

# ГРИБНА ПОРА ПІДСТЕРІГАЄ НЕБЕЗПЕКОЮ

Гриби – харчовий продукт, однак серед них є багато отруйних, що можуть спричинити сильні отруєння, а іноді й смерть. Це такі гриби як бліда поганка, мухомори, опеньки несправжні та багато інших.



Гриби легко всмоктують у себе шкідливі речовини, що містяться в ґрунті й атмосфері, тому не варто збирати дуже старі гриби, навіть якщо вони не червиві. Найбільш «чистими» й «безпечними» грибами є білі та лисички.

Не збирайте грибів у межах міста – у парках і скверах, а за містом – поблизу смітників і куп сміття.

Ніколи не їжте сирих грибів у тому числі – сиріжок. У найкращому випадку ви отримаєте розлад шлунку, у найгіршому – тяжке отруєння.

Найбільш отруйний гриб – бліда поганка. У чверті її шапки середнього розміру міститься смертельна доза отрути.



Мухомори також дуже небезпечні, хоча отруєння ними рідше призводить до смертельних випадків. Отруйні властивості блідої поганки й мухоморів зберігаються за будь-якої обробки: після сушіння, варіння, засолювання. 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 навіть 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.



Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельною вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов'язково треба мити руки після дотику до грибів.

***Запам'ятайте відмітні ознаки отруйних і неїстівних грибів:***

- білі крапочки або лусочки на верхньому боці шапки;
- лусочки на нижній частині ніжки;
- різке, яскраво виражене стовщення біля основи ніжки;
- плівка під шапкою (за винятком опеньок, масляків і печериць);
- нижня поверхня шапки – рожева або червонувата.

### **Поради для грибників**

- ❖ Збирайте в лісі лише ті гриби, про які ви знаєте напевно, що вони їстівні.
- ❖ Ніколи не беріть і не їжте грибів, що мають біля основи ніжки подібне до бульби потовщення.
- ❖ Ніколи не збирайте і не їжте грибів перезрілих, зморщених, червивих, зіпсованих.
- ❖ Не їжте сирих грибів.
- ❖ Не збирайте грибів поблизу доріг, у парках і дворах, поблизу залізничних і автомобільних шляхів, великих промислових зон. Гриби накопичують отруйні речовини та стають непридатними для вживання в їжу.
- ❖ Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.
- ❖ Не можна їсти гриби дітям віком до 14 років. Вони можуть отруїтися навіть їстівними грибами.
- ❖ Гриби слід піддавати обробці в день збирання або, принаймні, наступного ранку.

### **Перша допомога в разі отруєння грибами**

Перші ознаки грибного отруєння зазвичай проявляються вже через півгодини після вживання їжі. Найпізніше – через 4 години.

У хворих, які отруїлися грибами, спостерігаються такі загальні ознаки недуги: біль у животі, розлад шлунку, нудота, блювота, загальна слабкість. Спостерігається також зміна розміру зіниць: одна звужується, інша – розширюється. Трапляється, що у хворого з'являються зорові та слухові галюцинації, конвульсії, марення. Після збудження настає втрата свідомості, при цьому спостерігається посмикування деяких м'язів, найчастіше – обличчя і пальців рук. Особливо важко отруєння переносять діти.

Навіть у разі легкого отруєння грибами слід негайно звернутися за медичною допомогою або відправити хворого до лікарні. Часто від того, наскільки швидко буде надано медичну допомогу, залежить життя людини. До приїзду «швидкої» потрібно прикласти до живота і ніг грілки. Щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, слід якнайшвидше промити шлунок: дати хворому випити три-чотири склянки солоної води, а тоді викликати блювоту. Процедуру необхідно повторити кілька разів.

Після цього рекомендується дати хворому міцного чаю. І звичайно ж, не можна давати хворому спиртних напоїв.