

**Памятка для населения: О мерах профилактики отравлений грибами**

Конец лета и первая половина осени — сезон сбора грибов. Именно на этот период приходится пик отравлений грибами. Отравление грибами может иметь очень серьезные последствия для здоровья, поэтому очень важно знать, как вовремя распознать его и оказать первую помощь.

Тяжесть отравления грибами будет зависеть от того, какой именно гриб вызвал отравление. Отравиться можно не только собственно ядовитыми грибами, но и условно съедобными (если они были неправильно приготовлены) и даже съедобными грибами, произраставшими в экологически неблагополучных районах и в результате накопившими вредные вещества. Также важно помнить, что дети и пожилые люди переносят отравление грибами наиболее тяжело.

К самым ядовитым грибам, произрастающим наших широтах, относятся мухомор вонючий, мухомор белый (весенний) и бледная поганка. Отравление грибами этих видов может привести к летальному исходу, если вовремя не оказать первую помощь.

Симптомы отравления грибами обычно проявляются не сразу, а в диапазоне от получаса до суток (в зависимости от того, каким именно грибом отравился больной), иногда первые симптомы проявляются через 2-3 суток. К типичным симптомам относятся рвота, понос, жажда, судороги, сильные боли в животе, слабость, головокружение, головная боль.

Также симптомы могут зависеть от конкретного гриба: так, при отравлении бледной поганкой одним из симптомов является холодный пот, при отравлении поганковидным мухомором — возбужденность и состояние, сходное с состоянием алкогольного опьянения, при отравлении красным мухомором — удушье, галлюцинации и т. п.

Отравление грибами опасно тем, что поражается не только желудочно-кишечный тракт, но и другие системы и органы организма. Содержащийся в некоторых грибах яд поражает также сердечно-сосудистую систему, иногда — почки, печень и центральную нервную систему.

Опасность отравления ядовитыми грибами состоит еще и в том, что через некоторое время после отравления может наступить так называемый период мнимого благополучия, во время которого признаки отравления исчезают. Однако если не продолжать лечение, через некоторое время может отказать печень.

**Самое важное при отравлении грибами — сразу же вызвать «скорую помощь»** или самостоятельно доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Только врач сможет назначить правильное лечение, ведь токсины различных грибов действуют на организм по-разному, значит, и универсального лечения от отравления грибами не существует. Чтобы врач смог вылечить отравление грибами, очень важно сообщить ему как можно больше информации: где вы собирали грибы, как они выглядели, как именно вы их готовили и т. п.

До прихода врачей при первых признаках отравления нужно вызвать рвоту и промыть пострадавшему желудок. Промывание желудка в домашних условиях обычно проводят так: дают мелкими глотками выпить четыре-пять стаканов кипяченой воды комнатой температуры, а затем вызывают рвоту.

После этого нужно дать активированный уголь (не менее 0,5-1 г угля на килограмм массы тела). Если отсутствует жидкий стул, можно кроме сорбента дать еще и легкое слабительное. Учтите, что, если пострадавший склонен к гипотонии, слабительное дают малыми дозами: большая потеря жидкости при диарее может привести к резкому падению артериального давления.

Если у пострадавшего и так наблюдаются рвота и понос, безо всяких действий с вашей стороны, нельзя давать ему противорвотные средства и лекарства от диареи: рвота и диарея — естественные защитные механизмы, которые помогают вывести из организма токсины, не успевшие попасть в кровь.

Больному следует обеспечить покой, уложив его в постель. Приложите к ногам и рукам пострадавшего теплые грелки, давайте пить воду или крепкий чай (при резкой слабости). Ни в коем случае нельзя давать алкоголь, так как он ускоряет распространение яда в организме.

Чтобы избежать отравления грибами, нужно уметь отличать ядовитые грибы от съедобных, особенно внимательно изучив отличия тех ядовитых грибов, которые внешне похожи на съедобные (к примеру, ложных опят). Никогда не употребляйте в пищу неизвестные вам или сомнительные грибы. Не затягивайте с обработкой грибов после сбора и соблюдайте все правила приготовления — тогда отравление грибами вам не страшно.