

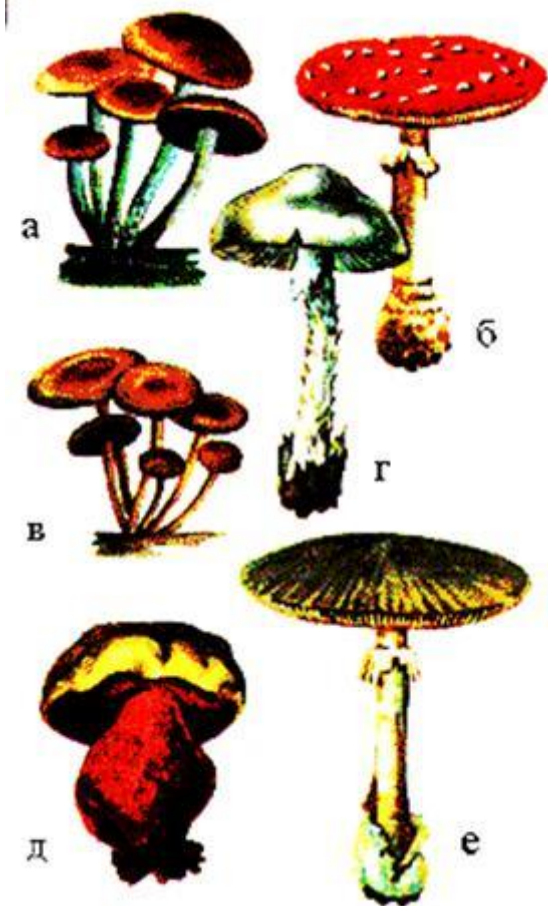
## Профилактика пищевых отравлений грибами

Ежегодно с начала грибного сезона регистрируются случаи отравления населения грибами, иногда со смертельным исходом. Чтобы предупредить отравления, необходимо знать виды грибов, признаки отравления и меры неотложной помощи, а также помнить основные правила при сборе и приготовлении грибов.

Среди большого разнообразия грибов встречаются вредные и ядовитые. Кроме того, обычные съедобные грибы, являясь продуктами скоропортящимися, при неправильном хранении могут вызвать отравления.

Опасными являются и переросшие грибы, в которых накапливаются токсические вещества.

В нашей стране насчитывается приблизительно 25 видов явно ядовитых и вредных грибов. Основные виды ядовитых грибов, встречающихся в природе:



- а – ложноопенок кирпично-красный;
- б – мухомор красный;
- в – ложноопёнок серно-жёлтый,
- г – мухомор вонючий;
- д – сатанинский (ложный белый) гриб;
- е – бледная поганка.

Наиболее опасные отравления происходят при употреблении в пищу бледной поганки, мухоморов и сатанинского гриба. Их яды вызывают поражение печени, сердца и мозга.

**Отравление бледной поганкой.** Обычно её путают с шампиньоном. Самый опасный ядовитый гриб, смертельная доза составляет 50-60г свежих грибов. Яды бледной поганки устойчивы к кипячению и не разрушаются в желудке и кишечнике

В периоде от 1 до 24 часов проявлений болезни нет. Далее отмечается тошнота, неукротимая рвота, боль по всему животу, понос, резкая слабость, головная боль, головокружение (24-48 часов). Затем наблюдается желтушность глазных яблок и кожи, рвота цвета кофейной гущи, дегтеобразный стул, кровь в моче (со 2-3 дня болезни). В этом периоде больные нередко погибают.

**Отравление мухомором.** Не позже чем через 2 часа после употребления в пищу появляется слюноотделение, влажность кожных покровов, понос, боли в животе, сужение зрачков. Потом чувство жара, слезотечение, изредка бред, галлюцинации, возбуждение.

**Отравление сатанинским (ложным белым) грибом.** Через 6 – 12 часов после употребления в пищу появляются тошнота, рвота, понос. Наблюдается желтуха, увеличение и болезненность печени, потеря сознания, падение сердечной деятельности, моча тёмного цвета.

Употребление грибов домашнего консервирования привело в последние годы к увеличению случаев тяжелого заболевания – ботулизма. Дело в том, что возбудители ботулизма, попавшие на гриб из почвы, хорошо развиваются при отсутствии кислорода, т.е. в герметически закупоренных банках, образуя очень сильный

токсин. Первые признаки заболевания – ослабление зрения, «туман», сетка перед глазами, двоение предметов. Затем наступает затруднение глотания и речи. Заболевание ботулизмом в большинстве случаев протекает тяжело и нередко заканчивается летально.

При отравлении грибами необходимо немедленно промыть желудок пострадавшему, дать активированный уголь, сульфат натрия, сделать клизму и срочно госпитализировать.

**Правила по профилактике грибных отравлений весьма просты и их легко запомнить:**

- собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобные;
- не собирайте грибы вдоль автомобильных и железных дорог, т.к. они накапливают ядовитые вещества, делающие их непригодными в пищу;
- никогда не употребляйте в пищу перезревшие, червивые, осклизлые грибы или части грибов;
- никогда не собирайте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окружённое оболочкой (как у бледной поганки и красного мухомора);
- волнушки, грузди и другие грибы, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок;
- расстройство пищеварения могут вызвать и солёные грибы, поданные на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что сухим посолом солёные 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;
- не рекомендуется хранить солёные грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;
- грибы – скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле.
- при приготовлении грибов их необходимо тщательно очищать от частичек почвы, в которой могут находиться споры ботулизма.
- варить грибы не менее часа на небольшом огне; варка считается законченной, когда грибы осядут на дно, а отвар станет прозрачным.
- грибы в домашних условиях следует заготавливать впрок только путём маринования, соления с добавлением в достаточном количестве кислоты, соли по рецептурам и не закрывать их крышками герметически.

При появлении первых признаков отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью!