

Профилактика отравления грибами: ответственный подход к здоровью

Профилактика отравления грибами – это комплекс мер, направленных на избежание негативных последствий для здоровья, благодаря развитию навыка по умению отличать ядовитые грибы от съедобных, а также изучение некоторого ряда правил, необходимых для успешного сбора, хранения и приготовления грибов. Меры профилактики, так же, как и оказание посильной помощи, необходимо знать не только взрослым, но и детям.

Все существующие грибы делят на: *съедобные, условно-съедобные и ядовитые*.

Как показывает практика, отравиться можно любыми грибами. Происходит это по таким причинам:

1. Употребление в пищу ядовитых грибов в сыром или готовом виде. Существуют такие грибы, съев менее 5 грамм которых, развивается отравление с летальным исходом.
2. Сбор старых, перезревших или червивых грибов.
3. Сбор грибов на загрязненной почве – возле трасс, железнодорожных путей, в промышленных зонах.
4. Хранение собранного урожая в оцинкованной или алюминиевой таре.
5. Длительное хранение грибов при комнатной температуре (более 3 часов) либо в холодильнике (более 3 суток).
6. Неправильная или некачественная обработка грибов.
7. Нарушение техники маринования или соления – недостаточное количество соли и уксуса, варка грибов менее необходимого времени, неправильная обработка тары, в которой будут законсервированы грибы.
8. Употребление в пищу грибов из вздувшихся консервных банок.
9. Срок хранения консервированных грибов более полугода.

Последствия отравления грибами зависят от того, каким видом грибов оно было вызвано. Так, если оно произошло из-за употребления в пищу некачественных, но съедобных грибов, последствия будут более легкими, чем, если съесть небольшое количество ядовитого гриба, например, такого, как млечник серо-розовый, опенок ложный или мухомор поганковидный.

Важно! Если лечение после отравления ядовитыми грибами было начато позднее 2-5 суток, то в 90% случаев оно безуспешно.

Может развиваться:

- гастроэнтерит;

- расстройства работы ЖКТ – рвота, многократная диарея, желудочные боли;
- острые заболевания крови;
- гепатоспленомегалия;
- печеночная недостаточность;
- галлюцинации;
- нарушения работы ЦНС;
- почечная недостаточность;
- ботулизм;
- сбои в функционировании сердечно-сосудистой системы;
- обезвоживание;
- коллапс;
- летальный исход.



Последствия могут быть самыми тяжелыми.

Первые признаки отравления возникают в течение 20 минут – 18 часов. Кроме характерных нарушений в работе органов пищеварения может наблюдаться озноб, похолодание конечностей, головные боли и головокружение.

Последствия, которые затрагивают печень и почки приводят к разрушению клеток этих органов, вследствие чего, нарушается функциональность и возникает необходимость в их трансплантации.

Как избежать проблем со здоровьем?

Профилактика отравлений грибами является важнейшим аспектом перед тем, как перейти непосредственно к «тихой охоте». Основные профилактические меры должны быть известны не только новичкам, но и опытным грибникам со стажем. Если будет соблюдена инструкция, то вероятность отравления минимальна.

Профилактика включает в себя такие пункты:

1. Не собирайте грибы, которые вам не известны. Если возникли сомнения – гриб лучше выбросить, тем более запрещено класть его к другим грибам.
2. Избегайте сбора старых и червивых грибов.

3. Грибы, которые растут у дорог, железнодорожных путей, возле заводов, промышленных зон или на территории радиационной зоны собирать исключительно нельзя, так как они впитали в себя токсические вещества, находящиеся в почве.
4. При сборе гриба внимательно осматривайте его – цвет шляпки и губки, ножку, есть ли кольца на ножке, трубчатый гриб или пластинчатый.
5. Нельзя собирать грибы в полиэтиленовый пакет, для этих целей подойдет корзина.
6. При комнатной температуре грибы хранить не более 3 часов.
7. Для хранения урожая не использовать оцинкованную или алюминиевую посуду.
8. Перед приготовлением любой вид грибов должен тщательно очищаться и отвариваться.
9. Избегать употребления в пищу грибов в детском возрасте.
10. При консервации грибов тщательно придерживаться технологии, стерилизовать тару, а также не хранить грибные консервы более 6 месяцев, и сразу же выбрасывать вздувшиеся банки.



