

## **«Профилактика отравления грибами»**

Ежегодно в Чувашской Республике регистрируются случаи пищевых отравлений, связанных с употреблением грибов.

Основная причина этих отравлений – недостаточная осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах. Отравление грибами могут вызывать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, ложные опята), условно съедобные грибы (дождевики, сморчки, строчки), и даже съедобные грибы (в результате нарушения технологии приготовления грибов, при разложении белков в «старых» грибах, а также продуктов жизнедеятельности прижившихся насекомых и червей).

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет, так как они тяжело переносят отравление.

По данным Роспотребнадзора, именно осенью, в грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей, тянущих в рот сырой гриб.

Но в грибной сезон травятся не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

### **Почему мы травимся?**

Ежегодно в России регистрируются случаи пищевых отравлений, связанные с употреблением грибов. Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

### **Необходимо следить за детьми!**

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

### **Правила сбора грибов:**

- собирайте только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;
- не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;
- не покупайте грибы, реализуемые в несанкционированных местах торговли, с рук, у случайных прохожих;
- не собирайте перезрелые, ослизлые, червивые, старые, переросшие и неизвестные грибы;
- не пробуйте грибы во время сбора, употреблять в пищу можно только после достаточной термической обработки;
- нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить (особенно сыроежки);
- нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников;
- принесённые домой грибы должны быть в тот же день разобраны по отдельным видам и вновь тщательно просмотрены. Все сомнительные грибы нужно выбросить!

— обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

### **Важная информация:**

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (сморчки, строчки, волнушки, рядовки и др.) возникает вследствие их неправильного приготовления. Употреблять условно съедобные грибы без специальной обработки — предварительного вымачивания, термической обработки и слива отвара нельзя.

Признаки отравления неправильно приготовленными съедобными и условно-годными грибами — тошнота, рвота, понос – появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы – грузди, волнушки, горкушки, валуи, толкачики, скрипицы, содержащие смолopodobные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит – воспаление желудка и тонкого кишечника.

Кроме того, грибы могут стать причиной очень тяжелого заболевания – ботулизма. Спорозоносные палочки возбудителя ботулизма содержатся главным образом в почве. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма.

Домашняя термическая обработка не является губительной для возбудителя, а условия в герметически укупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина – ботулотоксина, опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать грибы от земли, предназначенные для консервирования, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу.

Клинические проявления ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания, нарушение зрения, бред и галлюцинации.

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением!

Заместитель начальника

С.Н. Михайлова