Осторожно – грибы.

Каждый грибной сезон многие сельские жители, а так же дачники и горожане оставляют все неотложные дела и устремляются в лес. К сожалению, нередко после этих походов случаются отравления грибами. В преддверии грибного сезона грибникам стоит вспомнить об опасностях, которые таят в себе эти лесные дары. Отравления грибами в Сморгонском районе регистрируются практически ежегодно – от 1-2 случаев и до 10.

Причины отравлений разнообразны. В некоторых случаях пострадать можно даже от съедобных грибов. Например, при их неправильном приготовлении. У каждого свои рецепты, но прежде грибы нужно дважды отварить по 30 минут, каждый раз сливая отвар. Затем их уже можно класть и на сковородку или подвергать другой кулинарной обработке, сыпать соль, приправу. Грибы долго готовятся, не жалейте на их готовку времени.

Правила сбора и приготовления грибов.

Следует помнить, что грибы нельзя принимать в пищу детям, беременным и кормящим матерям (это неоправданный риск). Так же не рекомендованы грибные блюда лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, обмена веществ, пожилым людям, потому что грибы «тяжелая» пища и организм с ней может не справится. Зачастую отравления грибами вызваны их неумеренным употреблением.

Нельзя мариновать и солить грибы в оцинкованной или алюминиевой посуде. Металлы окисляются и переходят в продукт. Грибы такой засолки может и не вызовут острого отравления, но пользы для здоровья точно не принесут. Так же не принесут пользы и грибы, собранные возле оживленных автодорог, промышленных предприятий. Гриб, как губка, впитывает в себя все из окружающей среды и, если есть проблемы с экологией, то жди проблем и от грибов.

 Не используйте старые, червивые грибы, в них уже идет процесс порчи, образуются яды. Так же яды образуются и в несвежих грибах. Поэтому грибы нужно сразу же переработать, а не оставлять с вечера до утра в корзинке. Вечером, как бы Вы ни устали, переберите грибы, помойте, и прокипятите, а основную варку, можно отложить до утра.

И все же главная причина отравлений – это ядовитые грибы. А самый ценный совет грибникам такой: если Вы специалист по боровикам и лисичкам, то лучше – собирайте только их. И то – ложные бывают. Не берите грибы, которые вызывают сомнение. В наших лесах, где растет бледная поганка, беспечность неуместна. Есть грибники (их мало), которые, зная и помня о бледной поганке, принципиально не берут пластинчатые грибы.

Неопытный грибник может спутать бледную поганку с сыроежкой или шампиньоном. Внешний вид бледной поганки, так же как и съедобных грибов, широко варьирует. Отличает поганку наличие воротничка (пояска) под шляпкой, но он со временем может пропадать. На нижней части ножки поганки имеется клубневидное утолщение. Вне зависимости от возраста пластинки под шляпкой поганки всегда белые, у шампиньонов пластинки со временем темнеют (у поганки нет). Сыроежку отличает ее ломкость и хрупкость, поганка более эластична, но лучше ее руками не трогать.

Бледная поганка опаснейший гриб. При отравлении поганкой речь идет даже не о потере здоровья. Речь идет о том – будет ли человек жить. Смертность при отравлении бледной поганкой превышает 50% у детей – до 90%. Четвертинки шляпки бледной поганки достаточно, чтобы убить взрослого человека. Яд очень сильный и разрушительный. При укусе гадюки человека спасают, а при отравлении поганкой зачастую нет.

Опасность при отравлении поганкой еще и в том, что симптомы проявляются не сразу. Человек начинает чувствовать себя плохо только через 6-12 часов, а то и позже после употребления в пищу. За это время яд успевает разойтись по всему организму и поразить внутренние органы (печень, почки, селезенку, сердечнососудистую систему). Лечение зачастую уже не эффективно. Яд сработал и внутренние органы попросту умирают.

Как поступать если чувствуете, что отравились. Первое – сразу же обращайтесь за медицинской помощью. Помните, что дорога каждая минута, поэтому, пока едет скорая, нужно очистить желудок. Обычно, организм сам реагирует рвотой, но нам нужно помочь ему полностью освободиться от оставшейся в желудке пищи. Для этого необходимо выпить по возможности побольше воды (4-5 стаканов) и вызвать рвоту надавив большим пальцем на корень языка.

Заканчивая, повторю основную мысль: грибники, будьте очень внимательными и ответственными при сборе лесных грибов. Присматривайтесь к грибам, ведь даже белые пятнышки на шляпке мухомора может смыть дождь. Заботьтесь о своем здоровье и о здоровье своих родных и близких.

 Андрей Завацкий, врач-гигиенист Сморгонского зонального ЦГЭ