Автор: А.Дубровская, заведующий отделением гигиены питания У «Речицкий ЗЦГиЭ»

Лето на исходе. Близится осень – сезон сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления грибами. Ежегодно, несмотря на предупреждения санитарной службы, регистрируются случаи отравления грибами.

Встреча с грибом всегда сопряжена с опасностью - съев его, можно получить ни с чем не сравнимое гастрономическое удовольствие или же **отравиться**. Токсины различных грибов по-разному действуют на организм, вызывая разные последствия.
Нередко при несвоевременной и недостаточной помощи пострадавший погибает в короткие сроки.
Дети более восприимчивы к действию токсинов грибов.

Отравление грибами может произойти при употреблении в пищу ядовитых грибов
(мухомор, ложный опенок, бледная поганка, ложный шампиньон и т. д.)
или съедобных, но испорченных грибов
(заплесневелые, покрытые слизью, долго хранившиеся).

Самым опасным для жизни грибом является бледная поганка. Смерть может наступить даже от употребления 1 гриба независимо от оказания помощи.

Признаками отравления грибами являются: тошнота; непрекращающаяся рвота; обильное слюноотделение; сильная потливость; возрастающая слабость; одышка; головокружение; сильные боли в животе; головная боль; жидкий стул (иногда с кровью).

Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то

наблюдаются следующие признаки: судороги; нарушения зрения; возбуждение; бред; галлюцинации.

В случае если после приема грибов у кого-либо в семье появляются признаки поражения желудочно-кишечного тракта, не следует полагаться на домашние средства. Помните, поздно начатое лечение (на 2 - 5 сутки) в большинстве случаев безуспешно!

Профилактика грибных отравлений:

- собирать следует только известные вам виды грибов. Неизвестные или сомнительные плодовые тела нельзя употреблять в пищу. Наиболее характерными отличительными признаками бледной поганки являются клубневидное утолщение и воротничок в нижней части ножки;

- не кладите в корзину и не покупайте переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;

- не берите ядовитые грибы в руки, не пробуйте подозрительные грибы на вкус;

- не откладывайте переработку грибов и долго не храните их, так как это скоропортящийся продукт;

- заготавливайте впрок только молодые грибы;

- солите, сушите, маринуйте каждый вид грибов отдельно!

- перед отвариванием тщательно отмойте грибы от частичек песка и почвы;

- никогда не покупайте грибные консервы, закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру, различные салаты с грибами с рук на рынке;

- не собирайте грибы вблизи промышленных предприятий, автомобильных трасс. Даже 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;

- не употребляйте в пищу грибы, недостаточно проваренные или не просолившиеся, грибы с едким млечным соком, приготовленные без предварительного отваривания или вымачивания, старые, у которых в результате жизнедеятельности бактерий (не "червей") накопились продукты распада белковых веществ.

- волнушки, грузди и другие грибы, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок. Наиболее правильно отваривать любые виды грибов в хорошо подсоленной воде большого объема, воду после отваривания слить;

- заготавливая грибы впрок, отдавайте предпочтение засолке, замораживанию, сушке, избегайте герметичного консервирования под металлические крышки в связи с опасностью возникновения ботулизма.

Помните: при сборе даров леса нужно быть внимательным и осторожным. Лучше обойти стороной неизвестный или сомнительный Вам гриб, чем потом «расплачиваться» своим здоровьем!