

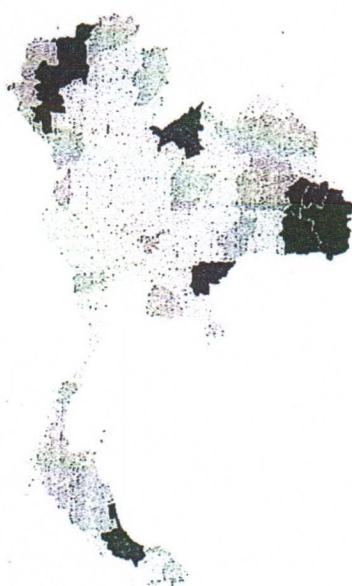
“เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

สถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษ ปี พ.ศ. 2563 - 2567

ข้อมูลจากโปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 - 2567 พบสถานการณ์ระบาดของโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหลังปี พ.ศ. 2564 โดยเฉพาะในปี พ.ศ. 2566 ที่ผ่านมามีมากถึง 40 เหตุการณ์ มีผู้ป่วย 158 ราย และมีผู้เสียชีวิต 12 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ 7.59 ปีนี้เข้าสู่ฤดูฝนเพียงเดือนเดียวพบเหตุการณ์ระบาดสูงถึง 3 เหตุการณ์ มีผู้ป่วย 15 ราย และมีผู้เสียชีวิตแล้ว 1 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ 6.67 จึงคาดการณ์ได้ว่าในปีนี้น่าจะมีการเจ็บป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษน่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและอาจพบผู้ป่วยได้จนถึงเดือนตุลาคม เห็ดพิษพบทั่วทุกภูมิภาคโดยเฉพาะในพื้นที่ป่าเขาไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะพบในพื้นที่ใด สปอร์ของเห็ดสามารถปลิวไปได้ไกล ดังนั้น พื้นที่เคยพบเห็ดกินได้ก็อาจมีเห็ดพิษปะปนได้

ปี พ.ศ.	จำนวน เหตุการณ์	ผู้ป่วย (ราย)	ผู้เสียชีวิต (ราย)	อัตราป่วยตาย (ร้อยละ)
2563	26	107	11	10.28
2564	4	15	2	13.33
2565	10	55	2	3.64
2566	40	158	12	7.59
2567	8	31	2	6.45
รวม	88	366	29	7.92

เหตุการณ์ระบาดของโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดพิษ ปี พ.ศ. 2563 - 2567 จำแนกรายจังหวัด



- พบเหตุการณ์เห็ดพิษมากกว่า 3 เหตุการณ์
- พบเหตุการณ์เห็ดพิษ 1 - 3 เหตุการณ์
- ไม่พบเหตุการณ์เห็ดพิษ

อาการหลังกินเห็ดพิษ

ระยะเวลาที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการหลังกินเห็ดพิษมีตั้งแต่เร็วเป็นนาทีจนถึงนานหลายชั่วโมง ผู้ป่วยจะมีอาการตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว จนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิตในที่สุด จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพบเห็ดที่มีพิษร้ายแรง ทำลายเซลล์ตับ ได้แก่ เห็ดระโงกหินหรือเห็ดไข่ตายซากหรือเห็ดระงากซึ่งชาวบ้านมักเข้าใจผิดว่าเป็นเห็ดไข่ห่านหรือเห็ดระโงกขาว เห็ดที่ทำลายระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ เห็ดถ่านเลือด ซึ่งมีรูปร่างลักษณะคล้ายเห็ดถ่านใหญ่มากแยกไม่ได้ด้วยรูปร่างลักษณะที่เห็นด้วยตา เห็ดถ่านเลือดมีพิษร้ายแรง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงถึงตายได้ เห็ดที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ เห็ดหมวกจีน และเห็ดที่กินร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะมีผลต่อระบบประสาท เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึก เป็นต้น

แนวทางการปฐมพยาบาลที่บ้าน

เมื่อกินเห็ดแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. ไม่แนะนำการกระตุ้นให้อาเจียน เนื่องจากทำให้เกิดความล่าช้าในการไปสถานพยาบาล สำลัก และอาจเกิดการติดเชื้อจากการกินไข่ขาวดิบ เกิดแผลในคอและช่องปากจากการล้วงคอ ความดันโลหิตต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว
2. รีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด เพื่อรับการประเมินและการดูแลรักษาเบื้องต้น หากที่บ้านมีผงถ่านกัมมันต์ให้กินในปริมาณ 50 กรัม เพื่อลดการดูดซึมพิษ (กินได้เท่าที่มีและไม่ควรทำให้เสียเวลาอาจกินระหว่างเดินทางไปสถานพยาบาล)
3. ควรนำเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปสถานพยาบาลด้วย เพื่อใช้ประโยชน์ในการประเมินชนิดของพิษที่ได้รับ
4. ควรแจ้งผู้ร่วมกินเห็ดหรือเก็บจากแหล่งเดียวกัน เพื่อสังเกตอาการและรีบไปสถานพยาบาลเพื่อรับการตรวจประเมินเช่นกัน

