

# ZATRUCIA GRZYBAMI

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów.

Najbardziej trujące grzyby bywają ładząco podobne do grzybów jadalnych. Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Toksyny zawarte w grzybach trujących prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń wątroby oraz powodują zaburzenia akcji serca i oddychania, co w konsekwencji może doprowadzić do śmierci.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GRZYBOBRANIE?

Załóż bluzkę lub kurtkę z długim rękawem

spodnie z długimi nogawkami

buty z wyższą cholewką

czapkę bądź kapelusz

koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy - w foliowej torebce grzyby zaparzą się - mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia

środek odstraszający owady uchroni nas przed komarami i kleszczami

## NAJCZĘŚCIEJ MYLONE GRZYBY

- piestrzenica kasztanowata i smardz
- muchomor jadowity (trujący) i gąska zielonka (jadalny)
- hełmówka jesienna (trujący) i pieczarka bulwiasta (jadalna)
- czubajeczka cuchnąca (trujący) i czubajka kania (jadalny)



# DEKALOG GRZYBIARZA



Nie zbieraj grzybów jeśli ich nie znasz.

Do koszyka wkładaj te grzyby, co do których jesteś pewien.



Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe – z „siateczką”.



Nie korzystaj z foliowych reklamówek.



Nie wrywaj grzybni, wyrosną na niej nowe.



Nie rozkopuj ściółki – nie niszczyć grzybni.

Unikaj grzybów zbyt małych – trudno rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie!



Nie podawaj grzybów małym dzieciom!



Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła!



Nie identyfikuj grzybów próbując ich!



## ZATRUCIA GRZYBAMI

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 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, można sprowokować wymioty.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płynny przyspiesza przenikanie toksyn do krwiobiegu.

