

**С 12 августа по 21 августа
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика отравлений грибами и ягодами».**

**ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ
ГРИБАМИ И ЯГОДАМИ**

Памятка для населения

С наступлением августа начинается сезон сбора грибов. Именно на это время



приходится пик отравлений грибами. К самым ядовитым грибам, произрастающим в наших широтах, относятся мухомор вонючий, мухомор белый (весенний) и бледная поганка. Отравиться можно не только собственно ядовитыми грибами, но и условно съедобными (если они были неправильно приготовлены). Также важно помнить, что дети и пожилые люди переносят отравление грибами наиболее тяжело.

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.

Отравление грибами может привести к летальному исходу, если вовремя не оказать первую помощь.

Как оказывается первая помощь при отравлении грибами?

- При первых симптомах отравления необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До приезда скорой помощи нужно срочно промыть желудок обычной проточной водой. Затем нужно вызвать рвоту и принять таблетки активированного угля в зависимости от веса пострадавшего.

- 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.

- При отравлении грибами не занимайтесь самолечением, а сразу же вызывайте «скорую помощь». Только врач сможет назначить правильное лечение, ведь токсины различных грибов действуют на организм по-разному, значит, и универсального лечения от отравления грибами не существует.

Профилактика отравлений грибами

Нельзя собирать грибы, растущие около дорог, заводов, железнодорожных путей и т. п. На таких территориях грибы впитывают в себя токсические вещества, радионуклиды, находящиеся в почве. Если количество токсинов выходит за пределы нормы, они вызывают серьезные пищевые интоксикации и аллергические реакции в организме человека.

Приобретая грибы на рынках, помните, что имеете право потребовать соответствующие документы, подтверждающие их качество и безопасность. Не собирайте неизвестные, старые и червивые грибы. Нельзя собирать грибы в полиэтиленовый пакет, рекомендуется использовать корзину. При комнатной температуре грибы храните не более трех часов. Для хранения нельзя использовать оцинкованную или алюминиевую посуду. **Перед приготовлением не забудьте тщательно очистить и отварить грибы.**

В августе также начинается сезон такой ягоды, как арбуз.

Арбуз – это не только вкусная, но и полезная ягода. В нем содержится много жидкости, полисахариды и другие полезные вещества такие как – железо, калий и органические кислоты. Однако случаи отравления арбузом с каждым годом учащаются. Это связано с появлением некачественной продукции на рынке.



Ранние арбузы чаще становятся причиной интоксикации. Выделяют две формы интоксикации: инфекционную и нитратную. В сладкой мякоти арбуза активно размножаются гнилостные бактерии, особенно в условиях неправильного хранения. Употребление в пищу ранее разрезанного урожая с признаками увядания запрещены. О порче ягод говорят специфический запах и признаки брожения. Среди причин пищевого отравления арбузом употребление забродивших ягод стоит на первом месте. Отравление нитратами – не менее распространенная проблема. Для быстрого роста арбузов используют азотные удобрения в огромном количестве. Нитраты накапливаются в мякоти, а при попадании в организм человека преобразуются в нитриты, вызывающие тканевую гипоксию. Удобрения способны стать причиной тяжелых состояний. Особенно опасны ранние арбузы, а также прочие фрукты и овощи, выращиваемые с применением ускорителей роста.

Первые признаки отравления после употребления в пищу арбуза появляются в течение 5 часов. При инфекционном отравлении появляются - тошнота, желудочные спазмы, рвота; боли в желудке, понос; головная боль; слабость, а также головокружение. Несколько отличаются симптомы при отравлении нитратным арбузом, - недомогание появляется у человека через несколько часов. Наряду с рвотой и диареей возникают такие признаки, как кровь в каловых массах, нарушение сознания и сердечной деятельности.

У детей интоксикация протекает тяжелее, чем у взрослых. Присоединяются признаки обезвоживания – неврологические нарушения и сухость слизистых. Состояние ребенка может быть критическим, если не вызвать врача.

По мере ухудшения самочувствия необходимо обратиться к врачу. Если арбузом отравился ребенок или беременная женщина, нужно немедленно вызвать скорую помощь. До приезда бригады проводят промывание желудка. Для этого выпивают большое количество жидкости, лучше всего – слабый раствор соли. **Чтобы обезопасить себя от кишечных инфекций, стоит придерживаться элементарных санитарно-гигиенических правил:**

- не стоит делать покупку на стихийных рынках;
- место, отведенное для продажи бахчевых культур, должно быть ограждено и надежно защищено от солнца и дождя, точка продажи должна находиться под навесом;
- арбузы и дыни должны храниться в специальных поддонах высотой не менее 20 сантиметров.

Никогда не покупайте урожай на трассе или с частных машин. Такие продукты не проходят обязательную проверку и потенциально опасны для здоровья.