



В Україні розпочався грибний сезон. З настанням літа у медичних закладах традиційно починають реєструвати випадки отруєнь грибами. Цей рік, на жаль, не став винятковим: у першому півріччі 2018 року на території Житомирської області (Любарський район, смт. Хорошів, м. Житомир) зареєстровано 3 випадки отруєння

грибами, внаслідок яких постраждало 3 людей, в тому числі дитина віком чотири роки.

Аналіз випадків отруєнь грибами в Україні свідчить, що більшість отруєнь обумовлені вживанням пластинчатих отруйних грибів (насамперед, блідої поганки), які помилково сприймаються за їстівні печериці та сиріжки. Отруєння також можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки або виростили на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас. Нерідко отруюються грибами, які більшість досвідчених грибників спокійно кладуть до кошиків. Помилитися ж вони можуть, якщо збирають дуже молоді плодові тіла, коли ще не проявилися морфологічні ознаки. Наприклад, збирають сиріжки, а серед них може захватитися бліда поганка, яка ще не розкрилася і зовні їй нагадує. Тоді її можна помилково зірвати. Немало випадків, коли хворі потрапляли до лікарень після споживання глив, сиріжок, 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.

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 із сиріжок, недоварених осінніх опеньків, 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

вважають 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.

Найбільше насторожує те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть однорічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Отож слід пам'ятати, що страви з грибів - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Фахівці радять до 7- 8 років не давати дітям не те що їсти, а навіть пробувати жодних грибів: ні дикоростучих їстівних, ні парникових (шампіньйони, гливи). В грибах достатньо білків, які потребують спеціальних ферментів для перетравлювання, яких у дітей немає. Вважається, що ферментна система у дітей дозріває в 12 років. Тоді їм можна дозволити попробувати лише парникові гриби, і то не дуже часто». Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують груддю, людям з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів. ***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 заготовлі.
- ✓ 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.
- ✓ 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 почуваетесь 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'язково зверніться до найближчої лікувальної установи.

Гриби, що залишилися 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. ***Бережіть своє здоров'я та життя, рідних і близьких Вам людей!***