

## Профилактика отравлений грибами

В погоне за хорошим урожаем грибов часто забывают о профилактике отравлений, вызванных употреблением в пищу грибов - несъедобных, ядовитых, червивых, переросших или неправильно приготовленных.

Первое правило в профилактике отравлений грибами, которое должен запомнить каждый, кто собирается в лес, это не собирать незнакомые или малознакомые грибы.

Грибы относят к скоропортящимся продуктам, которые очень быстро приходят в негодность, а это значит, что их не стоит оставлять надолго после сбора. К обработке грибов надо приступать как можно быстрее и придерживаться общих правил.

Сначала грибы необходимо внимательно перебрать и осмотреть (проверить и удалить все червивые, старые, трухлявые, несъедобные или ядовитые грибы). Далее рассортировать грибы по видам и размеру: трубчатые - к трубчатым, пластинчатые - к пластинчатым, большие - с большими, а маленькие - с маленькими. Также грибы необходимо очистить: удалить лесной мусор - листья, хвою, мох и землю. Затем грибы необходимо промыть и только после этого приступать к заготовлению.

Только 400 видов из существующих более 3 тысяч разновидностей шляпочных грибов — съедобные. Остальные представляют опасность. Злейшие враги людей — бледная поганка. Она — смертельно ядовита: даже четвертинка шляпки может стать причиной смерти взрослого человека.

Опасными могут стать и съедобные грибы. Например, это переросшие старые грибы, червивые грибы, грибы, растущие вдоль оживленных дорог. Они могут впитывать в себя токсины, тяжелые металлы.

Основные признаки отравления грибами появляются уже через 1,5-2 часа. Отравление грибами в первую очередь проявляется поражением желудочно-кишечного тракта: схваткообразные боли в животе, тошнота, неукротимая рвота, частый жидкий стул. Для отравления бледной поганкой характерны примесь крови в кале и рвота цвета кофейной гущи. При поражении центральной нервной системы могут появиться галлюцинации и двигательное возбуждение.

При несоблюдении правил приготовления консервированных продуктов можно столкнуться с таким заболеванием, как ботулизм. Ботулизм — это инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему, приводящее, при отсутствии лечения, к параличу и даже смертельному исходу. Возбудители ботулизма в условиях отсутствия кислорода вырабатывают смертельный яд. Обитают возбудители ботулизма в почве в виде спор. С почвой споры попадают на овощи, фрукты, грибы, в кишечник животных и птиц, с илом проникают в кишечник рыб.

Споры ботулизма выдерживают нагревание до 100 градусов в течение нескольких часов, хорошо переносят высокие концентрации соли и уксусной кислоты. Домашние заготовки на зиму, отравленные токсином ботулизма, не меняют ни внешнего вида, ни запаха, ни вкуса.

Признаки заболевания ботулизмом могут появиться уже через несколько часов после употребления недоброкачественной пищи. Первоначальные признаки — головная боль, сухость во рту, слабость. Температура тела повышается незначительно. Затем резко ухудшается зрение, появляется двоение в глазах («сетка перед глазами», «туман»), зрачки расширяются. Больной испытывает сухость во рту, голос становится гнусавым, осипшим, а иногда пропадает совсем. Больному становится трудно глотать, дышать, затрудняются движения, нарастает мышечная слабость.

С целью недопущения отравлений, связанных с употреблением грибов рекомендуется соблюдать основные правила:

- собирайте только хорошо известные вам виды грибов;
- не собирайте старые переросшие грибы и грибы, пораженные вредителями;
- не оставляйте без присмотра маленьких детей в лесу, парках, скверах;
- не пробуйте грибы на вкус;
- не складывайте собранные грибы в полиэтиленовые пакеты (они крошатся и будет трудно дома определить, какие виды грибов в нем находились);
- не собирайте грибы вдоль автомобильных трасс;
- строго соблюдайте правила переработки и приготовления грибов (время отваривания, количество соли и уксуса);
- не закрывайте маринованные грибы герметично.

Категорически запрещается продажа на рынках грибов вареных, соленых, маринованных, грибной икры и других продуктов из измельченных грибов, а также грибных «консервов» в банках с закатанными крышками, изготовленных в домашних условиях.

Главный врач Красноуфимского филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»

\_\_\_\_\_ А. В. Поздеев

Исп.: Шевелев И.В.