

พ่นน้ำฝน

ระวัง “เห็ดพิษ”

ใส่ใจสีกนึ้ดก่อน “จึต” ไม้รู้ตัว





ระวัง! เห็ดพิษ อันตรายถึงชีวิต



เห็ดพิษหลายชนิด หน้าตาคล้ายเห็ดกินได้
หากไม่แน่ใจ **อย่าเก็บ อย่ากิน**



ความเชื่อผิด ๆ ที่ควรเลิกเชื่อ



เห็ดที่แมลงกินได้
คนก็กินได้

ไม่จริง



ต้มกับข้าวสารหรือ
ซอนเจนแล้วไม่เปลี่ยนสี
แปลว่าไม่พิษ

ไม่จริง



เห็ดที่สัตว์กินได้
คนก็กินได้

ไม่จริง



อันตรายจากเห็ดพิษ

เห็ดบางชนิดมีสารอะมาทอกซิน (Amatoxin)
หากรับประทานเข้าไป จะยังไม่มีอาการทันที
แต่จะมีอาการรุนแรง หลังรับประทานไปแล้ว

6 - 24 ชั่วโมง



ระยะแรก
คลื่นไส้
อาเจียน
ปวดท้อง
ท้องเสีย



ระยะต่อมา
ตับอักเสบ
ตับวาย



ระยะรุนแรง
ไตวาย
อาจเสียชีวิต



แนวทางป้องกันที่ปลอดภัย



กินเฉพาะเห็ด
ที่รู้จักแน่ชัด
หรือมาจากแหล่งเพาะเลี้ยง
ที่เชื่อถือได้



ถ้าไม่มั่นใจ
แม้แต่ชนิดเดียว
ไม่ควรกิน



หากกินเห็ดป่าแล้ว
มีอาการผิดปกติ
ให้ **รีบไปโรงพยาบาล** ทันที



หากมีตัวอย่างเห็ดเหลือ
ให้นำไปด้วย
เพื่อประโยชน์ในการรักษา



เห็ดไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน

“

หน้าฝนเหมาะกับการเจริญเติบโตของเห็ดป่า
และเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติหลากหลายชนิด
ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดพิษซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมาก
จนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่าโดยเฉพาะในระยะตูม

”

หากไม่รู้จัก หรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดกินได้
ต้องไม่เก็บ และไม่กินโดยเด็ดขาด

#กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



อาการ หลัง “กินเห็ดพิษ”



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดท้อง



ถ่ายอุจจาระเหลว



ในรายที่ได้รับพิษจากเห็ดระโงกหิน
ส่งผลให้มีอาการรุนแรง
จนตบววย และเสียชีวิต

เห็ดไข่ห่านขาวหรือเห็ดระโงกขาว

กินได้



เห็ดระโงกหินหรือเห็ดไข่ตายซาก

มีพิษ ถึงตาย

“การต้มให้สุกไม่ทำลายพิษ”



เปรียบเทียบเห็ดระโงกขาว (กินได้) กับเห็ดระโงกหิน
(มีพิษร้ายแรงแม้กินเพียงดอกเดียว ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้)

#กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



“

หากมีอาการหลังกินเห็ด

ให้กินผงถ่านคาร์บอน (ถ่าน)

เพื่อดูดซับพิษและจับน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป

ข้อสำคัญ คือ รีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด

พร้อมแจ้งประวัติการกินเห็ด

และนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย

ไม่ควรกระตุ้นให้อาเจียน เพราะอาจสำลัก

ติดเชื้จากการกินไข่ขาวดิบที่ปนเปื้อน

เกิดบาดแผลในคอและช่องปาก ความดันต่ำ

หรือระดับเกลือแร่ผิดปกติจากการอาเจียนที่มากเกินไป

”

การป้องกัน “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”
และไม่กินเห็ดดิบ หรือกินเห็ดร่วมกับแอลกอฮอล์เพราะจะทำให้เกิดพิษ

#กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี





อันตรายเห็ดพิษ ไม่รู้จัก ไม่เก็บ ไม่กิน

หากไม่แน่ใจ ไม่รู้จัก หรือสงสัยว่าจะเป็นเห็ดพิษ ก็ไม่ควรเก็บหรือซื้อมาปรุงอาหาร รวมถึง หลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดร่วมกับดื่มสุรา เพราะฤทธิ์จากแอลกอฮอล์ จะทำให้พิษเห็ดแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว และทำให้อาการรุนแรงขึ้นด้วย



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่
43 ถนนศรีเชียงใหม่ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

ข้อมูล ณ วันที่ 23 พฤษภาคม 2569 ที่มา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข