**Чтобы праздник был в радость**

 Все дети без исключения и большинство взрослых уже мечтают о волшебном празднике под названием Новый год. И если у детей этот чудесный праздник всегда ассоциируется с зеленой украшенной елкой, белым пушистым снегом, подарками и ароматом мандаринов, то в сознании взрослых в первую очередь всплывают картинки праздничного стола с обильными закусками и горячительными напитками. И чтобы воспоминания о празднике оставили только приятные впечатления и не ассоциировались с больничной койкой или реанимацией, необходимо соблюдать несколько простых правил, о которых нелишне напомнить еще раз.

 Дотошный читатель воскликнет: «Какой Новый год! О каком снеге вы говорите? На улице плюсовая температура и зеленые лужайки на косогорах»

Спасибо внимательному читателю за эту реплику! Да, действительно плюсовые температуры воздуха, аномально теплые для декабря месяца, способствуют росту не только зеленой травяной растительности, но и обильному росту грибов в лесополосах и зарослях камыша по берегам водоемов, в основной своей массе это опята, вполне безобидные съедобные грибы. Но не искушенный грибник легко может спутать съедобный опенок с условно съедобным, а в внешне безобидный съедобный гриб в зависимости от места своего произрастания может оказаться коварным «злодеем», вызывающим серьезные отравления и смертельные исходы. В течение ноября текущего года в лечебные учреждения здравоохранения Краснодарского края поступило более сотни пациентов с острыми отравлениями, вызванными употреблением условно съедобных грибов или съедобных грибов, хорошо сдобренных употреблением алкоголя. В приеме в пищу грибов следует быть крайне осторожными в отношении детей, а также лиц страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Отравления с наиболее серьезными последствиями бывают после употребления в пищу бледной поганки и многочисленного семейства мухоморов, в которых содержится наибольшее количество ядовитых веществ (6-8 по различным данным). Следует помнить, что никакая кулинарная обработка, а тем более прием алкоголя, не обезвреживает этих ядов. Ядовитые свойства этих грибов сохраняются после кипячения, жарки, вымачивания и сушки.

 Симптомы отравления могут начать проявляться от 6-8 часов до двух суток. Как правило, это понос, тошнота, рвота, частое мочевыделение, жажда, судороги, нарушения зрения. Симптомы могут проявляться как все, так и единичные. И когда человек «перетерпел» первые признаки отравления и облегчил свои страдания «проверенными народными средствами» и с облегчением вздохнул, через 2-3 дня наступает самое страшное – появляется желтуха и больной погибает от печеночной недостаточности.

 В случае если с человеком произошло такое несчастье как отравление грибами, пострадавшего необходимо госпитализировать и как можно быстрее до прибытия медицинского работника провести промывание желудка и очистить кишечник от содержимого. Необходимо выпить большое количество кипяченой теплой воды (не горячей) с содой (2 чайные ложки на 1 литр воды) и вызвать рвоту, принять активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса тела), дать больному слабительное. Никакие другие лекарственные средства (таблетки от «поноса», «тошноты», «рвоты», «повышенной температуры», «головной боли и боли в животе») до осмотра врача принимать нельзя!

 Запомните, что практически любое заболевание легче предотвратить, чем лечить! Постарайтесь уберечь себя от отравления грибами:

- не собирайте те грибы, которых вы не знаете, или внешний вид знакомых съедобных грибов у вас вызывает сомнения (засохшие, перезрелые и червивые грибы, грибы поврежденные лесными животными и раскисшие после дождя и заморозков);

- обходите стороной места произростания грибов вдоль автострад, ферм, складов с ядохимикатами и удобрениями, а также на краю поля вдоль водоемов;

- никогда не пробуйте сырые грибы на вкус;

- не собирайте «больные» грибы, имеющие у основания ножки клубневидное утолщение окруженное оболочкой;

- не покупайте сырые грибы вдоль автострад с интенсивным транспортным движением и консервированные грибы на стихийных рынках.

 А теперь, наконец, вспомним о Новом годе! Все житейские хлопоты уже позади и семья в предвкушении праздника. Хозяйки планируют праздничное меню, а глава семейства думает каким праздничным веселящим напитком попотчевать гостей. И к сожалению и здесь нас могут подстерегать скрытые и явные опасности, которые следует просчитать заранее:

- продумывая меню, учтите интересы всех членов семьи (острый или высококалорийный салат для взрослых может не подойти ребенку или на какой либо составляющий ингредиент у кого либо из членов семьи может быть аллергия);

 - не следует детям позволять сразу съедать все или значительное количество сладостей из содержимого праздничного подарка, а полезные фрукты (апельсины, мандарины и даже яблоки) также могут при употреблении в большом количестве вызвать аллергическую реакцию;

- детям желательно готовить пищу отдельно, помните, что в возрасте до 3-х лет детям не желательно употреблять цитрусовые, какао, шоколад. Мед. орехи, грибы и морепродукты;

- покупая алкогольный напиток отдайте предпочтение покупке в большом сетевом гипермаркете или у проверенного продавца с хорошей торговой репутацией;

- постарайтесь не смешивать различные виды алкоголя, это поможет избежать похмелья;

- детям до 18 лет алкоголь категорически противопоказан, не будьте преступниками!

 Желаем вам и вашим близким радостной встречи Нового года, не омраченной пребыванием на больничной койке! Больше двигайтесь, отдыхайте с детьми на свежем воздухе, встречайтесь с родными и друзьями. Помните, праздник для себя вы создаете сами!

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»