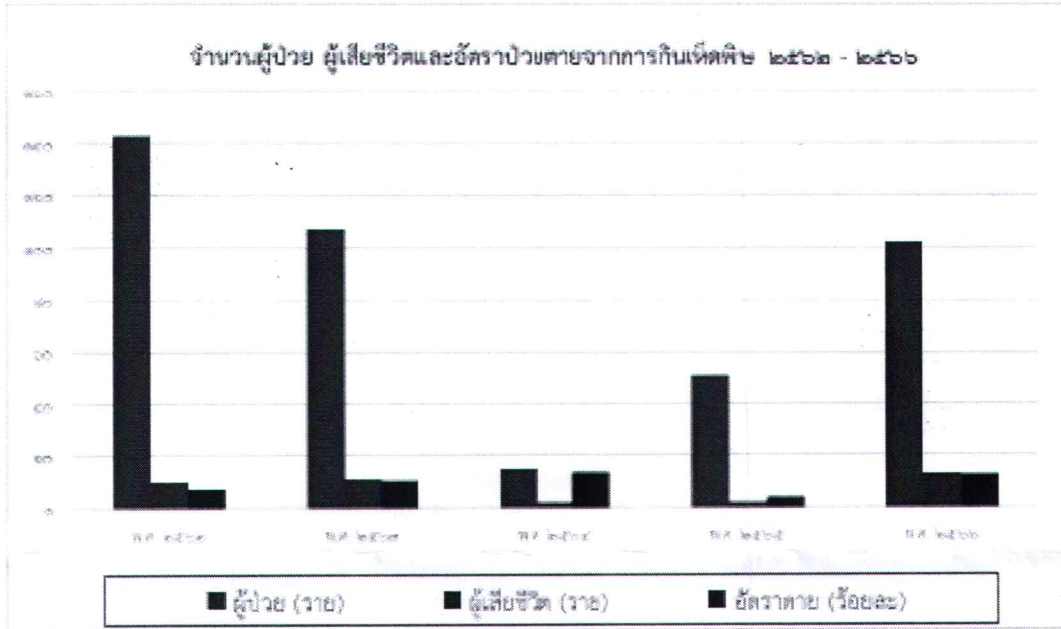


ฤดูฝน ระวัง “เห็ดพิษ” แม้กินเพียงนิด...เสี่ยงเสียชีวิตได้

ในช่วงฤดูฝนของทุกปี เป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดหลายชนิดตามธรรมชาติ ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดมีพิษซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม การดูด้วยตาเปล่าไม่สามารถแยก ความเป็นพิษของเห็ดได้แน่นอน จากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์คนจำนวนไม่น้อยเก็บเห็ดพิษหรือซื้อเห็ดรวมที่มี เห็ดพิษปะปนมากิน จึงทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตั้งแต่เล็กน้อยจนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตเนื่องจากจากกินเห็ด ที่มีพิษร้ายแรง ซึ่งปีนี้แนวโน้มสถานการณ์การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ต่อเนื่องและคาดการณ์ว่าจะสูงกว่าช่วง ๔ ปีที่ผ่านมา รายละเอียดดังกราฟ



สถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษ

ข้อมูลจากโปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖ พบผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษร่วมกันทั้งหมด ๒๗ เหตุการณ์ มีจำนวน ผู้ป่วยรวม ๑๐๒ ราย ต่ำสุด ๑ ราย สูงสุด ๙ ราย (เฉลี่ย ๓.๗๘ ราย ค่ามัธยฐาน ๓ ราย) ผู้ป่วย เสียชีวิต รวม ๑๓ ราย (คิดเป็นอัตราป่วยตายน้อยละ ๑๒.๗๕) จำนวนผู้ป่วยเสียชีวิตอยู่ระหว่าง ๑ - ๓ ราย ในแต่ละเหตุการณ์ผู้ป่วยมีอายุดำสุด ๔ ปี สูงสุด ๘๔ ปี (เฉลี่ย ๔๖ ปี ค่ามัธยฐาน ๔๗ ปี) และผู้ป่วย เสียชีวิตอายุต่ำสุด ๒๘ ปี สูงสุด ๘๑ ปี (เฉลี่ย ๕๔ ปี ค่ามัธยฐาน ๕๕ ปี) โดยเหตุการณ์แรกเกิดตั้งแต่ปลาย เดือนเมษายน ๒๕๖๖ ซึ่งเริ่มมีฝนประปราย เมื่อเข้าสู่ฤดูฝนตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - ปัจจุบัน พบเหตุการณ์ ระบาดเพิ่มสูงขึ้นในหลายจังหวัดโดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงกว่า ภาคอื่นๆ รายละเอียดดังตาราง

