**Грибной сезон – как не отравиться?**



Лето и осень – грибная пора, и как раз в это время отравления грибами случаются наиболее часто. Плохое знание видового состава грибов и игнорирование правил обработки влекут за собой тяжелые последствия: отравления грибами разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов.

**Как избежать отравления грибами?** Многие ядовитые грибы очень похожи на грибы съедобные, и зачастую даже опытные грибники один-другой такой грибок и кинут в свою корзину. Надо знать, что ядовитые грибы не утрачивают своих свойств даже после того, как их вымачивали, сушили, варили, мариновали и солили – после любого способа обработки они остаются все такими же опасными. Поэтому перед тем, как начинать готовить грибы, необходимо очень тщательно их осмотреть и, если нашли какой-то гриб, который вам незнаком, то безжалостно выбросьте его. Это лучше, чем пожадничать и в итоге получить ужасные последствия. Отравление грибами можно получить, употребив в пищу обычные съедобные грибы, если они неправильно приготовлены. Грибы бывают опасны, если они старые или долгое время простояли на столе в теплом помещении.

Одними из первых открывателей грибного сезона в белорусских лесах являются сморчки обыкновенные. Нужно знать: сморчок обыкновенный внешне похож на ядовитый строчок, и отличить их друг от друга не просто! Строчки содержат сильный яд, который не разрушается и не переходит в отвар даже при длительном кипячении. Яд способен накапливаться в организме человека и поражает печень, оказывает токсическое действие на нервную систему и нарушает обменные процессы в организме.

**Что делать при отравлении грибами?** Первые признаки отравления грибами проявляются через 6-12 часов после приема в пищу. Но у детей и пациентов, страдающих желудочными заболеваниями, этот срок может сократиться до 2 часов.

Следует обратить внимание на симптомы: урчание и боли в животе, ладони покрываются испариной, а лицо у отравившегося сильно бледнеет. Возможны неприятные ощущения по всему телу, нередки также боли. Появляется слабость, головная боль, головокружение, затем тошнота с рвотой. Пульс у человека замедляется, становится нитевидным. Руки и ноги начинают холодеть. Если данные симптомы присутствуют, первым делом надо вызвать врача скорой помощи или самим незамедлительно отвезти пострадавшего в медучреждение.

В первом случае еще до приезда бригады надо оказать первую помощь. Пострадавшего следует уложить в кровать и попробовать искусственно вызвать рвоту. Для этого хорошо подойдет теплая вода со слабым содовым раствором (можно также использовать марганцовокислый калий). Не давайте пострадавшему ходить или сидеть – он должен лежать. На голову ему следует положить холодный компресс, а к ногам и животу приложить грелки. Надо давать больному больше пить, причем делать это он должен маленькими глотками. Лучше всего использовать для питья соленую воду, но можно давать и молоко. Воду подсаливать из расчета одна чайная ложка (без верха) на стакан кипяченой воды. Полезно также при отравлении грибами пить черный крепкий чай. Ни в коем случае не давать пострадавшему алкогольные напитки: спиртное расширяет сосуды и способствует скорейшему проникновению ядовитых веществ в кровь. Для бригады врачей необходимо собрать остатки пищи, которую ел больной – это нужно для медицинского анализа.

**Самолечение при отравлении грибами не допустимо! При появлении первых признаков отравления (тошнота, рвота, боли в животе, расстройство функции кишечника) следует срочно обращаться за медицинской помощью.** **Если имеется возможность, то лучше самим незамедлительно отвезти пострадавшего в медучреждение для оказания медицинской помощи.**

**Будьте бдительны!**

**Помните, Ваше здоровье и здоровье близких в Ваших руках!**

*Автор: врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отедла Зельвенского районного ЦГЭ Алла Фердер*