



เห็ดพิษ

เห็ดพิษ (Poisonous mushroom)

เห็ดพิษ

เห็ดในสภาพธรรมชาติสามารถนำมาประกอบอาหารได้แต่ในขณะเดียวกันเห็ดบางชนิดอาจเป็นเห็ดพิษหรือเห็ดเมาที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และความเป็นพิษอาจทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เห็ดที่สามารถนำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัยมีจำนวนมาก แต่จะมีเห็ดพิษหรือเห็ดเมาอยู่ไม่ถึง 100 ชนิด เห็ดพิษที่จัดว่าร้ายแรงที่สุด ได้แก่ เห็ดในสกุล Amanita หรือเห็ดระโงกพิษ สกุล Helvella ส่วนในสกุลอื่นๆ ไม่เป็นอันตรายมากนักอาจทำให้เกิดอาการมึนเมาเท่านั้น

อันตรายของเห็ดพิษ

เมื่อรับประทานเห็ดพิษเข้าสู่ร่างกายจะมีอาการของพิษที่เกิดจากการรับประทานเห็ดพิษ แต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ได้แก่

1. กลุ่มที่สร้างสารพิษ cyclopeptide

เป็นพิษต่อตับ เช่น เห็ดไขตายซากหรือเห็ดระโงกหิน (*Amanita verna* และ *Amanita virosa*) เมื่อรับประทานเข้าไปจะมีอาการเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะพักตัวประมาณ 6-24 ชั่วโมง ปกติประมาณ 10 ชั่วโมง หลังจากรับประทานเห็ดเข้าไปถึงจะแสดงอาการ

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 หลังจากรับประทานเห็ดพิษชนิดนี้เข้าไป

2. กลุ่มที่สร้างสารพิษ

Monomethylhydrazine (Gyromitrin)

ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เห็ดที่มีสารพิษนี้ เช่น เห็ดสมองวัว (*Gyromitra esculanta*) อาการของสารพิษชนิดนี้จะปรากฏใน 6-8 ชั่วโมง หลังจากรับประทานเห็ด บางชนิดอาจเร็วมากเพียง 2 ชั่วโมง และบางชนิดอาจนานถึง 12 ชั่วโมง จะมีอาการต่างๆ คือ มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียและเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ เจ็บที่ท้อง ในรายที่รุนแรงจะพบการทำลายตับ มีไข้สูง ชัก ไม่รู้สึกตัว และถึงตายได้ ภายใน 2-4 วัน หลังรับประทานเห็ดกลุ่มนี้

3. กลุ่มที่สร้างสารพิษ Coprine

เห็ดที่มีสารพิษนี้ เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือ เห็ดถั่ว (*Coprinus atramentarius*) อาการของสารพิษชนิดนี้จะแสดงอาการภายใน 5-10 นาที อาจถึง 30 นาทีหลังจากรับประทานเห็ดเข้าไป ถ้ามีการดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ก่อนรับประทานเห็ด คุณสมบัติทางเคมีคล้ายคลึงกับ Antavare ซึ่งรักษาคนไข้ติดแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยจะมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ใจสั่น หายใจหอบ เหงื่อแตก เจ็บหน้าอก ซาตามตัว คลื่นเหียนอาเจียน ม่านตาขยายและความดันโลหิตสูง อาจพบความดันโลหิตต่ำเนื่องจากหลอดเลือดขยายตัว แต่จะหายเป็นปกติภายในเวลา 3-4 ชั่วโมง



4. กลุ่มที่สร้างสารพิษ Muscarine

เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ เช่น *Inocybe napipes* หลังจากรับประทานเห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง จะมีอาการหัวใจเต้นช้า หลอดลมหดเกร็ง เสมหะมาก ม่านตาหดเล็ก น้ำลายฟูมปาก น้ำตาไหล ปัสสาวะอุจจาระราด และอาเจียน

5. กลุ่มที่สร้างสารพิษ Ibotenic acid-muscimol

เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ เช่น เห็ดเกล็ดดาว (*Amanita pantherina*), *A. muscaria* หลังจากรับประทานเห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ จะเกิดอาการเมา เดินโซเซ เคลิ้มฝัน รั่าเรjing กระปรี้กระเปร่า การรับรู้ภาพเปลี่ยนแปลง ประสาทหลอนและอะอะโววาย ภายหลังจากอะอะแล้วผู้ป่วยจะหลับนาน เมื่อตื่นขึ้นมาอาการจะกลับคืนสู่สภาพปกติใน 1-2 วัน ถ้ารับประทานเห็ดชนิดนี้มาก ๆ จะเกิดอาการทางจิตอย่างชัดเจน อาจชักและหมดสติได้

6. กลุ่มที่สร้างสารพิษ Psilocybin

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

7. สารพิษกลุ่ม Gastrointestinal

Irritants

เป็นเห็ดพิษที่ทำให้เกิดอาการเฉพาะระบบทางเดินอาหารภายใน 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง มีอาการจุกเสียดยอดอก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และไม่ทำให้มีอาการทางระบบอื่น ๆ เห็ดที่มีสารพิษชนิดนี้ เช่น เห็ดหัวกรวด ครีบเขียว (*Chlorophyllum molybdites*) , เห็ดแดงน้ำหมาก (*Russula emetica*)

การป้องกัน

- การรับประทานอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบ ควรจะรับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอึดมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารที่อ่อนแอเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
- ควรระมัดระวัง คัดเห็ดที่เน่าเสียออก เพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
- อย่ารับประทานอาหารที่ปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดยังมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ จนเมื่อรับประทานหลายครั้งจะสะสมพิษมากขึ้น และเป็นพิษร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
- ผู้ที่รู้ตัวเองว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการบวมหรืออาหารเป็นพิษ ควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด
- ระมัดระวังอย่ารับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษ



ทันที หากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว (Coprinus atramentarius) แม้แต่เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดื่มสุราเข้าไปด้วยจะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้นอีก

เอกสารอ้างอิง

1. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา. ความรู้เกี่ยวกับเห็ดพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=321. วันที่ค้นข้อมูล 9 มีนาคม 2558.
2. เห็ดพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.agric-prod.mju.ac.th/web-veg/mushroom/chapter11.pdf>. วันที่ค้นข้อมูล 9 มีนาคม 2558.