Пусть «тихая охота» приносит только радость

Также стоит заметить, что употребление некоторых условно-съедобных грибов со спиртными напитками может вызвать реакцию алкоголя и токсинов, входящих в состав грибов, усилив их действие и вызвав сильное отравление.

Питание после отравления.

Любое отравление наносит сильный урон пищеварительной системе и водно-солевому балансу в организме. Грибы являются весьма тяжелой растительной пищей, и, если съесть их в большом количестве, могут возникнуть боль и тяжесть в желудке.

А после отравлений грибами, когда в организм попадает определенная доля токсинов, питание должно быть легким, однако содержащим все необходимые витамины и минералы.

Основными рекомендациями по питанию являются:

1. В первые сутки полностью исключить употребление пищи. Допускается обильное питье – вода, некрепкий теплый чай, отвар шиповника.
2. На второй день, если пациента не беспокоят приступы рвоты, допускается введение в рацион сухариков и нежирных мясных бульонов. Для этих целей хорошо подойдет куриный бульон.
3. На третьи сутки можно вводить в рацион легкие супы, приготовленные на воде каши. Следует заметить, что вся пища должна быть протертой или в виде пюре, это облегчит ее переваривание.
4. Приемы пищи осуществляются 6 раз в день, с перерывами по 2-2.5 часа. Обязательным условием является температура пищи – она не должна быть слишком холодной или горячей, чтобы не травмировать и так раздраженные стенки органов пищеварения.
5. Избегать еды, которая может травмировать стенки органов ЖКТ, а также исключить продукты, вызывающие брожение, стимулирующие работу желудка и отделение желчи, раздражающие печень.
6. Допускается употребление только вареных или приготовленных на пару блюд.
7. Калорийность пищи не должна превышать 1000 ккал в сутки, количество соли – не более 5 г, а общая масса пищи, съеденной за сутки – не выше 2 кг.
8. В меню можно включать фруктовые соки, кисель, отвар шиповника, сухарики и вчерашний хлеб, яйца всмятку, овощи на пару, каши на воде (гречневую, овсяную, рисовую). Крайне полезно употреблять не только фрукты и овощи, но и ягоды, тем более, что цена на этот вид продуктов не высока, а содержание полезных веществ довольно значимое.
9. Стоит исключить употребление какао, кофе, алкоголя, газированных напитков, сырые или жаренные яйца, пшеничную и ячневую крупу, бобовые, молоко и молочные продукты, рыбные консервы, икру и жирную рыбу, копчености, колбасы и жирное мясо, молочные супы, макароны, жирные бульоны, хлебобулочные изделия.

Таблетки активированного угля являются незаменимым помощником



Оказание помощи при отравлениях различными видами грибов

Прежде чем оказывать какую-либо помощь пациенту, следует придерживаться двух рекомендаций: при первых признаках отравления сразу же вызвать скорую, и не пытаться самостоятельно применять какие-либо препараты для лечения.

До приезда скорой помощи следует промыть больному желудок: для этого ему нужно один за другим выпить 6 стаканов чистой кипяченой воды, а после вызвать у себя рвоту. Потом продолжать этот алгоритм до тех пор, пока не будет выходить чистая вода, без примесей пищи.

Обязательно сохраните остатки грибов, которые употреблялись в пищу. С их помощью врач сможет установить причину отравления и правильно подобрать лечение.

После промывания желудка можно дать выпить слабительное или поставить клизму. Допускается употребление белого или активированного угля, либо смекты. Другие препараты строго запрещены, так как могут повлиять на течение болезни и эффективность лечения.

По приезду скорой решается вопрос о необходимости госпитализации в стационар. При стационарном лечении назначается комплексная терапия с применением инфузий глюкозы, витаминотерапии, гепатопротекторов и прочих препаратов.