**Профилактика отравлений грибами.**

Отравления грибами связаны с употреблением в пищу несъедобных, ядовитых, условно-съедобных и неправильно приготовленных грибов. Признаки отравления грибами характерны. Токсическим началом несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке.

Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации, бред. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25-50% случаев.

Отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно-съедобных и даже съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления (если они долго находились без кулинарной обработки). Не редкость — отравления недоваренными и сырыми грибами.

**Чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики**:

- идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только известные съедобные грибы, не вызывающие сомнения;

- не рекомендуется собирать грибы в полиэтиленовые пакеты или мешки - это приводит к порче грибов;

- нельзя пробовать на вкус грибы во время сбора;

- грибы - продукт скоропортящийся, поэтому их нужно перебирать и сортировать сразу после сбора. Нельзя хранить их в тепле (срок хранения свежих грибов не должен превышать 18-24 часов при температуре не выше 10°С.);

- перебирая грибы необходимо выбрасывать старые, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием высокотоксичных веществ;

- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;

- сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые. Следует помнить, что даже самый лучший и, безусловно, съедобный гриб, если он перезрел, начал подгнивать на корню или долго лежал без обработки, может стать ядовитым;

- пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками. Таким образом, можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок»;

- грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. По этой причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, железнодорожных путей, возле мусоросвалок, полигонов твердых коммунальных отходов, рядом с промышленными предприятиями, в черте города;

- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы, пластинчатые грибы необходимо замачивать в подсоленной воде;

- не пренебрегать правилами приготовления условно-съедобных грибов (их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать отравления): грибы необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз не менее 50 минут. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой, отвар сливать. В противном случае может наступить отравление с признаками, характерными для отравления ядовитыми грибами;

- никогда не покупать на рынке и «с рук» в местах неустановленной торговли грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами;

- родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей. Во всех учреждения образования согласно требованиям санитарных норм и правил запрещено включать в рационы детям грибы в любой форме, как продукта, не отвечающего детской диетике;

- нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам престарелого возраста.

**Важно**: при появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Чтобы защитить себя от некачественных продуктов, покупая грибы-ягоды на рынке, требуйте у продавца справку ветеринарно-санитарной экспертизы на все дикорастущие ягоды, грибы.

Нельзя покупать грибы, в том числе консервированные, в местах несанкционированной торговли. Консервированные грибы и консервы с содержанием грибов, купленные у физических лиц на рынке также несут свою эпидемиологическую опасность в связи с тем, что не проходят экспертизу и не имеют документов, удостоверяющих их качество и безопасность.

Сохранить свое здоровье, и здоровье своих близких можно только относясь ответственно к сбору, сортировке, переборке, кулинарной обработке собранных или купленных грибов, выполняя все рекомендации по безопасности.