

“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 ที่ผ่านมาพบมากถึง 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 จึงคาดการณ์ได้ว่าในปีนี้การเจ็บป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษน่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและอาจพบผู้ป่วยได้จนถึงเดือนตุลาคม 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 เห็ดระโงกหินหรือเห็ดไซ้ด้วยซากหรือเห็ดระงากซึ่งชาวบ้านมักเข้าใจผิดว่าเป็นเห็ดไข่ห่านหรือเห็ดระโงกขาว เห็ดที่ทำลายระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ เห็ดถ่านเลือด ซึ่งมีรูปร่างลักษณะคล้ายเห็ดถ่านใหญ่มากแต่ไม่ได้ด้วยรูปร่างลักษณะที่เห็นด้วยตา เห็ดถ่านเลือดมีพิษร้ายแรง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงถึงตายได้ เห็ดที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ เห็ดหมวกจีน และเห็ดที่กินร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะมีผลต่อระบบประสาท เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึก เป็นต้น

### แนวทางการปฐมพยาบาลที่บ้าน

เมื่อกินเห็ดแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว ควรปฏิบัติตัวดังนี้

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

### การป้องกัน ยึดหลัก “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

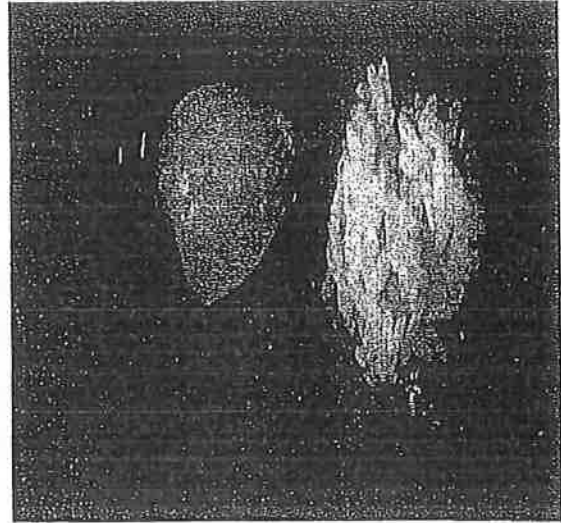
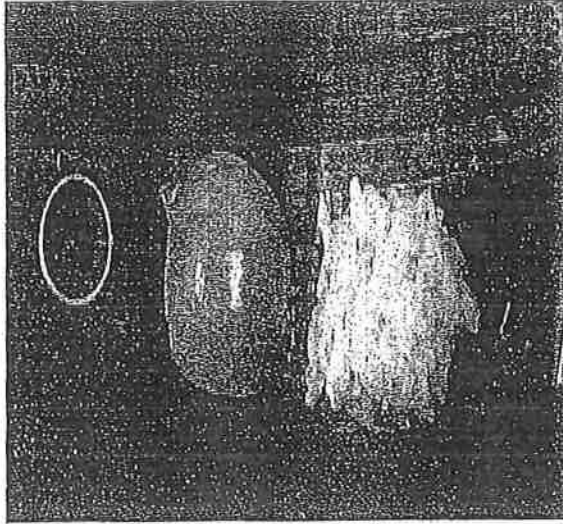
1. ไม่เก็บหรือกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่ากินได้
2. ไม่เก็บเห็ดในระยะอ่อนมากิน เช่น ระยะเป็นตุ่มหรือตุ่มที่มีรูปร่างคล้ายไข่ เนื่องจากเห็ดกินได้และเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ด้วยตาเปล่า
3. ไม่เก็บเห็ดในบริเวณที่มีการใช้สารเคมี เพราะเห็ดจะดูดซับสารพิษมาไว้ที่ดอกเห็ด
4. ไม่เก็บเห็ดรวมกันมาในตะกร้าเดียวกันเพราะจะทำให้แยกชนิดของเห็ดได้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

กลุ่มงานโครงการตามพระราชดำริ และโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

4 มิถุนายน 2567

ความเชื่อผิดๆ ในการตรวจสอบเห็ดพิษ

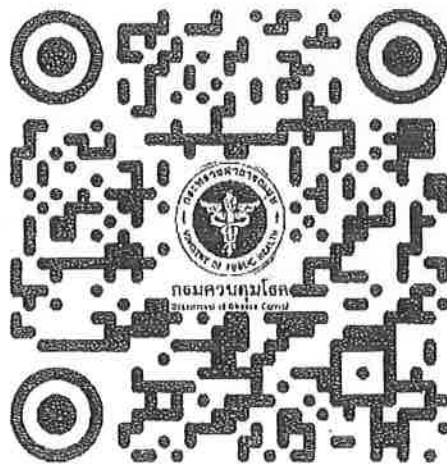
การแยกเห็ดกินได้กับเห็ดพิษ บางคนมีความเชื่อว่า เมื่อนำเห็ดไปต้มรวมกับข้าวสารหรือหอมแดง หากข้าวหรือหอมแดงไม่เปลี่ยนสีแสดงว่าเป็นเห็ดกินได้ หรือหากนำเครื่องเงินไปจุ่มในหม้อต้มเห็ดแล้ว เครื่องเงินไม่ดำแสดงว่ากินได้ หรือเห็ดมีรอยสัตว์กัดแทะเป็นเห็ดกินได้ เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ผิด



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

“กรมควบคุมโรคห่วงใยอยากเห็นคนไทยสุขภาพดี”

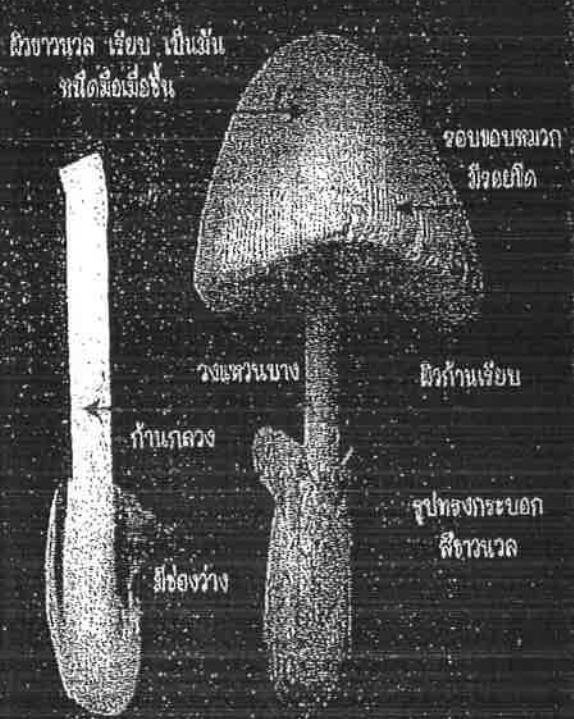
\*\*\*ดาวน์โหลดสื่อประชาสัมพันธ์ได้ตาม QR Code\*\*\*



ตัวอย่างเห็ดรับประทานได้ (เห็ดระโงกขาว) และเห็ดมีพิษ (เห็ดระโงกหิน)



**เห็ดไข่ห่านขาว  
หรือเห็ดระโงกขาว (กินได้)**



**เห็ดระโงกหิน  
หรือเห็ดไข่ตายซาก (มีพิษถึงตาย)**



