

Отруєння грибами

МОЗ України повідомляє, що останнім часом в Україні почастишали випадки отруєння грибами. Аналіз випадків отруєнь грибами в Україні свідчить, що більшість отруєнь обумовлені вживанням пластинчатих отруйних грибів (насамперед, блідої поганки), які помилково сприймаються за їстівні печериці та сиріжки.



Отруєння також можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки або вирости на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас. Адже бліда поганка у багатьох регіонах просто не росте, наприклад, на півдні, проте основні масові отруєння реєструють саме там.

Нерідко отруюються грибами, які більшість досвідчених грибників спокійно кладуть до кошиків. Помилитися ж вони можуть, якщо збирають дуже молоді плодові тіла, коли ще не проявилися морфологічні ознаки. Наприклад, збирають сиріжки, а серед них може заховатися бліда поганка, яка ще не розкрилася і зовні їх нагадує. Тоді її можна помилково зірвати. Немало випадків, коли хворі потрапляли до лікарень після споживання голубінок, глив, сиріжок, синяків, парасольок тощо.



Необхідно правильно підготувати гриби до споживання. Багато пацієнтів стверджують, що варили гриби довго. Однак, важливо не тривале варіння, а декілька разів зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим (щонайменше тричі, через кожні півгодини варіння),

а лише після того продовжити готувати страви.

Симптоми грибного отруєння різні:

1. Характерні ознаки отруєння - нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла – з'являються через 30-60 хвилин після вживання неякісних страв зі сиріжок, недоварених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легковажити не можна.

2. Симптоми отруєння – галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності- з'являються через пів-дві години після вживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйні речовини яких вражають нервову систему. Людина захлинатиметься від нападів сміху і потерпатиме від галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждалому не надати медичну допомогу у перші години, то врятувати його життя складно.

3. Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3-х діб) може не викликати жодних симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їх їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук та ніг - все це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

До смертельно небезпечних грибів належить і свинушка тонка, яка росте під Києвом, і багато прихильників "лісового м'яса" полюбляють її їсти. Однак, цей гриб надзвичайно небезпечний. Він спричиняє в окремих людей сильну алергічну реакцію, що призводить до захворювання крові. При отруєнні людина може померти за два тижні. Зараз цей гриб занесено до світового списку смертельно отруйних.

Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельною

вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов'язково треба мити руки після дотику з грибами. Немало випадків, коли отрута передавалась на інші продукти через немиті руки.

Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть однорічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.

Щоб не отруїтися дикорослими грибами:

1. Найкраще відмовтеся від споживання дикорослих грибів як від продукту взагалі, а споживайте штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх в магазинах.

2. Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

3. Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте наступне:

Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчатих грибів.

Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.

Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі.

Не вживайте сирих грибів.

Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів у підсоленій воді (не менше трьох) протягом 30 хвилин.

Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.

Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують груддю.

Ніколи не застосовуйте „домашніх” методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок - вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є й у їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах.

Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі):

- негайно викликайте "швидку допомогу". До її приїзду промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.

- Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчої лікувальної установи.

- Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

Ніякого самолікування! Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

В зарубіжних країнах отруєння дикорослими грибами трапляються рідко, оскільки люди майже не збирають грибів у лісах. Тож, щоб бути спокійним за себе і свою родину, краще споживати печериці та гливи, вирощені у теплицях.

КЛАСИФІКАЦІЯ ГРИБІВ

УМОВНО-ІСТІВНІ ГРИБИ



- 1 – ДОЩОВИК ШИПУВАТИЙ; 2 – ДОЩОВИК ГОЛОВАЧ; 3 – ВАЛУЙ; 4 – ОПЕНЬКИ СПРАВЖНІ;
5 – СВИНУХА ТОНКА; 6 – ДОЩОВИК КУПОЛОПОДІБНИЙ; 7 – ГНОЙОВИК (ЧОРНИЛЬНИЙ ГРИБ);
8 – ДОЩОВИК ГРУШОПОДІБНИЙ; 9 – ЗМОРШОК; 10 – ЕНТОЛОМА САДОВА; 11 – ГРИБ-ЗОНТИК;
12 – ВЕШЕНЬКИ

ОТРУЙНІ ГРИБИ



- 1 – БЛІДА ПОГАНКА; 2 – ПАВУТИННИК ОРАНЖЕВО-ЧЕРВОНИЙ; 3 – ЕНТОЛОМА СІРА ОТРУЙНА;
4 – ПАВУТИННИК КОРИЧНЕВИЙ; 5 – СМОРЖ; 6 – ДОЩОВИК; 7 – ЖОВЧНИЙ ГРИБ; 8 – МУХОМОР
ПАНТЕРНИЙ; 9 – МУХОМОР ЧЕРВОНИЙ; 10 – МУХОМОР ПУРПУРНИЙ; 11 – ПЕЧЕРИЦЯ НЕСПРАВЖНЯ;
12 – ЧОРТІВ ГРИБ; 13 – ОПЕНЬКИ НЕСПРАВЖНІ ЦЕГЛЯНО-ЧЕРВОНІ; 14 – ОПЕНЬКИ НЕСПРАВЖНІ
СІРЧАТО-ЖОВТІ

Отруєння грибами.

