถ้าข้าวเปลี่ยนเป็นสีแดงแสดงว่าเป็นเห็ดมี พิษ หรือการทดสอบโดยการให้ซื้อเงิน นำมาคนเวลาที่นำมาทำอาหาร ก็ไม่ถูกต้องเสมอไป การพิสูจน์ทราบว่ เป็นเห็ดชนิดใดหรือมี toxin ชนิดใดต้องอาศัยเทคนิควิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ดังนั้นการเก็บเห็ดที่ขึ้นตาม ธรรมชาติมารับประทานจึงมีความเสี่ยงสูงมาก

**ความเป็นพิษ** จำแนกเป็นกลุ่มตามกลไกการเกิดพิษในร่างกาย แบ่งเป็น ๔ ชนิด คือ

๑. **สารพิษกลุ่ม protoplasmic poisons** เป็นกลุ่มของสารพิษที่ออกฤทธิ์ทำลายเซลล์และต่อมาเกิดการ ล้มเหลวของอวัยวะ สารพิษกลุ่มนี้คือ amatoxins หรือ amanitins อาการมีระยะฟักตัว ๖ - ๒๔ ชั่วโมง มีอาการท้องร่วง เป็น ตะคริวที่ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน แสดงอาการประมาณ ๑ วัน หลังจากนั้นมีอาการตับและไตวาย และอาจถึงตาย ขนาดของ amanitins ที่ทำให้ตาย ประมาณ ๐.๑ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เทียบกับการบริโภคเห็ดสดที่มีขนาดกลางประมาณ ครึ่งดอก จัดเป็นสารพิษในเห็ดที่ร้ายแรงที่สุด การต้ม ทอด ย่าง ไม่สามารถทำลายพิษได้ เช่น เห็ดไข่ตายซาก (ฮาก) เห็ดไข่เป็ด



เห็ดไข่ตายซาก (ฮาก) ; เห็ดระโงกหิน



เห็ดไข่เป็ด ; เห็ดระโงกหิน

๒. สารพิษกลุ่ม neurotoxins เป็นสารพิษที่ทำให้เกิดอาการกับระบบประสาท จะเกิดอาการภายใน ๓๐ นาที ถึง ๒ ชั่วโมงหลังรับประทาน มีอาการเหงื่อออกมาก น้ำตาไหล น้ำลายไหล ในรายรุนแรง ชีพจรเต้นช้า และอาจถึงตายภายในครึ่งชั่วโมง เห็ดบางชนิดในกลุ่มนี้อาจทำให้มีอาการเมา เคลิบเคลิ้ม เพื่อ บ้าคลั่ง เช่น เห็ดแดงตายซาก (เห็ดทองตายซาก; ระโงกเห็ดทองตายซาก; ระโงกแดงตายซาก) และเห็ดขี้วัว



เห็ดสกุล *Inocybe* : เห็ดแดงตายซาก ; เห็ดทองตายซาก (ระโงกเห็ดทองตายซาก ; ระโงกแดงตายซาก)

๓. สารพิษกลุ่ม gastrointestinal irritants เป็นสารพิษที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองกระเพาะลำไส้ โดยเกิดภายใน ๑๕ นาที – ๔ ชั่วโมง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นตะคริวที่ท้อง ท้องเสีย อาการจะคล้ายกับสารพิษกลุ่มที่ ๑ **ต่างกันที่** อาการจะเกิดขึ้นเร็วกว่า สารพิษกลุ่มนี้พบในเห็ดมากชนิดที่สุด ที่พบในประเทศไทย เช่น เห็ดหัวกรวดครีบเขียว (กระโดงตีนต่ำ) เห็ดกรวยเกล็ดทอง เห็ดแดงน้ำหมาก เห็ดไซ่หงส์



เห็ดหัวกรวดครีบเขียว ; กระโดงตีนต่ำ

๔. สารพิษกลุ่ม disulfiram like poisoning (Coprine) จะเกิดอาการพิษภายใน ๕ – ๑๐ นาที อาจถึง ๓๐ นาที โดยทั่วไปตัวเห็ดเองไม่มีพิษ จะปรากฏอาการเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ภายใน ๒๔ – ๗๒ ชั่วโมงก่อนหรือหลังรับประทานเห็ด โดยมีอาการหน้าแดง ร้อน มีเหงื่อออกที่หน้ามาถึงคอ และหน้าอก ปวดหัวอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็วและลำบาก เห็ดที่พบสารพิษชนิดนี้ เช่น เห็ดหิงห้อย (เห็ดน้ำหมาก; เห็ดถั่ว)

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ตรวจวิเคราะห์ชนิดของ toxins กลุ่ม amatoxins และ muscarine toxin ในเห็ดพิษ

## ข้อแนะนำ ในการรับประทานเห็ด โดยทั่วไปควรปฏิบัติดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเห็ด ควรรับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอิ่มเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารที่อ่อนแอเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
2. การปรุงอาหารที่ประกอบด้วยเห็ด ต้องระมัดระวัง คัดเลือกเห็ดที่เน่าเสียออก เพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
3. อย่ารับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดจะมีพิษน้อย ผู้ที่รับประทานจะยังไม่เกิดอาการจนกว่ารับประทานหลายครั้ง พิษสะสมมากขึ้นและอาจเป็นพิษร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ในภายหลัง
4. ผู้ที่รู้ตัวเองว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือเห็ดทุกชนิด ถ้ารับประทานเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวังรับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่มีอาการแพ้ หรือหลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ด
5. ระมัดระวังอย่ารับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที หรือดื่มสุราก่อน/หลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง แม้เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดื่มสุราเข้าไปด้วย ก็จะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงมากขึ้น
6. ไม่เก็บเห็ดที่มีลักษณะ คือ เป็นสีน้ำตาล/ มีหมวกเห็ดสีขาว/ มีปลอกหุ้มโคน/ มีวงแหวนใต้หมวก/ มีโคนอวบใหญ่/ มีปุ่มปม/ หมวกเห็ดเป็นรูปๆ แทนที่จะเป็นช่องๆ คล้ายครีบบลา มีรูปร่างคล้ายสมองหรืออานม้า ซึ่งบางชนิดต้มแล้วกินได้ แต่บางชนิดมีพิษร้ายแรง/ เห็ดตูมที่มีเนื้อในสีขาว หรือเห็ดที่ขึ้นบริเวณมูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์ มาบริโภค

**การปฐมพยาบาลเบื้องต้น** หากรับประทานเห็ดพิษ ในขั้นแรกที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มาก ต่อมาช่วยดูดพิษโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal ต้ม ๒ แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคอกให้อาเจียนออกมาก่อนแล้วจึงดื่มแก้วที่ ๒ แล้วล้วงคอกให้อาเจียนอีกครั้ง หากออกยากให้ใช้เกลือแกง ๓ ช้อนชาผสมน้ำอุ่น จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น แต่วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ ห้ามล้างท้องโดยการสวนทางทวารหนักโดยเด็ดขาด ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น เพราะจะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยหากร่างกายขาดน้ำ

**ข้อสำคัญ** พยายามนำผู้ป่วยไปหาหมอหรือโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด และถ้าเป็นไปได้ให้นำเห็ดที่รับประทานเข้าไปให้แพทย์ด้วยจะเป็นการดีที่สุด เพื่อได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีและให้แพทย์นำเห็ดส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ

เอกสารอ้างอิง กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. ความรู้เกี่ยวกับเห็ดพิษ. ๒๕๕๑