

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

Щучинского зонального ЦГЭ

_____ А.В. Крюкович

03.08.2026

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ. ПРОФИЛАКТИКА

Конец лета и первая половина осени — сезон сбора грибов. Именно на этот период приходится пик отравлений грибами. Основными причинами отравлений грибами являются недостаточное знание съедобных и ядовитых грибов у сборщиков и потребителей, небрежность при сборе и заготовке грибов, неправильное приготовление некоторых видов грибов.

Чтобы обезопасить себя и своих близких и не стать жертвой отравления грибами, нужно соблюдать следующие правила:



➤ Собирать необходимо только хорошо известные съедобные грибы, не вызывающие сомнения. Если сомневаетесь в съедобности или качестве гриба проходите мимо, ведь почти у каждого съедобного гриба есть ядовитый двойник.

➤ Нельзя собирать и употреблять в пищу старые грибы, т. к. в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием

ядовитых веществ.

- Не следует собирать грибы в черте города, вдоль дорог, вблизи промышленных предприятий. Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсические вещества, в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях.
- Во время засухи грибы лучше не собирать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины.
- Съедобные грибы перед кулинарной обработкой должны подвергаться варке (с добавлением соли) с удалением отвара или вымачиваться в проточной воде.
- Нельзя проводить жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара
- Грибы должны быть исключены из рациона детей, особенно самых маленьких. Пищеварительная система ребенка до 7 лет несовершенна, не достаточно вырабатывается ферментов, а грибы – это тяжелая пища.
- Самолечение при отравлении грибами не допустимо. При появлении первых признаков отравления грибами (тошнота, рвота, боли в животе,

расстройство функции кишечника) следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

О чем нужно помнить при покупке грибов:

- Выбирайте свежие молодые грибы, без признаков порчи;
- Не покупайте неизвестные Вам грибы;
- Не покупайте грибы у случайных лиц, торгующих в неустановленных местах, вдоль дорог;
- Нельзя покупать консервированные грибы домашнего приготовления на рынках в герметически укупоренных банках.
- Если вы покупаете грибы на рынке, обязательно требуйте у продавцов заключения лабораторий о проверке уровня радиоактивного загрязнения.



Берегите себя и своих близких!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

М.А.Тежик