**Лето, осень, лес, грибы. Где подвох?**



Лето и осень – грибная пора, и как раз в это время отравление грибами случается наиболее часто. Плохое знание населением видового состава грибов и игнорирование правил обработки влекут за собой тяжелые последствия: отравления грибами разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов.

**Полезны ли грибы?** Да, грибы полезны. В грибах содержится много витаминов, минеральных веществ, аминокислот и белков. К тому же грибы несколько разнообразят наш рацион питания, улучшают пищеварение и повышают аппетит. Особенно это важно в зимнее время года, когда еда наша разнообразием особо не отличается. Однако есть у них свои недостатки. Грибы плохо перевариваются и все их полезные вещества не полностью усваиваются нашим организмом. Категорически нельзя есть грибы людям, которые страдают заболеваниями поджелудочной железы, печени или почек, у которых нарушен обмен веществ или имеются любые желудочно-кишечные заболевания. Также грибы противопоказаны гипертоникам. По большому счету можно сказать, что грибы являются пищей только для абсолютно здоровых людей. Но даже и у здорового человека, если он съест очень много грибов, могут начаться проблемы с кишечником и желудком. Поэтому с грибами лучше быть осторожнее.

**Как избежать отравления грибами?** Многие ядовитые грибы очень похожи на грибы съедобные и зачастую даже опытные грибники в азарте один-другой такой грибок и кинут в свою корзину. Надо знать, что ядовитые грибы не утрачивают своих страшных свойств даже после того, как их вымачивали, сушили, варили, мариновали и солили – после любого способа обработки они остаются все также опасными. Поэтому перед тем, как начинать готовить грибы, необходимо очень тщательно их осмотреть и, если нашли какой-то гриб, который вам незнаком, то безжалостно выбросьте его – это будет лучше, чем пожадничать и в итоге получить ужасные последствия. Отравление грибами можно получить и поев обычные съедобные грибы. Нередко такое отравление бывает в тех случаях, если грибы неправильно приготовили. Зачастую опасность таят в себе сморчки и строчки, так как они могут содержать гельвелловую кислоту. Также грибы бывают опасны, если они уже старые или долгое время простояли на столе в теплом помещении.

**Что делать при отравлении грибами?** Во-первых, надо обратить внимание на симптомы отравления грибами: урчание в животе, ладони покрываются испариной, а лицо у отравившегося сильно бледнеет. Возможны неприятные ощущения по всему телу, нередки также боли. Появляется слабость, затем тошнота с рвотой. Пульс у человека замедляется, становится нитевидным. Руки и ноги начинают холодеть. Если таким симптомы присутствуют, первым делом надо вызвать врача скорой помощи или самим незамедлительно отвезти пострадавшего в медучреждение. В первом случае еще до приезда бригады надо оказать первую помощь. Для этого пострадавшего следует уложить в кровать и попробовать искусственно вызвать рвоту. Для этого хорошо подойдет теплая вода со слабым содовым раствором (можно также использовать марганцовокислый калий). Не давайте пострадавшему ходить или сидеть – он должен только лежать. На голову ему следует положить холодный компресс, а к ногам и животу приложить грелки. Надо давать больному больше пить, причем делать это он должен маленькими глотками. Лучше всего использовать для питья соленую воду, но можно давать и молоко. Воду подсаливать из расчета одна чайная ложка (без верха) на стакан кипяченой воды. Полезно также при отравлении грибами пить черный крепкий чай. Ни в коем случае не давать пострадавшему алкогольные напитки: спиртное расширяет сосуды и способствует скорейшему проникновению ядовитых веществ в кровь. Для бригады врачей необходимо собрать остатки пищи, которую ел больной – это нужно для медицинского анализа. Если имеется возможность, то лучше самим незамедлительно отвезти пострадавшего в медучреждение для оказания медицинской помощи. Будьте здоровы!