

Інформаційний лист

ДУ «ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»

Профілактика отруєнь дикорослими грибами

Серед отруєнь продуктами рослинного походження найчастіше зустрічаються отруєння грибами. На території нашої країни росте майже 2000 видів шапинкових грибів, з них до 500 вважають їстівними.

Серед отруєнь дикорослими грибами виділяють 3 групи: отруєння неїстівними грибами (отруйними); отруєння умовно їстівними грибами, які були неправильно приготовлені; отруєння їстівними гриби, які виростили на забруднених територіях і накопичили у собі небезпечні речовини, або змінилися внаслідок мутації. До отруєння приводить вживання в їжу старих або зіпсованих їстівних грибів.

Кожен рік в Україні через отруєння грибами гинуть або потрапляють до лікарень сотні людей.

Найчастіше реєструються отруєння блідою поганкою, яку часто плутають з печерицями чи сироїжками. **Бліда поганка або мухомор зелений** - смертельно отруйний гриб, **вважається найотруєннішим в Україні**. Вона настільки отруйна, що небезпеку становить навіть крихітна її часточка. Всі частини гриба однаково отруйні, в тому числі спори. Теплової обробки не зменшує дію токсинів. Їх неможливо знешкодити ані варінням, ані маринуванням, ані сушінням, ані заморожуванням. У блідій поганці виділено 2 головні групи токсинів: аматоксини (аманітин α , β , γ) та фалотоксини. Саме перші спричиняють важкі отруєння. До смертельного результату може привести вживання навіть одного плодового тіла. Фалотоксини є надзвичайно токсичними для клітин печінки, але, на щастя, вони не всмоктуються у кишковому тракті. Бліда поганка росте в листяних і мішаних лісах на родючих ґрунтах у місцях із задовільною освітленістю. Плодоносить наприкінці літа – восени.

Підступність блідої поганки полягає в тому, що симптоми отруєння проявляються не відразу, а через 6-12, а іноді і через 30-40 годин після вживання гриба в їжу, коли отрути вже потрапили у кров'яне русло та завдали шкоди печінці, ниркам та всьому організму. Після появи симптомів ймовірність смерті дуже висока через блискавичний розвиток токсичного гепатиту та серцево-судинної недостатності, а лікування в більшості випадків виявляється неефективним. Перші симптоми отруєння блідою поганкою проявляються, коли отрута потрапляє в мозок: нудота; нестримне блювання; раптові різкі болі в животі; слабкість; судоми; головний біль; порушення зору; пізніше додається діарея, часто з кров'ю. При появі найперших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

Існує багато інших отруйних грибів, що можуть призвести до важкого отруєння та летальних результатів.

Строчок звичайний. Види цього роду поширені у хвойних, змішаних і листяних лісах. Зустрічаються переважно весною. Восени з'являються строчки осінні. Іноді строчок звичайний помилково збирають замість зморшка їстівного, від якого він чітко відрізняється асиметричністю, будовою шапинки та формою плодового тіла. Строчки смертельно отруйні. У грибах міститься гіромітрини – сильні токсини, похідні гідразину. Гіромітрин після термічної обробки і сушки не руйнується. Його вміст у грибах безпосередньо залежить від місця та умов зростання. Токсини мають гемолітичну дію, а також негативно впливають на центральну нервову систему, печінку і шлунково-кишковий тракт.

Симптоми отруєння з'являються через 2-12 годин після вживання грибів: нудота; блювання; біль у животі; метеоризм; діарея. Якщо постраждалому не була надана допомога, в подальшому з'являються симптоми: головний біль; запаморочення; порушення рухової координації; судоми; кома; смерть.

У потерпілого виявляються ознаки зневоднення та порушення електролітичного балансу, симптоми печінкової недостатності.

Гриби роду Лепіота (Лепіота отруйна, Лепіота каштанова, Лепіота коричнево- червонувата) містять дуже отруйні аматоксини, відомі у блідій поганки та деяких інших мухоморів, а також у галерин. Вони належать до найсильніших гепатотоксинів, вражають клітини печінки, спричинюючи їх некроз, і тим самим становлять велику загрозу здоров'ю і життю людини. Ці гриби ростуть у листяних і мішаних лісах, парках, фруктових садах, на лісових галявинах, узліссях, узбіччях доріг, відкритих трав'янистих ділянках, поодиноці та групами, рідко. Лепіота отруйна зустрічається з липня до жовтня, Лепіота Каштанова-навесні, у квітні – травні, і восени, в жовтні – листопаді, Лепіота коричнево- червонувата -з червня по липень.

Перші ознаки гострого отруєння аматоксинами спостерігається через 6–40 годин після вживання отруйних грибів, оскільки ці отруйні речовини діють найперше на печінку. Раптово виникають такі холероподібні симптоми: стан збудження; нудота, сильні блювота і пронос; болі в животі і печінці; тенезми (хибні позиви до дефекації – постійні різучі, пекучі болі в області прямої кишки, без виділення калу); кров у фекаліях, оскільки відбувається деструкція клітин кишкового епітелію. Людина відчуває слабкість, виникає порушення водноелектролітного балансу, хоча через якийсь час спостерігається поліпшення. Однак, на 2 – 3-ю добу настає дуже важке ураження внутрішніх органів, насамперед печінки і нирок, проявляється жовтяниця. Це призводить до набряку печінки та жакливого стану нирок, насамкінець до втрати свідомості та коми. Через важкі ураження печінки, органів кровообігу та параліч дихання настає смерть. Вкрай важко отруєння протікають у дітей. Особливо небезпечно, якщо в організм надійшла велика кількість токсинів (понад 50 мг).

