

3. Бесіди з запобігання отруєнь

1. Поширення отруєння грибами, рослинами та їх насінням.

Профілактика харчових отруєнь

Не меншу, ніж інфекційні захворювання небезпеку для здоров'я людини представляють отруєння речовинами рослинного походження, грибами, продуктами харчування, водою, перш за все, в теплу пору року.

Перші симптоми такого отруєння виявляються через 2-4 години після вживання їжі. При цьому у людини починається нездужання, нудота блювота, болі в животі, частий рідкий стіл з домішкою крові. У постраждалого підвищується температура тіла, знижується артеріальний тиск, з'являється спрага, розвивається серцево-судинна недостатність.

Для надання першої допомоги постраждалому від харчової токсикоманії необхідно дати багато теплого пиття (1,5 – 2 літри), промити шлунок до чистої води, дати активоване вугілля, проносне.

Особливо необхідно звернути увагу на наявність в природі отруйних рослин і грибів. Учні, йдучи в ліс, зобов'язані знати такі рослини і гриби, щоб забезпечити своє здоров'я і здоров'я людей, що оточують його, підказати незнаючому про небезпеку таких рослин.

Основними ознаками отруєння грибами є розлад зору, марення, галюцинації, судоми. При зборі грибів треба уміти відрізнити отруйні гриби від їстівних. Особливо отруйні: бліда поганка, мухомор, жовчний гриб, несправжні лисички і несправжні опеньки. Бліді поганки декілька схожі на шампінйони, але у блідій поганки нижня сторона капелюшка зеленувато-бела, а в шампінйонів – рожева.

Мухомор легко взнати по яскраво-червоному з білими плямами капелюшку. Інколи зустрічаються мухомори з сірими капелюшками.

Жовчний гриб схожий на білий, але верхня частина його пенька покрита малюнком у вигляді чорної або темно-сірої сіток, а м'якоть на зламі червоніє. Несправжні лисички схожі на лисички їстівні, але їх капелюшки рівні, червоно-оранжеві, а не світло-жовті, як в їстівних, і з надломленого капелюшка лисички виділяється білий сік.

Збираючи опеньки, уважно оглядайте їх пеньки. В їстівних є кільце з плівки, а в несправжніх такою плівки немає і пластинки під капелюшком зеленуваті.

Щоб не отруїтися грибами, будьте уважні при зборі грибів. Якщо знайдений гриб схожий на отруйний, якщо ви сумніваєтеся в його їстівності, краще такий гриб не беріть. У будь-якому випадку всі гриби, які ви назбирали покажіть дорослій людині. Дуже старі плодові тіла їстівних грибів теж можуть бути отруйними.

Сморчки і деякі інші гриби перед споживанням двічі прокип'ятити, а воду після кожного кип'ятіння злити. Разом з водою, що зливається, віддаляються отруйні речовини, які містяться в цих грибах.

Збираючи лікарські рослини, слід не забувати і про отруйні. Їх так само, як і гриби треба добре знати і не чіпати.

Найчастіше зустрічається блекота чорна, дурман звичайний, беладона. Частіше за інших зустрічається блекота чорна. Брудно-білі пелюстки її квіток покриті мережею фіолетових жилок. Клейко-пухнасте стебло блекоти має неприємний запах. Отруйна вся рослина. При отруєнні з'являється головний біль, прискорене серцебиття, утруднене дихання, сильне нервово збудження, розширюються зіниці, в роті відчувається сухість. Блекоту та інші отруйні рослини не слід брати в руки.

ГРИБИ

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання застарілих або зіпсованих їстівних грибів;

- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників)

Симптоми отруєння:

- нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення;
- зниження артеріального тиску;
- судом, мимовільне сечовиділення; проноси;
- розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтеся наступних правил:

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;
- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;
- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих, в'ялих, червивих або ослизливих;
- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них;
- **НЕ** збирайте "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору;
- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;
- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;
- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;
- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викиньте її;
- **НЕ** залишайте у маслюків та мокрух на капелюшку слизку плівку, ретельно промийте їх;
- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, інакше в них утворюється трупна отрута;
- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетеся гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;
- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;
- **НЕ** розчиняються у шлунку отруйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;
- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;
- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;
- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 10-15 хвилин.

УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

"Усі їстівні гриби мають приємний смак".

"Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

"Усі гриби в молодому віці їстівні".

"Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

"Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

"Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

"Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".

"Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

Первинними ознаками отруєння є:

- нудота, блювота;
- біль у животі, пронос ;

- симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів;

- біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

Перша допомога при отруєнні грибами:

- викличте швидку медичну допомогу;
- одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;
- натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту;
- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги дайте випити потерпілому міцний чай; каву або злегка підсолену воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;
- покладіть на живіт і на ноги потерпілого грілки для полегшення стану;
- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи

Забороняється:

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишковик;
- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Запам'ятайте!

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.
2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги. Краще недорахувати кількох грибів у кошику, ніж поставити під загрозу здоров'я, а інколи й життя своєї родини та своє власне життя.
3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; особливо уникайте купівлі на стихійних ринках.
4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

2. Запобігання отруєнь хімічними речовинами.

3. Залік