Растения, грибы, аллергические заболевания
и
здоровье, безопасность, активность и радость от жизни!

Как красиво и тепло летом, все растет, цветет и пахнет. Все хочется потрогать, понюхать, попробовать. Но не всегда, не всем и не везде это можно делать. Кроме того, лето – время заготовок грибов и ягод. И, к этому тоже надо относиться осторожно и грамотно. Давайте обсудим все по порядку.

Сначала поговорим про всех – кто мог бы при отсутствии аллергии любоваться и наслаждаться природой «по полной». Но тоже, оказывается, и им не все можно. Ряд растений и грибов могут быть несъедобными и даже - ядовитыми, и ряд мест, где растут растения и грибы могут быть не безопасными. А употребление в пищу ядовитых грибов и растений приводит к отравлению и даже к смерти.

Вот несколько рекомендаций и пояснений.

- Чтобы избежать угрозы отравления ядовитыми грибами, нужно знать их отличительные признаки и уметь распознавать в природе. К ядовитым грибам относятся бледная поганка, мухомор, ложный опёнок и некоторые другие.
  Нельзя собирать и пробовать на вкус неизвестные грибы!
- В природе существуют ядовитые растения, к которым относятся бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник и другие. Получить отравление можно различными способами: нюхая, трогая, пробуя эти растения. Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями и корнями. Поэтому рекомендуется:
  - ✓ Не пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, т.к. они могут оказаться ядовитыми, способными вызывать отравление.
  - ✓ Нельзя даже дотрагиваться до незнакомых растений, т.к. могут быть отравления при вдыхании летучих аромавеществ, выделяемых ядовитыми растениями, опасно воздействие сока растений при попадании на кожу.
- Не срывать для еды травы, ягоды, грибы, растущие у обочин дорог, железнодорожных магистралей, в садах и парках, а также в местах ближе 20 км от города.
- Мыть руки с мылом после возвращения с прогулки из леса.

<u>Признаками отравления грибами или ядовитыми растениями являются:</u>
тошнота, непрекращающаяся рвота, обильное слюноотделение, сильная потливость, возрастающая слабость, одышка, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул (иногда с кровью). Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются судороги, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации. <u>Если у вас появятся данные симптомы - Вызывайте «Скорую помощь».</u>

Но запомните - первая помощь при отравлении – это очень важно. Грамотное ее проведение значительно увеличивает шансы человека на благоприятный исход.

<u>Несколько советов по организации помощи и самопомощи при контакте с ядовитыми растениями или грибами:</u>

- При поражении кожи (жжение, покраснение) – требуется промыть пораженное место чистой водой с мылом.
- При попадании токсина внутрь требуется постараться промыть желудок, вызвать рвоту, восстановить водно-электролитный баланс:
  - ✓ дайте пострадавшему выпить литр (4-5 стаканов) прохладной воды, после чего старайтесь вызвать рвоту, надавив ложкой или пальцами на корень

языка. (детям – примерно 100 мл/год жизни, то есть, 5-летнему малышу нужно дать выпить 500 мл) - повторите манипуляцию 3-4 раза.

- ✓ оптимально, если в воде для промывания желудка будет растворен растолченный в порошок активированный уголь, «Полисорб» или «Энтеросгель».
- ✓ можно дать внутрь масляное слабительное: касторовое, вазелиновое или самое обычное подсолнечное масло, которое будет обволакивать стенки кишечника, мешая дальнейшему всасыванию яда. Это надо сделать, даже если есть понос. И пусть не пугает обильный жидкий стул: так организм пытается избавиться от токсина.
- ✓ оптимально – сделать клизму, даже на фоне слабительного, даже на фоне поноса.
- ✓ обязательно нужно дать «Активированный уголь», «Смекту» (лучше для детей), «Полисорб» или «Энтеросгель».
- ✓ для восполнения воды, которая теряется с поносом и рвотой: давайте выпить раствор «Регидрона» или «Оралита».
- ✓ воду надо пить небольшими глотками. Взрослым – в объеме не менее 3 литров (если есть понос и рвота), около 1,5 л – если есть нарушения сердечного ритма или одышка. Детям – понемногу, по чайной ложке каждые 5 минут, из расчета 80 мл/кг/сутки.

- Общие рекомендации:
  - ✓ снимите стесняющую одежду.
  - ✓ откройте окна и двери (по погоде), обеспечив приток свежего воздуха.
  - ✓ на голову положите прохладный компресс.
  - ✓ важно знать, что отравление грибами «само» не пройдет. Если вы поели этот продукт и появились даже минимальные, на ваш взгляд, симптомы (слабость, тошнота), вызов «Скорой помощи» – обязателен.
  - ✓ транспортировка своими силами возможна только в том случае, если вы живете слишком далеко от города, и медики раньше, чем за час, до вас не доберутся.

Таким образом,
несмотря на возможные неприятности, при соблюдении некоторых правил и рекомендаций, можно и нужно оставаться здоровым, активным и радоваться жизни!