

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

Отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди отравлений ядами растительного происхождения. 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 ядовитых грибов. Ежегодное количество больных с диагнозом: отравление грибами широко варьирует в зависимости от погодных условий и, как следствие, урожайности грибов. Основная



причина этих отравлений - низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах. Наибольшее количество отравлений отмечается в конце лета – начале 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

грибы.

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется употреблять в пищу 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.

Наиболее ранними симптомами отравления грибами являются тошнота, рвота, диарея. При появлении данных симптомов после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь к врачу, особенно, если такие же нарушения отмечаются у всех членов семьи или всех тех, кто ел вместе с вами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений.

Профилактика отравления грибами, или правила грибника:

1. Не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;
2. Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете;
3. Не пробуйте сырые грибы на вкус;
4. Не кормите грибами детей;
5. Не покупайте грибы у случайных людей;
6. Не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;
7. Помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
8. Помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;
9. Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.
10. Не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью!

Помощник врача-гигиениста
Яцкевич Наталья Петровна