

## เตือนภัยเห็ดพิษ และข้อแนะนำในการบริโภคเห็ดธรรมชาติและเห็ดป่า

ทุกปีสำนักงานระบาดวิทยาได้รับรายงานการป่วยและการเสียชีวิตจากเห็ดพิษ โดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมักจะได้รับรายงานมากในช่วงเริ่มต้นของฤดูฝน คือระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน โดยทุกเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตจะเกิดจากการรับประทานเห็ดธรรมชาติและเห็ดป่า โดยเฉพาะเห็ดที่ขึ้นตามภูเขา โดยที่เห็ดพิษทำให้เกิดการเสียชีวิตแยกได้ยากจากที่ไม่มีพิษ

ในปี พ.ศ. 2553 สำนักงานระบาดวิทยาเริ่มได้รับรายงานการป่วยเป็นกลุ่มก้อนและการเสียชีวิตจากเห็ดพิษในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (30 พฤษภาคม -12 มิถุนายน 2553) รวมทั้งหมด 11 เหตุการณ์ มีผู้เสียชีวิตรวมแล้ว 5 ราย เมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2552 ทั้งปีที่มีรายงานเพียง 3 เหตุการณ์ และในจำนวนนี้ไม่มีผู้เสียชีวิต ส่วนปี พ.ศ. 2551 ที่มีรายงานทั้งหมด 10 เหตุการณ์ และมีผู้เสียชีวิตทั้งหมด 2 ราย

จังหวัดที่มีรายงานการป่วยเป็นกลุ่มก้อนจากเห็ดพิษในปี 2553 มาจากเชียงใหม่ 5 เหตุการณ์ โดยหนึ่งในนี้เป็นกลุ่มผู้ป่วยจากประเทศพม่า (ป่วย 18 ราย เสียชีวิต 3 ราย มาจากคนละอำเภอ) อุบลราชธานี 2 เหตุการณ์ (ป่วย 3 ราย เสียชีวิต 2 ราย มาจากคนละอำเภอ) อำนาจเจริญ 2 เหตุการณ์ (ป่วย 11 ราย ไม่เสียชีวิต) และน่าน 1 เหตุการณ์ (ป่วย 2 ราย ไม่เสียชีวิต)

ที่น่าสนใจคือ มีถึง 4 เหตุการณ์ในจังหวัดเชียงใหม่ที่เกิดจากที่มีลักษณะคล้ายเห็ดไข่ห่าน (ซึ่งอยู่ในกลุ่มเห็ดระโงก) โดย 3 เหตุการณ์มีผู้เสียชีวิตและอีก 1 เหตุการณ์มีไตวาย ซึ่งเห็ดไข่ห่านนี้ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียกเห็ดระโงก มีทั้งชนิดที่มีพิษและไม่มีพิษ สำหรับชนิดที่มีพิษเป็น *Amanita virosa* มีสารพิษในกลุ่ม Amatoxin ซึ่งเป็นพิษต่อตับ จากข้อมูลที่ผ่านมาผู้ที่รับประทานเห็ดไข่ห่านประมาณ 1 ดอกก็ทำให้เสียชีวิตได้ ประชาชนส่วนใหญ่รู้ว่าเห็ดไข่ห่านมีทั้งชนิดมีพิษและไม่มีพิษ แต่มีความเชื่อที่สามารถแยกชนิดของเห็ดพิษได้โดยวิธีต่างๆที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน แต่เป็นความเชื่อที่ผิด ในครั้งนี้ก็มี 2-3 เหตุการณ์ที่มีการทดสอบด้วยวิธีต่างๆก่อนรับประทาน



ภาพที่ 1. ผู้ป่วยกินเห็ดพิษ มีอาการไตวายก่อนเสียชีวิต.

ภาพจาก <http://www.doctor.or.th/node/7452> สถานการณ์ผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดจังหวัดน่าน

อีก 1 เหตุการณ์ในจังหวัดอุบลราชธานีที่เป็นเด็ก 1 ปี 9 เดือน ผู้ปกครองให้กินเห็ดที่ย่างสุกแล้ว เรียกเห็ดขี้เกะเดือน เด็กมีอาการถ่ายเป็นน้ำ และภายหลังถ่ายเป็นเลือดแล้วเสียชีวิต ในขณะที่ตาและยายซึ่งกินด้วยกันไม่มีอาการ ซึ่งไปด้วยกันกับคำแนะนำที่ไม่ควรให้เด็กอ่อนบริโภคเห็ดธรรมชาติและเห็ดป่า

จากข้อมูลในปีที่ผ่านมาพบว่าการป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิตมักเกิดในกลุ่มเดิมๆ คือประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ที่ไม่ไกลจากเขา (รวมทั้งชาวเขา) นอกจากนี้ยังมีกลุ่มทหารเกณฑ์ ซึ่งมักมาจากต่างพื้นที่แต่เคยกินเห็ดลักษณะนี้มาก่อน

โดยสรุป ในพื้นที่ที่มีเห็ดที่ทำให้ถึงชีวิตซึ่งเป็นชนิดที่พบบ่อยๆ เช่น จังหวัดภาคเหนือตอนบนที่มักเสียชีวิตจากเห็ดไซ่ห่าน ควรให้สุขศึกษาในช่วงก่อนหน้าฝนโดยเน้นให้หลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดไซ่ห่านไม่ว่าชนิดใดๆ โดยเน้นในพื้นที่และกลุ่มประชากรที่พบบ่อยๆ

### ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทานเห็ด

เห็ดในธรรมชาติมีหลายชนิด ดังนั้นการจำแนกว่าเห็ดชนิดใดมีพิษหรือไม่มีพิษบางครั้งเป็นเรื่องยาก หลักสำคัญคือการรู้จักเห็ดชนิดนั้นๆ เป็นอย่างดีก่อนจะเลือกมารับประทาน หากแต่ชาวบ้านบางส่วนยังมีความเชื่อที่ผิดในการทดสอบความเป็นพิษของเห็ดเมา เช่น

1. เห็ดที่มีแมลงกัดกินย่อมรับประทานได้ หากแต่จากการศึกษาวิจัยในกรณีคนใช้น้ำเอา เห็ดไซ่ห่านขาว (*Amanita virosa*) ที่รับประทานแล้วเสียชีวิตจากตับวาย มาทำการแยกชนิดและเพาะเชื้อเห็ดในห้องทดลอง ผลปรากฏว่ามีแมลงหวี่เกิดขึ้น บ่งชี้ว่ามีแมลงหวี่ในธรรมชาติมาไข่ไว้ในครีบทของเห็ดและแมลงก็สามารถอาศัยอยู่ร่วมกับเห็ดได้
2. ถ้าเป็นเห็ดเมา หากขณะต้มหรือแกงให้ใส่ข้าวสารลงไปด้วยมันจะสุกๆ ดิบๆ
3. เห็ดที่มีสีสวยมักจะเป็นเห็ดเมา
4. ถ้าน้ำต้มเห็ดถูกกับช้อนเงิน ช้อนเงินจะเปลี่ยนเป็นสีดำแสดงว่าเห็ดพิษ
5. เห็ดเมากถ้าใส่หัวหอมลงไปปรุงอาหารจะเป็นสีดำ

6. ใช้มือถูกลำต้นแล้วเป็นรอยดำแสดงว่าเห็ดนั้นมีพิษ

7. เห็ดที่ขึ้นผิดปกติฤดูกาลมักเป็นเห็ดพิษ

ซึ่งความเชื่อดังกล่าวไม่สามารถแยกเห็ดพิษชนิดที่ทำให้เสียชีวิตออกจากเห็ดที่รับประทานได้

### สำหรับคำแนะนำในการบริโภคเห็ดธรรมชาติและเห็ดป่ามีดังนี้

1. อย่าบริโภคเห็ดสด
2. หลีกเลี่ยง เห็ดอ่อนสีน้ำตาลดอกเล็ก ๆ เพราะจำแนกยากและมีพิษมาก
3. หลีกเลี่ยง เห็ดอ่อนสีขาว เพราะจำแนกยาก เช่น เห็ดระโงก ที่มีพิษร้ายแรง
4. ระมัดระวังการบริโภค



เห็ดระโงกหิน



เห็ดไข่ห่าน



เห็ดไข่ห่าน (เห็ดโม่งไก่ง)

- เห็ดที่มีวงแหวน
- เห็ดที่มีปลอกหุ้มโคน
- เห็ดที่โคนก้านป่อง ออกเป็นกระเปาะ
- เห็ดที่มีเกล็ดบนหมวกดอก

5. หลีกเลี่ยงเห็ดผึ้ง (มีรูอยู่ใต้หมวกดอก) ชนิดที่ปากภูสีแดง และเมื่อทดลองดูที่ผิวปากภู จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน

6. หลีกเลี่ยงเห็ดที่มีรูปร่างคล้ายสมอและอานม้า

7. อย่าบริโภคเห็ดที่ขึ้นอยู่ใกล้มูลวัวควาย
8. อย่าบริโภคเห็ดธรรมชาติ และเห็ดป่าพร้อมกับการดื่มเหล้า เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้
9. เด็กอ่อน คนแก่ และผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ไต และตับ ไม่ควรบริโภคเห็ดธรรมชาติและเห็ดป่า
10. อย่าบังคับ หรือชวนคนที่ไม่ชอบเห็ดหรือกลัวเห็ดให้บริโภคเห็ดป่า เพราะความกลัวอาจเป็นสาเหตุทำให้ผู้นั้นป่วยได้
11. ถ้าเป็นเห็ดที่ไม่เคยพบหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดที่รู้จักไม่ควรบริโภคเห็ดเหล่านั้นโดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

#### เอกสารอ้างอิง

- 1) ราชบัณฑิตยสถาน. เห็ดกินได้และเห็ดมีพิษในประเทศไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ. 2539.
- 2) สมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย. เห็ดพิษ. กรุงเทพฯ. 2543.
- 3) ศูนย์สื่อสารวิทยาศาสตร์ไทย สวทช. ระวัง “เห็ดเมา” พิษร้ายในหน้าฝน ค้นวันที่ 12 มิถุนายน 2553. จาก<http://www.vcharkarn.com/varticle/37619>

รายงานโดย พญ. พจมาน ศิริอารยาภรณ์ สำนักกระบวนาติวิทยา