



Інформаційний бюлетень

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ПЕРША ДОПОМОГА

Гриби - це одне з найцікавіших і найтаємніших явищ природи, цінний харчовий продукт. Однак, серед грибів є багато отруйних, які можуть викликати серйозні наслідки, а іноді і смерть. Отруєння грибами є найбільш важким харчовим отруєнням людини.

Гриби є доволі специфічним продуктом, що містить значну кількість азотистих речовин, зокрема білків, а також жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (B1, PP), мінеральні речовини (зокрема фосфор). Клітковина хітин, що входить до їхнього складу, майже не перетравлюється у шлунково-кишковому тракті, тому гриби вважають «важкою» їжею.

Тяжкість отруєння грибами обумовлюється тим, що вони містять отруйні сполуки, що вибірково діють на внутрішні органи і системи людини, вражаючи шлунково-кишковий тракт,

центральну нервову систему, серцево-судинну систему, печінку та нирки. Із 2 тисяч видів грибів в Україні, їстівними вважаються щонайбільше 500.

ЯК УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ: ПРОФІЛАКТИКА

1. Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.
2. Не купуйте гриби на стихійних ринках.
3. Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви - відмовтеся від споживання грибів.
4. Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.
5. Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.
6. Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.
7. Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час гриб пересихає,

віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.

8. Не вживати як сирі так і приготовлені дикорослі гриби в їстівності яких ви невпевнені.

9. Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.

10. Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.

11. Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.

12. Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

13. Не сподівайтесь на ілюстроване керівництво при ідентифікації грибів і визначення вартості їх їстівності.

14. Не визначайте їстівність грибів по їх назвам, вони можуть розрізнятися в різних географічних регіонах.

15. Не вірте народним прикметам, які дозволяють виявити неїстівні гриби.

16. Пам'ятайте, що отруйні гриби ростуть поряд з їстівними і можуть бути дуже схожими на них.

17. Пам'ятайте, що навіть їстівні правильно приготовлені гриби, повинні вживатися у їжу в помірних кількостях.





Інформаційний бюлетень

Класифікація грибів у відповідності до їхньої їстівності та отруйності

Отруйні гриби – містять отруйні речовини, які викликають отруєння у людини.

- Безумовно отруйні гриби – не втрачають своєї токсичності при обробці будь-якими способами (бліда поганка, мухомори, несправжні опеньки та ін.).
- Умовно їстівні гриби – їх отруйні властивості зникають при відповідній обробці (варіння, сушіння, соління) перед вживанням в їжу. До таких грибів відносять

вовнянки, чорні грузді, що виділяють їдкий сік, який руйнується при засолюванні. До групи умовно їстівних грибів також входять сморчки, строчки, сиріжки, валуй та ін.

- Неїстівні гриби – не отруйні, але мають неприємний смак або запах, що зберігається навіть при тривалій обробці (жовчний гриб, помилковий дощовик і ін.). Бувають неспецифічні отруєння їстівними грибами, які

акумулювали трупну отруту, хімічні речовини, отрутохімікати, радіонукліди, що потрапили у зони їх росту.

Кому не можна їсти гриби

Навіть якщо ви впевнені у якості і безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати:

- жінкам у період вагітності і грудного вигодовування;
- дітям до 12 років;
- людям літнього віку.





Інформаційний бюлетень

Симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хв. після споживання, так і протягом кількох днів:

- слабкість;
- спрага;
- нудота;
- неспинна блювота;
- спазматичні болі у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- падіння артеріального тиску;
- судоми;
- холодний піт;
- марення, поява галюцинацій.

За наявності будь-якого з наведених симптомів негайно викликайте лікаря, терміново телефонуйте до «швидкої» — загальний номер 103

Перша медична допомога до прибуття лікаря

Головне завдання до прибуття лікаря — вивести токсини з організму та відновити водно-сольовий баланс, для чого у потерпілого потрібно викликати

блювання, дати випити якомога більше води (до 1,5 літра) та повторно викликати блювання до повного очищення шлунку або промити шлунок. Після промивання усередину дають адсорбенти та багато рідини.

Категорично заборонено вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

Залишки грибів або грибних страв слід обов'язково зберегти, адже лабораторне їх дослідження допоможе з'ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.

Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

гриби – не тільки смачний, але й небезпечний продукт харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й до смерті.

