

## О мерах профилактики отравлений грибами

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Отравление грибами зачастую бывает при несоблюдении технологии приготовления условно-съедобных грибов (требующих дополнительной предварительной подготовки). Чаще всего отравления провоцируют неправильно приготовленные сморчки или черные грузди. К отравлениям также приводит и недостаточное знание населением ботанических видов грибов, что может привести к сбору и покупке в т.ч. условно-годных, несъедобных и даже ядовитых грибов.

Грибы делятся на:

– съедобные, которые не нуждаются в какой-либо специфической обработке перед окончательным приготовлением, к ним относится белый гриб, подосиновик, подберезовик, шампиньоны, опята, маслята, лисички и многие другие;

– условно съедобные к этому виду относятся грибы, из мякоти которых выделяется млечный сок – он имеет жгучий вкус и может привести к отравлению. Подобные условно съедобные грибы нуждаются в специфической подготовке перед окончательным приготовлением, к ним относятся грузди, свинушки, волнушки и другие. Под специфической обработкой условно съедобных грибов подразумевают длительное вымачивание в соленой воде, многочасовое промывание под проточной водой, предварительная варка с неоднократным сливом бульона. Это все помогает вымыть из мякоти грибов имеющиеся токсины.

– ядовитые/ несъедобные грибы – невозможно никак обезвредить – ни длительная варка, ни промывание под проточной водой, ни вымачивание в соленом растворе не дает результатов. Зато если небольшой фрагмент ядовитого гриба попадает в общую посуду со съедобными грибами, то отравление гарантировано. К ним относятся бледные поганки, мухоморы, желчный гриб, ложные лисички, ложные опята и многие другие.

Как показывает практика, отравиться можно любыми грибами.

### Причины отравления грибами

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.

Основной причиной отравления грибами является наличие в их плодовых телах токсинов. Помимо этого, грибы аккумулируют тяжелые металлы, радионуклиды, пестициды из почвы. Среди 3000 разновидностей всех существующих шляпочных грибов к съедобным относится только 400 видов. Остальные считаются ядовитыми или условно съедобными. Отравление грибами относят к биологическим отравлениям, это одно из самых распространенных сезонных пищевых отравлений. Его причиной является употребление в пищу грибов, которые можно разделить на три группы: Собственно ядовитые. Условно съедобные, выделяющие млечный сок при разламывании. Съедобные, но накопившие ядовитые вещества, придающие им качественно новые свойства. При неправильном сборе и нарушении условий обработки токсичными становятся строчки и сморчки, содержащие гиromитрин и гелвеловую кислоту. Гиromитрин устойчив к термическому воздействию, накапливаясь в организме, начинает действовать постепенно. Неумеренное потребление сморчков и строчков опасно для жизни.

В перечне причин, способных привести к отравлению грибами, следующие действия:

- сбор незнакомых либо малознакомых экземпляров;
- сбор грибов на придорожной полосе, в непосредственной близости от промышленных предприятий, в зонах повышенной радиоактивности;
- невнимательный осмотр частей гриба: ножек, шляпок, шляпных пластинок;
- сбор червивых или гнилых, старых грибов;
- надкусывание шляпки, взятие пробы в сыром виде;
- использование некачественной тары;
- несоблюдение правил личной гигиены во время сбора грибов;
- длительное (более трех часов) хранение необработанного продукта;
- несоблюдение правил термической обработки грибов;
- употребление в пищу несвежих грибов;
- употребление в пищу грибов вместе с алкоголем.

## **Признаки отравления грибами**

Сроки проявления основных признаков отравления грибами варьируются в зависимости от их вида, особенностей приготовления и употребления, количества полученного токсина. Первые симптомы могут появиться уже через полчаса после того, как яд попал в организм (говорушка, красный мухомор), а могут дать о себе знать лишь через несколько часов (бледная поганка) и даже через неделю-другую (лепиота, паутинник).

Клиническая картина грибной интоксикации в некоторых случаях идентична типичным проявлениям любого пищевого отравления:

- боль в желудке;
- тошнота и рвота;
- диарея;
- повышение температуры тела;
- озноб, чувство холода в конечностях.

Такая симптоматика свойственна отравлению сатанинским грибом, розовопластинниками млечниками, а иногда и сыроежками. Отравления некоторыми грибами имеют выраженную специфику, тем самым указывают на конкретный источник яда и упрощают процесс его обнаружения.

### **Специфические симптомы отравления грибами:**

- слюноотделение, повышенная потливость, спазмы в бронхах, затруднение дыхания, сужение зрачка, резкое понижение давления, слабость, возникновение галлюцинаций, потеря сознания, кома – при интоксикации красными мухоморами и говорушками;
- сухость слизистых оболочек, расширение зрачка, учащение пульса, повышение артериального давления – симптомы отравления пантерными мухоморами;
- мышечные боли, резь в животе, кровавый стул, частая рвота, по консистенции напоминающая кофейную гущу (более 20-25 раз за сутки), сердечная и почечная недостаточность, желтуха, кома – при отравлении бледными поганками;
- судороги, гемолиз, поражения почек, увеличение в размере печени и селезенки, желтушность, полная или частичная потеря сознания – при употреблении в пищу токсичных сморчков, строчков.

