

# เห็ดพิษในเมืองไทย



## เห็ดพิษในเมืองไทย

เห็ดพิษในประเทศไทยมีอยู่หลายชนิด ทั้งที่มีพิษร้ายแรงที่สุดที่ทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ คือ เห็ดในสกุลอะมานิตา (Amanita) และเห็ดในสกุลเฮลเวลลา (Helvella) ส่วนเห็ดในสกุลอื่นๆ ไม่เป็นอันตรายมากนัก เพียงแต่ทำให้เกิดอาการมีเมา สำหรับในประเทศไทยเห็ดอะมานิตาเป็นเห็ดมีพิษที่ควรระวังมากที่สุด

### 1. ตารางเปรียบเทียบลักษณะเห็ดพิษและเห็ดรับประทานได้

เห็ดพิษ	เห็ดรับประทานได้
1. ส่วนใหญ่เจริญงอกงามในป่า	1. ส่วนใหญ่เจริญในทุ่งหญ้า
2. ก้านสูง ลำต้นโป่งพองออก โดยเฉพาะที่ฐาน กับที่วงแหวน เห็นชัดเจน	2. ก้านสั้น อ้วนป้อมและไม่โป่งพองออก ผิวเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสะเก็ด
3. สีผิวของหมวกมีได้หลายสี เช่น สีมะนาว ถึงสีส้ม สีขาวถึงสีเหลือง	3. สีผิวของหมวกส่วนใหญ่เป็นสีขาวถึงสีน้ำตาล
4. ผิวของหมวกเห็ดส่วนมากมีเยื่อหุ้มดอกเห็ดเหลืออยู่ในลักษณะที่ดึงออกได้ หรือเป็นสะเก็ดติดอยู่	4. ผิวของหมวกเห็ดเรียบจนถึงเป็นเส้นใยและ เหมือนลูกกอดจนเป็นแผ่นบาง ๆ ดึงออกยาก
5. ครีบแยกออกจากกันชัดเจน มักมีสีขาว บางชนิดสีแดงหรือสีเขียวอมเหลือง	5. ครีบแยกออกจากกัน ในระยะแรกเป็นสีชมพู แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
6. สปอร์ใหญ่มีสีขาวหรือสีอ่อน มีลักษณะใส ๆ รูปไข่กว้าง	6. สปอร์สีน้ำตาลอมม่วงแก่รูปกระสวยกว้าง

2. วิธีทดสอบความเป็นพิษของเห็ด การสังเกตลักษณะต่างๆ ของเห็ดเป็นการยากที่จะจำแนกได้ว่าเห็ดชนิดใดมีพิษหรือชนิดใดไม่มีพิษ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ นอกวงการเห็ดหรือชาวบ้านทั่วไป ดังนั้น ถ้าเก็บเห็ดชนิดหนึ่งชนิดใดได้และไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่ วิธีการง่ายๆ ที่ใช้ ทดสอบกันอยู่ในปัจจุบัน คือ

- 2.1.นำไปต้มกับข้าวสาร ถ้าเป็นเห็ดพิษ ข้าวสารจะสุกๆ ดิบๆ หรือไม่สุก
- 2.2.ใส่หัวหอมลงไปหม้อต้มเห็ด ถ้าเห็ดเป็นพิษ น้ำต้มเห็ดจะเปลี่ยนเป็นสีดำ
- 2.3.ในขณะที่ต้มเห็ด ถ้าใช้ช้อนที่เป็นช้อนเงินแท้ลงไปคน ถ้าเห็ดเป็นพิษ ช้อนจะเปลี่ยนเป็นสีดำ
- 2.4.ใช้มีดผ่าหมวกดอกเห็ดจะเกิดแผล ถ้ารอยแผลมีสีดำ แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ
- 2.5.ทดสอบโดยการสังเกตดอกเห็ด ถ้ามีรอยแมลงสัตว์กัดกิน แสดงว่าไม่มีพิษ

จากการทดสอบทั้ง 5 วิธีดังกล่าว ก็ยังไม่สามารถทดสอบความเป็นพิษของเห็ดได้อย่างแน่นอน

เช่น การจุ่มช้อนเงินลงไปหม้อต้มเห็ด พบว่า เห็ดอะมานิตา ฟัลลอยด์ (Amanita Phalloides) ซึ่งเป็นเห็ดที่มีพิษร้ายแรงที่สุด ช้อนจะไม่เปลี่ยน เป็นสีดำ หรือการสังเกตรอยกัดแทะของสัตว์ก็ยังไม่สามารถเชื่อถือได้ เพราะกระต่ายและหอยทากสามารถกัดกินเห็ดอะมานิตา ฟัลลอยด์ได้โดยไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใดเนื่องจากในกระเพาะอาหารของสัตว์ดังกล่าวมีสารที่ทำลายพิษของเห็ดชนิดนี้ได้

