



Komunikat prasowy

Warszawa 21.09.2018

Zanim wybierzesz się do lasu

Lekarze PPOZ radzą: dobrze przygotuj się do grzybobrania!

Sezon na grzybobranie rozpoczęty! Amatorzy jesiennych wypadów do lasu mają nadzieję na coraz obfitsze zbiory. Tradycyjnie jak co roku lekarze Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia przypominają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, jakich należy przestrzegać wybierając się do lasu z koszykiem. **Żelazna zasada jest taka, że zbieramy tylko te grzyby, co do których mamy całkowitą pewność, że są jadalne! Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości nie wolno ryzykować! Konsekwencje zatrucia grzybami mogą być tragiczne w skutkach** – przypomina Bożena Janicka, prezes PPOZ.

Od pokoleń grzyby zajmują ważne miejsce w naszej kuchni. Cenimy je głównie za wyjątkowy smak i aromat. Kucharze potrafią wyczarować z nich wyjątkowe dodatki do wyszukanych potraw. Lekarze przypominają natomiast, że grzyby mają także niedoceniane przez wielu walory odżywcze. To bogate źródło witamin, minerałów i aminokwasów. Warto po nie sięgnąć jesienią...



W kaloszach i z wiklinowym koszykiem

...– Do wyprawy na grzybobranie trzeba się odpowiednio przygotować. Po pierwsze strój: bluza lub kurtka, spodnie z długimi nogawkami, peleryna przeciwdeszczowa, kalosze lub buty z wyższą cholewką, czapka lub kapelusz – taki zestaw najlepiej zabezpieczy nas przed wilgocią panującą w lesie oraz ukąszeniem owadów i żmij. Warto zabrać też środek odstraszaający owady, który stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami – przypominają lekarze PPOZ.

Koszyk na grzyby powinien być wiklinowy. W foliowej torebce grzyby zaczynają parować, co sprzyja ich psuciu. Zbierając grzyby delikatnie wykręcamy je z podłoża, a pozostałości ściółki czyścimy przy pomocy nożyka.

Wiedza i doświadczenie niezbędne w lesie

... – Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia. Pomocny w rozpoznawaniu gatunków może być „Atlas grzybów” zawierający szczegółowe informacje o grzybach, miejscach ich występowania oraz zdjęcia. Można także skorzystać z aplikacji mobilnej ułatwiającej identyfikację grzybów za pośrednictwem smartfonu, dostępnej w postaci mobilnych atlasów grzybów lub identyfikującej grzyby na podstawie zrobionego zdjęcia. Jednak w żadnym przypadku nie wolno łączyć żelaznej



zasady! Gdy nie wiemy, czy grzyb jest jadalny, czy trujący, po prostu go nie zbieramy! – przypominają lekarze PPOZ.

Specjaliści oceniają

W przypadku wątpliwości warto poradzić się specjalistów z najbliższej siedziby stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy (posiadający uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych) lub klasyfikatorzy grzybów (z uprawnieniami do oceny wyłącznie grzybów świeżych). Specjalista bezpłatnie oceni czy grzyby są jadalne, niejadalne czy też trujące.

Zatrucia i najczęstsze objawy

Zgodnie z danymi – w Polsce w roku 2017 zatruciu grzybami uległy 24 osoby. Wszystkie trafiły do szpitala. Główną przyczyną było niewłaściwe rozpoznanie grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą się pojawić zarówno po kilku godzinach od zjedzenia, jak i nawet po kilkunastu godzinach. Najczęściej występujące symptomy to: nudności, wymioty, ból brzucha i głowy, podwyższona temperatura ciała.



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

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.

Pomoc potrzebna od zaraz!

...– Objawów nie wolno bagatelizować! Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się niepokojące oznaki, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala. Czekaając na profesjonalną pomoc medyczną można sprowokować wymioty. Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płyny te przyspieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu. Zbyt późna reakcja i brak właściwego leczenia może prowadzić do powstania nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci – przypominają lekarze PPOZ.

Warto wiedzieć

Najczęstsze i najbardziej niebezpieczne zatrucia spowodowane są na skutek spożycia Muchomora Sromotnikowego, który mylony jest z takimi grzybami jadalnymi jak: Kania Czubajka, czy Gąska Zielona.



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Standardowe leczenie polega na płukaniu żołądka, podawaniu węgla aktywnego oraz uzupełnianiu płynów i elektrolitów. Stosowane jest również leczenie objawowe.

Hospitalizacja w przypadku zatruc grzybami może trwać od kilku do kilkunastu tygodni, a badaniu i leczeniu powinny się poddać wszystkie osoby, które jadły tę samą potrawę.

Choć prawie wszyscy lubią grzyby, lekarze odradzają spożywanie ich przez kobiety w ciąży i matki karmiące, dzieci, osoby starsze oraz osoby z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.

KONIEC

Dodatkowych informacji udzielają:

PREZES PPOZ
Bożena Janicka
tel. 607 726 787

b.janicka@porozumieniepo.pl

BIURO PPOZ
Barbara Berda
tel. 693 672 497

biuro@porozumieniepoz.pl



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ], wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu** Federacji PZ działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. piłskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.