КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

# Пам’ятка з попередження отруєння грибами

**Гриби** — це цінний дар природи, але водночас і небезпечний харчовий продукт, що може спричинити тяжке отруєння або навіть призвести до летального результату. Небезпеку становлять токсичні речовини, алкалоїди та сполуки важких металів, які можуть накопичуватись у грибах.

**Цікаво знати:**

За даними лікарів, близько 70% всіх смертельних отруєнь грибами спричиняє бліда поганка — гриб, який легко сплутати з їстівними видами, особливо з шампіньйоном чи сироїжкою.

**Основні симптоми отруєння грибами:**

– інтенсивний біль у черевній порожнині;
– головний біль;
– підвищення температури тіла;
– галюцинації;
– озноб, похолодання кінцівок;
– судомні стани;
– утруднене дихання;
– сплутаність свідомості, марення;
– зниження частоти пульсу, запаморочення.

**Щоб запобігти отруєнню, дотримуйтесь наступних правил:**

– Найбезпечніше — повністю уникати дикорослих грибів, обираючи лише ті, що вирощені в контрольованих умовах і реалізуються в офіційній торговельній мережі.
– Не купуйте гриби, якщо на упаковці відсутня етикетка або супровідні документи з інформацією про продукт.
– Не купуйте гриби (у будь-якому вигляді: свіжі, сушені, солені, консервовані) на стихійних ринках.
– Під час збирання або купівлі уважно оглядайте гриби — звертайте увагу на колір капелюшка, ніжки та губки.
– Перед приготуванням обов’язково ще раз перевірте всі гриби — усі сумнівні потрібно викинути.
– Ніколи не куштуйте сирі гриби.
– Відварюйте гриби щонайменше тричі, щоразу в новій підсоленій воді протягом не менше 30 хвилин.
– Зберігайте страви з грибами тільки в холодильнику, в емальованому посуді, не довше однієї доби.

**У разі появи ознак отруєння після вживання грибів:**

– Негайно викликайте швидку медичну допомогу.
– Не займайтесь самолікуванням — чим довше токсини залишаються в організмі, тим важчим буде стан.
– Не викидайте залишки грибної страви — їх аналіз допоможе лікарям точніше визначити вид отрути і правильно обрати методи лікування.

**Увага:**

– Не годуйте грибами дітей.
– Не вживайте гриби під час вагітності та лактації.

Лікування отруєнь можливе лише в умовах медичного закладу. Найкращих результатів досягають при ранньому встановленні діагнозу, тому при перших підозрах на отруєння радимо одразу звертатися до лікарів.

