**Профилактика отравлений грибами**

Отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди отравлений ядами растительного происхождения

Там, где произрастают съедобные грибы, всегда существуют их ядовитые «двойники», представляющие смертельную опасность для человека. Несмотря на хорошо известные внешние признаки ядовитых грибов ежегодно в различных странах мира происходят тяжелые, порой массовые отравления, заканчивающиеся в отдельных случаях смертельным исходом.

В нашей стране насчитывается приблизительно 25 видов явно ядовитых и вредных грибов.

Отравления грибами носят чёткий сезонный характер. Наибольшее количество отравлений отмечается в конце лета – середина осени. Однако, всё чаще в течение всего года встречаются отравления замороженными в домашних условиях грибами.

Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики и др.), условно съедобные грибы в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные гриба, а также съедобные грибы, получившие название "мутанты" (накопление в мицелии ядовитых веществ, в том числе вредных для человека продуктов разложения белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности насекомых и червей). Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также лицам с заболеваниями ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.) – приём грибов может спровоцировать обострение хронического заболевания.

В настоящее время в возрастной структуре большой процент пострадавших от отравления грибами составляют взрослые люди.

Все пострадавшие, с их слов, употребляли съедобные грибы замороженные, консервированные или свежие. Часто причиной отравления грибами становится их неправильная кулинарная обработка. Так, условно съедобные грибы перед кулинарной обработкой должны подвергаться варке с удалением отвара или вымачиванием в проточной воде.

Отведав такого кушанья, человек через 3-12 часов внезапно заболевает: возникает резкая спастическая боль по всему животу, тошнота, неукротимая рвота, частый жидкий стул.

Центральная нервная система реагирует на разный вид отравляющих веществ не одинаково. Если в пищу попал мухомор, под действием содержащегося в нем мускарина и других алкалоидов, развивается двигательное возбуждение, возникают галлюцинации. При отравлении бледной поганкой в начальном периоде интоксикации больные взволнованны и беспокойны.

**При сборе грибов придерживайтесь следующих рекомендаций:**

* Собирать необходимо только заведомо съедобные грибы, не вызывающие сомнений;
* Категорически запрещено брать и употреблять в пищу старые переросшие грибы, в которых со временем образуются продукты разложения белков;
* Не собирайте грибы в городских парках, скверах, дворах, вблизи промышленных предприятий, автомобильных и железных дорог – грибы накапливают ядовитые вещества и тогда становятся опасными для здоровья;
* Не стоит посещать лесные массивы, про которые достоверно известно, что они обладают повышенным фоном радиации;
* Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки или красного мухомора);
* Если вы собираете в лесу шампиньоны, обращайте особое внимание на цвет пластинок; никогда не собирайте и не ешьте «шампиньоны», которые имеют пластинки белого цвета – у настоящих съедобных шампиньонов пластинки быстро розовеют, а затем темнеют; у смертельно ядовитой бледной поганки, похожей по внешнему виду на шампиньоны, пластинки всегда белого цвета;
* Съедобные опята так же 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 - скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле.
* Не рекомендуется хранить соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде.
* Не пробуйте сырые грибы на вкус.
* Не покупайте грибы у случайных людей.
* Помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома.
* Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.
* Отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите опытного грибника;
* Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;
* Не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах;
* Не верьте распространённому мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п.;
* Не кормите грибами детей;
* Не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;
* Избегайте употребления грибов, которые ранее вызывали заболевания у вас, ваших родственников или животных;
* Помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;
* Помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
* Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться у пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;
* Принесенные домой грибы должны быть в тот же день пересмотрены, рассортированы по отдельным видам. Все сомнительные, а также перезрелые грибы нужно не жалея выбросить!
* Грибы нужно зачистить от земли и листьев, а нижнюю часть ножки, загрязненную землей, срезать; у некоторых грибов (маслята и мокрухи) необходимо снять со шляпки пленку, покрытую слизью;
* Не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.

**О чем нужно помнить при покупке грибов:**

* Не покупайте неизвестные Вам грибы;
* Не покупайте грибы у случайных лиц, торгующих в неустановленных местах, вдоль дорог;
* Если вы покупаете грибы на рынке, обязательно требуйте у продавцов заключения лабораторий о проверке уровня радиоактивного загрязнения;
* Выбирайте свежие молодые грибы, без признаков порчи.

Следует помнить, что помощь при отравлении грибами должна быть наискорейшей! Никогда не следует полагаться на домашние средства или тем более «на авось». При малейшем подозрении необходимо срочно вызвать врача или немедленно отправить заболевшего в лечебное учреждение.

Стелла Садовская,

врач-гигиенист (и.о. заведующего отделом)

отдела гигиены

Калинковичского районного ЦГЭ