ลักษณะของเห็ดพิษในสกุลอะมานิตา เห็ดพิษที่พบในประเทศไทยมากที่สุดขณะนี้คือ เห็ดในสกุลอะมานิตา และเห็ดพิษที่ร้ายแรงที่สุดคือ เห็ดอะมานิตา ฟัล ลอยด์ การสังเกตลักษณะของเห็ดในสกุลนี้ให้สังเกตที่ครีบดอกและสปอร์จะมีสีขาวโดยที่หมวกดอกเป็นสีอื่น นอกจากนี้ที่โคน ดอกจะมีปลอกหุ้มพร้อมกับมีวงแหวนที่ก้านดอก

**3. การนำมาทดสอบพิษด้วยการต้มรวมกับข้าวสาร ซอนเงิน หรือหัวหอม เป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่**  
ไม่ถูกต้องนัก เนื่องจากวิธีดังกล่าวไม่สามารถทดสอบกับเห็ดบางชนิด เช่น เห็ดพิษสกุล Amanita

**4. การนำเห็ดไปต้มให้สุกก่อนรับประทาน จะมีความปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์หรือไม่**

ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าเห็ดบางชนิด เช่นเห็ดตระโงกหิน หรือเห็ดไข่ตายซาก (ฮาก) (*Amanita verna* และ *Amanita virosa*) ซึ่งมีสารพิษในกลุ่ม cyclopeptide จะทนความร้อนได้ดี การนำเห็ดไปต้มก็ไม่สามารถทำให้สารพิษนี้สลายไปได้

**5. อาการของพิษที่เกิดจากการรับประทานเห็ด/ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร**

อาการของพิษที่เกิดจากการรับประทานเห็ดพิษแต่ละกลุ่ม ได้แก่

5.1 กลุ่มที่สร้างสารพิษ cyclopeptide มีพิษต่อดับ เช่น เห็ดไข่ตายซากหรือเห็ดตระโงกหิน(*Amanita verna* และ *Amanita virosa*) เมื่อรับประทานเข้าไปจะมีอาการเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะพักตัวประมาณ 6-24 ชั่วโมง ปกติประมาณ 10 ชั่วโมง หลังจากรับประทานเห็ดเข้าไปถึงขั้นแสดงอาการ

ระยะที่ 2 จะมีอาการเป็นตะคริวที่ท้อง คลื่นเหียนอาเจียน ท้องร่วง เอนไซม์ตับสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยจะแสดงอาการ 2-3 วัน

ระยะที่ 3 มีอาการตับอักเสบ ไตวาย หัวใจวาย เลือดเป็นลิ่มแพร่กระจาย ชัก และเสียชีวิต ภายใน 6-16 วัน ปกติประมาณ 8 วัน หลังจากการรับประทานเห็ดพิษชนิดนี้เข้าไป

5.2 กลุ่มที่สร้างสารพิษ Monomethylhydrazine (Gyromitrin) ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เห็ดที่มีสารพิษนี้เช่น เห็ดสมองวัว (*Gyromitra esculanta*)

อาการของสารพิษชนิดนี้จะปรากฏใน 6-8 ชั่วโมง หลังจากรับประทานเห็ด บางชนิดอาจเร็วมากเพียง 2 ชั่วโมง และบางชนิดอาจนานถึง 12 ชั่วโมง จะมีอาการต่าง ๆ คือ มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ เจ็บที่ท้อง ในรายที่รุนแรง จะพบการทำลายตับ มีไข้สูง ชัก ไม่รู้สึกตัว และถึงตายได้ภายใน 2-4 วัน หลังรับประทานเห็ดกลุ่มนี้

### 5.3 กลุ่มที่สร้างสารพิษ Coprine

เห็ดที่มีสารพิษนี้เช่น เห็ดทิ้งห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว (Coprinus atramentarius) อาการของสารพิษชนิดนี้จะแสดงอาการภายใน 5-10 นาที อาจถึง 30 นาทีหลังจากรับประทานเห็ดเข้าไป ถ้ามีการดื่ม alcohol เข้าไปในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ก่อนรับประทานเห็ด คุณสมบัติทางเคมีคล้ายคลึงกับ Antavare ซึ่งรักษาคนไข้ดื่ม alcohol ผู้ป่วยจะมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ใจสั่น หายใจหอบ เหงื่อแตก เจ็บหน้าอก ซาตามตัว คลื่นเหียนอาเจียน ม่านตาขยาย และความดันโลหิตสูง อาจพบความดันโลหิตต่ำเนื่องจากหลอดเลือดขยายตัว แต่จะหายเป็นปกติภายในเวลา 3-4 ชั่วโมง

### 5.4 กลุ่มที่สร้างสารพิษ Muscarine

เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้เช่น Inocybe napipes, หลังจากรับประทานเห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง จะมีอาการหัวใจเต้นช้า หลอดลมหดเกร็ง เสมหะมาก ม่านตาหดเล็ก น้ำลายฟูมปาก น้ำตาไหล ปัสสาวะอุจจาระราด และอาเจียน

