******

**Обережно: отруйні гриби та рослини!**

**Харчові отруєння немікробного походження** – захворювання, котрі викликані хімічними речовинами, які потрапили у їжу з грибами, отруйними рослинами, фруктами, продовольчими товарами, ікрою та молочком деяких риб особливо під час нересту, та інші. Вони становлять 5-10% від всіх харчових отруєнь.

***Отруєння грибами*** – в Україні щорічно виникає понад 2000 випадків важких отруєнь грибами, які у 10-15% випадків завершуються смертю. Серед отруєних грибами до 25% - діти. Найнебезпечнішим та вкрай часто смертельним є отруєння блідою поганкою, одне плодове тіло якої може призвести до загибелі декількох осіб. Усі гриби поділяються на їстівні та умовно-їстівні, які при недотриманні вимог приготування, а також при тривалому зберіганні без проведення кулінарної обробки, можуть викликати харчові отруєння.

***Щоб запобігти отруєнню грибами****,* необхідно:

* збирати лише добре знайомі гриби;
* не куштувати сирих грибів на смак;
* не збирати старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, пластинчастих грибів (отруйні гриби маскуються під них), а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас, підприємств, на старих смітниках;
* у тривалу спекотну погоду гриби здатні накопичувати токсини, тому під час посухи грибів краще не їсти;
* не вживати спиртних напоїв, коли їсте гриби, це прискорює всмоктування грибної отрути, якщо вона потрапила у шлунок;
* не давати грибів і страв, приготованих із них, дітям до дев’яти років і особам, які страждають на захворювання шлунково-кишкового тракту;
* перед приготуванням страви гриби проварити та злити відвар.

При перших ознаках отруєння (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі) негайно викликати бригаду швидкої допомоги. До її приїзду промити шлунок 1-2 рази слабким розчином марганцівки або сольовим розчином, випити послаблюючі засоби, активоване вугілля, можна зробити очисну клізму, пити багато рідини (мінеральної, лужної).

**Фітотоксикози** - харчові отруєння продуктами рослинного походження: токсичними білками, небілковими амінокислотами, глікозидами, щавлевою кислотою та ін. Отруєння токсичними білками (зокрема фазином) може виникнути при використанні недостатньо термічно оброблених бобових (квасоля, соя). Намочування квасолі у воді на 18 годин призводить до зменшення вмісту фазину на 25-65%. Отруєння глікозидами можливе при вживанні подрібнених кісточок (ядра мигдалю, абрикос, вишень, персиків, слив). Виробництво варення та джемів із кісточкових плодів не становить небезпеки для здоров’я людей, оскільки в процесі варіння фермент, який розщеплює амигдалін, втрачає свою активність і синильна кислота не утворюється.

У позеленілій та пророслій картоплі міститься ***соланін,*** який є дуже токсичним, навіть у невеликих дозах. В картоплі, котра лежала на світлі, концентрація соланіну може доходити до 1 мг/г, і навіть більше. В цьому разі однієї неочищеної картоплини може бути достатньо для отруєння. Доза від 2 до 5 мг на кілограм ваги тіла призводять до токсичних ефектів, а доза від 3 до 6 мг на кілограм – до смерті. Достовірною ознакою небезпечної концентрації соланіну є гіркий смак картоплі. Симптоми отруєння соланіном включають нудоту, понос, блювання, шлункові спазми, запалення горла, головний біль та запаморочення, звичайно виявляються через 8-12 годин після прийому, але можуть, у випадку споживання великої дози, виявитись і за 30 хвилин.

***Запобігання отруєнню соланіном:*** під час очистки картоплі від лушпиння, захоплювати і тонкий шар безпосередньо під ним, також треба вирізати і «вічка»; смаження картоплі при 150-170°C руйнує практично весь наявний соланін, але приготування в мікрохвильовій пічці знижує концентрацію соланіну приблизно на 25-35%, а звичайне варіння практично його не руйнує.

***Отруєння щавлевою кислотою*** можливе після тривалого надмірного вживання щавлю, ревеню, шпинату, чорного чаю та кави. Оксалати які містяться в складі щавлевої кислоти погіршують засвоєння кальцію. В результаті цього у нирках і сечовому міхурі формуються камені. Надлишок оксалатів в організмі також спричиняє порушення з боку шлунково-кишкового тракту та дихальної системи (може з’явитися печіння в горлі та носових пазухах, біль в області грудини). Смертельна доза щавлевої кислоти – 5-10 г, для порівняння у 100г шпинату її – 1 г, чаї – 0,3-2 г.

***Отруєння кофеїном*** можливе після надмірного споживання напоїв з зерен кави та листя чаю, що містять алкалоїд кофеїн, який підвищуючи артеріальний тиск, може негативно впливати на діяльність серцево-судинної системи.

Найпоширенішими ***отруйними рослинами*** є блекота чорна, дурман, віха отруйна, собача петрушка, чемериця біла, мак польовий беладонна, рицина.

***Профілактика отруєння*** вищевказаними рослинами зводиться до роз’яснювальної роботи з населенням, знайомством з отруйними рослинами, знищенням їх біля дитячих закладів. При підозрі на харчове отруєння необхідно одразу звернутися до сімейного лікаря!

**Важливо кожномурозуміти, що профілактику захворювань не можна відкладати на потім, а діяти треба зараз!**

Камінь-Каширське районне управління

Головного управління Держпродспоживслужби

у Волинській області