

Sezon na grzybobranie! Apelujemy o szczególną ostrożność podczas zbierania grzybów

Sezon na grzybobranie i piesze wycieczki do lasów w pełni. W Polsce ten sposób spędzania wolnego czasu jest bardzo popularny.

Zatrucia grzybami

Zgodnie z danymi obejmującymi wszystkie województwa w Polsce w roku 2017, zatruciu grzybami uległy 24 osoby - w tym wszystkie hospitalizowano. Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia, jednak w zależności od rodzaju, symptomy zatrucia mogą wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od spożycia grzybów.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

- nudności,
- wymioty,
- silny ból brzucha,
- biegunka,
- podwyższona temperatura ciała,
- obniżenie ciśnienia tętniczego,
- zaburzenie widzenia.

Niejednorodność objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych toksyn.

Pierwsza pomoc:

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala.

Czekając na pomoc medyczną można sprowokować wymioty.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płyny te przyśpieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu.

Leczenie:

Bardzo często pacjenci nie kojarzą swoich dolegliwości ze spożyciem grzybów i bagatelizują objawy.

Zbyt późna reakcja i brak właściwego leczenia może prowadzić do powstania nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci.

Leczenie polega na płukaniu żołądka, podawaniu węgla aktywnego oraz uzupełnianiu płynów i elektrolitów. Stosowane jest również leczenie objawowe.

Najczęstsze i najbardziej niebezpieczne zatrucia spowodowane są na skutek spożycia *Muchomora sromotnikowego*, który mylony jest z takimi grzybami jadalnymi jak: *Kania czubajka*, *Gąska zielona*.

Hospitalizacja w przypadku zatruc trwa od kilku do kilkunastu tygodni a badaniu i leczeniu powinny się poddać

wszystkie osoby, które jadły potrawę z trującymi grzybami, a nie tylko te, które mają objawy zatrucia.

Spożywanie grzybów:

Spożywając grzyby możemy odczuwać podobne do zatrucia objawy spowodowane nietolerancją pokarmową.

Zasadniczą różnicą, która wskazuje na zatrucie jest wzrost temperatury ciała.

Nie zaleca się jedzenia grzybów:

- kobietom w ciąży i karmiącym,
- dzieciom,
- osobom starszym,
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.

Rozpoznawanie grzybów

Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia.

Pomoc w rozpoznawaniu:

- **Grzyboznawcy** – posiadają uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych,
- **Klasyfikatorzy grzybów** – posiadają uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych.

Grzyboznawcy oraz klasyfikatorzy grzybów uzyskują uprawnienia w drodze decyzji administracyjnej Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, która poprzedzona jest odpowiednim kursem specjalistycznym oraz egzaminem.

- **Atlas grzybów** – zawierający szczegółowe informacje o grzybach, miejscach ich występowania oraz zdjęcia przedstawiające poszczególne gatunki.
- **Aplikacje mobilne** – ułatwiające identyfikację grzybów za pośrednictwem smartfonu, dostępne w postaci mobilnych atlasów grzybów lub identyfikujące grzyby na podstawie zrobionego zdjęcia.

Pamiętaj!

Zbieraj grzyby, co, do których masz całkowitą pewność. Jeżeli masz wątpliwości, nie ryzykuj, przynieś grzyby do najbliższej siedziby stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Specjalista bezpłatnie oceni czy grzyby są jadalne, niejadalne czy też trujące.

Jak się przygotować do grzybobrania:

- odpowiednie ubranie: bluza lub kurtka, spodnie z długimi nogawkami, peleryna przeciwdeszczowa, kalosze lub buty z wyższą cholewką, czapka lub kapelusz – zabezpieczy nas przed wilgocią oraz ukąszeniem owadów i żmij;
- koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy – w foliowej torebce grzyby zaczynają parować, co sprzyja ich psuciu;
- nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża;
- środek odstraszaający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami.

za: gis.gov.pl