### 5.5 กลุ่มที่สร้างสารพิษ Ibotenic acid-muscimol

เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้เช่น เห็ดเกล็ดดาว (Amanita pantherina), A. muscaria หลังจากรับประทานเห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ จะเกิดอาการเมา เดินโซเซ เคลิ้มฝัน ร่าเริง กระปรี้กระเปร่า การรับรู้ภาพเปลี่ยนแปลง ประสาทหลอนและอะอะไววาย ภายหลังจากอะอะแล้วผู้ป่วยจะหลับนาน เมื่อตื่นขึ้นมาอาการจะกลับคืนสู่สภาพปกติใน 1-2 วัน ถ้ารับประทานเห็ดชนิดนี้มาก ๆ จะเกิดอาการทางจิตอย่างชัดเจน อาจชักและหมดสติได้

### 5.6 กลุ่มที่สร้างสารพิษ Psilocybin

เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้เช่น เห็ดขี้ควาย เห็ดขี้วัว บางแห่งเรียกเห็ดโอสถลวงจิต(Psilocybe cubensis) หลังจากรับประทานเห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ผู้ป่วยจะเริ่มรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ตามด้วยการรับรู้ที่ผิดไปจากความเป็นจริง และประสาทหลอน มีอาการเดินโซเซ ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดลด มีอาการแสดงของระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น มีความเคลื่อนไหวมากผิดปกติ จนกระทั่งถึงชักได้

5.7 สารพิษกลุ่ม Gastrointestinal Irritants เป็นเห็ดพิษที่ทำให้เกิดอาการเฉพาะระบบทางเดินอาหารภายใน 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง มีอาการจุกเสียดยอดอก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และไม่ทำให้มีอาการทางระบบอื่น ๆ เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้เช่นเห็ดหัวกรวดครีบเขียว (Chlorophyllum molybdites), เห็ดแดงน้ำหมาก (Russula emetica)

## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากผู้ป่วยรับประทานเห็ดพิษและเกิดอาการพิษขึ้น ควรจะรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องกับผู้ป่วย แต่ตามชนบทมักจะแสดงอาการหลังรับประทานแล้วหลายชั่วโมง ซึ่งพิษมักจะกระจายไปมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีปฐมพยาบาล แล้วรีบนำส่งแพทย์ เพื่อทำการรักษาโดยรีบด่วนต่อไป

การปฐมพยาบาลนั้น ที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มาก และทำการช่วยดูดพิษจากผู้ป่วยโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal แล้วดื่ม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมาเสียก่อนแล้วจึงดื่มแก้วที่ 2 แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกมาอีกครั้ง จึงนำส่งแพทย์พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษหากยังเหลืออยู่ หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง 3 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่ม จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น แต่วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

อนึ่งห้ามล้างท้องด้วยการสวนทวารหนักโดยพลการ วิธีนี้ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น เพราะวิธีนี้เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยหากร่างกายขาดน้ำ

หลังจากปฐมพยาบาลผู้ป่วยแล้วให้รีบนำส่งแพทย์โดยด่วน พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษ (หากยังเหลืออยู่) หรืออาจจะทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยในระหว่างนำส่งแพทย์ด้วยกันก็ได้

### **6. คำแนะนำในการเลือกซื้อและนำเห็ดมาประกอบอาหาร ควรทำอย่างไร**

การเลือกซื้อ ให้ดูจากข้อ 1 และ 2 และอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัย ไม่รู้จัก และไม่แน่ใจ ควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจ และเพาะได้ทั่วไป

### **การนำเห็ดมาประกอบอาหารควรปฏิบัติดังนี้**

1. การรับประทานอาหารที่ประกอบขึ้นด้วยเห็ด ควรจะรับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารที่อ่อนแอเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
2. ควรระมัดระวัง คัดเห็ดที่เน่าเสียออกเพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
3. อย่ารับประทานอาหารที่ปรุงขึ้นสุก ๆ ดิบ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดยังมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ จนเมื่อรับประทานหลายครั้งก็สะสมพิษมากขึ้น และเป็นพิษร้ายแรงถึงกับเสียชีวิตได้ในภายหลัง
4. ผู้ที่รู้ตัวเองว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการแพ้เมามา หรืออาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด

5. รมัดระวังอย่ารับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าหากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว (*Coprinus atramentarius*) แม้แต่เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดื่มสุราเข้าไปด้วย ก็จะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้นอีก

## เอกสารอ้างอิง

1. Lincoff.G.H. and P.M. Michell 1977. Toxic and Hallucinogenic Mushroom Poisoning, a Hhandbook for physicians and Mushroom Hunter. Van Nostrand & Reinhlod Co., New York.
2. สมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย. เห็ดพิษ กรุงเทพฯ : บริษัทนวัตกรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2543.
3. สมิง เก่าเจริญและคณะ. หลักการวินิจฉัยและรักษาภาวะเป็นพิษ. พิมพ์ครั้งที่ 1: ศูนย์พิษวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2541.