**Основні правила профілактики отруєння грибами**

Вживання дикорослих грибів на Закарпатті є традиційним, але ця традиція несе в собі значний ризик щодо отруєння. Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;

- неправильне приготування умовно їстівних грибів;

- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;

- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Застерігаємо! Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях, особливо уникайте стихійних ринків. Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

Не збирайте гриби:

- якщо не впевнені, що вони їстівні;

- поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно - та радіаційно - небезпечних зонах;

- невідомі Вам гриби, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою;

- гриби з ушкодженою ніжкою, старі, в’ялі, червиві або ослизлі гриби;

- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, оскільки отруйні гриби маскуються під них;

-“шампіньйони” та “печериці”, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору;

- не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, – вони не завжди відповідають дійсності;

- не куштуйте сирі гриби на смак.

Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні – викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена грунтом – викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку. Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється отрута. При обробці кип’ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити. Обов’язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, – грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку. Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає отруєння. Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов’язково прокип’ятіть 10-15 хвилин.

УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- “Усі їстівні гриби мають приємний смак”.

- “Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні -приємний”.

- “Усі гриби в молодому віці їстівні”.

- “Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів”.

- “Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби”.

- “Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні”.

- “Отрута з грибів видаляється після кип’ятіння протягом кількох годин”.

- “Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.

Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) – з’являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров’я потерпілого, кількості з’їдених грибів. Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

Перша допомога при отруєнні грибами:

* викличте “Швидку медичну допомогу”. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип’яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
* після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану. З’ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

* вживати будь-які ліки та їжу, особливо алкогольні напої, молоко, – це може прискорити всмоктування токсинів грибів;
* займатися будь-якими іншими видами самолікування.