

Профилактика отравлений грибами

Наступление сезона массового сбора грибов всегда вызывает повышенную настороженность всех медицинских работников. Это связано с тем, что ежегодно в летне-осенний период в республике регистрируются отравления грибами.

Так, за истекший период 2019 года в республике уже зарегистрировано 35 случаев отравления грибами с 38 пострадавшими, за аналогичный период 2018 года было зарегистрировано 23 случая с 26 пострадавшими. Наибольшее количество пострадавших отмечается в Могилевской области (8 случаев) и г. Минске (12 случаев).

Связано это с употреблением в пищу несъедобных, ядовитых, условно-съедобных и неправильно приготовленных грибов.

Признаки отравления грибами характерны. Токсическим началом несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации, бред. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25-50% случаев.

Следует отметить, что отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно-съедобных и даже съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления.

К условно-съедобным грибам относятся: некоторые виды сыроежек, свинушки, сморчки, волнушки, чернушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать отравления. Для того, чтобы избежать отравления такими грибами их необходимо отваривать дважды, не менее 50 минут каждый раз. Оба раза грибы после варки следует промывать в проточной воде, отвар сливать. В противном случае может наступить отравление с признаками, характерными для отравления ядовитыми грибами.

Напоминаем:

1. Идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только съедобные грибы, не вызывающие сомнения.
2. Грибы - продукт скоропортящийся, поэтому их нужно перебирать и сортировать сразу. Нельзя хранить их в тепле.
3. Не рекомендуется собирать грибы в полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов; пробовать грибы во время сбора.

4. Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые.
5. Перебирая грибы необходимо выбрасывать старые, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ. В старых грибах, даже таких как белые, подосиновики, подберезовики в процессе старения образуются высокотоксичные соединения.
6. Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества, в концентрациях в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать.
7. Пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками. Бледные поганки имеют клубневидные утолщения ножки и наличие «воротничка».
8. Родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей до 3-х лет.
9. Не проводите жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара.
10. Мариновать рекомендуется съедобные грибы без едкого вкуса мякоти - трубчатые (боровики, подберезовики, маслята и т.д.), и пластинчатые (шампиньоны, толстушки, лисички, опята, зеленки). В засол допускаются все съедобные грибы. Пластинчатые грибы - только после предварительной обработки, замачивания и 2-х кратного отваривания не менее 20 минут.
11. Не рекомендуется покупать грибы, в том числе консервированные, на рынках и в местах несанкционированной торговли.
12. Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не приобретайте грибы, если нарушена целостность их упаковки, а также, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.
13. При появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Врач-гигиенист отделения
гигиены питания
ГУ «Республиканский центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

С.Е.Хурсик