**«Як не отруїтися грибами?»**

**

З давнини гриби вважалися улюбленою їжею людини. У будь-якому вигляді вони збагачують та урізноманітнюють меню здорової людини.

На території країни ростуть майже 2 000 видів шапинкових грибів, до 500 з них вважаються їстівними. Найчастіше гриби використовують, як приправи до страв або ж у консервованому вигляді.

В той же час треба враховувати й той факт, що вони погано перетравлюються. Тому вживати їх рекомендується лише людям із здоровою травною системою. При захворюваннях шлунково-кишкового тракту, а також людям похилого віку і дітям доцільно утримуватися від вживання грибів.

Слід пам'ятати, що іноді навіть їстівні гриби можуть стати причиною отруєння. По-перше, це буває у тих випадках, коли збирають та вживають гриби старі, перезрілі або після тривалого зберігання. Гриби відносяться до швидкопсувних продуктів (містять від 84 до 94% води) тому їх необхідно переробляти в день збору. Особливо швидко псуються гриби, які зібрані в сиру погоду. Максимальний термін зберігання грибів не повинен перевищувати 24 год при температурі не вище 10°С.Пов'язано це з тим, що зрілі гриби стають чудовим поживним середовищем для різноманітних мікроорганізмів, зокрема хвороботворних. Крім того, внаслідок біохімічних реакцій (розпад білків) в грибах утворюються отруйні речовини (птомаїни). По-друге, встановлено, що в деяких видах їстівних грибів (білих, опеньках, лисичках, сироїжках тощо) містяться отруйні нетермостійкі речовини, які при варінні розрізаного м'якуша руйнуються. Ось чому вживання недоварених або таких недосмажених їстівних грибів може викликати розлади діяльності кишково-шлункового тракту.

**Як не отруїтися грибами?**

* Найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю та продаються у торгівельній мережі.
* Не купуйте гриби на стихійних ринках.
* Уважно оглядайте гриби: звертайте увагу на колір капелюшка, губки, ніжки.
* 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 широкий спектр отруйних речовин, в тому числі важкі метали.
* Не збирайте гриби у посушливу погоду: в цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.
* Не куштуйте сирі гриби.
* Вдома ще раз ретельно перевірте гриби: всі 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.

**

**Симптоми отруєння грибами**

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основні ознаки отруєння грибами такі:

* Нудота
* Блювота
* 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

За наявності будь якого з наведених симптомів, негайно викликайте лікаря!

**Перша допомога при отруєнні грибами**

* Терміново телефонуйте до «швидкої»: загальний номер «103».
* Промийте шлунок простою водою.
* Дотримуйтесь постільного режиму.
* Пийте багато рідини (вода, підсолена вода або прохолодний чай). Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.
* Прийміть сорбенти.

Категорично забороняється вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів в організм.

***Не займайтеся самолікуванням, це може нашкодити Вам!***

***Пам’ятайте: пильне ставлення до свого здоров’я та здоров’я Ваших близьких основа для запобігання отруєння грибами.***

***Завідувач відділення епіднагляду (спостереження)***

***та профілактики інфекційних захворювань І.В.Болотова***