Мухомор смердючий або Біла поганка також є смертельно отруйним грибом. Найчастіше плутають смердючий мухомор з різними видами печериці, що призводить до тяжких отруєнь, у більшості випадків – зі смертельними наслідками. Утворює мікоризу з різними видами хвойних і листяних дерев. Віддає перевагу піщаним ґрунтам у вологих ялинових і соснових лісах, може траплятися в мішаних і листяних лісах. Плодоносить з червня по жовтень. Біла поганка є одним з найнебезпечніших отруйних грибів. Як і близькоспоріднена бліда поганка, містить схожі токсини.

Перші ознаки отруєння: сильні болі в животі; невпинне блювання; сильна слабкість; спрага; в особливо важких випадках: артеріальна гіпотензія; тахікардія; гіпоглікемія; діарея; марення. Після 1-2 діб настає так званий період «помилкового благополуччя», коли симптоми дещо слабшають, однак реального поліпшення здоров'я не відбувається.

Павутинник оранжево-червоний смертельно отруйний, містить повільно діючі токсини, які спричиняють ниркову недостатність. Інші назви: павутинник плюшевий, павутинник гірський. Цей гриб зростає на ґрунті переважно у широколистяних лісах під буком, грабом та дубом, трапляється інколи і біля сосен. Плодоносить у вересні – жовтні. Вживання в їжу цього та інших видів павутинників особливо небезпечно тим, що перші ознаки отруєння з'являються не відразу, а через досить тривалий час - від 3 до 24 днів. Потім настає швидке погіршення стану людини і при відсутності медичної допомоги – смерть. Найнебезпечнішою речовиною є орелланін, що призводить до ниркової недостатності, що приводить до летального кінця.

Перші симптоми схожі на харчове отруєння: нудота; блювота; біль в животі; головний біль; млявість. За цими симптомами йдуть ранні ознаки ниркової недостатності: сильна спрага; часте сечовипускання, при цьому зменшується кількість виділення сечі за добу; біль в області і навколо нирки; з'являється загальмованість; підвищується частота серцевих скорочень; задишка; серцева аритмія; втрата свідомості та смерть. При прояві перших ознак отруєння потрібно негайно викликати швидку допомогу. Якщо допомога не буде надана своєчасно, то настає смерть від відмови нирок.

Мухомор червоний – надзвичайно отруйний гриб. Не дивлячись на те, що цей гриб є найгарнішим, він також є й дуже отруйним. Навіть доторкнувшись до нього, потрібно вмити руки з милом та протерти спиртом. Незважаючи на характерне забарвлення шапинки гриба, коли білі цятки змиваються дощем, мухомор червоний можна сплутати з деякими червоними

сироїжками. Вже після 30 хвилин після отруєння спостерігаються важкі симптоми. Якщо не надати вчасну медичну допомогу, то людина може впасти в кому чи померти.

Мухомор червоний зростає переважно з березою і ялиною. Поширений по всій Україні. Плодоносить з серпня по жовтень.

Плодове тіло містить ряд токсичних сполук, деякі з яких мають психотропну дію.

Картина отруєння включає такі симптоми: нудота; блювання; слинотеча; посилене потовиділення; зниження артеріального тиску. У важких випадках у хворих може спостерігатися: задуха внаслідок набряку легень (змішаного вазо- і кардіогенного) і спазму дрібних бронхів; судом; асистолія; втрата свідомості і смерть. При появі найперших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

Чортів або Сатанинський гриб - цікавий на вигляд гриб, який часто плутають з білим грибом. Росте в листяних лісах, дібровах, з дубами, буками, грабами, липами, поодиноці та невеликими групами. Сатанинський гриб віддає перевагу теплому клімату. Гриб росте переважно на вапняних ґрунтах, здійснює мікоризоутворення з листяними породами дерев. Період росту гриба — з початку літа до середини осені. Отруйний гриб в сірому вигляді. Гриб має високу токсичність, яка зберігається навіть після тривалого варіння- спостерігаються шлунково-кишкові розлади.

Несправжні опеньки. Опеньки їстівні збирають по всій Україні. І тому дуже легко сплутати їх з небезпечним отруйним побратимом – опеньком несправжнім. Він росте на старих пеньках листяних і хвойних дерев. Плодоносить у серпні-листопаді. При вживанні в їжу гриб викликає тяжке, іноді смертельне отруєння. Токсин належить до стероїдів, відомий під назвою фасцикулол Е. При вживанні в їжу через 1-6 год з'являються нудота, блювота, пітливість, людина втрачає свідомість.

