

# ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือนเฝ้าระวังการป่วยด้วยโรค อาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษ

กรมควบคุมโรค เตือนประชาชน เข้าหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็น "เห็ดพิษ" ปีนี้พบผู้เสียชีวิตแล้ว 2 ราย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชน ช่วงหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็นเห็ดพิษ เสี่ยงเสียชีวิตได้ แนะนำ "เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน" ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนทำให้มีเห็ดป่าหรือเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติหลากหลายชนิดซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่าอาจทำให้เข้าใจผิดและนำเห็ดพิษมากินจนเกิดอาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปีที่ผ่านมาพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษ 158 ราย เสียชีวิต 12 ราย หรือกล่าวได้ว่าผู้ป่วยทุก 100 ราย จะมีผู้เสียชีวิตประมาณ 7 - 8 ราย ปีนี้ตั้งแต่ 1 ม.ค. - 5 มิ.ย. 67 ได้รับรายงานผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษแล้ว 27 ราย เสียชีวิต 2 ราย เห็ดพิษที่เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิต คือ เห็ดระโงกพิษ บางแห่งเรียกเห็ดระโงกหิน เห็ดระงาก หรือเห็ดไข่ตายซาก เห็ดพิษชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดระโงกขาวหรือเห็ด ไข่ห่านซึ่งเป็นเห็ดกินได้ แตกต่างกันตรงที่เห็ดระโงกขาวกินได้จะมีรอยขีดสั้น ๆ เหมือนกับซี่หวีที่ฉีกรอบขอบหมวก เมื่อผ่าก้านจะเห็นว่าก้านกลวง หลังกินเห็ดระโงกพิษ มักไม่เกิดอาการทันทีแต่จะมีอาการหลัง 4 ชั่วโมงไปแล้ว ควรรีบไปพบแพทย์แม้อาการจะดีขึ้นในช่วงแรกก็ตาม เพราะหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีพิษอาจทำลายตับและทำให้เสียชีวิตได้แม้กินเพียงดอกเดียว นอกจากนี้ยังพบเห็ดคล้ายเห็ดเผาะที่อาจไม่ได้เป็นพิษร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่มีพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการอาเจียน ท้องเสีย ส่วนมากอาการมักเกิดเร็วภายในไม่เกิน 4 ชั่วโมงหลังกิน เรียกเห็ดไข่หงส์หรือเห็ดเผาะมีรากเป็นเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกับเห็ดเผาะกินได้แต่ต่างกันตรงที่เห็ดเผาะกินได้ไม่มีราก อาการหลังกินเห็ดพิษมีตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลวจนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิต การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากที่บ้านมีผงถ่านกัมมันต์ให้รีบกินเพื่อดูดซับพิษและจิบน้ำเพื่อชะล้างของเหลวที่เสียไป ที่สำคัญควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ดและนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย ไม่ควรกระตุ้นให้อาเจียน เช่น การล้วงคอหรือกินไข่ขาวดิบ เพราะอาจทำให้สำลัก เกิดการติดเชื้อ เกิดแผลในคอและช่องปาก ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว กรมควบคุมโรค มีความห่วงใย จึงขอให้ประชาชนซื้อเห็ดจากแหล่งที่ มีการ เพาะพันธุ์ หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดป่าหรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่เก็บเห็ดบริเวณที่มีการใช้สารเคมีเนื่องจากเห็ดจะดูดซึมพิษจากสารเคมีมาไว้ในดอกเห็ด ไม่กินเห็ดดิบ เช่น เห็ดน้ำหมาก หรือกินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ เพราะจะทำให้เกิดพิษได้ ที่สำคัญ คือ "เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน" หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค

# หน้าฝนระวัง “เห็ดพิษ” ใส่ใจสักนิด ก่อน “ฮิต” ไม่รู้ตัว

**อาการ** คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว  
ในรายที่ได้รับพิษจากเห็ดระโงกหิน จะมีอาการรุนแรง  
ทำให้ตับวาย และตายในที่สุด



## การป้องกัน

“เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”



## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กินผงถ่านกัมมันต์ (ถ้ามี) เพื่อดูดซับพิษและจับน้ำ  
เพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป รีบไปสถานพยาบาล  
ใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ด  
และนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย  
แจ้งผู้กินเห็ดร่วมกันให้สังเกตอาการ

ไม่แนะนำ กระตุ้นให้อาเจียน  
จะเกิดการสำลัก ติดเชื้อจากการกินไข่ขาวดิบ  
ที่ปนเปื้อน เกิดบาดแผลในคอและช่องปาก  
จากการล้วงคอ ความดันโลหิตต่ำหรือระดับ  
เกล็ดเลือดผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไป  
เพราะพิษของเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว



### เห็ดไข่ห่านขาว หรือเห็ดระโงกขาว (กินได้)



### เห็ดระโงกหิน หรือเห็ดไข่ตายซาก (มีพิษถึงตาย)



“การต้มให้สุกไม่ทำลายพิษ”

เปรียบเทียบ เห็ดระโงกขาว (กินได้) เห็ดระโงกหิน (มีพิษร้ายแรงมีถิ่นที่อยู่ออกเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้)



<https://ddc.moph.go.th/dcd/>

<https://www.facebook.com/moph.dcd/>



ที่มา: กลุ่มงานโครงการตามพระราชดำริ และโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ  
ออกแบบโดย: กลุ่มช่วยอำนาจการ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



# เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



**เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)** พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า ส่วน ไข่ ทั้งรับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะอ่อน จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมารับประทาน ส่งผลให้พบผู้ป่วยและเสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

## ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้



## ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด



**การสังเกต เห็ดระโงกขาว (กินได้) เห็ดระโงกหิน (มีพิษร้ายแรง) แม้กินเพียงดอกเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้**



คำอธิบาย: 1. กล้ามเนื้อหัวใจไม่รุนแรง 2. กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ 3. ภาวะพิษเฉียบพลัน 4. ภาวะพิษเฉียบพลันรุนแรง 4. ภาวะพิษเฉียบพลันรุนแรง 5. ภาวะพิษเฉียบพลันรุนแรง 6. ภาวะพิษเฉียบพลันรุนแรง



กองโรคติดต่อทั่วไป  
Division of Communicable Diseases