Опасность отравления грибами не устраняется полностью обработкой продукта. Консервированные грибы при длительном хранении в закрытой емкости могут стать причиной интоксикации ботулотоксином, т. е. ботулизма. **Ботулизм** – тяжёлое, потенциально смертельное инфекционное заболевание вызванное попаданием в организм ботулинического токсина. Возбудители ботулизма, попавшие на гриб из почвы, хорошо развиваются при отсутствии кислорода, т. е. в герметически закупоренных банках, образуя очень

сильный токсин.

Подозрение должны вызывать емкости с вздутой крышкой. Выделяют следующие симптомы отравления грибами вследствие нарушений правил консервации:

- внезапная тошнота и рвота;
- боли и рези в животе;
- интенсивная головная боль;
- лихорадка; расширение зрачков;
- нарушение координации движений;
- изменения сознания.

Во избежание отравлений консервированными грибами следует тщательно следовать технологии консервирования, следить за гигиеной помещения, в котором происходит приготовление пищи, не приобретать готовые грибные консервы на стихийных рынках, у продавцов, не имеющих сертификата.

### **Первая помощь при отравлении грибами**

При первом же подозрении на возможное отравление грибами следует незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи, а затем принять следующие экстренные меры:

- промыть желудок пострадавшего большим количеством воды (выпить не менее 1 л, затем нажав на корень языка вызвать рвоту, повторить до появления чистых промывных вод);
- при отсутствии дефекации сделать очистительную клизму (некоторые виды грибов вызывают не диарею, а запор) или принять солевое слабительное (например, Карловарскую соль);
- принять сорбент (Активированный уголь, Сорбекс, Энтеросгель и т. п.);

– давать обильное питье (минеральная вода без газа или крепкий сладкий чай), в случае неукротимой рвоты давать пить часто, но не более 1 столовой ложки за один прием;

- обеспечить больному покой и тепло, положив у его ног грелку;
- обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха.

Следует сохранить образцы грибного блюда, оставшиеся от употребления в пищу, для быстрее определения вида токсина.

Самостоятельно принимать любые лекарственные средства (за исключением сорбентов) до приезда врача не рекомендуется. При подозрении на отравление грибами меры первой помощи следует применять ко всем участникам трапезы. Следует иметь в виду, что промывание желудка в домашних условиях нельзя делать детям до пяти лет.

Отравление грибами нуждается в стационарном лечении. При

появлении таких признаков, как кровавый понос, пересыхание губ и ладоней, бледность кожных покровов, помутнение в глазах, торможение речевых процессов, замедление пульса, необходима как можно более быстрая доставка пострадавшего в стационар. Редкие виды ядов требуют лечения в специально оборудованном для этого отделении токсикологии.

### **Профилактика отравления грибами**

В целях профилактики отравления грибами рекомендовано соблюдение мер, связанных с технологией распознавания, сбора, переноски, хранения, обработки и консервации грибов:

- тщательное изучение видов грибов, их внешних признаков под руководством опытных грибников или с помощью специализированных справочников;
- игнорирование всех незнакомых, подозрительных, необычных экземпляров, вызывающих даже небольшие сомнения. Не собирайте грибы, которые вам не известны. Если возникли сомнения – гриб лучше выбросить, тем более запрещено класть его к другим грибам. Избегайте сбора старых и червивых грибов;
- грибы, которые растут у дорог, железнодорожных путей, возле заводов, промышленных зон или на территории радиационной зоны собирать исключительно нельзя, так как они впитали в себя токсические вещества, находящиеся в почве;
- переноска собранного продукта в ведре или корзине (не в полиэтиленовом пакете);
- отказ от употребления в пищу сырых грибов;
- при комнатной температуре грибы хранить не более 3 часов;
- тщательная термическая обработка согласно кулинарным правилам для каждого вида грибов;
- отказ от хранения грибов в глиняной, алюминиевой или оцинкованной посуде;
- качественный присмотр за детьми в лесу, контроль соблюдения ими правил личной гигиены;
- мытье рук при контакте с ядовитыми грибами;
- при консервации грибов тщательно придерживаться технологии, стерилизовать тару, а также не хранить грибные консервы более 6 месяцев, и сразу же выбрасывать вздувшиеся банки.

В целях профилактики отравлений грибами следует обратить внимание на **правила реализации грибов населению**:

1. Продажа грибов разрешается на рынке в специально отведенном месте. Рассредоточенная торговля грибами в различных местах рынка не допускается. Не рекомендуется покупать свежие или сушёные

грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях;

2. К продаже на рынке допускаются грибы только в свежем и сушеном виде, прошедшие обязательную проверку в лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы;

3. Съедобные грибы допускаются в продажу только свежесобранными, тщательно очищенные от земли, мусора, вредителей, неповрежденные и не помятые. Воспрещается заготовка и продажа дряблых, переросших, поврежденных личинками, слизнями и плесенями, испорченных грибов;

4. Во избежание случаев отравлений грибы с отрезанными полностью или частично ножками (пеньками), в особенности шампиньоны и сыроежки, к продаже не допускаются;

5. Категорически запрещается продажа смеси из различных видов грибов;

6. Запрещается реализация сухих грибов домашнего изготовления;

7. Запрещается продажа продуктов переработки грибов, изготовленных в домашних условиях (грибов вареных, соленых, маринованных, грибной икры, грибных солянок и других продуктов из измельченных грибов, грибных «консервов» в банках с закатанными крышками, изготовленных в домашних условиях).

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Помните! Сбор грибов для человека — это всегда «игра с огнем». Если вы хотите здоровья себе и своим близким, будьте осторожны! Не рискуйте своей жизнью!