

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 przyspieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu.

Warto **zachować resztki potrawy lub grzybów** – mogą pomóc w postawieniu diagnozy.

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.

Hospitalizacja w przypadku zatrucia trwa **od kilku do kilkunastu tygodni**, a badaniu i leczeniu powinny się poddać wszystkie osoby, które spożywały potrawę z grzybami, a nie tylko te, które mają objawy zatrucia.

WARTO WIEDZIEĆ

Grzyby są produktem, który **nie nadaje się do przechowywania w stanie świeżym**, ponieważ szybko się psują, a proces ten zaczyna się zaraz po zbiorze. Należy je spożywać bezpośrednio po zebraniu lub zakupieniu.

Nieprawidłowe oraz zbyt długie przechowywanie grzybów prowadzi do wytwarzania przez drobnoustroje **związków szkodliwych dla zdrowia**. Zmiany jakościowe związków zawartych w grzybach są niewielkie, gdy są one przechowywane w temperaturze **do +5 st. C do 7 dni** lub w **do +18 st. C przez 2 dni**.

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/psse-swidnica/sezon-na-grzyby---bezpieczna-grzybobranie>

<https://www.gov.pl/web/gis/dla-milosnikow-zbierania-grzybow2>

<https://www.gov.pl/web/wssa-wroclaw/zatrucia-grzybami>

<https://www.gov.pl/web/wssa-wroclaw/bezpieczna-grzybobranie---dekalog-grzybiarza>

O grzybach w pigułce

ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA,
ZAGROŻENIA ZDROWOTNE,
OBJAWY, PIERWSZA POMOC, LECZENIE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W ŚWIDNICY

Grzyby jadalne stanowią **smaczny i ceniony dodatek do potraw**. Zawierają m.in. **blonnik, witaminy z grupy B, potas, fosfor oraz białko**. Jednak zbieranie grzybów niewątpliwie **wymaga wiedzy oraz doświadczenia**. Zanim będziemy rozkoszować się ich smakiem i aromatem powinniśmy **podczas zbierania zachować ostrożność i pamiętać o kilku podstawowych zasadach grzybobrania**.

ZBIERAJ GRZYBY. CO DO KTÓRYCH MASZ CAŁKOWITĄ PEWNOŚĆ! NIE PRÓBUJ NIEZNANYCH GRZYBÓW – NAWET MAŁY FRAGMENT MOŻE BYĆ ŚMIERTELNIE TRUJĄCY!

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 i rozwojowi toksyn.

Nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża, nie niszcząc grzybni (zbieranie całych owocników ułatwia identyfikację i ocenę jadalności), a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża.

Środek odstraszający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami.

DODATKOWO:

- Nie zbieraj grzybów w stanie rozkładu, przemarzniętych lub zanieczyszczonych.
- Grzyby dokładnie oczyść i poddaj obróbce cieplnej przed spożyciem.
- W razie wątpliwości co do jadalności – skorzystaj z bezpłatnej porady grzyboznawcy w stacji sanitarno-epidemiologicznej.

GDZIE I KIEDY ZBIERAĆ GRZYBY?

- Grzyby najintensywniej rosną w okresie **od sierpnia do października**, po ciepłych deszczach.
- **Zbieraj je wczesnym rankiem** – są wtedy świeże i mniej uszkodzone przez owady.
- **Unikaj terenów skażonych** – zwłaszcza przy drogach, torach, wysypiskach, zakładach przemysłowych – grzyby chłoną metale ciężkie i zanieczyszczenia!
- **Nie zbieraj grzybów z terenów objętych zakazem wstępu** (np. rezerwaty, obszary chronione).
- **Zbieraj tylko młode, zdrowe okazy**, bez pleśni, śluzu i oznak nadpsucia.



ZAGROŻENIA ZDROWOTNE

- **Zatrucia grzybami** należą do **najcięższych zatruc pokarmowych** i mogą prowadzić do **niewydolności wątroby, nerek, a nawet śmierci**.
- Szczególnie niebezpieczne są pomyłki z grzybami silnie trującymi, np. **muchomorem sromotnikowym**, który bywa mylony z kanią czubajką, gąską zieloną lub gołąbkim.
- **Pierwsze objawy zatrucia grzybami** mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich spożycia. W zależności od rodzaju grzybów **symptomy mogą jednak wystąpić z opóźnieniem** (nawet po 12–24 godzinach), przez co pacjent trafia do lekarza zbyt późno.
- **Główną przyczyną** zatrucia grzybami jest **niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących** grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha i głowy,
- podwyższona temperatura ciała.

Nie zaleca się spożywania grzybów przez:

- kobiety w ciąży i karmiące,
- dzieci,
- osoby starsze,
- osoby z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.

UWAGA!

PRZY ZATRUCIU GRZYBAMI OBJAWY MOGĄ BYĆ PODOBNE JAK PRZY NIESTRAWNOŚCI LUB INFЕКCJI PRZEWODU POKARMOWEGO. NIEJEDNORODNOŚĆ OBJAWÓW ZATRUCIA GRZYBAMI WYNIKA Z ZAWARTOŚCI RÓŻNYCH TOKSYN W POSZCZEGÓLNYCH ODMIANACH. RODZAJE OBJAWÓW ORAZ ICH INTENSYWNOŚĆ ZALEŻĄ OD PREDYSPOZYCJI ORGANIZMU ORAZ IŁOŚCI SPOŻYTCH TOKSYN.

ABY CIESZYĆ SIĘ SMAKIEM GRZYBÓW I UNIKAĆ ZAGROZEŃ KORZYSTAJ Z WIEDZY SPECJALISTÓW: GRZYBOZNAWCY – OCENIAJĄ GRZYBY ŚWIEŻE I SUSZONE KLASYFIKATORZY GRZYBÓW – OCENIAJĄ TYLKO GRZYBY ŚWIEŻE

WSPIERAJ SIĘ NARZĘDZIAMI:

ATLAS GRZYBÓW – ZAWIERA OPISY I ZDJĘCIA POSZCZEGÓLNYCH GATUNKÓW APLIKACJE MOBILNE – POZWALAJĄ NA IDENTYFIKACJĘ GRZYBÓW Z WYKORZYSTANIEM TELEFONU. ROZPOZNAJĄC GRZYBY M.IN. NA PODSTAWIE ZDJĘĆ

