

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
“КИЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ’Я”**

**ЩОБ «ТИХЕ ПОЛЮВАННЯ»
НЕ ПРИНЕСЛО ГОРЯ**

Київ - 2016

В Україні триває грибний сезон. Пік активності грибників припадає якраз на осінь отже й небезпека частішання випадків отруєння грибами зростає. Нещодавно Київській області внаслідок отруєння грибами стався випадок смерті восьмирічної дитини.

Аналіз випадків отруєнь грибами в Україні свідчить, що більшість отруєнь зумовлені вживанням пластинчатих отруйних грибів (насамперед - блідої поганки), які помилково сприймаються за їстівні печериці та сиріїжки. Отруєння також можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки або вирости на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас. Адже бліда поганка у багатьох регіонах просто не росте, наприклад, на півдні, проте основні масові отруєння реєструють саме там.

Нерідко отруюються грибами, які більшість досвідчених грибників спокійно кладуть до кошиків. Помилитися ж вони можуть, якщо збирають дуже молоді плодові тіла, коли ще не проявилися морфологічні ознаки. Наприклад, збирають сиріїжки, а серед них може заховатися бліда поганка, яка ще не розкрилася і зовні їх нагадує. Тоді її можна помилково зірвати. Немало випадків, коли хворі потрапляли до лікарень після споживання голубінок, глив, сиріїжок, синяків, парасольок тощо.

Необхідно правильно підготувати гриби до споживання. Багато пацієнтів стверджують, що варили гриби довго. Однак не слід надіятись на тривале варіння - необхідно декілька разів зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим (щонайменше тричі, через кожні півгодини варіння), і лише після того продовжити готувати страви.

Симптоми грибного отруєння:

1. Характерні ознаки отруєння - нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла - з'являються через 30-60 хвилин після вживання неякісних страв зі сиріжок, недоварених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легковажити не можна.

2. Симптоми отруєння - галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності - з'являються через пів-дві години після вживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйні речовини яких вражають нервову систему. Людина захлинатиметься від нападів сміху і потерпає від галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждалому не надати медичну допомогу у перші години, то врятувати його життя складно.

3. Найбільш отруйними є токсини білої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3 діб) може не викликати жодних симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їх їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук та ніг - все це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

До смертельно небезпечних грибів належить і свинушка тонка, яка росте під Києвом, і багато прихильників "лісового м'яса" люблять її їсти. Однак цей гриб надзвичайно небезпечний. Він спричиняє в окремих людей сильну алергічну реакцію, що призводить до захворювання крові. При отруєнні людина може померти за два тижні. Зараз цей гриб занесено до світового списку смертельно отруйних.

Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельно вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов'язково треба мити руки після дотику з грибами. Немало випадків, коли отрута передавалась на інші продукти через немиті руки.

Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть однорічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.

В Україні зустрічається близько 80 видів неїстівних грибів. Приблизно 20 із них - особливо небезпечні для життя людини.

Щоб не отруїтися дикорослими грибами:

1. Найкраще відмовтеся від споживання дикорослих грибів як від продукту взагалі, а споживайте штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх в магазинах.

2. Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

3. Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте наступне:

Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчатих грибів.

Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.

Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі.

Не вживайте сирих грибів.

Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів у підсоленій воді (не менше трьох) протягом 30 хвилин.

Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.

Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують груддю.

Ніколи не застосовуйте „домашніх” методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок - вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є й у їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах.

Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких:

- негайно викликайте "швидку допомогу". До її приїзду промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.
- Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчої лікувальної установи.
- Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.
- **Ніякого самолікування!** Чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.
- В зарубіжних країнах отруєння дикорослими грибами трапляються рідко, оскільки люди майже не збирають грибів у лісах. Тож щоб бути спокійним за себе і свою родину, краще споживати печериці та гливи, вирощені у теплицях.

***Бережіть своє здоров'я та життя, рідних і близьких
Вам людей!***

Відповідальний укладач
Головний лікар **В. П. Красник**
Редактор **В.В. Портяк**