

กลุ่มเสี่ยงสูง

โรคอาหารเป็นพิษ



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป



เด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ
เช่น โรคเอดส์
โรคแพ้ภูมิตัวเอง



หญิงตั้งครรภ์

ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

ที่มา:  Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7 Saving Lives. Protecting People.™



สุก ร้อน สะอาด
ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้เกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรลดประกอบอาหาร
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหะนำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



แยกประเภทขยะ ทั้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

สาเหตุ



เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่



การรักษาเบื้องต้น

- ▶ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ▶ หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

 ORS 1 ซอง	+	 น้ำดื่มสุก ที่เย็นแล้ว 240 ซีซี	+	 เกลือแกง ครึ่งช้อนชา	+	 น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ	+	 น้ำดื่มสุก ที่เย็นแล้ว 750 ซีซี
---------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้เกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

การเตรียม ประุง อาหาร



1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ฝักันเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ให้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

<p>1/2 ช้อนโต๊ะ + 10 ลิตร</p>	<p>ลดสารพิษได้ 90-95%</p>
<p>1 ส่วน + 10 ส่วน</p>	<p>แช่นาน 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด</p>

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิ 7-10 °C



4 น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ล.)



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



6 เชียง มิ็ด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค



7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภคไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค





6 มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

1 การจัดระบบสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน



เตรียม-ปรุงอาหารและน้ำดื่ม
สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น อย. มอก. ฮาลาล



เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงให้นักเรียน
รับประทานทุกวัน (ระบุวัน เวลา)
ไว้ให้ได้อย่างน้อย 1 วัน



ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด
ไม่มีกลิ่นเหม็นและแมลงพาหะนำโรค



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด
อย่างน้อย 2 ขั้นตอน



ท่อหรือรางระบายน้ำ
มีสภาพดี



ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อแขน
สวมหน้ากากป้องกัน ใส่หมวกหรือหน้ากากคลุม มีสุขนิสัยที่ดี ล้างมือ
ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือสัมผัสอาหาร

2 การเก็บรักษานมในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม



ตรวจรับนม

บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ ตรวจสอบ
วันหมดอายุ สุ่มตรวจคุณภาพนม



นมพาสเจอร์ไรส์

บริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันผลิต
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C



รถขนส่ง

เป็นระบบปิด
และมีการควบคุมอุณหภูมิ



นักเรียน

ไม่ใช้ปากดื่มนม
จากถุงโดยตรง



นมยูเอชที

เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแสงแดด วางสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่ซ้อนสูงเกิน 8 ชั้น

3 อาหารบริจาค



เก็บข้อมูลอาหารบริจาค
เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค
ประเภทอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค



อาหารในบรรจุภัณฑ์
มีคุณภาพดี
ไม่มีรอยฉีกขาด



อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิด
ไปจากเดิมและบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงเสร็จ

4 อาหารในกรณีให้นักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง
แยกอาหาร ผัก ผลไม้ ไม่วางทับกันข้าว



ระยะเวลาในการปรุงเสร็จ
จนถึงเวลาบริโภคไม่เกิน 2 ชั่วโมง

5 พืชพิษ



มีพืชพิษในโรงเรียน ต้องล้อมรั้ว มีป้ายชื่อ
และคำแนะนำว่า "พืชพิษ ห้ามรับประทาน"



มีกิจกรรมเรียนรู้เรื่อง
การป้องกันตัวเองจากพืชพิษ

6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แยกนักเรียนป่วย สังเกตอาการ
ดูแลรักษาเบื้องต้น แจ้งผู้ปกครอง



มีแผนกกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

มีการบันทึกภาวะสุขภาพ
นักเรียนในกรณีเจ็บป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

มีแนวทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

มีการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้บริหาร
ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน





โรคอุจจาระร่วงจาก

โนโรไวรัส (Norovirus)



เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหารหรือโรคหวัดลงกระเพาะ (Stomach Flu) พบระบาดมากในฤดูหนาว ติดต่อดีงาย รวดเร็ว ทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ดี ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

สาเหตุ

- เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง การใช้ภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านการมีวิธีการปรุงที่ไม่สะอาด หรือปรุงไม่สุก
- การนำนิ้วมือที่สัมผัสกับสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก
- การสัมผัสใกล้ชิดหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

อาการ

หลังได้รับเชื้อภายใน 12-48 ชั่วโมง จะมีอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย หากมีอาการรุนแรงหรือมีโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- อุจจาระมีเลือดปน
- ทารกหรือเด็กที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ตาโศก อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมึนงง หัวใจเต้นเร็ว ผิวดำกดำ ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม ในทารกอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 6-8 ชั่วโมง ส่วนเด็กอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 12 ชั่วโมง ร้องไห้โดยไม่มีน้ำตา
- ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมกับมีอาการท้องเสียและอาเจียน หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน



