ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Профилактика отравлений грибами**

Плохое знание населением видового состава грибов и игнорирование правил их сбора и обработки влекут за собой непредсказуемые последствия: отравления грибами разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов. А по своей тяжести острые отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди всех небактериальных пищевых отравлений.

Чаще всего со слов пострадавших употреблялись в пищу съедобные грибы (опята, сыроежки, боровики), которые в большинстве случаев имели сходство с условно-съедобными и ядовитыми грибами.

Причиной острого отравления могут стать и [**съедобные грибы**](http://gribnik-club.ru/opisanie-gribov-gribyi-sedobnyie.html), если они долго находились без кулинарной обработки. Не редкость — отравления недоваренными и сырыми грибами.

В настоящее время в возрастной структуре большой процент пострадавших от отравления грибами составляют взрослые люди. Однако отмечено несколько случаев отравления грибами детей.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- собирать только известные грибы (существуют специальные справочники съедобных и ядовитых грибов);

- после сбора грибы немедленно подвергать сортировке и обработке, а срок хранения свежих грибов не должен превышать 18-24 часов при температуре не выше 10°С. Следует помнить, что даже самый лучший и, безусловно, съедобный гриб, если он перезрел, начал гнить на корню или долго лежал без обработки, может стать ядовитым;

- сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые;

- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;

- не пробовать подозрительные грибы на вкус;

- грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать. По этой же причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, рядом с промышленными предприятиями, в черте города;

- заготавливать впрок только молодые грибы;

- солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно;

- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы;

- никогда не покупать на рынке грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

- пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками. Таким образом можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок»;

- не пренебрегать правилами приготовления условно-съедобных грибов: их необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз не менее 50 минут. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой;

- родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей;

- нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ.

**Важно: при появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за медицинский помощью.**

 Помощник врача-гигиениста Ходосевич Е. В.