

## **«Профилактика отравлений грибами»**

Отравление грибами относится к биологическим отравлениям. Грибы являются трудно перевариваемым в кишечнике продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также людям преклонного возраста. На территории нашей страны ежегодно регистрируются случаи острых отравлений грибами. На сегодняшний день в Могилевской области зарегистрировано 13 случаев, в которых пострадали 14 человек. Только в сентябре месяце за медицинской помощью обратилось 8 человек, из них 3 ребенка. В ходе расследования случаев отравлений, при опросе пострадавших, установлено, что они собирали съедобные грибы, в основном боровики, маслята, подосиновики, опята, подберезовики.

Основная причина грибных отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов.

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях (вдоль автодорог, рядом с вредными промышленными предприятиями, химическими комбинатами и т.д.) накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы.

Симптомы отравления ядовитыми грибами могут проявиться как вскоре после их употребления (ложные опята), так и в течение 40 часов (бледная поганка). Появляется тошнота, рвота, резкие боли в желудке, головная боль, в более тяжелых случаях развиваются судороги, потеря сознания, бред, галлюцинации и др. Тяжесть отравления зависит от состояния здоровья и возраста больного, количества съеденных им грибов.

Также не надо забывать, что грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания - ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве. Из неё они попадают на грибы. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с частицами земли могут оказаться возбудители ботулизма. Домашняя пастеризация их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития микробного токсина. Поэтому, если крышка на банке вздута, тогда грибы из этой банки лучше всего выбросить.

При сборе и приготовлении грибов нужно придерживаться несколько простых правил:

-собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;

-грибы, которые Вы не знаете или которые вызывают сомнения, не следует употреблять в пищу и пробовать на вкус, тем более в сыром виде;

-не следует собирать старые, перезрелые, червивые грибы. Они как правило, содержат токсические продукты жизнедеятельности личинок насекомых или распада белков и других соединений;

-не собирайте грибы, даже заведомо съедобные, в городских парках, скверах, дворах, а также вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;

-для сохранения свежести грибов необходимо собирать их в корзину. Не рекомендуется собирать в оцинкованные ведра, полиэтиленовые пакеты, так как в них нет доступа воздуха, повышается температура, что приводит к порче грибов с образованием токсичных продуктов разложения;

-грибы - продукт скоропортящийся, поэтому нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года;

-никогда не покупайте на рынке грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и т.д;

Помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными. Поэтому грибы предварительно отваривают, отвар сливают, грибы промывают и только после этого можно жарить или варить.

И главное - во всех случаях отравлений после употребления грибов надо срочно обратиться к врачу, чем раньше будет госпитализирован пострадавший, тем больше шансов на благоприятный исход.

Врач-гигиенист отделения

гигиены питания

В.О. Маркевич

УЗ «Могилевский облЦГЭиОЗ»