

О профилактике отравлений грибами

В связи с началом грибного сезона Роспотребнадзор напоминает о правилах профилактики отравлений, связанных с употреблением грибов в пищу.

Грибной сезон ранней весной открывают сморчки и строчки, которые грибники часто путают. Все сморчки съедобны. Однако не стоит забывать, что строчки и сморчки относятся к группе условно съедобных грибов, они содержат гельвелловую кислоту, разрушающую кровяные тельца (гемоглобин) и печень. Кроме того, строчок гигантский — это условно съедобный гриб, строчок обыкновенный содержит гиромитрин, который может привести к тяжелому отравлению со смертельным исходом.

Именно с гельвелловой кислотой и нарушением технологии приготовления грибов связаны весенние отравления грибами.

Строчки и сморчки ядовиты для тех, кто не знает, как с ними обращаться. Особенно чувствительны к яду дети.

Содержание яда в строчках и сморчках колеблется в зависимости от погоды, времени сбора. Отравление может не наступить, если употребляли в пищу грибы в небольшом количестве и, если строчки и сморчки правильно приготовлены.

Строчки и сморчки нужно предварительно отварить в течение 10-20 минут. От высокой температуры яд не разрушается, но переходит в отвар; его необходимо вылить. Рекомендуется для надежности повторить варку еще один раз. Отваренные и отжатые грибы можно жарить, варить из них суп. Однако и такие обезвреженные грибы не рекомендуется есть в большом количестве (больше 200 граммов в день).

Отравление происходит при употреблении в пищу необработанных, недоваренных строчков и сморчков.

Симптомы отравления развиваются спустя 6—10 часов: возникают ощущение слабости, боль в подложечной области, тошнота, рвота с примесью желчи, изредка поносы. При тяжелом течении на второй день появляются признаки желтухи, наблюдается увеличение печени и селезенки, сильные головные боли, потеря сознания, оцепенение, судороги. Разрушаются эритроциты, т. е. происходит гемолиз, при котором гемоглобин выходит из эритроцитов. В результате этого кровь становится прозрачно-красной («лаковая кровь»).

При тяжелом отравлении может наступить самый неблагоприятный исход. В легких же случаях выздоровление наступает через 1—2 суток, в более серьезных — через несколько недель. Летальные исходы обычно наступают на 3—4-й день после употребления грибов при явлениях сердечной недостаточности, часто в коматозном, бессознательном состоянии.

Помните, что грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам.

Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям, причём независимо от способа и времени приготовления, а также пожилым людям.

Заготовка грибов

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно обработать их специальным образом — очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд.

Съедобный или ядовитый

По данным специалистов Роспотребнадзора, основная причина грибных отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных и условно съедобных грибов.

Лечение грибных отравлений необходимо начать как можно раньше. Поэтому, если после употребления грибов почувствовали недомогание, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Симптомы отравления грибами

Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5–2 часа после употребления их в пищу.

Среди симптомов отравления грибами:

- тошнота;
- рвота;
- сильные боли в животе с диареей до 10–15 раз в сутки;
- повышенная температура тела;
- слабый пульс;
- руки и ноги холодеют;
- воспаление желудка и тонкого кишечника (острый гастроэнтерит).

При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно:

- появление бреда;
- появление галлюцинаций;

человек может впасть в состояние, граничащее с помешательством.

Первая помощь

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления, то необходимо срочно вызвать врача. До его прихода рекомендуется постельный режим и обильное питьё. Пить можно холодную воду, холодный крепкий чай. Также можно применить активированный уголь.

Выздоровление при правильном лечении и своевременном обращении к врачу наступает обычно через сутки.

Ботулизм

Консервированные грибы могут быть источником очень тяжёлого заболевания — ботулизма. Возбудители этой болезни в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве. Поэтому перед консервированием грибы нужно тщательно мыть и очищать, ведь на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма.

Домашняя обработка грибов возбудители ботулизма не всегда убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них этого микробного токсина — опаснейшего для человека яда.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу. Клинические проявления заболевания ботулизма:

- нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми);
- головная боль;
- сухость во рту;
- тошнота;
- рвота;
- понос;
- судороги;
- затруднение глотания.

При появлении хотя бы одного – двух из указанных признаков после употребления консервированных грибов следует срочно обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет, и именно поэтому они тяжело переносят отравление.

При этом, по данным специалистов Роспотребнадзора, именно осенью, в грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей, тянущих в рот сырой гриб.

Важно помнить, что в грибной сезон отравится могут не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

ВАЖНО!

Соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд. Любые виды грибов нужно варить в хорошо подсоленной воде, которую после отваривания сливают.

Грибные белки в основном труднорастворимые, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

Следите за детьми!

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

Правила грибника

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

- Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
- Собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими.
- Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.
- Срезайте каждый гриб с целой ножкой.

Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

ВАЖНО!

В магазинах и супермаркетах запрещена реализация грибов без наличия сопроводительных документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность для здоровья человека.

Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:

- собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов;
- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;
- пробовать грибы во время сбора;
- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;
- мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;
- хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

Советы покупателям

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Также специалистами Роспотребнадзора не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Во время экспертизы определяют качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Разрешение на реализацию продукции выдается только после проведения экспертизы.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Не приобретайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Будьте здоровы!

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>