

**Выводы.** В процессе проведённой работы проанализировано отношение молодёжи к витамину С, а также их осведомлённость. Большинство студентов знают о нём и даже принимают.

Недостаточное потребление витамина С снижает иммунитет, умственную и физическую активность, устойчивость к простудным заболеваниям. А это сильно может сказываться на состоянии здоровья и умственной активности студентов во время учёбы.

#### **Литература:**

1. Витамины и их влияние на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--k1abfabjo.xn--p1ai/vitamins>. – Дата доступа: 06.11.2022.
2. Значение витаминов в жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rgb6.medgis.ru/materials/view/znachenie-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-2183>. – Дата доступа: 06.11.2022.
3. Витамин С (Vitamin C) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nspclub.org/produkcija-nsp/bady-nsp/vitamin-c-detail>. – Дата доступа: 06.11.2022.
4. Витамин С НСП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nspgoods.by/vitamin-s-nsp/>. – Дата доступа: 06.11.2022.

## **ПРОБЛЕМА ОСТРЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ЗА 2020-2021 ГОД**

**Шепелевич А.А.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

**Актуальность.** В настоящее время проблема острых отравлений грибами входит в международную программу ВОЗ «Химическая безопасность» и, несмотря на прогрессивное развитие методов диагностики и лечения пациентов в критических состояниях, до настоящего времени не потеряла своей актуальности.

Ежегодно в конце лета, начале осени тысячи грибников устремляются в окрестные леса в поисках белых, подосиновиков, опят, маслят. И каждый год в больницы попадают люди, пострадавшие от последствий сбора «неправильных» грибов, которые часто маскируются под другие съедобные грибы, а на самом деле являются грибами-убийцами.

Наиболее яркие представители таких грибов – бледная поганка (*Amanita phalloides*) и красный мухомор (*Amanita muscaria*). Первую часто путают с зеленой сыроежкой или даже шампиньоном, а как в корзину грибника попадает мухомор – остается только догадываться.

Лесные грибы, как известно, делятся на трубчатые и пластинчатые. Чтобы их отличить, нужно заглянуть под шляпку. Все ядовитые грибы наших лесов принадлежат к пластинчатым. Пластинчатые грибы, особенно сыроежки, нужно срезать с ножкой, чтобы убедиться, что на ней нет пленочного кольца. Необходимо помнить, что среди пластинчатых съедобных грибов такое кольцо имеют только опята, шампиньоны и гриб-зонтик пестрый.

Трудность переваривания грибов обусловлена наличием в них хитина (вещества, что придает прочность панцирям ракообразным). И чтобы добраться до полезных веществ, нашей пищеварительной системе нужно справиться с этим хитином, а он не переваривается. Поэтому грибы не следует включать в рацион людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного пути (за исключением гастрита с пониженной кислотностью), болезнями печени, диабетом, пожилым людям и детям до 14 лет. Ну, а всем прочим при готовке грибов врачи рекомендуют резать их как можно мельче – так нагрузка на наш желудок будет снижена.

С отравлением грибами медикам приходится сталкиваться ежегодно. Дело в том, что и съедобные грибы могут внезапно оказаться несъедобными. Даже в самых безопасных грибах в очень маленьких дозах содержатся мышьяк и синильная кислота. В сильную жару соотношение ядовитых и полезных веществ меняется, и съедобное вдруг оказывается несъедобным.

Первые признаки отравления грибами обычно возникают через несколько часов с момента их употребления в пищу. Продолжительность бессимптомного периода зависит от вида ядовитых грибов, их количества, массы тела человека, возраста, употребления алкоголя и т. д.

Об отравлении грибами свидетельствуют следующие признаки (одна или сразу несколько): тошнота, рвота; диарея; боли в животе; головокружение, головная боль; слабость; жажда.

В некоторых случаях появляется обильная потливость, в других усиливается слюноотделение. Если грибы содержали яд, поражающий центральную нервную систему, возможны галлюцинации, бред, возбуждение, оживление или вялость, заторможенность, потеря сознания. Могут быть нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания: падение артериального давления, одышка, затрудненное

дыхание, тахикардия или брадикардия. Симптомы отравления грибами у детей проявляются сильнее: детский организм более чувствителен к воздействию токсинов.

При любом отравлении грибами заниматься самолечением недопустимо. При появлении даже небольшого недомогания после употребления в пищу грибов необходимо срочно вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу своими силами.

Последствия отравления грибами, особенно если пациент вовремя не обратился к медикам, могут быть очень серьезными. Смертность при отравлении бледной поганкой наступает в 50–90% случаев. Запоздавшая медицинская помощь при отравлении мухомором становится причиной гибели каждого второго. Тяжелые отравления грибами могут стать причиной формирования хронической печеночной или почечной недостаточности, что требует трансплантации этих органов. Опасно отравление грибами беременных женщин: токсины могут проникать через маточно-плацентарный барьер и вызывать повреждения плода, способствовать возникновению преждевременных родов.

