**Профилактика отравлений грибами.**

 **Отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди отравлений ядами растительного происхождения**

 **Там, где произрастают съедобные грибы, всегда существуют их ядовитые «двойники», представляющие смертельную опасность для человека. Несмотря на хорошо известные внешние признаки ядовитых грибов ежегодно в различных странах мира происходят тяжелые, порой массовые отравления, заканчивающиеся в отдельных случаях смертельным исходом.**

 **В нашей стране насчитывается приблизительно 25 видов явно ядовитых и вредных грибов. Ежегодное количество больных, обращающихся в лечебные учреждения с диагнозом: отравление грибами, широко варьирует в зависимости от погодных условий и, как следствие, урожайности грибов. При благоприятных погодных условиях (достаточно тепло, дожди) обращаемость возрастает. Смертность при отравлениях грибами составляет от 2 до 5%. Основная причина этих отравлений - низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах.**

 **Отравления грибами носят чёткий сезонный характер. Наибольшее количество отравлений отмечается в конце лета – начале осени. Однако, всё чаще в течение всего года встречаются отравления замороженными в домашних условиях грибами.**

 **Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики и др.), условно съедобные грибы в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные гриба, а также съедобные грибы, получившие название "мутанты" (накопление в мицелии ядовитых веществ, в том числе вредных для человека продуктов разложения белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности насекомых и червей). Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также лицам с заболеваниями ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.) – приём грибов может спровоцировать обострение хронического заболевания.**

 **Наиболее ранними симптомами отравления грибами являются тошнота, рвота, диарея. При появлении данных симптомов после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь к врачу, особенно, если такие же нарушения отмечаются у всех членов семьи или всех тех, кто ел вместе с вами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений. Если вы на даче, в деревне, а врач далеко, окажите себе первую помощь: промойте желудок чистой холодной водой (без марганцовки), примите активированный уголь в большом количестве (1гкг массы тела), пейте как можно больше жидкости – это позволит предотвратить обезвоживание. Однако, все принятые вами меры ни в коем случае не отменяют визита к врачу.**

**Профилактика отравления грибами, или правила грибника:**

* **Не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;**
* **Собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете. Обязательно с ножкой;**
* **Отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите опытного грибника;**
* **Не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;**
* **Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;**
* **Не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах;**
* **Не верьте распространённому мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п.;**
* **Не пробуйте сырые грибы на вкус;**
* **Не кормите грибами детей;**
* **Не покупайте грибы у случайных людей;**
* **Не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;**
* **Избегайте употребления грибов, которые ранее вызывали заболевания у вас, ваших родственников или животных;**
* **Помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;**
* **Помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;**
* **Помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;**
* **Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться у пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;**
* **Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.**
* **Не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.**

 Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»