

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ: ПРОФІЛАКТИКА.

У поточному році в Одеській області зареєстровано 3 випадки отруєнь грибами з трьома постраждалими. Перший випадок був пов'язаний з вживанням маринових грибів, схожих на опеньки, придбаних у приватної особи на стихійному ринку в Одесі, решта – з вживанням дикорослих грибів, зібраних та приготованих самими постраждалими. Тож як не отруїтися грибами:

- Найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами вирощеними штучно, котрі підлягають контролю та продаються за наявності дозвільної документації.
- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.
- Не збирайте гриби у посушливу погоду. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.
- Ніколи не куштуйте сирі гриби.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу у свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

Пам'ятайте! Гриби особливо небезпечні для дітей. Травна система дітей незріла і не в змозі нормально перетравити гриби. Отруєння малечі грибами проходить дуже тяжко - із 100 дітей, які отруїлися грибами, 5-6 гинуть, а 25-30 стають інвалідами на все життя. Тому, абсолютно **протипоказане** споживання грибів для дітей до 12 років, жінкам у період вагітності і грудного вигодовування, людям похилого віку.

Симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основними ознаками отруєння грибами є: нудота, блювання, різкий біль у животі, діарея, запаморочення, підвищення температури тіла, зниження пульсу, задуха, судоми, відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги), поява галюцинацій та марення.

Якщо у вас проявився хоча б один із цих симптомів – негайно викликайте лікаря!

Перша допомога при отруєнні грибами

Найголовніше – терміново телефонуйте «103».

Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля – 0,5 г/кг маси тіла).

До приїзду невідкладної допомоги дотримуйтесь постільного режиму і пийте багато рідини – води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.

Категорично **заборонено** вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.

Ні в якому разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся «перечекати» – це може бути смертельно небезпечно!

Подільське районне управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Одеській області