



## เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน มิถุนายน 2569

### ระวัง "เห็ดพิษ" ช่วงฤดูฝน เสี่ยงรับประทานอาจถึงชีวิต

สภาพแวดล้อมในช่วงฤดูฝน เหมาะกับการเจริญเติบโตและขยายพันธุ์ของเห็ด ทำให้มีผู้คนบางพื้นที่นิยมเก็บเห็ดไปรับประทาน แต่หลายครั้งการเก็บเห็ดก็มีอันตรายแฝงอยู่ หากเห็ดที่เก็บไปเป็นเห็ดพิษ ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากเห็ดที่สามารถรับประทานได้ ส่งผลให้มีอันตรายถึงแก่ชีวิต ถือเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับเห็ดพิษ

**ชนิดของ เห็ดพิษ ในประเทศไทย** เห็ดพิษมีหลากหลายชนิดด้วยกัน แต่ที่สำคัญในประเทศไทย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- กลุ่มที่ทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ เช่น เห็ดระโงกหิน
- กลุ่มที่ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ เช่น เห็ดเหลียงนกขมิ้น
- กลุ่มที่ทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น เห็ดแดงน้ำหมาก เห็ดหัวกรวดครีบเขียว

#### อาการหลังรับประทาน เห็ดพิษ

##### 1. กลุ่มที่ทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ

หลังรับประทานเห็ดพิษกลุ่มนี้จะไม่มีอาการในตอนแรก แต่จะเริ่มมีอาการเมื่อผ่านไปแล้ว 4 - 6 ชั่วโมงเป็นต้นไป อาการเริ่มต้นคือคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย บางรายอาจมีอาการเกิดขึ้นช้ามากกว่า 10 ชั่วโมงหรือข้ามวันไปแล้ว หลังจากมีอาการผ่านไป 2 - 3 วัน การทำงานของตับจะเริ่มแย่ลง เอนไซม์ตับสูงขึ้น มีภาวะตับอักเสบ หากรุนแรงอาจเกิดตับวายและเสียชีวิตได้

##### 2. กลุ่มที่ทำให้เกิดกล้ามเนื้อสลาย

อาการเริ่มต้นคือคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย โดยจะมีอาการเร็วภายใน 6 ชั่วโมงหลังรับประทาน จากนั้นจะมีอาการของการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อปวดเมื่อยตามตัวร่วมด้วย รวมถึงปัสสาวะมีสีดําหรือสีโค้ก เนื่องจากมีของเสียในกล้ามเนื้อรั่วออกมาปนอยู่ในปัสสาวะ ในรายที่รุนแรงจะมีเกลือโพแทสเซียมที่รั่วออกมาจากกล้ามเนื้อมากจนมีหัวใจเต้นผิดจังหวะเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังมีสารมัยโอโกลบินในกล้ามเนื้อรั่วออกมาทำให้เกิดไตวายร่วมด้วย

##### 3. กลุ่มที่ทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบทางเดินอาหาร

หลังรับประทานเกิดความผิดปกติกับระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย โดยจะมีอาการเร็วภายใน 6 ชั่วโมงหลังรับประทาน พิษจากเห็ดกลุ่มนี้จะไม่รบกวนอวัยวะในระบบอื่น ผู้ที่มีอาการรุนแรงสามารถเสียชีวิตได้เหมือนกับอาการท้องเสียหรืออาหารเป็นพิษที่รุนแรง ทำให้ขาดน้ำรุนแรง เกิดภาวะช็อคหรือความดันตกและเสียชีวิตได้

##### 4. การรักษาเมื่อรับประทานเห็ดพิษ

หากเริ่มมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หลังรับประทานเห็ดที่ไม่ได้ซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้นานกว่า 6 ชั่วโมงต้องระวังว่าเป็นเห็ดที่จะทำให้เกิดตับอักเสบควรรีบไปพบแพทย์ แต่ถ้าหากเพิ่งรับประทานเห็ดไปไม่เกิน 6 ชั่วโมงแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อาจรักษาตัวเองเหมือนอาการอาหารเป็นพิษก่อนได้ แต่ถ้าหากอาการรุนแรง เช่น รับประทานไม่ไหว ตื่นน้ำเกลือแร่ไม่ไหว ปัสสาวะมีสีเข้มหรือสีโค้ก ท้องเสียมาก อ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยเนื้อตัวร่วมด้วย ควรรีบพบแพทย์

แพทย์จะทำการซักประวัติว่าคนไข้รับประทานอะไรมาบ้าง ช่วงเวลาที่อาการแสดงเกิดขึ้นหลังรับประทานไปแล้วกี่ชั่วโมง หากว่าเพิ่งรับประทานอาหารไปแล้วมีอาการ แพทย์จะดูเรื่องเกลือแร่ หากพบเกลือแร่และโพแทสเซียมสูง มีการทำงานที่กล้ามเนื้อผิดปกติ ปัสสาวะสีเปลี่ยน จะทำการส่งปัสสาวะไปตรวจว่ามีเม็ดสีจากมัยโอโกลบินออกมาหรือไม่ หากมีจะถูกจัดเป็นเคสรุนแรง หากมีอาการเฉพาะในทางเดินอาหารแพทย์จะให้ยาและเกลือแร่เป็นหลัก

ถ้าหากเป็นเห็ดพิษกลุ่มที่ทำให้ตับอักเสบ คือเริ่มมีอาการหลังรับประทานเห็ดนานกว่า 6 ชั่วโมง นอกจากแพทย์จะรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียนก่อน ยังอาจให้ผงถ่านกัมมันต์รับประทานเพื่อเร่งการขับของพิษ ในรายที่ประวัติชัดเจนอาจให้ยาชนิดอื่น ๆ เพื่อต้านการอักเสบของตับร่วมด้วยจากนั้นติดตามตรวจการทำงานของตับ หากมีการอักเสบของตับ จะต้องให้ยาต่อหากไม่มีอาการอักเสบแพทย์จะหยุดให้ยา

##### ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานเห็ด

ไม่ควรเก็บเห็ดมารับประทานเอง แต่ควรซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ คือแหล่งที่มีการเพาะเห็ดเอง และทราบถึงชนิดของเห็ดแน่ชัด สำหรับการรับประทานเห็ดที่ไม่ใช่เห็ดพิษ ควรทำความสะอาดก่อนรับประทานด้วยน้ำสะอาดหลายน้ำ

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่  
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