

## Профилактика отравлений грибами

Употребление грибов для белорусов – это древняя традиция! Грибы являются трудно перевариваемым в кишечнике продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления). На территории г. Могилева ежегодно регистрируются случаи острых отравлений ядовитыми грибами, так в 2014 году за медицинской помощью обратились 13 человек, за 9 месяцев текущего года – 7. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений. Следует помнить, что дети и люди преклонного возраста переносят отравления грибами наиболее тяжело.

Видов ядовитых грибов сравнительно мало, а смертельно ядовита - только бледная поганка и ряд близких к ней ядовитых грибов, мухомор вонючий или белая поганка, а также зеленая, весенняя и зловонная поганки, которые часто путают с зеленой сыроежкой, шампиньонами. Признаки отравления бледной поганкой появляются лишь через 8 - 12 часов после ее употребления: сильные боли в животе, частый понос при непрерывной рвоте, сильная жажда, головные боли, холодный пот. Температура тела человека понижается до 35-36 градусов, пульс становится слабым, конечности - холодными. Сознание в большинстве случаев сохраняется.

Признаки отравления мухоморами и ложными опятами появляются через 1,5 - 2 часа после их употребления: боль в животе, тошнота, рвота, сильное слюновыделение, потение. Появляются бред и галлюцинации, человек теряет способность управлять своими действиями. Смерть наступает редко, в основном у детей. Это соответствует тяжелой интоксикации, когда поражаются несколько жизненно важных систем организма.

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (волнушками, рядовками) возникает вследствие неумелого приготовления их. Признаки отравления - тошнота, рвота, понос - появляются вскоре после употребления грибов (через 1 - 4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы - грузди, волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы, содержащие смолopodobные вещества, могут вызвать острое воспаление желудка и тонкого кишечника. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многократной сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя.

Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы. Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде - это также может привести к отравлению.

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут приобретать токсические

свойства. Вырастая вблизи промышленных предприятий, химических комбинатов, автомобильных трасс, где имеет место выброс токсических веществ в воду и атмосферу, грибы накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья. Поэтому при сборе и приготовлении грибов нужно придерживаться правил:

1. собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобные;
2. не собирайте грибы вдоль автомобильных и железных дорог, т.к. они накапливают ядовитые вещества, делающие их непригодными в пищу;
3. никогда не употребляйте в пищу перезрелые, червивые, осклизлые грибы или части грибов;
4. никогда не собирайте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окружённое оболочкой (как у бледной поганки и красного мухомора);
5. волнушки, грузди и другие грибы, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок;
6. съедобные опять необходимо отличать от ядовитых: ложный опёнок меньше съедобного, тоньше и не имеет плёнки. На шляпке отсутствуют чешуйки. Пластинка на нижней поверхности шляпки зеленовато-серого цвета. На ножке у ложного опёнка нет манжетки или колечка.

Грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания - ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве. Из неё они попадают на грибы. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя пастеризация их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития из них микробного токсина - опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и омыwać от земли предназначенные для консервирования грибы, причем они должны быть свежими и доброкачественными.

### **Что делать, если отравились грибами?**

Во-первых, не заниматься самолечением! Первым делом нужно обратиться к врачу. А в ожидании его можно:

1. промыть желудок. Напайте больного бледным раствором марганцовки (1-2 литра) и вызовите рвоту. Повторять до «чистой воды»;
2. принять активированный уголь, энтеросорбенты, дать больному солевое слабительное (2 столовых ложки соли на стакан воды);
3. восполнить потерю жидкости раствором регидрона (продается в аптеках) или хотя бы подсоленной или минеральной водой, сладким чаем. Пить нужно столько, сколько влезет;
4. ни в коем случае не «лечиться» алкоголем! Это не поможет, зато по печени ударит крепко.

**Запомните:** рвота и понос после еды с грибами – это сигнал, что нужна помощь врача. Если есть хоть малейшее подозрение, пусть лучше оно не оправдается, чем вы из ложной скромности навредите собственному здоровью.

### **Профилактика отравлений грибами.**

Собирать надо только те грибы, которые вы хорошо знаете;

1. Не следует собирать старые переросшие грибы, хотя они и не червивые;
2. Грибы - скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле;
3. Не рекомендуется хранить соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;
4. Строчки содержат токсические вещества, и поэтому их нужно предварительно отварить 10-12 минут, отвар слить, грибы промыть и только после этого можно жарить или варить. Так как иногда можно спутать строчки и сморчки, то отваривают и те, и другие грибы, хотя сморчки и не содержат токсических веществ;
5. Расстройство пищеварения могут вызвать и соленые грибы, поданные на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что сухим посолом соленые грибы можно употреблять в пищу: рыжики - через 5-6 дней хранения, грузди - через 30-35 дней, волнушки - через 40 дней, а валуи - через 50-60 дней хранения;
6. Грибы горячей засолки употребляются через 7-8 дней. В эти сроки грибы «созревают», и горькие вещества в них разрушаются;
7. Некоторые грибники червивые грибы кладут дома в солёную воду. Считают, что червяки выползут, и грибы станут чистыми. Личинки, возможно, выползут, а все ядовитые вещества, выделяемые ими, останутся. Только крепкие, чистые, не попорченные червями, сравнительно молодые грибы вкусны и полезны.

**Будьте здоровы!**

Заведующий отделом  
общественного здоровья  
28-31-56

С.Г.Мотовилова