

## О профилактике отравлений грибами, правила сбора и заготовки грибов, профилактика ботулизма

Ежегодно с начала грибного сезона регистрируются случаи отравления населения грибами. С одной стороны, грибы представляют собой ценный источник белков, природных солей и ферментов, с другой – считаются тяжелой для переваривания пищей, могут вызывать аллергии, нежелательны к употреблению детьми и беременными, при несоблюдении правил сбора, хранения и обработки представляют потенциальную опасность для здоровья и жизни людей. Причиной отравления грибами является наличие в их плодовых телах токсинов. Помимо этого, грибы аккумулируют тяжелые металлы, радионуклиды, пестициды из почвы. Среди 3000 разновидностей всех существующих шляпочных грибов к съедобным относятся только 400 видов. Остальные считаются ядовитыми или условно съедобными.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет, так как они тяжело переносят отравление.

Отравление грибами могут вызывать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, ложные опята), условно-съедобные грибы (дождевики, сморчки, строчки) и даже съедобные грибы (в результате нарушения технологии приготовления грибов, при разложении белков в «старых» грибах, а также продуктов жизнедеятельности прижившихся насекомых и червей).

Вот несколько правил по сбору грибов:

- собирайте только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;
- не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;
- не покупайте грибы, реализуемые в несанкционированных местах торговли, с рук, у случайных прохожих;
- не собирайте перезрелые, ослизлые, червивые, старые, переросшие и неизвестные грибы;
- не пробуйте грибы во время сбора, употреблять в пищу можно только после достаточной термической обработки;
- нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить (особенно сыроежки);
- нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников;
- принесённые домой грибы должны быть в тот же день разобраны по отдельным видам и вновь тщательно просмотрены. Все сомнительные грибы нужно выбросить;
- обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

При кулинарной обработке и заготовке грибов необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются, безусловно, съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания. Но чаще всего отравление происходит условно-съедобными грибами (сморчки, строчки, волнушки, рядовки и др.) по причине их неправильного приготовления. Употреблять условно- съедобные грибы без специальной обработки - предварительного вымачивания, термической обработки и слива отвара нельзя.



Признаки отравления неправильно приготовленными съедобными и условно-годными грибами - тошнота, рвота, понос, которые появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы – грузди, волнушки, горкушки, валуи, толкачики, скрипицы, содержащие смолopodobные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит – воспаление желудка и тонкого кишечника.

Кроме того, грибы могут стать причиной очень тяжелого заболевания – ботулизма. Спорозоносные палочки возбудителя ботулизма 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. Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Клинические проявления ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания, нарушение зрения, бред и галлюцинации. При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением. Домашняя термическая обработка не является губительной для возбудителя, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина – ботулотоксина, опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать грибы от земли, предназначенные для консервирования, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками.

При первом же подозрении на возможное отравление грибами следует незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи, а затем принять следующие экстренные меры:

- промыть желудок пострадавшего большим количеством воды (выпить не менее 1 л, затем, нажав на корень языка вызвать рвоту, повторить до появления чистых промывных вод);
- при отсутствии дефекации сделать очистительную клизму (некоторые виды грибов вызывают не диарею, а запор);
- принять сорбенты;
- давать пострадавшему обильное питье, в случае неукротимой рвоты давать пить часто, но не более 1 столовой ложки за один прием;
- обеспечить больному покой и тепло, положив у его ног грелку;
- обеспечить пострадавшему, доступ свежего воздуха;
- самостоятельно принимать любые лекарственные средства (за исключением сорбентов) до приезда врача не рекомендуется.

В целях профилактики отравления грибами рекомендовано соблюдение мер, связанных с технологией распознавания, сбора, хранения, обработки и консервации грибов:

- тщательное изучение видов грибов, их внешних признаков под руководством опытных грибников или с помощью специализированных справочников;
- игнорирование всех незнакомых, подозрительных, необычных экземпляров, вызывающих даже небольшие сомнения;
- сбор грибов в местах, удаленных от крупных промышленных предприятий, в экологически чистых природных зонах;
- отказ от употребления в пищу сырых грибов;
- тщательная термическая обработка согласно кулинарным правилам для каждого вида грибов;
- качественный присмотр за детьми в лесу, контроль соблюдения ими правил личной гигиены;
- мытье рук при контакте с ядовитыми грибами;
- соблюдение правил консервации и последующего хранения грибных блюд.

Помните и соблюдайте правила по профилактике отравлений грибами. Будьте здоровы и в случае отравления своевременно обращайтесь за медицинской помощью.