Існує багато видів грибів, плодове тіла яких містять небезпечні для здоров'я людей речовини, однак при попередній обробці ці сполуки руйнуються або ж переходять у розчин, наприклад, при попередньому відварюванні. Є види з пекучо-їдкими плодовими тілами, однак неприємних пекучих речовин можна позбутись за допомогою вимочування. Таки гриби називають умовно їстівними. До них належать пекучі види сироїжок, зморшки, опеньки осінні, хрищі- молочники, грузлики сірі. Безпечно вживання в їжу цих грибів потребує дотримання технології приготування залежно від виду грибів (вимочування, відварювання не менше трьох разів, щоразу у свіжій підсоленій воді не менше 30 хв., обов'язкове виливання відвару та іншого).

Їстівні гриби, як природні губки легко та швидко вбирають у себе токсичні сполуки (важки метали, токсичні неметали, пестициди тощо) з землі, повітря та води внаслідок еколого-антропогенного навантаження на навколишнє середовище. Особливо небезпечно збирати гриби поблизу автомобільних доріг або звалищ сміття. В Україні багато районів засмічені чи були під дією шкідливих викидів хімічних заводів. Значне забруднення ґрунту можливе під час проведення бойових дій та підірваних снарядів.

Добрі їстівні гриби інколи також можуть викликати отруєння. Це буває у деяких людей, надто чутливих до грибних білків. Решта отруєнь – результат неправильного зберігання грибів та грибних страв. Плодове тіла грибів містять такі ж білки, як і м'ясо. Отже, вони, як і страви з них, можуть псуватися. Після вживання зіпсованої їжі, масивно засіяної потенційно патогенними мікроорганізмами, можуть виникати важкі харчові отруєння з порушенням діяльності шлунково-кишкового тракту. Зазначимо, що не варто збирати гриби після приморозків та декількох теплих днів – вони можуть бути зіпсованими бактеріями, що живляться грибним білком.

Симптоми отруєння дикорослими грибами

Грибні токсини доволі різноманітні і діяти можуть по-різному: вражати травну систему, печінку, нирки, нервову систему тощо. Симптоми грибного отруєння можуть з'являтися у різний час – від 30 хвилин до кількох діб – залежно від виду грибів, які вживалися:

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

Перша допомога у разі отруєння дикорослими грибами

За наявності будь-якого з наведених симптомів, що з'явилися після вживання грибною страви, негайно викликайте швидку допомогу. До приїзду лікаря потерпілому необхідно надати першу допомогу. Також важливо зберегти залишки грибів або грибних страв, адже їх дослідження може допомогти з'ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.

Що робити при отруєнні грибами

- терміново телефонуйте до «швидкої» — загальний номер 103;
- промийте шлунок простою водою;
- дотримуйтеся постільного режиму;
- пийте багато рідини (вода чи прохолодний чай) — це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
- прийміть сорбенти;
- категорично заборонено вживати будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти; алкогольні напої — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

Слід зазначити, що гриби є доволі специфічним продуктом, що містить значну кількість азотистих речовин, зокрема білків, а також жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (B1, PP), мінеральні речовини (зокрема фосфор). Клітковина хітин, що входить до їхнього складу, майже не перетравлюється у шлунково-кишковому тракті, тому гриби вважають «важкою» їжею. Самим важким компонентом у перетравленні грибів є хітин.

Дітям до 12 років не варто вживати в їжу навіть страви із їстівних грибів, які вирощені у промислових умовах, у зв'язку з тим, що тільки після 12 років у людини формується такий фермент як трігалогаза, який сприяє перетравлюванню грибів. Не рекомендовано також вживати їстівні гриби дітям старше 12 років, що мають хронічні захворювання травневої системи, літнім людям, вагітним та жінкам, які годують грудьми.

Страви із якісних їстівних грибів, які вирощені у промислових умовах, дітям старше 12 років можна вживати лише у невеликій кількості, щоб уникнути важкості у шлунку та поганого самопочуття.

У жодному разі не потрібно займатися самолікуванням, це небезпечно для життя! Лікування при отруєнні грибами необхідно здійснювати у спеціалізованих лікувальних установах, методи лікування при отруєнні грибами залежать від виду гриба, що спричинив отруєння.

Як не отруїтися грибами.

• **Найкращий спосіб захисту від отруєнь грибами - це зовсім відмовитися від вживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, вирощеними у промислових умовах, котрі підлягають контролю та продаються у торговельній мережі.**

• Не купуйте дикорослі гриби на стихійних ринках, а також на ринках у приватних осіб, коли невідомо походження грибів.

• Під час сезону грибів батьки мають розповісти дітям про небезпеку неконтрольованого збирання та вживання дикорослих грибів.

- Під час відпочинку на природі, біля лісів, парків, на галявинах не торкайтеся руками дикорослих грибів, адже вони можуть бути отруйними та містити отруйні речовини, які при потраплянні до шлунково-кишкового тракту викликають життєво - небезпечні отруєння.

**БЕРЕЖИТЬ СЕБЕ, УТРИМАЙТЕСЯ ВІД ВЖИВАННЯ В ЇЖУ
ДИКОРОСЛИХ ГРИБІВ!**