|  |
| --- |
| Гриби – це дарунок лісу, але, водночас, вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й до смерті.  Протягом жовтня поточного року у Дніпропетровській області зареєстровано 13 випадків отруєнь дикорослими грибами. Серед постраждалих 5 дітей віком до 18 років. На жаль, від отруєння дикорослими грибами не вдалося врятувати восьмирічну дівчинку з Криворізького району.  Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Основними причинами отруєнь є відсутність або недостатнє знання ознак їстівних і отруйних грибів, хибні думки і забобони щодо визначення їх отруйності.  Більшість отруєнь обумовлені вживанням пластинчатих отруйних грибів, які помилково сприймаються за їстівні печериці, рядовку та сироїжки. Бліда поганка, сатанинський гриб, несправжній дощовик, несправжні опеньки, різні види мухоморів – це найвідоміші отруйні гриби. Навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою наслідки отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельними. Сушіння, засолювання, маринування, теплова обробка не зменшують кількість отрути в грибах. Грибна отрута може передаватись на інші продукти харчування через немиті руки.  Вживання грибів може також призвести до розвитку хвороб шлунково-кишкового тракту. Це пов'язано з тим, що в грибах міститься білок хітин, який практично не перетравлюється нашою травною системою. Саме його надлишок може стати причиною гастриту та інших більш серйозних проблем.  Від вживання дикорослих грибів, консервованих у домашніх умовах, можна захворіти на ботулізм – це тяжка токсикоінфекція, збудник якої розвивається в умовах низького вмісту кисню.  **Навіть якщо є впевненість у якості та безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати:**   * жінкам у період вагітності і грудного вигодовування; * дітям до 12 років; * людям літнього віку; * людям з хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту   **Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів**. Основними ознаками отруєння грибами є:   * нудота, блювання; * різкий біль у животі; * діарея; * запаморочення; * підвищення температури тіла; * зниження пульсу; * задуха; * судоми; * поява галюцинацій та марення.   **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ**  **У разі вживання грибів та появи симптомів отруєння найголовніше - терміново телефонуйте «103»**  Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля - 0,5 г/кг маси тіла).  До приїзду невідкладної допомоги дотримуйтесь постільного режиму і пийте багато рідини - води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.   Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.  ***Ні в якому разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся "перечекати" - це може бути смертельно небезпечно!***  Залишки грибів або грибних страв треба обов’язково зберегти, тому що лабораторне їх дослідження допоможе встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.  **ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ОТРУЄНЬ ГРИБАМИ:**   * Відмовтеся від споживання дикорослих грибів як від продукту взагалі. Замініть їх грибами, що вирощують штучно та підлягають контролю. * Не купуйте гриби на стихійних ринках, на автошляхах чи у продавців з рук. * Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його у кошику поряд з іншими. * Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними. * Не збирайте гриби поблизу трас, промислових підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали. * Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів. * Ніколи не куштуйте сирі гриби. * Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути. * Готуйте гриби протягом першої доби після збирання. * Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин. * Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби. |