

Số: 42/TTYT-ATTP
V/v Tăng cường công tác
truyền thông phòng, chống
ngộ độc do ăn nấm lạ

Giang Thành, ngày 05 tháng 5 năm 2025

Kính gửi: - Các Khoa, phòng, Trạm y tế.

Hiện nay thời tiết đang vào mùa mưa, khí hậu nóng ẩm rất thuận lợi cho nhiều loại nấm phát triển. Thực tế, vẫn còn nhiều trường hợp người dân hái và ăn nấm độc, không rõ nguồn gốc, dẫn đến ngộ độc thực phẩm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, thậm chí tử vong.

Để đề phòng ngộ độc do ăn nấm, Trung tâm y tế đề nghị các Khoa, phòng, Trạm y tế, trực thuộc Trung tâm Y tế, tăng cường công tác tuyên truyền trong cán bộ, đoàn viên, người lao động và Nhân dân các khuyến cáo như sau:

1. Không ăn nấm lạ, không rõ nguồn gốc. Chỉ ăn các loại nấm được biết chắc chắn là nấm ăn an toàn và có nguồn gốc rõ ràng (mua tại siêu thị, cửa hàng uy tín). Không hái hoặc ăn nấm mọc hoang trong rừng, ngoài đồng nếu không có kiến thức nhận diện nấm.

2. Không dựa vào kinh nghiệm dân gian, các mẹo như “nấm lành sẽ không làm đen đĩa bạc” hay “nấm độc có màu sắc sặc sỡ” hay “nấm có côn trùng ăn là nấm lành”. Đây là những nhận định không chính xác và có thể gây nhầm lẫn. Một số nấm độc trông rất giống nấm thường, thậm chí có mùi thơm và vị ngon. Có loại nấm côn trùng ăn được nhưng người ăn thì bị ngộ độc.

3. Kiểm tra kỹ trước khi chế biến. Loại bỏ các nấm có dấu hiệu lạ: dập nát, chảy nước, nấm bị héo, có mùi lạ. Không ăn nấm đã quá già hoặc bị hư hỏng.

4. Nấu chín hoàn toàn. Dù là nấm an toàn cũng nên nấu chín kỹ, tránh ăn nấm sống hoặc nấm tái vì dễ gây rối loạn tiêu hóa.

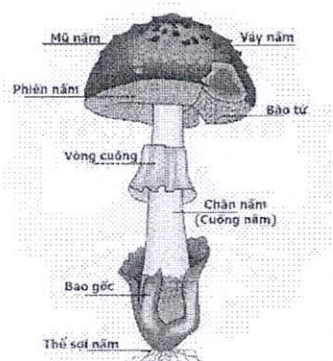
5. Không bảo quản nấm quá lâu. Nấm tươi nên được sử dụng trong 01-02 ngày sau khi mua. Nếu dùng nấm khô hoặc nấm đóng gói thì phải kiểm tra hạn sử dụng, điều kiện bảo quản.

6. Tuyên truyền, nhắc nhở người thân đặc biệt là người già, trẻ em, người sống gần rừng, núi cần được nhắc nhở không tự ý hái nấm ăn.

7. Khi có dấu hiệu ngộ độc: Nếu xuất hiện các triệu chứng như buồn nôn, nôn, tiêu chảy, đau bụng, chóng mặt sau khi ăn nấm, cần đưa người bệnh đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt. Đưa cả những người cùng ăn nấm dù chưa có biểu hiện triệu chứng đến cơ sở y tế. Mang mẫu nấm còn lại hoặc thức ăn chế biến từ nấm còn lại tới cơ sở y tế để sơ bộ xác định loài nấm.

*** Một số cách phân biệt nấm độc và nấm ăn phổ biến. Tuy nhiên cũng cần lưu ý là trong thực tế, nấm rất dễ nhầm lẫn, nên chỉ dùng những nấm bạn thực sự chắc chắn an toàn.**

Đặc điểm	Nấm ăn	Nấm độc
Màu sắc	Thường màu trắng, xám, nâu nhạt, vàng nhạt, ít sắc sỡ.	Thường có màu sắc sặc sỡ như đỏ, cam, vàng đậm, trắng tinh hoặc đen tuyền.
Mũ nấm	Bề mặt trơn, không có đốm hoặc vảy lạ.	Thường có vảy, đốm hoặc mảng màu bất thường trên mũ.
Phiến nấm	Phiến nấm thường màu trắng, nâu nhạt hoặc hồng.	Phiến nấm có thể màu xanh lục, đen hoặc có ánh kim loại.
Cuống nấm	Trơn, không có vòng hoặc bao gốc rõ rệt.	Nhiều nấm độc có vòng cuống và bao gốc như túi nhỏ dưới chân.
Mùi nấm	Mùi thơm nhẹ, dễ chịu.	Mùi hắc, khó chịu hoặc mùi hôi nhẹ như thuốc trừ sâu.



Các bộ phận của nấm

Một số dấu hiệu nhận diện khác

- Chảy mủ khi bẻ: Một số nấm độc sẽ chảy mủ trắng đục khi bẻ thân hoặc mũ.
- Nấm đổi màu khi cắt hoặc nấu chín: Một số nấm độc sẽ đổi màu khi bị dập hoặc khi nấu (ví dụ đổi sang màu đen, xanh tím...).
- Nấm mọc ven rừng, ẩm thấp, gốc cây mục: Thường dễ là nấm độc hơn nấm mọc ở vùng đất canh tác.

Trung tâm y tế rất mong các Khoa, phòng, Trạm y tế, trực thuộc. Quan tâm chỉ đạo tăng cường công tác truyền thông, phòng, chống ngộ độc thực phẩm do ăn nấm lạ để góp phần bảo vệ, nâng cao sức khỏe cho nhân dân./. *Đhuy*

Nơi nhận:

- Đ/c Hồ Hữu Phước GD-TTYT;
- Các khoa, phòng, Trạm y tế.
- ttytgiangthanh.gov.vn;
- Lưu: VT, nttin.

GIÁM ĐỐC



Hồ Hữu Phước