



СЕЗОН "ТИХОЙ ОХОТЫ"

НАЧАЛАСЬ ПОРА СБОРА ГРИБОВ, А ЗНАЧИТ, И ПОВЫШЕННОГО РИСКА ОТРАВЛЕНИЯ ИМИ. КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ «ТИХОЙ ОХОТЫ»?

Есть стереотип, что отравляются грибами только те, кто не умеет отличить съедобный гриб от ядовитого. На самом деле в группе риска находятся и те, кто собирает их вблизи промышленных предприятий,

дорог или автотрасс, приобретает с рук, неправильно готовит или хранит.

Отравление грибами может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем, привести к инвалидности и даже летальному исходу. Если у вас появились симптомы интоксикации, немедленно обратитесь за медицинской помощью

Чаще всего отравления с летальным исходом происходят при употреблении в пищу бледной поганки. Это один из самых ядовитых грибов во всём мире. Содержащийся в нём токсин не разрушается при любом способе кулинарной обработки (отваривании, тушении, солении) и под воздействием пищеварительных соков.

Первые признаки отравления бледной поганкой проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу (даже небольшого количества гриба): тошнота, рвота, понос, слабость. Как правило случаи отравления ей происходят с середины июля до середины октября.

Бледная поганка напоминает внешне зелёную сыроежку, однако у последней нет мешковидного утолщения у основания ножки, которое часто глубоко уходит в землю, и тонкого бахромчатого кольца в виде манжетки в верхней трети ножки.

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ:

- ТОШНОТА И РВОТА;
- ДИАРЕЯ;
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ;
- БОЛИ В ЖИВОТЕ;
- ЖАЖДА;
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ;
- БРЕД И ГАЛЛЮЦИНАЦИИ;
- ЧРЕЗМЕРНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ ИЛИ ВЯЛОСТЬ;
- ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ;
- РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ;
- СЛИШКОМ ЧАСТЫЙ ИЛИ РЕДКИЙ ПУЛЬС;
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ.



ПРАВИЛА СБОРА И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРИБОВ

1. Собирайте только хорошо знакомые грибы. Если сомневаетесь, лучше не берите - ошибка может стоить не только здоровья, но и жизни.
2. Никогда не употребляйте грибы без термической обработки. В лесу довольно сложно найти врача.
3. Не собирайте старые и червивые грибы; старые накапливают в себе вредные и токсичные вещества, а в червивых даже после вымачивания в тёплой подсоленной воде остаются ядовитые продукты жизнедеятельности личинок.
4. Свежесобранные дары леса нельзя хранить длительное время без должной обработки (максимум - сутки в холодильнике).
5. Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли (на обочинах дорог, возле подъездов, с рук и т. д.). Приобретать их можно на рынке в специально отведённых местах. Кстати, грибы должны быть целыми (со шляпкой и ножкой и без повреждений), без вредителей, очищенными от земли и мусора и рассортированными по ботаническим видам.
6. Тщательно обрабатывайте грибы перед готовкой: предварительно очистите, промойте, несколько раз доведите до кипения и слейте воду.
7. При неправильном приготовлении можно отравиться даже съедобными грибами. Варить их надо не менее часа, а затем уже приступать к жарке. Засоленные сырые можно есть не ранее, чем через 40 дней. Предварительно отваренные и засоленные грибы готовы к употреблению в пищу уже через 5-7 дней.
8. Не кормите детей до 7 лет грибными блюдами. Также их следует убрать из рациона людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, беременных и кормящих женщин, пожилых.
9. При первых признаках отравления не занимайтесь самолечением, а немедленно обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.