Серед величезної кількості грибів, що виростають в Україні, тільки 500 видів грибів вважаються їстівними. Інші можуть вміло маскуватися під їстівні, такі як опеньок несправжній або печериця отруйна. А самими відомими проміж отруйних вважаються мухомор та бліда поганка, яка може маскуватися під деякі їстівні гриби.

За інформацією Міністерства охорони здоров'я Українитреба дотримуватися правил, що допоможуть уникнути отруєння:

- не збирати занадто молоді або старі гриби, їх легко сплутати з отруйними;
- не купувати гриби поблизу доріг, промислових підприємств, гриби в таких умовах накопичують в собі шкідливі речовини у вигляді солей важких металів, нафтопродуктів;

- готувати гриби у найкоротший час після їх збирання. При збиранні грибів слід завжди пам'ятати про одне правило, при будь-яких сумнівах стосовно будь-якого гриба у вашому кошику, його без усякого жалю потрібно викидати.
- лікарі – гігієністи попереджають, що гриби неможливо вживати вагітним, дітям до 12 років, а також людям похилого віку.

Перші симптоми отруєння грибами можуть виникнути вже за 30 хвилин після їх вживання

.

А це - нудота, блювота, різкий біль в животі, діарея. Серед інших ознак: запаморочення, підвищення температури тіла,зниження пульсу, задуха; судоми, відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги), поява галюцинацій і маріння.

Після появи таких симптомів внаслідок вживання грибів, терміново викликайте екстрену медичну допомогу за номером **103**.А до приїзду бригади екстренної медичної допомоги, для полегшення стану хворого, необхідно:

- промити шлунок великою кількістю води;
- выпити препарати, що поглинають токсини (адсорбенти).
- ні в якому разі не вживати алкоголь та молочні продукти,
- щоб не погіршити ситуацію;
- їжа та алкоголь можуть прискорити всмоктування токсинів, а також намагатися багато не рухатися.
- не слід забувати, що симптоми можуть з'являтися навіть через декілька днів після вживання грибів.