การป้องกัน ยึดหลัก “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

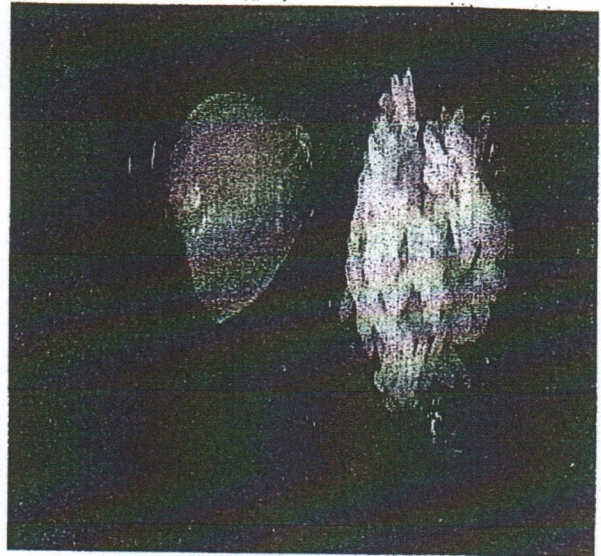
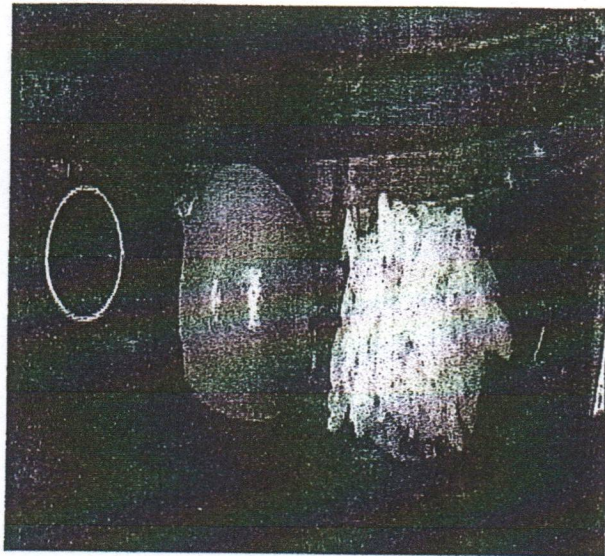
1. ไม่เก็บหรือกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่ากินได้
2. ไม่เก็บเห็ดในระยะอ่อนมากเกินไป เช่น ระยะเป็นตุ่มหรือตุ่มที่มีรูปร่างคล้ายไข่ เนื่องจากเห็ดกินได้และเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ด้วยตาเปล่า
3. ไม่เก็บเห็ดในบริเวณที่มีการใช้สารเคมี เพราะเห็ดจะดูดซับสารพิษมาไว้ที่ดอกเห็ด
4. ไม่เก็บเห็ดรวมกันมาในตะกร้าเดียวกันเพราะจะทำให้แยกชนิดของเห็ดได้ยากและหากมีเห็ดพิษสปอร์ของเห็ดจะตกมาปนเปื้อนกับเห็ดรับประทานได้
5. ไม่กินเห็ดดิบโดยไม่ปรุงให้สุกก่อนกินจะทำให้เกิดพิษได้ เช่น เห็ดน้ำหมาก เป็นต้น
6. ไม่กินเห็ดร่วมกับแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ เพราะจะทำให้เกิดพิษต่อระบบประสาท
7. ไม่กินเห็ดที่มีรูป รส กลิ่น สี ผิดไปจากเดิม

กลุ่มงานโครงการตามพระราชดำริ และโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

4 มิถุนายน 2567

ความเชื่อผิดๆ ในการตรวจสอบเห็ดพิษ

การแยกเห็ดกินได้กับเห็ดพิษ บางคนมีความเชื่อว่า เมื่อนำเห็ดไปต้มรวมกับข้าวสารหรือหอมแดง หากข้าวหรือหอมแดงไม่เปลี่ยนสีแสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ หรือหากนำเครื่องเงินไปจุ่มในหม้อต้มเห็ดแล้ว เครื่องเงินไม่ดำแสดงว่ากินได้ หรือเห็ดมีรอยสัตว์กัดแทะเป็นเห็ดกินได้ เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ผิด



สีของข้าวสาร ข้าวเหนียว หอมแดง และแหวนเงิน ต้มกับเห็ดระโงกหิน (*Amanita verna*)
เห็ดพิษ (ภาพซ้าย) ต้มกับเห็ดเข็มทองและเห็ดออริจิ กินได้ (ภาพขวา)

“กรมควบคุมโรคห่วงใยอยากเห็นคนไทยสุขภาพดี”

