

## Памятка – Осторожно, ядовитый гриб!

Отравление грибами – довольно распространенный вид среди пищевых отравлений. Это объясняется массовостью сбора грибов, неумением отличать ядовитые грибы от съедобных, недостаточно тщательной обработкой своей лесной добычи.

**Бледная поганка** – самый ядовитый и опасный гриб, вызывающий смертельное отравление. Грибники часто путают ее с шампиньонами и сыроежками. Известны три разновидности бледной поганки: белая, желтая и зеленая. Она содержит фаллоидин – сложное по химическому строению вещество. Количество фаллоидина, содержащееся в одной поганке, достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление у двоих человек. Отваривание, засол, сушка не уничтожают ядовитых свойств поганки.



Симптомы появляются через 6–8 часов и более после поступления яда в организм. Возможны неукротимая рвота, коликообразные боли в животе, судороги. Наступает коматозное состояние (потеря сознания). На 2-3 день развивается печеночная болезнь и почечная недостаточность.



Отравление **мухомором** наступает спустя 30–40 минут. Признаки отравления: усиленное потоотделение, слюноотделение, сужение зрачков. Иногда появляется коматозное состояние.

**Ложные опята** искусно маскируются под опята. Но при внимательном рассмотрении у ложного опенка можно заметить более яркий, с ярко-желтыми или красноватыми оттенками цвет шляпки. Окраска шляпки настоящего опенка более скромная, густо покрыта мелкими темными чешуйками, направленными от середины к краю. Очень важное отличие настоящего опенка от ложного – белая пленка, связывающая край шляпки гриба с ножкой; цвет пластинок: у настоящего опенка они почти белые, у ложного – бурые или коричневые.



При отравлении этими грибами может возникнуть гастроэнтерит (воспаление желудочно-кишечного тракта), сопровождающееся тошнотой, рвотой, коликообразными болями. Чаще всего бывает отравление условно съедобными грибами – **волнушками, свинушками**. Они возникают вследствие неумелого их приготовления (такие грибы перед жарением следует отмачивать и отваривать).



Признаки отравления – тошнота, рвота, понос – наступают вскоре после употребления грибов. Выздоровление при своевременно оказанной помощи наступает обычно через сутки. Можно отравиться и **съедобными**



**грибами.** В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, вредные для организма человека. Кроме того, в них нередко бывают насекомые и черви, которые выделяют ядовитые вещества (перед варкой или жарением грибы тщательно чистят и моют). Причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде, т.к. велика опасность отравления цинком.

**Первая помощь при пищевых отравлениях:** промывание желудка, употребление активированного угля и слабительного (через 1-4 ч.).

### Советы грибнику

1. Собирайте только те грибы, в безвредности которых вы уверены.
2. Перед кулинарной обработкой тщательно переберите грибы, выбросьте старые, червивые и подозрительные.
3. Собирая шампиньоны, особое внимание обратите на цвет пластинок, он должен быть от розоватого до буро-коричневого (у бледной поганки цвет пластинок белый).
4. Собирая опята, не путайте их с ложными (у настоящего опенка пластинки светлые, под шляпкой белая пленка).
5. Если с вами дети, следите за тем, чтобы они не собирали мухоморы и другие приметные, но ядовитые грибы. Не пробуйте сырых грибов, особенно если в них сомневаетесь.

### Меры безопасности при сборе грибов и ягод



Лес – прекрасная возможность отдохнуть вдаль от шумного города. Десятки тысяч горожан идут в лес за ягодами и грибами. Но грибы и ягоды бывают ядовитыми, поэтому при их сборе надо быть внимательным и осторожным.

**Грибы** В мире около 100 тысяч видов грибов. Из них шляпочных грибов около 10 тысяч видов.

Из них 2 тысячи видов грибов произрастают в России, 300 из них – съедобны. Категории грибов по пищевой ценности:

Белый гриб, груздь настоящий, рыжик.

Желтый груздь, подгруздок белый, шампиньон, подосиновик, маслёнок поздний.

Сморчок, строчок, лисичка, моховик, подберезовик, опенок осенний, валуй, сыроежка, волнушка.

Козляк, зеленушка, рядовки, сыроежка охристая, подгруздок черный, груздь черный и перечный, краснушна.

## **Ядовитые грибы**

Ядовитые грибы при употреблении в пищу вызывают различные расстройства в организме человека, вплоть до смертельного исхода. К ним относятся: мухоморы, бледные поганки, мелкие виды зонтиков, строчки, паутинники, волоконницы, навозники, белые говорушки, энтоломы и др. Их действие на организм зависит от вида ядовитого вещества, которое они содержат.

К группе несъедобных грибов относятся как ядовитые, так и неядовитые, но имеющие крайне неприятный вкус или запах, который препятствует их употреблению, например, желчный гриб, перечный гриб, вонючий строчок и др.

В целях предупреждения отравлений никогда не собирайте грибы:

- вблизи промышленных предприятий, свалок, полей, обработанных химикатами, железнодорожных путей и автодорог, под высоковольтными линиями, в черте города, в том числе в парках;
- с неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение;
- с оболочкой, «сумкой» у основания ножки (как у бледной поганки, красного мухомора);
- старые, червивые, объединенные или впитавшие воду после долгих дождей и покрывшиеся плесенью – возможно, в них уже начался процесс разложения белка;
- появившиеся после первых заморозков, которые могут вызвать появление в них ядовитых веществ;
- после длительных жарких дней и отсутствия осадков не собирайте первый урожай грибов, так как даже грибы, относящиеся к категории съедобных, могут оказаться ядовитыми и опасными для жизни;
- многие виды поганок легко спутать с шампиньонами; шампиньоны в лесу лучше вообще не собирать.

Абсолютно надежных методов определения, ядовиты грибы или съедобны, нет.

Единственный выход – точно знать каждый из них и не брать тех, в которых сомневаетесь!

## **Ядовитые растения**

Ядовитые растения подразделяются на несколько групп, в зависимости от того, на какие органы и системы организма они воздействуют:

- белена, дурман, красавка, мак, плевел поражают центральную нервную систему;
- аронник, волчье лыко, молочай, куколь – пищеварительный тракт и органы дыхания;
- вороний глаз, ландыш – сердечнососудистую систему;
- крестовник и люпин – функции печени;
- манник и посевной лен – тканевый обмен.

Как правило, горожане не знают названий ядовитых растений, поэтому научитесь определять ядовитые растения по внешнему виду.

## **Несъедобные растения:**

- все виды диких луковичных растений;
- белые и желтые ягоды. Около половины видов красных ягод съедобны, поэтому их можно есть, если точно смогли их определить;
- красные растения;
- перезрелые плоды;
- плоды, пораженные плесенью или другими грибами;
- все растения с миндальным ароматом, который говорит о высоком содержании цианидов (оторвите и разомните несколько листков, чтобы почувствовать аромат сильнее);
- растения с белым, молочным соком на разломе, если не знаете определенно, что они съедобны (как, например, одуванчик);
- пятидольные плоды;
- растения с тройными листьями;
- неотваренные стручки (бобов и гороха) – они поглощают из почвы минералы, которые вызывают нарушения пищеварения;

- растения с маленькими густыми ворсинками на стеблях и листьях – в ворсинках могут содержаться раздражающие вещества;
- растения с зонтичными цветками, за исключением моркови, сельдерея и петрушки, которые тоже относятся к этому семейству;
- колосья злаков с розовыми, красными или черными спорыньями.

### **Оказание первой помощи при отравлении грибами и ядовитыми растениями**

Первые симптомы отравления могут появиться в течение 2-3 часов после еды, при отравлении бледными поганками – через 6-12 часов.

По возможности, сохраните остатки растений или грибов, вызвавших отравление.

Признаки отравления: быстро нарастающая слабость, неоднократная рвота и понос, иногда с температурой, острая боль в животе, головокружение, тупая головная боль, редкий пульс, холодный пот, расстройство зрения, бред и галлюцинации, двигательное возбуждение, судороги.

### **Действия:**

- выясните, какими растениями (или грибами) отравился пострадавший. При отравлении дурманом, волчьей ягодой или бледной поганкой немедленно отвезите пострадавшего в больницу;
- вызовите «Скорую помощь»;
- немедленно начинайте промывание желудка водой, лучше слабым (розового цвета) раствором перманганата калия с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты. Полезно в раствор добавить адсорбенты: «Активированный уголь», «Карболен»;
- сделайте клизму со слабым раствором перманганата калия или соды (чайная ложка на литр воды);
- дайте пострадавшему растолченные таблетки активированного угля, размешав их с водой, из расчета 1 таблетка на 10 кг веса;
- укройте пострадавшего и обложите грелками, разотрите руки и ноги;
- дайте любое слабительное;
- при улучшении самочувствия напоите крепким чаем или кофе;
- на голову положите холодный компресс;
- давайте больше пить – холодную, слегка подсоленную воду, молоко, холодный чай.

**При происшествии звонить в службу спасения по телефону – «112»**