***Увага, гриби! Отруєння грибами небезпечне для життя***

Традиційний в Україні грибний сезон розпочався. Щороку серпень і вересень - найгарячіша пора у грибників. Традиційно, у цей час у медичних закладах реєструють найбільше випадків отруєнь грибами. Нерідко отруюються грибами, які більшість досвідчених грибників спокійно кладуть до кошиків.
Аналіз випадків отруєнь грибами в Україні свідчить, що більшість отруєнь обумовлені, вживанням пластинчатих отруйних грибів (насамперед, блідої поганки), які помилково сприймаються за їстивні печериці та сироїжки. Проте отруєння можуть спричинити їстивні гриби, які не пройшли належної термічної обробки або виросли на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас. Адже бліда поганка у багатьох регіонах просто не росте, наприклад, на півдні. Проте основні масові отруєння припадають саме на ці місцевості.

Помилитися ж досвідчені люди можуть, якщо збирають дуже молоді плодові тіла, коли ще не проявилися морфологічні ознаки. Наприклад, збирають сироїжки, а серед них може заховатися бліда поганка, яка ще не розкрилася і зовні їх нагадує. Тоді її можна помилково зірвати. Немало випадків, коли хворі потрапляли до лікарень після споживання голубінок, глив, сироїжок, синяків, парасольок тощо.

Необхідно правильно підготувати гриби до споживання. Багато пацієнтів стверджують, що варили гриби довго. Однак, важливо не тривале варіння, а декілька разів зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим (щонайменше тричі, через кожні півгодини варіння), а лише після того продовжити готувати страви.
Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть однорічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.

***Симптоми грибного отруєння різні:***

1. Характерні ознаки отруєння - нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла - з'являються через 30-60 хвилин після вживання неякісних страв зі сироїжок, недоварених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легковажити не можна.

2. Симптоми отруєння - галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності - з'являються через пів-дві години після вживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйні речовини яких вражають нервову систему. Людина захлинатиметься від нападів сміху і потерпатиме від галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждалому не надати медичну допомогу у перші години, то врятувати його життя складно.

3. Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3-ох діб) може не викликати жодних симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їх їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук та ніг - все це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

До смертельно небезпечних грибів належить і свинушка тонка, яка росте під Києвом, і багато прихильників "лісового м'яса" полюбляють її їсти. Однак, цей гриб надзвичайно небезпечний. Він спричиняє в окремих людей сильну алергічну реакцію, що призводить до захворювання крові. При отруєнні людина може померти за два тижні. Зараз цей гриб занесено до світового списку смертельно отруйних.

Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельною вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов'язково треба мити руки після дотику з грибами. Немало випадків, коли отрута передавалась на інші продукти через немиті руки.

В зарубіжних країнах випадки отруєнь дикорослими грибами трапляються рідко, оскільки ніхто не збирає грибів у лісах. Щоб бути спокійним за себе і свою родину, краще споживати печериці та гливи, вирощені у теплицях.

***Рекомендації для грибників:***

В Україні зустрічається близько 80 видів неїстівних шапинкових грибів. Приблизно двадцять із них - особливо небезпечні для життя людини.

**Щоб не отруїтися дикорослими грибами:**

1. Найкраще відмовтеся від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживайте штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх в магазинах.
2. Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

3. Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте наступне:

·  Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчатих грибів.

·  Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

·  Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.
·  Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі.

·  Не вживайте сирих грибів.

·  Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів у підсоленій воді (не менше трьох) протягом 30 хвилин.

·  Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.

·  *Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують груддю.*

·  Ніколи не застосовуйте „домашніх" методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок - вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є й у їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах.

**Якщо після споживання грибів почуваєтесь погано** чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі):

- Негайно викликайте "швидку допомогу". До її приїзду промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.

- Навіть при полегшенні стану обов'язков зверніться до найближчої лікувальної установи.

- Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

***Ніякого самолікування!*** Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

***(За матеріалами МОЗ України)***