Ох, уж этот сезон «тихой охоты»!



Началась пора сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления ими. Как избежать нежелательных последствий «тихой охоты»?  
  
Есть стереотип, что отравляются грибами только те, кто не умеет отличить съедобный гриб от ядовитого. На самом деле в группе риска находятся и те, кто собирает их вблизи промышленных предприятий, дорог или автотрасс, приобретает с рук, неправильно готовит или хранит.

Отравление грибами может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем, привести к инвалидности и даже летальному исходу. Если у вас появились симптомы интоксикации, немедленно обратитесь за медицинской помощью.  
  
Симптомы отравления грибами:  
•    тошнота и рвота;  
•    диарея;  
•    головная боль и головокружение;  
•    боли в животе;  
•    жажда;  
•    общее недомогание;  
•    бред и галлюцинации;  
•    чрезмерное возбуждение или вялость;  
•    потеря сознания;  
•    резкое снижение артериального давления;  
•    слишком частый или редкий пульс;  
•    затруднённое дыхание.  
  
Чаще всего отравления с летальным исходом происходят при употреблении в пищу бледной поганки. Это один из самых ядовитых грибов во всём мире. Содержащийся в нём токсин не разрушается при любом способе кулинарной обработки (отваривании, тушении, солении) и под воздействием пищеварительных соков.

Первые признаки отравления бледной поганкой проявляются уже через 8–24 часа после употребления в пищу (даже небольшого количества гриба): тошнота, рвота, понос, слабость. Как правило, случаи отравления ей происходят с середины июля до середины октября.

Бледная поганка напоминает внешне зелёную сыроежку, однако у последней нет мешковидного утолщения у основания ножки, которое часто глубоко уходит в землю, и тонкого бахромчатого кольца в виде манжетки в верхней трети ножки.  
  
Правила сбора и приготовления грибов  
1.    Собирайте только хорошо знакомые грибы. Если сомневаетесь, лучше не берите – ошибка может стоить не только здоровья, но и жизни.  
2. Никогда не употребляйте грибы без термической обработки. В лесу довольно сложно найти врача.  
3. Не собирайте старые и червивые грибы: старые накапливают в себе вредные и токсичные вещества, а в червивых даже после вымачивания в тёплой подсоленной воде остаются ядовитые продукты жизнедеятельности личинок.  
4. Свежесобранные дары леса нельзя хранить длительное время без должной обработки (максимум – сутки в холодильнике).  
5. Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли (на обочинах дорог, возле подъездов, с рук и т. д.). Приобретать их можно на рынке в специально отведённых местах. Кстати, грибы должны быть целыми (со шляпкой и ножкой и без повреждений), без вредителей, очищены от земли и мусора и рассортированы по ботаническим видам.  
6. Тщательно обрабатывайте грибы перед готовкой: предварительно очистите, промойте, доведите до кипения несколько раз и слейте воду.  
7. При неправильном приготовлении можно отравиться даже съедобными грибами. Варить их надо не менее часа, а затем уже приступать к жарке. Засоленные сырые можно есть не ранее, чем через 40 дней. Предварительно отваренные и засоленные грибы готовы к употреблению в пищу уже через 5–7 дней.  
8. Не кормите детей до 7 лет грибными блюдами. Также их следует убрать из рациона людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, беременных и кормящих женщин, пожилых.  
9. При первых признаках отравления не занимайтесь самолечением, а немедленно обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач терапевт Винцукевич О.Ю.