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (волнушками, рядовками) возникает вследствие их неумелого приготовления. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многократной сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя. Свинушки до недавнего времени считались условно съедобными. Однако из-за острых отравлений, зафиксированных в последние годы, они безоговорочно отнесены в разряд ядовитых грибов.

Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Наиболее пригодными в пищу являются молодые грибы. Причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде.

**Цель.** Изучение статистики отравлений грибами на территории Беларуси за 2020-2021 гг., причин отравления грибами, в том числе и съедобными и условно-съедобными. А также мероприятия по профилактике отравления грибами.

**Материалы и методы исследования.** В работе были использованы аналитический и сравнительно-оценочный методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** По данным Республиканского центра лечения острых отравлений в Республике Беларусь отравления

растительными и животными ядами составляют в разные годы 2,4-17%; при этом следует отметить, что во многом столь широкий диапазон колебаний обусловлен именно различным урожаем грибов, а также отсутствием возможности идентификации отравлений бледной поганкой.

Ежегодное количество пациентов, поступающих в Республиканский токсикологический центр с диагнозом «острое отравление грибами», составляет от 0,2 до 6,1% всей госпитализации. При этом доминирующим (72%) при поступлении являлся синдром токсической гастроэнтеропатии.

В Беларуси на 2 сентября 2021 г. зарегистрировано 12 случаев отравления грибами, по данным Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Больше всего таких случаев – 6 – произошло в Брестской области, в Минске – 3, Гомельской области – 2, Гродненской – 1. Половина случаев отравления грибами зарегистрирована в августе 2021 года. Всего пострадали 13 человек, из них двое – дети от 4 до 7 лет.

Среди основных этиологических факторов в Республике Беларусь при острых отравлениях грибами выделяют: «свинушки» (16,8%); съедобные грибы (38%), в том числе «зонтики» (10,5%), мухоморы (1,9%), сморчки (2%); грибы, содержащие психотропные токсины (5,8%); аманитосодержащие грибы (3,4%) и неуточненные (34%).

Детальный анализ анамнестических данных позволил установить следующие основные причины отравления грибами, произрастающими на территории Республики Беларусь:

- 1) Неосведомленность населения о внешних особенностях ядовитых грибов (28,6%).
- 2) Нарушение технологии приготовления условно съедобных грибов (17,9%).
- 3) Сочетание различных факторов (53,5%), в том числе:
  - идиосинкразия к белкам гриба (3,6%);
  - употребление в пищу сырых грибов (3,6%);
  - неправильное хранение грибов (10,7%).

**Выводы.** Изучив статистические данные по теме работы, можно сделать выводы о том, что отравления грибами встречаются довольно часто и иногда оканчиваются смертью, т.к. грибной токсин (яд) очень ядовит. Они возникают не только при употреблении в пищу несъедобных грибов, но и съедобных при неправильной их обработке и консервировании. Исходя из этого, необходимо продолжать просветительскую работу с населением по данному вопросу и знакомить с правилами профилактики таких отравлений:

- собирать только известные грибы, не уверены – не берите;

- после сбора грибы необходимо как можно быстрее подвергать сортировке и обработке;
- сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые;
- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
- не пробовать подозрительные грибы на вкус;
- необходимо отваривать все грибы, а отвар сливать, так как грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества;
- заготавливать впрок только молодые грибы;
- солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно;
- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы;
- никогда не покупать на рынке и «с рук» грибные консервы;
- пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками (таким образом, можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок»);
- не пренебрегать правилами приготовления условно-съедобных грибов: их необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз – не менее 50 минут;
- родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей;
- нельзя употреблять в пищу грибы людям, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам преклонного возраста.

#### **Литература:**

1. Алексеев, В. Г. Отравления различными видами грибов / В. Г. Алексеев // Клиническая медицина. – 1993. – № 5. – С. 63–65.
2. Воронко, Е. А. Профилактика отравлений – резерв в обеспечении демографической безопасности Беларуси // Е. А. Воронко / Анализ и оценка эффективности управленческих решений в современном здравоохранении : материалы Респ. науч.-практ. конф. организаторов здравоохранения Респ. Беларусь, Минск, 22 окт., 2009 г. – Минск, 2009. – С. 105–109.
3. Крякунов, К. Н. Отравление грибами / К. Н. Крякунов // Нов. Санкт-Петербург. лечеб. ведомости. – 2007. – № 2. – С. 94–100.
4. Лужников, Е. А. Острые отравления взрослых и детей / Е. А. Лужников, Г. Н. Суходолова. – М. : Изд-во «Эксмо», 2009. – С. 479–487.
5. Лытко, С. Б. Гигиенические основы профилактики отравлений дикорастущими грибами: автореф. дис. ... канд. мед. наук / С. Б. Лытко. – Донецк, 2001. – 18 с.
6. Мусселиус, С. Г. Отравления грибами / С. Г. Мусселиус, А. А. Рык. – М., 2002. – 324 с.