ดาวน์โหลดสื่อประชาสัมพันธ์ได้ตาม QR Code

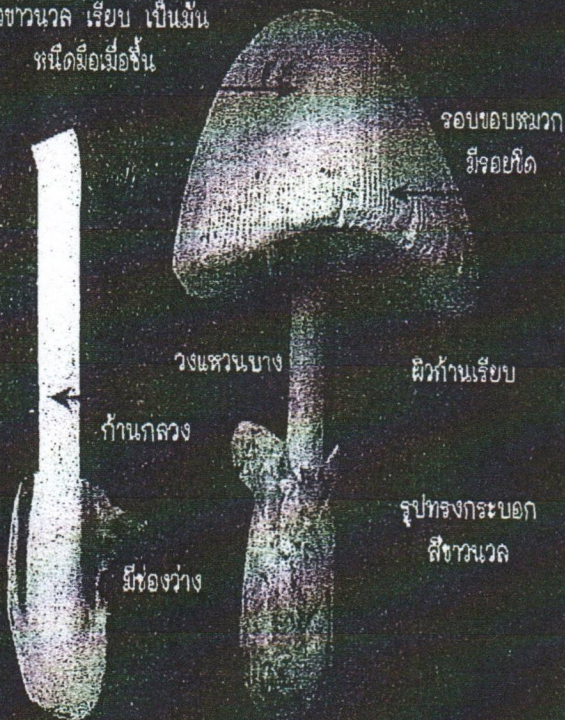


ตัวอย่างเห็ดรับประทานได้ (เห็ดระโงกขาว) และเห็ดมีพิษ (เห็ดระโงกหิน)



เห็ดไข่ห่านขาว หรือเห็ดระโงกขาว (กินได้)

ผิวขาวนวล เรียบ เป็นมัน
หนืดเมื่อมือขึ้น



เห็ดระโงกหิน หรือเห็ดไข่ตายซาก (มีพิษถึงตาย)

ผิวเรียบเป็นมัน
เล็กน้อยหรือด้าน
รอบขอบหมวก
ไม่มีรอยขีด



บทความประชาสัมพันธ์แจ้งเตือนประชาชน

กรมควบคุมโรค เตือนประชาชน เข้าหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็น “เห็ดพิษ” ปีนี้พบผู้เสียชีวิตแล้ว 2 ราย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชน ช่วงหน้าฝนระมัดระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็นเห็ดพิษ เสี่ยงเสียชีวิตได้ แนะนำ “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แนใจ 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 เห็ดพิษชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดระโงกขาวหรือเห็ดไข่ห่านซึ่งเป็นเห็ดกินได้ แตกต่างกันตรงที่เห็ดระโงกขาวกินได้จะมีรอยขีดลึนๆ เหมือนกับขีวูที่ผิวรอบขอบหมวก เมื่อผ่าก้านจะเห็นวุ้นก้านกลวง หลังกินเห็ดระโงกพิษมักไม่เกิดอาการทันทีแต่จะมีอาการหลัง 4 ชั่วโมงไปแล้ว ควรรีบไปพบแพทย์แม้อาการจะดีขึ้นในช่วงแรกก็ตาม เพราะหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีพิษอาจทำลายตับและทำให้เสียชีวิตได้แม้กินเพียงดอกเดียว นอกจากนี้ยังพบเห็ดคล้ายเห็ดเผาะที่อาจไม่ได้เป็นพิษร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่มีพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการอาเจียน ท้องเสีย ส่วนมากอาการมักเกิดเร็วภายในไม่เกิน 4 ชั่วโมงหลังกิน เรียกเห็ดไข่หงส์หรือเห็ดเผาะมีรากเป็นเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกับเห็ดเผาะกินได้แต่ต่างกันตรงที่เห็ดเผาะกินได้ไม่มีราก

อาการหลังกินเห็ดพิษมีตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว จนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิต การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากที่บ้านมีผงถ่านกัมมันต์ให้รีบกินเพื่อดูดซับพิษและจิบน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป ที่สำคัญควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ดและนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย ไม่ควรกระตุ้นให้อาเจียน เช่น การล้วงคอหรือกินไข่ขาวดิบ เพราะอาจทำให้สำลัก เกิดการติดเชื้อ เกิดแผลในคอและช่องปาก ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไปเนื่องจากพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว

กรมควบคุมโรค มีความห่วงใย จึงขอให้ประชาชนซื้อเห็ดจากแหล่งที่มีการเพาะพันธุ์ หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดป่าหรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่เก็บเห็ดบริเวณที่มีการใช้สารเคมีเนื่องจากเห็ดจะดูดซับพิษจากสารเคมีมาไว้ในดอกเห็ด ไม่กินเห็ดดิบ เช่น เห็ดน้ำหมาก หรือกินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ เพราะจะทำให้เกิดพิษได้ ที่สำคัญ คือ “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน” หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422