Друга половина літа та осінь — сезон збору грибів, а, отже, і підвищеного ризику отруєння грибами. І кожного разу в цю пору року люди вирушають у ліс по гриби, і щорічно лікарі попереджають населення про небезпеку отруєння грибами, але захворюваність і смертність при цьому не зменшуються. Нерідко при несвоєчасній і недостатній допомозі потерпілий гине в короткий термін. Сприятливими для росту грибів погодними умовами вважаються дощові дні, які незабаром переминяються теплими. Такі періоди обумовлюють збільшення збору грибів і їхнє вживання в їжу, відповідно, зростає й число отруєнь.

Більшість отруєнь спричинені, як правило, вживанням **отруйних грибів (бліда поганка, мухомори, несправжні опеньки, дощовики, шампіньйони)**, що помилково сприймаються за їстівні, та **умовно-їстівних грибів**, внаслідок невмілої або неправильної кулінарної їх обробки. Крім цього, збирання грибів в лісозахисних смугах, біля автошляхів може закінчитися теж небажаними наслідками. В ці гриби потрапляють токсичні речовини вихлопних газів транспорту, отрутохімікати, радіонукліди та інші отруйні субстанції.

В більшості країн дикорослі гриби не споживають як харчовий продукт, тому випадки отруєнь грибами в Європі не спостерігаються.

Самим небезпечним грибом вважається **бліда поганка** і її різновиди, при отруєнні її токсинами реєструється до 99% летальності потерпілих. Слід мати на увазі, що отруйні речовини блідої поганки не бояться високої температури і сушки, не переходять у відвар і викликають незворотні зміни нирок, печінки і серця. Однією з основних причин смертельних випадків є запізніле звертання за медичною допомогою. Діти більше сприйнятливі до дії токсинів грибів. Це пов'язане з недосконалістю у дітей здатності знешкоджувати та виводити отруйні речовини з організму.

Симптоми отруєнь розвиваються в діапазоні від 30-ти хвилин до 24-х годин. Отруєння грибами протікають набагато важче, аніж інші харчові

отруєння, й нерідко ускладнюються внаслідок вживання алкогольних напоїв. Перші симптоми отруєння грибами, як правило, такі: біль у животі, нудота, блювота, діарея. При отруєннях грибами з ураженням печінки перші симптоми отруєння розвиваються дещо пізніше — через 6 годин з моменту вживання, іноді через 8-10 годин, рідше — через 2-3 доби. Симптоми отруєння спочатку також носять гастроентерологічний характер, але через деякий час може наступити так званий «період мнимого благополуччя», коли ознаки гастроентериту поступово зникають. Але при цьому зміни в лабораторних дослідженнях залишаються неблагополучними, особливо показники функції печінки. Вже через 10-12 годин з'являються й клінічні симптоми патології печінки — жовтяниця, вага й біль у правому підребер'ї, збільшення печінки й інші ознаки токсичного гепатиту. Прогноз при отруєнні блідою поганкою вельми несприятливий.

Перша допомога при отруєнні грибами грає вирішальну роль в порятунку хворого. Головним принципом як лікарської, так і долікарської медичної допомоги при отруєнні грибами є деконтамінація — видалення токсину, що не всмоктався. Вона може бути проведена різними способами. Важливо викликати блювоту (якщо не було мимовільної блювоти) і промити шлунок, випити води з активованим вугіллям (важливо щоб вона залишалася в шлунку якийсь час). Варто підкреслити, що кількість активованого вугілля повинне бути достатнім — не менш 0, 5-1 г/кг маси тіла (40-60 г — 160-240 табл. для дорослої людини). Якщо діарея відсутня, до активованого вугілля можна додати проносний засіб (найбільш простий і доступний засіб — сорбіт — 1-2 г/кг (70-150 г.) маси тіла в добу в 2-3 прийоми залежно від ефекту).

Якщо пацієнта турбує багаторазова блювота, не слід приймати протиблювотні засоби, тому що блювота — важливий захисний механізм, що сприяє деконтамінації. По цій же причині не рекомендується усувати діарею медикаментозними препаратами.

У стаціонарі при підозрі на отруєння грибами застосовують антидоти.

Пам'ятка для грибників.

Україна відноситься до країн, в якій вживання дикорослих грибів є традиційним, але ця традиція таїть в собі небезпеку отруєння. Однак навіть досвідчені грибники мають ретельно дотримуватись правил безпеки.



Для того щоб уникнути отруєння дикорослими грибами:

1. Надійний спосіб уникнути отруєнь грибами — відмовитись від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, купуючи в магазинах.
2. Якщо Ви не відмовились від цього продукту, то безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.
3. Якщо Ви все ж таки відправились до лісу, то обов'язково врахуйте наступне:

- ніколи не збирайте грибів, яких не знаєте; якщо гриб викликає хоч найменший сумнів, краще не кладіть його у кошик;
- якщо Ви зібрали гриби і принесли їх додому, ретельно перевірте кожен гриб перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі; перед приготуванням страв з грибів їх необхідно ретельно промити, а перед сушінням оберти вологою тканиною;
- не вживайте сирих грибів;

- перед приготуванням будь-якої страви гриби відваріть декілька разів у підсоленій воді (бажано не менше трьох) протягом 10-15 хвилин; ніколи не застосовуйте „домашні” методи визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок, вони, окрім помилок, нічого не дають, готові страви з грибів необхідно зберігати на холоді, не більше 24 годин, в емальованому посуді;
- не давайте грибів дітям, особливо малолітнім;

Ніякого самолікування!

Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.