

## Профилактика отравления 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. Около 4 % всех отравлений приходится из-за употребления ядовитых грибов. Причины этих отравлений заключаются в незнании этих грибов и неправильном их приготовлении.

В сезон 2016-2017гг. в Свердловской области не было официально зарегистрировано ни одного случая отравления грибами. Однако при сборе грибов и их приготовлении следует соблюдать меры предосторожности.

В августе 2018года в городе Екатеринбурге на территории Чкаловского района произошло острое бытовое отравление грибами, отравился мальчик. По результатам расследования установлено, что причиной отравления послужило употребление неизвестных грибов.

В нашей стране насчитывается приблизительно 25 видов явно ядовитых и вредных грибов. Смертность при отравлениях грибами составляет от 2 до 5%. Основная причина этих отравлений - низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах.

Отравления грибами носят чёткий сезонный характер. 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 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.

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. Если вы на даче, в деревне, а врач далеко, окажите себе первую помощь: промойте желудок чистой холодной водой (без марганцовки), примите активированный уголь в большом количестве (1гкг массы тела), пейте как можно больше жидкости – это позволит предотвратить обезвоживание. Однако, все принятые вами меры ни в коем случае не отменяют визита к врачу.

Грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя термическая обработка их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина – опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать от земли, предназначенные для консервирования грибы, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками. Не случайно в народе говорят: «Грибы в банку закатал – опасность для здоровья создал».

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Клинические проявления заболевания ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания и нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми). При появлении хотя бы одного-двух указанных признаков следует срочно обратиться к врачу.

Профилактика отравления грибами, или правила грибника:

- Не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;
- Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете. Обязательно с ножкой;
- Отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите опытного грибника;
- Не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;
- 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 распространённой мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п.;
- Не пробуйте сырые грибы на вкус;
- Не кормите грибами детей;
- Не покупайте грибы у случайных людей;
- 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 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;
- Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;
- Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.
- Не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.

Согласовано:

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в  
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,  
в г. Полевской и в Сысертском районе

Е.П. Потапкина

статья подготовлена врачом  
отдела экспертиз за питанием населения Сафиной Т. В.  
тел.210-48-53