

## Отравления грибами: признаки, профилактика.



Человечество с давних времен активно использует в пищу грибы. Данный продукт богат животными белками, активными ферментами, растительными сахарами, витаминами А, С, D, группы В, а также селеном, солями калия, железа и цинка, уникален по составу и вкусовым свойствам, питателен и удобен для консервирования. Сегодня блюда из тщательно отобранных и правильно приготовленных грибов считаются деликатесными.

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.

Наибольшую угрозу здоровью представляют следующие виды грибов: бледные поганки, красные и пантерные мухоморы, сатанинские грибы; свинушки, ложные опята, желчные грибы, паутинники, волоконницы. При неправильном сборе и нарушении условий обработки токсичными становятся строчки и сморчки. Неумеренное потребление сморчков и строчков опасно для жизни.

Причины, способные привести к отравлению грибами:

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



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 (лепнота, 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.

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. 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.

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.

Последствия отравлений грибами варьируются в широких пределах: от гастроэнтерита и кишечной дисфункции до острых патологий крови, центральной нервной системы, органов дыхания, развития сердечной недостаточности. При несвоевременном оказании первой помощи или отказе от лечения в стационаре смерть от отравления бледными поганками наступает в 90%, мухоморами – в 50% случаев. Смертельно опасной считается

доза в 1-2 гриба. Почечная недостаточность, вызванная интенсивной интоксикацией, также может стать причиной летального исхода. При быстром обнаружении симптомов отравления и проведении полноценного курса лечения тяжелых последствий для организма обычно не наблюдается.



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

- v тщательное изучение видов грибов, их внешних признаков под руководством опытных грибников или с помощью специализированных справочников;
- v игнорирование всех незнакомых, подозрительных, необычных экземпляров, вызывающих даже небольшие сомнения;
- v сбор грибов в местах, удаленных от крупных промышленных предприятий, в экологически чистых природных зонах;
- v переноска собранного продукта в ведре или корзине (не в полиэтиленовом пакете);
- v отказ от употребления в пищу сырых грибов;
- v тщательная термическая обработка согласно кулинарным правилам для каждого вида грибов; отказ от хранения грибов в глиняной, алюминиевой или оцинкованной посуде;
- v качественный присмотр за детьми в лесу, контроль соблюдения ими правил личной гигиены; мытье рук при контакте с ядовитыми грибами;
- v соблюдение правил консервации и последующего хранения грибных блюд.