Меры профилактики отравления грибами и первая помощь

Многие люди очень любят грибы, а для некоторых их сбор превращается в увлекательное хобби. Однако начинающие грибники зачастую не до конца разбираются в различных разновидностях грибов, что приводит к употреблению в пищу ядовитых представителей этого рода. Следует понимать, что покупка свежих лесных красавцев на рынке или в любом несертифицированном заведении, а также их самостоятельный сбор зачастую ведет к сильнейшему отравлению, которое может закончиться даже летальным исходом. Поэтому необходимо знать как распознать признаки отравления грибами, как оказать первую помощь при грибной интоксикации, а также как обезопасить себя от возможного отравления.

Грибы – это представители живой природы, которые сочетают в себе признаки и животных, и растений. Хотя это и неимоверно вкусное блюдо, употреблять его в больших количествах не рекомендуется, так как они являются трудноперевариваемым продуктом для кишечника человека. Особенно нежелательно их есть беременным женщинам и кормящим матерям, маленьким детям, а также пожилым людям.

Самые первые симптомы грибной интоксикации проявляются спустя полтора-два часа после употребления. В некоторых случаях отравление грибами может никак не проявляться и в течение двух суток. К признакам, указывающим на отравление грибами, относятся: головные боли и головокружение; повышение температуры тела до 38-40 °C; сильные боли в области живота; рвота и тошнота, расстройства пищеварительной системы: понос, диарея; развитие воспалительных процессов в кишечнике и желудке; ощущение холода в конечностях; брадикардия и общая слабость.

В любом случае, первое что необходимо сделать при возникновении подозрения на отравление грибами – это вызвать скорую помощь. А пока врачи добираются до места назначения можно попытаться оказать заболевшему первую помощь:

- обязательное соблюдение постельного режима;

- употребление большого количества жидкости: из напитков более всего подходит чистая минеральная вода комнатной температуры, солевые растворы, регидрон, охлажденный зеленый чай и др.;

- прием энтеросорбентов, впитывающих и выводящих яды и токсины из организма. К ним относятся энтеросгель, активированный уголь, атоксил, смекта, белый уголь и другие.

Обращаю ваше внимание на меры профилактики отравлений грибами при сборе, хранении, приготовлении и заготовке грибов:

* собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест;
* собирайте только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;
* срезайте каждый гриб с целой ножкой, не употребляйте в пищу перезрелые, дряблые грибы;
* все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть, нельзя хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт;
* перед приготовлением блюд свежие грибы нужно обработать: очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить;
* обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно;
* нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде.

**Берегите свое здоровье! Будьте внимательны при собирании грибов, их обработке и приготовлении!**

**Употребление алкогольных напитков: в чем кроется опасность?**

Употребление алкогольных напитков стало традицией. Так люди борются с плохим настроением, весело проводят время, отмечают радости и заглушают горести. Но только единицы задумываются о губительном влиянии этилового спирта на организм.

В чём же кроется опасность:

1. Сердце. Из-за употребления этанола сбивается его нормальный ритм, увеличивается мышца, нарушается кровоток.

2. Печень. Как основной фильтр организма страдает больше всех. Нарушаются функции органа из-за чрезмерной нагрузки.

3. Головной мозг. Из-за употребления этанола отмирают его клетки. Снижается уровень мозговой деятельности.

4. Реакции организма. Нарушается опорно-двигательная система, речь, скорость восприятия информации.

5. Внешность. Происходит раннее старение кожи, она теряет эластичность.

6. Социальное положение. Алкоголик в итоге оказывается без семьи, работы, статуса в обществе.

7. Личность. Из-за употребления алкоголя люди перестают быть самими собой. Единственная радость в жизни для них – это выпить.

Пристрастие к этанолу – это болезнь, которая называется алкоголизмом. Выражается он в чрезмерном и частом распитии спиртного. На этой почве возникает физическая, химическая, психологическая зависимость. Человек теряет чувство реальности, все его мысли заняты тем, как найти очередную дозу. Если вовремя не помочь алкоголику, чрезмерное распитие спиртного приведёт к летальному исходу.

Для выздоровления требуется осознание проблемы, желание, сила воли. Только в этом случае предоставляемая помощь окажется эффективной. Переступив границу, вернуться назад сложно. Для этого потребуется сильное желание, работа над собой, помощь близких и родных людей.

Сколько можно выпить алкоголя без вреда для здоровья? Сразу разочаруем всех любителей горячительных напитков: безопасной дозы алкоголя нет. Есть уровень потребления, при котором вред минимальный, но ВОЗ не называет чётких значений, так как алкоголь связан со многими заболеваниями и лучше вообще от него отказаться.

Вряд ли вы удовлетворены этим ответом, ведь вас, скорее всего, интересуют конкретные цифры.  Несмотря на все рекомендации, помните одно простое правило: чем меньше алкоголя вы выпьете – тем лучше.

Профилактика… Важно с раннего детства заниматься воспитанием детей. Прививать им любовь к спорту с ранних лет.

Исключение давления, применение позитивно-настроенных мер. Разговор «по душам» принесёт больше пользы, чем угрозы и негодование.

Поддержка. Родные и друзья всегда помогут в решении проблем и преодолении жизненных трудностей.

Развитие сильной личности, стрессоустойчивости. Необходимо научиться противостоять неудачам и проблемам, не впадать в депрессию по каждому поводу.

Позитивный настрой. Человек должен понять, сколько интересного находится вокруг него и чего он может лишиться.

.