



ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 4 พ.ค. 2545	ปีที่ 33	ฉบับที่ 11 722	หน้า 8
-------------------------------------	------------------------------	--------------------	--------------------------	------------------

ระวัง..เห็ดพิษอันตราย

เมื่อกล่าวถึงเห็ด หลายคนที่ชื่นชอบจะนึกถึงรสชาติที่นุ่มนวล กรุบกรอบ หอมหวาน นำรับประทานไม่ว่าจะนำเห็ดมาปรุงแต่งเป็นอาหารชนิดใดก็เลิศรสเสมอ แต่อย่างไรก็ดีเห็ดก็ทำให้ผู้คนต้องสูญเสียชีวิตไปพอสมควรเสียวนะคะ เมื่อบางคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์เก็บเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามชายป่ารอบสวนมารับประทานจนเป็นข่าวฮือฮาน่าสลดใจตามหน้าหนังสือพิมพ์

กรณีที่สงสัยว่าเห็ดนั้นมีพิษหรือไม่ตรวจสอบได้จากลักษณะภายนอกและสปอร์ของเห็ดค่ะ สปอร์ทำให้เราแยกชนิดของเห็ดได้อย่างชัดเจนค่ะ โดยทั่วไปสปอร์ของเห็ดแต่ละชนิดจะคงที่ซึ่งมีตั้งแต่สีขาวจนถึงดำ ชมพู สีเหลืองอ่อน เป็นต้น

การพิจารณา จากลักษณะภายนอกของเห็ดพิษสังเกตง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

1. เห็ดจะมีสีส้มสดตั้งแต่หมวกเห็ดจนถึงครีบดอกและก้านดอกเลยคะ
2. หมวกของเห็ดจะมีขนาด 3-5 นิ้ว ลักษณะจุดยอดเรียบ และมีศูนย์กลางอยู่ตรงกับต้น
3. ส่วนครีบดอก จะยื่นลงสู่

สสจ.เชียงใหม่



ห่วงใยสุขภาพ

ส่วนสำคัญ

4. ส่วนต้นกว้าง 1 นิ้ว และสูง 4-6 นิ้ว

5. เมื่อนำเห็ดนั้นมาวางในห้องมืดเป็นเวลาหลายนาที่ เห็ดจะเรืองแสงได้คะ

อย่างไรก็ตามหากไม่แน่ใจก็อย่านำมารับประทานดีกว่า เพราะหากเป็นเห็ดพิษก็จะเกิดพิษแก่ท่านได้ถึงตายเสียวนะคะ “เพื่อสุขภาพของท่าน” ขอฝากข้อควรจำในการนำเห็ดมาบริโภคเป็นอาหารไว้ดังนี้

1. ไม่ควรรับประทานเห็ดป่า ถ้าไม่รู้จักว่าเห็ดชนิดนั้นรับประทานได้หรือไม่
2. พิษของเห็ด แต่ละชนิดแตกต่างกันได้ และขึ้นอยู่กับแหล่งที่เห็ดนั้นขึ้นอยู่ด้วยนะคะ
3. ถ้าสงสัยว่าเกิดอาการพิษขึ้นให้พยายามเก็บตัวอย่างเห็ดที่รับประทานเข้าไป นำไปโรงพยาบาลด้วยเพื่อวิเคราะห์ของชนิดของเห็ดและพิษ
4. หากเกิดอาการไม่สบายขึ้นโดยมากจะโทษว่าเห็ดเป็นสาเหตุของอาการ
5. กลิ่นและรสของเห็ดไม่สามารถบ่งชี้ว่าเห็ดนั้นมีพิษหรือไม่



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	14 พ.ค. 2545	33	11 722	8

6. การนำเห็ดมาปรุงสุกอาจทำลายสารพิษของเห็ดบางชนิดได้ แต่บางชนิดไม่สามารถทำลายได้ โดยทั่วไปก็ไม่ควรรับประทานเห็ดป่าดิบนั้นคะ หรือหากนำมาปรุงสุกแล้วก็ไม่ควรรับประทานมากๆ เพราะอาจมีสารพิษหลงเหลืออยู่ เป็นอันตรายคะ

7. การเลือกเห็ดมาบริโภคก็ควรคำนึงถึงสิ่งเกี่ยวข้องอื่นๆ ด้วย เช่น เห็ดนั้นอยู่ใกล้แหล่งสารเคมีกำจัดศัตรูพืชหรือไม่ หรือในรายที่มีภูมิไวต่อแอลกอฮอล์หากบริโภคร่วมด้วยก็เกิดอาการแพ้ได้

8. แม้ว่าจะเป็นเห็ด ที่นำไปรับประทานได้ หากทานทิ้งไว้นานๆ ก็จะเริ่มมีการเสื่อมและเกิดพิษได้คะ

9. ปัญหาที่พบในการรับประทานเห็ดพิษ คืออาการแพ้ชนิดที่รุนแรง ฉะนั้นก่อนจะนำเห็ดมารับประทานควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เพราะเห็ดพิษบางชนิดในช่วงเวลาของการเจริญเติบโตอาจคล้ายคลึงกับเห็ดชนิดรับประทานได้

เห็ดพิษมีอันตรายต่อชีวิตของท่าน ดังนั้นจึงพึงระมัดระวังหากไม่ทราบชนิด/แหล่งที่มาอย่างชัดเจนไม่นำมาบริโภคโดยเฉพาะเห็ดป่า หรือเห็ดที่เราไม่คุ้นเคย นอกจากนี้ หากท่านพบผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากเห็ด ควรพยายามให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเห็ดพิษออกมาให้หมด โดยการล้วงคอหรือกรอกด้วยไข่ขาว แล้วรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที พร้อมกับนำเห็ดชนิดนั้นไปด้วย เพื่อแพทย์จะได้ตรวจและทำการรักษาอย่างถูกต้องต่อไปคะ.

ด้วยความปรารถนาดีจาก

จิราติ ศุภยาคม

สำนักงานสาธารณสุข

จังหวัดเชียงใหม่