



Сотни людей заспешили в лес. Сбор грибов - один из самых замечательных видов отдыха, а грибы с давних времён считаются деликатесным продуктом. Это, действительно, так. Но зачастую в корзину грибника, порой даже опытного, попадает ядовитый гриб, влекущий за собой беду.

Какие же грибы относятся к наиболее **ядовитым** и как их отличить от **съедобных**? Бледная поганка, в отличие от съедобных грибов, всегда будет иметь утолщение в основании ножки и кольцо под шляпкой. Это - самый опасный гриб-убийца. Яды **бледной поганки** - **фаллоин, фаллоидин, аманитин** не разрушаются при термической обработке и при сушке. Первые признаки отравления обычно появляются через 6-24 часа после употребления грибов. Это лихорадка, боли и судороги в мышцах, рвота, спастические боли в животе, понос с кровью. Через некоторое время наступает период мнимого улучшения, который длится до 2-4 дней. Третьей стадией клинической картины отравления бледной поганкой являются признаки острой печёночной, почечной и сердечной недостаточности с желтухой, прекращением выделения мочи и резким понижением давления. Смертность достигает 50%.

Очень важно при появлении признаков отравления грибами, до прибытия врача, принять экстренные меры, оказать пострадавшему доврачебную помощь для предотвращения всасывания яда. В первую очередь необходимо промыть желудок тёплой водой с пищевой содой или слабозеленым раствором марганцовки, уложить в горизонтальное положение (обеспечить полную неподвижность) и давать пить маленькими порциями холодную солёную воду и активированный уголь. Ядовитое вещество **мухомора - мускарин**, действует как наркотик. Через 0,5 - 2 часа после употребления гриба начинается рвота, выделяется обильно слюна и пот, начинаются боли в животе. При этом дыхание хриплое, обильно выделяется мокрота. Часто бывает бред, галлюцинации, в тяжёлых случаях - судороги, потеря сознания. С вызовом «скорой» затягивать не надо. Меры доврачебной помощи те же, что и при отравлении бледной поганкой.

К числу ядовитых грибов относится и один из самых распространённых пластинчатых грибов наших лесов - **свинушка тонкая**, ранее считавшаяся условно съедобным грибом. Коварство его в том, что белковые вещества, содержащиеся в плодовых телах, вызывают у человека изменение состава крови. Свинушка способна накапливать

нитраты, тяжёлые металлы (особенно свинец), а иногда продуцирует сильнейший яд - **мускарин**. Сбор и продажа свинушки тонкой запрещены санитарными правилами. Следует напомнить, что и съедобные грибы при определённых условиях могут приобретать токсические свойства (в случае их произрастания в экологически загрязнённых зонах, вдоль дорог; при несоблюдении сроков реализации и т.д.).

Каковы же **меры профилактики** отравлений грибами? При сборе грибов необходимо помнить следующие правила:

1. Собирайте в лесу только те грибы, которые вы хорошо знаете. Никогда не собирайте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение. Когда вы собираете сыроежки, старайтесь брать их с целой ножкой. Это поможет не спутать их с бледной поганкой.
2. Никогда не собирайте перезрелые, червивые, дряблые, трухлявые грибы .
3. Не стоит дотрагиваться в лесу к неизвестным грибам, пробовать их на вкус.
4. Не собирайте грибы недалеко от дорог - экологические яды и загрязнители хорошо впитываются грибами и могут сделать даже привычные подберёзовики смертельно опасными.
5. Любые грибы в любом виде не полезны детям до 3-х лет.
6. Если вы покупаете грибы на рынке, никогда не берите грибную смесь. Продажа грибной смеси запрещена санитарными правилами. Разрешается реализация грибов, рассортированных по отдельным видам.
7. Не употребляйте в пищу грибы при заболеваниях почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

Особо следует сказать о таком тяжелейшем заболевании как ботулизм. Это заболевание связано с употреблением в пищу консервированных грибов. Попавшие в гриб из почвы возбудители ботулизма, не погибают при термической обработке и интенсивно размножаются в банках при отсутствии кислорода, выделяя яд - ботулотоксин. Симптомы отравления свидетельствуют о поражении центральной нервной системы: двоение в глазах, сетка перед глазами, невозможность смотреть вдаль, сухость во рту, гнусавость голоса, слабость и шаткость походки. В запущенных случаях наступает летальный исход от паралича дыхательного центра (остановка дыхания). При появлении симптомов ботулизма необходимо немедленно обратиться к врачу. С целью профилактики ботулизма не употребляйте консервированные грибы домашнего приготовления «в гостях»; знайте - продажа грибных консервов домашнего приготовления категорически запрещена санитарными правилами. В связи с тем, что ботулотоксин разрушается после 0,5 - часового кипячения, маринованные грибы ешьте только после соответствующей термической обработки.