

О мерах профилактики отравлений грибами.

Для граждан (потребителей)

Основные причины грибных отравлений – несоблюдение правил сбора грибов, незнание признаков съедобных, несъедобных и ядовитых грибов, неправильная кулинарная обработка и хранение заготовленных грибов. Существует несколько форм отравления грибами: желудочные расстройства, лёгкие отравления, сильные отравления без смертельного исхода и сильные отравления со смертельным исходом. Признаки отравления недоброкачественными грибами обнаруживают быстро и сопровождаются болями в животе, тошнотой и рвотой. Выздоровление наступает примерно через сутки. Лёгкое отравление в форме желудочного расстройства может быть вызвано не сильно ядовитыми грибами, например, ложными опятами, и неправильно приготовленными условно съедобными грибами, например, волнушками, чернушками, груздями, свинушками, валуями.

96% причин отравлений приходится на употребление грибных консервов домашнего приготовления. Рекомендуется сушить и солить грибы в небольших емкостях, с доступом воздуха, периодически помешивая их в процессе хранения. Перед употреблением грибы рекомендуется термически обрабатывать не менее 15-20 минут.

Следует помнить, что при любом отравлении грибами, даже лёгком, необходимо вызвать врача или отвезти пострадавшего в больницу. Остатки несъеденных грибов или хотя бы их очистки нужно оставить для исследования в лаборатории. Сохранение здоровья и жизни отравившего грибами зависит от того, как скоро будет оказана ему медицинская помощь.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет.

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности!

- Не знаешь - не бери! Собирайте только знакомые виды грибов.
- Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
- Собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими.
- Срезайте каждый гриб с целой ножкой.
- Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.
- Не забывайте о том, что грибы – это белок, а любой белок очень быстро портится. Поэтому грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора, предварительно рассортировав их по видам, если не готовите грибное ассорти или грибную икру.

Советы покупателям!

-Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

- Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

- На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов; экспертиза призвана определить качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Только после проведения экспертизы выдаётся разрешение на реализацию продукции.

- Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Осторожно, клещи!

Клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

Заразиться клещевым вирусным энцефалитом можно:

- при посещении эндемичных по КВЭ территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках,
- при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками, при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса, а также, при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, буйволов, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения.

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней.

Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище.

Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита?

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью **неспецифической и специфической профилактики**.

Неспецифическая профилактика включает применение специальных защитных костюмов или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей через воротник и обшлага. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк - в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой. Для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, необходимо периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей, а выявленных клещей снимать.

Мерой специфической профилактики клещевого вирусного энцефалита является вакцинация.

Прививку от клещевого энцефалита можно сделать в прививочных пунктах в поликлинике по месту жительства.

Следует запомнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию.

Как снять клеща?

Лучше это сделать у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства. Снимать его следует очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.

При удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов,
- место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70% спирт, 5% йод, одеколон)
- после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Снятого клеща нужно обязательно доставить на исследование в лаборатории, проводящие такие исследования, для назначения лечения.