**Смертельная опасность грибного сезона.**

 Вопрос о съедобности различных грибов до сих пор вызывает споры**. Во многих странах Европы, в Южной Америке вообще не собирают дикорастущие грибы.** Встреча с грибом всегда сопряжена с опасностью - съев его, можно получить гастрономическое удовольствие или же отравиться.

 Ежегодно регистрируются многочисленные случаи острых отравлений ядовитыми грибами, пик которых приходится на конец лета и на начало осени (июль-август). **Отравления грибами относятся к биологическим отравлениям и протекают намного тяжелее других пищевых отравлений.**

***Острые отравления грибами могут вызвать:***

· собственно ядовитые грибы - бледная поганка, мухоморы, ложные
опята, ложные дождевики;

· условно съедобные грибы, выделяющие при разламывании млечный сок  (дождевики, чернильный гриб, или навозник, сморчки, строчки и т.д.) в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки;

· съедобные грибы, накопившие ядовитые вещества, продукты разложения белков в старых плодовых телах, а также - продукты жизнедеятельности прижившихся насекомых и червей и приобретающие качественно новые свойства, в том числе вредные для человека.

 Отравления грибами обычно бывают случайными (пострадавшие уверены, что употребляли съедобные грибы) и часто носят семейный характер. Симптомы отравления грибами развиваются в диапазоне от 30 минут до 24 часов. **Тяжелее всего переносят отравление грибами дети, и процент смертельных случаев здесь наиболее высокий**. При отравлении грибами в первую очередь поражается желудочно-кишечный тракт, что клинически проявляется симптомами острого гастроэнтерита и приводит к более или менее острому обезвоживанию организма. Более благоприятным бывает прогноз при отравлениях, симптомы которых проявляются в первые часы. Наиболее частые проявления грибных отравлений: боли в животе, тошнота, рвота, понос. Алкалоиды ядовитых грибов оказывают действие на желудочно-кишечный тракт, печень и центральную нервную систему. Часто поражаются почки. Всегда страдает сердечно-сосудистая система.

Существует множество предрассудков, как отличить ядовитые грибы от съедобных. Говорят, например, что у ядовитых неприятный запах и что их не едят насекомые (то есть они не бывают червивыми) или что луковица темнеет при варке с ядовитыми грибами и т.д. и т.п. И все это удивительно живуче: не только умудренные годами, но и молодые люди повторяют такие ошибки**. Ничему этому не верьте! Бледная поганка – очень вкусный гриб с приятным грибным запахом, и в то же время – один из самых ядовитых грибов в природе.**

 Неправильное хранение – длительное, более суток в теплом месте – приводит к раскисанию грибов и разложению содержащихся в них белков с образованием вредных для органов пищеварения веществ. Особенно это относится к мягким трубчатым грибам (маслята, моховики).

 Следует учитывать возраст и состояние здоровья человека. **Дети переносят отравление даже слабо ядовиты­ми грибами гораздо тяжелее взрослого.** Для людей с хро­ническими заболеваниями желудка и кишечника грибы – провоцирующая пища и легко вызывает локальные отравления.

 **Профилактика грибных отравлений** состоит из про­стых и понятных правил собирания и употребления. Они основаны на знании съедобных и ядовитых грибов, внимательности и аккуратности. Азарт грибной охоты, излишняя самонадеянность не должны мешать разумному подходу к этому вопросу.

1. Собирайте для еды только знакомые грибы. **Сомнительные выбрасывайте сразу**. Определить видовую принадлежность грибов лучше на месте сбора. Дома многие из них будут иметь совсем другой внешний вид, и опознать их будет еще труднее.

2. Будьте внимательны при собирании: иногда ядовитые грибы растут вперемежку со съедобными (например, ложные опята среди настоящих).

3.  Не собирайте старые и червивые, грибы, а также растущие у автомобильных дорог, заводов и в других экологически загрязненных местах.

4. Не храните сырые грибы в теплом месте, а в холодильнике – не более суток. Не употребляйте в пищу залежалые грибы. Вареные грибы можно хранить в холодильнике 1-3 дня в стеклянной или эмалированной посуде.

***Помните! Грибы лучше и безопасней покупать в магазинах. Там продают грибы, выращенные промышленным способом, на которые дается гарантия безопасности. Нельзя покупать грибы у случайных лиц, а тем более собирать их самому, не имея на то достаточно опыта.*** ***Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, грибы противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).***

Елена Бугаева, врач по профилактике ЦЗПиМ «Надежда»