จำนวนเหตุการณ์ ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษจำแนกรายจังหวัด ปี พ.ศ. ๒๕๖๖

จังหวัด	จำนวนเหตุการณ์	ผู้ป่วย	ผู้เสียชีวิต	อัตราป่วยตาย
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ				
อำนาจเจริญ	๔	๕	๒	๔๐
ยโสธร	๓	๙	๓	๓๓
สกลนคร	๒	๖	๑	๑๗
บุรีรัมย์	๒	๘	๑	๑๓

จังหวัด	จำนวนเหตุการณ์	ผู้ป่วย	ผู้เสียชีวิต	อัตราป่วยตาย
มหาสารคาม	๓	๑๑	๑	๙
เลย	๒	๑๐	๕	๕
ชัยภูมิ	๑	๕	๐	๐
กาฬสินธุ์	๑	๓	๐	๐
รวม	๑๘	๕๗	๑๓	๒๓
ภาคใต้				
สงขลา	๑	๘	๐	๐
ตรัง	๑	๗	๐	๐
นราธิวาส	๑	๗	๐	๐
พัทลุง	๑	๓	๐	๐
กระบี่	๑	๒	๐	๐
รวม	๕	๒๗	๐	๐
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ				
สระแก้ว	๑	๖	๐	๐
ระยอง	๑	๓	๐	๐
รวม	๒	๙	๐	๐
ภาคกลาง				
สระบุรี	๑	๗	๐	๐
ภาคเหนือ				
เชียงราย	๑	๒	๐	๐
รวมทั้งประเทศ	๒๗	๑๐๒	๑๓	๑๒.๗๕

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากการกินเห็ดพิษ

๑. การกินเห็ดป่าที่ไม่แน่ใจ หรือไม่รู้จักว่าเป็นเห็ดชนิดใด เนื่องจากเห็ดกินได้และเห็ดพิษหลายชนิด มีลักษณะเหมือนกันมากแยกจากกันได้ยากหากไม่มีความชำนาญ จากเหตุการณ์พบว่าส่วนใหญ่ผู้ป่วยเจ็บเห็ดด้วยตนเองจากป่าหรือสวนแถวบ้านหรือพื้นที่ซึ่งเคยเก็บเห็ดมากินเป็นประจำ (ร้อยละ ๗๓.๐๘) การเก็บเห็ดในที่เดิมไม่ปลอดภัยเสมอไปเนื่องจากสปอร์ของเห็ดสามารถลอยไปตกได้ไกลจึงพบเห็ดพิษได้ทุกที่แม้ที่ยังไม่เคยเกิดมาก่อน รองลงมาคือมีเพื่อนบ้านเก็บจากป่าแล้วนำมาแบ่งให้ (ร้อยละ ๑๕.๓๘) และซื้อจากตลาดหรือเพื่อนบ้านเก็บมาขาย (ร้อยละ ๑๑.๕๔)

๒. การเก็บหรือซื้อเห็ดรวมโดยไม่มีการนำมาแยกอีกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหาร (ร้อยละ ๖๕.๓๘) เห็ดหลายชนิดมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม หากไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนหรือไม่มีความชำนาญ อาจมีเห็ดพิษปะปนมาด้วย

๓. การกินเห็ดร่วมกับดื่มสุรา (ร้อยละ ๑๑.๕๔) เห็ดบางชนิดกินได้ เช่น เห็ดน้ำหมึก แต่เมื่อกินเห็ดร่วมกับดื่มสุรา จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หน้าแดง ความดันโลหิตต่ำได้

ระยะเวลาที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการหลังกินเห็ดมีตั้งแต่นานเป็นนาทิจนถึงหลายชั่วโมง โดยผู้ป่วยมีอาการตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว จนถึงอาการรุนแรงไตวาย ตับวายและเสียชีวิต ในที่สุด จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการและลักษณะของเห็ดรวมถึงอาการแสดง
ของผู้ป่วย...

