

## ГРИБИ: ПРОФІЛАКТИКА ОТРУЄНЬ ТА ПЕРША ДОПОМОГА

Страви з грибів — традиційний продукт у раціоні харчування мешканців багатьох регіонів України. На території нашої країни росте майже 2 000 видів шапинкових грибів, до 500 з них вважають їстівними. Найчастіше гриби використовують як приправи до страв або ж у консервованому вигляді.

**Центр громадського здоров'я** нагадує правила збирання та споживання грибів.

Гриби є доволі специфічним продуктом, що містить значну кількість азотистих речовин, зокрема білків, а також жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (В1, РР), мінеральні речовини (зокрема фосфор). Клітковина хітин, що входить до їхнього складу, майже не перетравлюється у шлунково-кишковому тракті, тому гриби вважають «важкою» їжею.

Вживати гриби **не рекомендовано** вагітним, жінкам, які годують грудьми, та літнім людям. Не варто годувати грибами чи стравами з них дітей до 12 років.

### Як не отруїтися грибами

- Найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, вирощеними штучно, котрі підлягають контролю та продаються в торговельній мережі.
- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- Уважно оглядайте гриби: звертайте увагу на колір капелюшка, губки, ніжки.
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишайте його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби — їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби поблизу трас, промислових підприємств, забруднених територій: гриби вбирають в себе широкий спектр отруйних речовин, зокрема важкі метали.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду: в цей час гриб пересихає, віддавши воду і збільшивши концентрацію токсинів.
- Не куштуйте сирі гриби.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби: всі сумнівні треба викинути.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.

- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хв.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

### **Симптоми отруєння грибами**

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хв. після споживання, так і протягом кількох днів:

- нудота;
- блювота;
- різкий біль у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- задуха;
- судоми;
- відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
- марення, поява галюцинацій.

За наявності будь-якого з наведених симптомів негайно викликайте лікаря!

### **Перша допомога у разі отруєння грибами**

- терміново телефонуйте до «швидкої» — загальний номер 103;
- промийте шлунок простою водою;
- дотримуйтеся постільного режиму;
- пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) — це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
- прийміть сорбенти.

Категорично заборонено вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

**Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!**

Залишки грибів або грибних страв слід обов'язково зберегти, адже лабораторне їх дослідження допоможе з'ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.