

TISKOVÁ ZPRÁVA

Houbařská sezóna vrcholí, s ní přichází do interní ambulance pacienti s otravami

(Nymburk, 15. září 2017) – Ačkoliv lékařka interního oddělení nymburské nemocnice MUDr. Šárka Klimešová, Ph.D. chválí houbaře z Nymburska za jejich znalosti druhů hub, přesto přinášíme rady a doporučení, díky nimž se houbařští nadšenci mohou vyhnout nepříjemnostem v podobě zdravotních obtíží, které mohou nastat po jejich konzumaci. A nejenom v případě požití jedovatých druhů. Mnohem častěji totiž dochází k takzvané sekundární otravě, jež je způsobena nedostatečnou tepelnou úpravou, špatným skladováním, požitím přemrzlých či jinak poškozených hub.

„Houbaři rovněž zanedbávají riziko kontaminace. I v lesním hospodářství se běžně používají postřiky a pesticidy, navíc může dojít ke znečištění houby výkaly zvířat, obzvláště třeba trus hlodavců je častým zdrojem salmonelové infekce,“ upozorňuje MUDr. Šárka Klimešová, která rovněž uvádí příznaky, při kterých by konzumenti hub měli zpozornět: *„Typická otrava se projeví příznaky po 8–12 hodinách od konzumace, obvykle dorazí pacienti ráno po večerní konzumaci hub. Výjimkou je muchomůrka tygrovaná, která bývá zaměnitelná s masákem či bedlou. V tomto případě se otrava projeví potížení v rozmezí 30 až 120 minut slzením, sliněním, bolestmi břicha, zrychlením tepu, poklesem tlaku a poruchami nervového systému se vznikem halucinací až poruchou vědomí. Na tomto místě si neodpustím varování pro mladé toužící po laciném halucinogenu – kouření sušených částí muchomůrky zelené, tygrované či červené je prudce jedovaté, průběh je extrémně bolestivý a zpravidla končí smrtí či trvalým poškozením nervového systému!“,* varuje lékařka.

Houby dokážou svou nebezpečnost skrývat i několik týdnů

Standardními projevy otravy jsou bolesti břicha, zvracení, průjem, z těch dalších se mohou objevit slabosti končetin, pokles tlaku, zvýšení tepu a bušení srdce. U prudce jedovatých hub pak dochází s odstupem 2–3 dnů k poškození jater a ledvin. Ovšem třeba pavučinec plyšový, který je naštěstí vzácný a má odpudivý vzhled, a proto k otravě po něm nedochází příliš často, dokáže s totální devastací ledvin počkat až 3 týdny. Pokud se u někoho příznaky objeví, není radno váhat s první pomocí. Šárka Klimešová doporučuje návštěvu lékaře vždy, když se objeví jakékoli závažnější příznaky včetně zvracení a průjmu. Sami si však můžete poskytnout první pomoc ještě před odchodem k lékaři.

Nepijte mléko ani alkohol

„První pomocí je vyvolat zvracení, pokud nepřišlo samo. Pak se doporučuje užít živočišné uhlí v dávce 10–20 tabletek. K zapití použijte černý čaj, uklidňuje žaludek a podporuje močení. Navíc dodá potřebnou hydrataci. Uchovejte zbytky pokrmu, hub či aspoň zvratky pro případ nutnosti identifikace. Problémem u dětí a starších nemocných je rychle postupující dehydratace. Nechtějí pít, aby zase nezvraceli, pak je lépe i u nekomplikovaných otrav vyhledat lékaře k podání infuze,“ vysvětluje lékařka a vyvrací mýtus, který říká, že je vhodné vypít mléko: *„Mléko není tekutina, složením se jedná o komplexní potravinu, natrávením se srazí, jeho pití není doporučováno. Konzumace alkoholu k houbám je rovněž spíše nešťastná volba. Houby drží alkohol v sobě, hrozí pak riziko pomalejšího trávení hub a i zpomaleného odbourávání alkoholu.“*

Projevy otravy houbami nepodceňujte, mohou mít různé formy následků od lehkých až po ty fatální. V tom nejlepším případě půjde o krátkodobou nevolnost, ovšem také můžete kvůli selhání ledvin skončit do konce života na dialýze, v tom nejhorším případě pak také může dojít dokonce k úmrtí.

Jak uvádí doktorka Klimešová, interní ambulance nymburské nemocnice je každoročně mezi prvními, kdo zjistí, že houby konečně rostou. Poměrně často otravy houbami řeší, letos naštěstí zatím bez veliké závažnosti, obvykle se jedná o nedostatečnou tepelnou úpravu či chyby při skladování.

Doporučení pro sběrače hub

„Musím naše pacienty pochválit. Obvykle konzumaci hub hlásí už před ambulancí sestřičce, rovněž s sebou nosí vzorky hub či jídel, což pochopitelně zrychluje možnost určení diagnózy. Dotazy na složení potravy jsou jinak samozřejmě rutinní součástí odběru anamnézy u všech gastrointestinálních potíží, takže otrava houbami bývá velmi časně odhalena,“ uzavírá MUDr. Šárka Klimešová a dodává, že samozřejmě nešťastnější je, když k otravě vůbec nedojde. Doporučuje proto při sběru a konzumaci hub dodržovat několik pravidel:

- Sbíráme jen opravdu známé mladé houby bez známek znečištění či poškození. Vyhýbáme se místům, kde mohlo dojít ke kontaminaci (skládky, okraje frekventovaných silnic).
- Nikdy neochutnáváme syrové houby. A opravdu vůbec nikdy to neděláme před dětmi.
- Na houby se chodí s proutěným či lýkovým košíčkem, který dýchá. Pokud použijete plastový, silikonový nebo jiný, zkontrolujte jeho prodyšnost.
- Pozor na transport v kufru auta.
- Houby je nutné dostatečně tepelně upravit. Kdo je vaří, tak aspoň 20 minut, při smažení postačí 10 minut. Veliké kusy hub nejsou vhodné ani pro jednu úpravu, teplo potravinu dostatečně neprostoupí.
- Neohřívejte houbová jídla, jsou určená k přímé konzumaci.
- Houby jsou hůře stravitelnou potravinou, pro děti dokonce těžce stravitelnou. Nenuťte děti k jejich konzumaci, i při dokonalé přípravě té největší mykologické pochoutky je může bolet břicho.
- Vybavte domácí lékárníčku živočišným uhlím v dostatečném množství. Kdo má víc dětí, znásobí množství, obvykle mají tendence trávit se kolektivně (nejen houbami). Při této příležitosti ještě upozorním na telefonní číslo k uložení do mobilu (rodiče si uloží povinně ihned) na nepřetržitou linku toxikologů: Toxikologické informační středisko 224 91 92 93 nebo 224 91 54 02.

Kontakt pro bližší informace:

Pavčina Stránská
Tisková mluvčí Nemocnice Nymburk s. r. o.
GSM: +420 739 372 041
stranska.pavlina@nemnbk.cz