



W związku z ostatnimi przypadkami zatruc grzybami, przypominamy, że zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia!

Pomocy w rozpoznawaniu grzybów udzielają:

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

Wątpliwości dotyczące zebranych okazów można skonsultować z grzyboznawcą Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie, który udziela porad grzybowych w zakresie określania przynależności gatunkowej grzybów **od poniedziałku do piątku** w godzinach **7:30 - 9:00** oraz **12:00 - 13:30**.

WAŻNE!

Udając się na grzybobranie należy kierować się poniższymi zasadami:

1. **Nie zbieraj** grzybów **jeśli ich nie znasz**.
2. **Zbieraj** tylko **te** grzyby, **które znasz**, a najlepiej skonsultuj zbiory z grzyboznawcą.
3. **Nie korzystaj** z foliowych **reklamówek**.
4. Grzyby **zbieraj** do **wiklinowego koszyka**/łubianki.
5. **Nie wrywaj grzybni**, wyrosną na niej nowe.
6. **Nie rozkopuj ściółki** – nie niszczy grzybni.
7. **Unikaj zbyt małych/młodych grzybów!**
8. **Nie podawaj** grzybów **małym dzieciom!**
9. **Nie przyjmuj rad** od przygodnych grzybiarzy.
10. **Nie kupuj** grzybów z **nieznanego źródła!**
11. **Nie identyfikuj** grzybów **próbując ich!**

Zatrucia grzybami

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 potrafią wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od ich spożycia.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

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

Przy zatruciu grzybami objawy mogą być podobne do podobne jak przy niestrawności lub infekcji przewodu pokarmowego.

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 należy **sprawokować wymioty**.

Osobie z objawami zatrucia **nie należy podawać mleka i alkoholu**, ponieważ płyny te przyspieszają 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 zatrucia trwa od kilku do kilkunastu tygodni, a badaniu i leczeniu powinny się poddać wszystkie osoby, które jadły potrawę z grzybami, a nie tylko te, które mają objawy zatrucia.

Spożywanie grzybów

Nie zaleca się jedzenia grzybów:

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