การรักษา

- ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโดยเฉพาะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้
- ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
 - รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม แกงจืด
 - รับประทานยาพาราเซตามอล เมื่อมีไข้หรือรู้สึกปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ และพักผ่อนให้เพียงพอ

การป้องกัน



- 1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำ และน้ำแข็งที่สะอาด
- 2 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังดูแลผู้ป่วย หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- 3 ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งห้องน้ำ ให้สะอาดอยู่เสมอ
- 4 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน
- 5 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้ออย่างน้อย 2 วันหลังจากไม่มีอาการป่วยแสดงให้เห็นแล้ว
- 6 เสื้อผ้า เครื่องนอนที่เป็นอุจจาระ อาเจียน ควรแยกซัก ให้สะอาด หรือต้มด้วยน้ำ และ ผึ่งแดดให้แห้ง
- 7 ทำความสะอาดพื้นที่เป็นอุจจาระหรืออาเจียนด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน ทั้งอย่างน้อย 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

©1422
สายด่วนสุขภาพติดต่อ



โรค อาการร่วง จากไวรัสโรต้า

(Rotavirus)



ไวรัสโรต้า

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอาการร่วงเฉียบพลัน พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสชนิดนี้ติดต่อกันได้ง่าย เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรต้าต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะฟักตัว

2-3 วัน

อาการ

มีไข้ คัดน้ำมูก อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลว เป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการรุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก



การรักษา

รักษาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1 ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย



2 บริโภคอาหารสุก ร้อน สะอาด ต้ม น้ำดื่มสุกหรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายอย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP



3 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร เติร์ยมนม และรักษาความสะอาดของภาชนะของเล่น เป็นต้น



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

©1422
ภาควิชาโรคติดต่อ

อัมบุญปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุก ร้อน สะอาด”

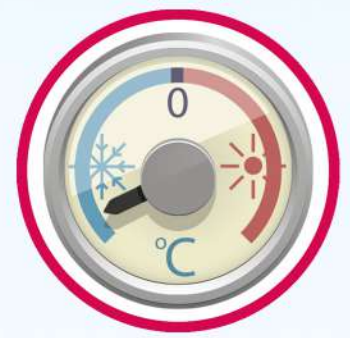
กินอาหารปรุงสุกใหม่
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ



อาหารหลังปรุงสุก
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



สุก

ร้อน

อาหารค้ำม้อที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิท
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย.
มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

กองโรคติดต่อทั่วไปห่วงใยคุณ



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดกินไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมากิน ส่งผลให้ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้



ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มจร. ลำปาง จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการกินเห็ด



เห็ดระโงกหินมีพิษถึงตาย ! *ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้*

วิธีการตรวจสอบเห็ดพิษ (เห็ดระโงกหิน) ในเบื้องต้น โดยการผ่ากึ่งกลางของก้านเห็ด หากมีลักษณะดังนี้ แปลงว่าเป็นเห็ดพิษ และหากมีลักษณะกลวง แปลงว่าเป็นเห็ดกินได้ ดังภาพ

เห็ดระโงกขาว (เห็ดกินได้) ก้านกลวง เห็ดระโงกหิน (เห็ดพิษ) ก้านตัน

อาการหลังกินเห็ดพิษ

เห็ดมีพิษไม่รุนแรง

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เกิดภายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดมีพิษรุนแรง

ตับวาย ไตวาย ชักรุนแรงต่อเนื่อง หหมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

ลักษณะของเห็ดที่ควรหลีกเลี่ยง

- หมวกเห็ดมีเกล็ดปุ่มปม
- มีสีน้ำตาล หรือสีส้มจุดจาง
- มีขนหรือหนามเล็กๆ บริเวณโคน
- มีกลิ่นค่อนข้างแรง เมื่อออกแดด
- มีวงแหวนใต้หมวก
- เห็ดที่ขึ้นใกล้มูลสัตว์
- ขึ้นในบริเวณที่มีการใช้สารเคมี

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้ดื่มผงถ่านกัมมันต์ 50 g. ละลายน้ำเปล่า (ผงถ่านกัมมันต์ 1 g. ต่อน้ำหนักตัวผู้ป่วย 1 kg.) *ถ่านหุงต้มไม่สามารถใช้ได้

รีบพบแพทย์โดยเร็ว และนำเห็ดที่เหลือจากการรับประทานไปด้วย

โดยทั่วไปไม่แนะนำให้อาเจียน การอาเจียนมากเกินไปจะทำให้ความดันต่ำหรือระดับเกลือแร่ผิดปกติ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการใส่โซดาและเกิดบาดแผลในคอจากการล้วงคอ (เพราะพิษจากเห็ดทำให้อาเจียนมากอยู่แล้ว)