ของผู้ป่วย พบเหตุที่มีพิษร้ายแรง ทำลายเซลล์ตับ ได้แก่ เห็ดระโงกหินหรือเห็ดไข่ตายซากซึ่งชาวบ้านมักเข้าใจผิดว่าเป็นเห็ดไข่ห่านหรือเห็ดระโงกขาว เหตุที่ทำลายระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ เห็ดถ่านเลือด ซึ่งมีรูปร่างลักษณะคล้ายเห็ดถ่านใหญ่มากแยกไม่ได้ด้วยรูปร่างลักษณะที่เห็นด้วยตา เห็ดถ่านเลือดมีพิษร้ายแรง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงถึงตายได้ เห็ดที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ เห็ดหมวกจีน และเห็ดที่กินร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะมีผลต่อระบบประสาท เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึก เป็นต้น

**** หากมีอาการผิดปกติหลังกินเห็ด เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เป็นต้น ควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านและนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือรูปถ่ายเห็ดไปสถานพยาบาลเพื่อประเมินชนิดของพิษที่ได้รับ พร้อมแจ้งผู้รับประทานเห็ดร่วมกันให้สังเกตอาการและรีบไปสถานพยาบาลเพื่อรับการตรวจประเมินเช่นกัน

การป้องกันการเจ็บป่วยจากการกินเห็ดพิษ ยึดหลัก “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

๑. ไม่เก็บหรือกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่ากินได้
๒. ไม่เก็บเห็ดที่อยู่ในระยะอ่อนมากเกินไป เช่น ระยะเป็นตุ่มหรือตุ่มที่มีรูปร่างคล้ายไข่อาจจะไม่สามารถแยกเห็ดกินได้และเห็ดพิษออกจากกัน เนื่องจากมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่า
๓. ไม่กินเห็ดดิบโดยไม่ปรุงให้สุกก่อนกินทำให้เกิดพิษได้ เช่น เห็ดน้ำหมาก เป็นต้น
๔. ไม่กินเห็ดร่วมกับแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ

ความเชื่อผิดๆ ในการตรวจสอบเห็ดพิษ

การแยกเห็ดกินได้กับเห็ดพิษ บางคนมีความเชื่อว่า เมื่อนำเห็ดไปต้มรวมกับข้าวสารหรือหอมแดง หากข้าวหรือหอมแดงไม่เปลี่ยนสีแสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ หรือหากนำเครื่องเงินไปจุ่มในหม้อต้มเห็ดแล้วเครื่องเงินไม่ดำแสดงว่ากินได้ หรือเห็ดที่มีรอยสัตว์กัดแทะเป็นเห็ดกินได้ เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ผิด

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

แนวทางการปฐมพยาบาลที่บ้าน เมื่อกินเห็ดแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว ควรปฏิบัติตัวดังนี้

๑. หากมั่นใจว่ากินเห็ดเพียงชนิดเดียวและมีอาการผิดปกติเพียงเล็กน้อยหลังจากกินเห็ดไม่เกิน ๔ ชั่วโมง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลวเพียงเล็กน้อย ไม่มีอาการหน้ามืดเหมือนจะเป็นลม ไม่เพลีย ให้กินผงถ่านกัมมันต์เพื่อดูดซับพิษและสังเกตอาการที่บ้าน ค่อยๆ จิบน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป หากเวลาผ่านไป ๑ ชั่วโมง ยังมีอาการมากขึ้นให้รีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒. เน้นการรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด เพื่อรับการประเมินและการดูแลรักษาเบื้องต้น

๓. ไม่แนะนำการกระตุ้นให้อาเจียน เนื่องจากจะทำให้เกิดความล่าช้าในการไปสถานพยาบาล และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อจากการกินไข่ขาวดิบที่มีการปนเปื้อน เกิดบาดแผลในคอและช่องปากจากการล้วงคอด้วยนิ้วที่ไม่สะอาดหรือเล็บยาว ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว

๔. ลดการดูดซึมพิษเห็ดด้วยผงถ่านกัมมันต์ ให้รีบกินในปริมาณ ๕๐ กรัม สามารถกินได้เท่าที่มีและไม่ควรทำให้เสียเวลา อาจกินมาระหว่างเดินทางไปสถานพยาบาล