

## 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.

Klasyfikatorzy grzybów świeżych uzyskują uprawnienia w drodze decyzji państwowych wojewódzkich inspektorów sanitarnych, natomiast grzyboznawcy w drodze decyzji administracyjnej

Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, które poprzedzone są 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.

Godziny dyżurów sprawdź w najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ 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 ulegają zaparzeniu, co sprzyja ich szybkiemu psuciu;
- nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża;
- środek odstraszający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami.



# ZATRUCIA GRZYBAMI

---

## OBJAWY, PIERWSZA POMOC, LECZENIE





Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów, nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów oraz ich niewłaściwe przechowywanie.

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

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



## NAJCZĘSTSZE OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

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

## 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. Należy zabezpieczyć resztki potrawy, obierzyny, wymiociny.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać nigdy alkoholu i mleka, ponieważ płyny te ułatwiają wchłanianie substancji toksycznych 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: *Czubajka kania*, *Gąska zielona*.

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

## SPOŻYWANIE GRZYBÓW:

Przy zatruciu grzybami możemy na początku mieć objawy podobne jak przy niestrawności lub infekcjach przewodu pokarmowego.

### Nie zaleca się jedzenia grzybów:

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

