

## 如何安全食用野生菌



### 如何预防食用野生菌中毒？

1. **注意辨别剧毒鹅膏菌。**这类菌子的共同特征是“头上戴帽、腰间系裙、脚上穿鞋”，购买或自行采集时要注意辨别。

2. **不吃不熟知的野生菌。**不要采集或选购品种不明的野生菌，对自己熟悉并确定为无毒的野生菌，也不要将多种菌混合加工食用，因为种类不同的野生菌混合炒煮后，可能发生化学反应而产生有毒物质。

3. **加工野生菌时一定要炒熟煮透。**加工野生菌时要记录时间，确保炒熟煮透方可食用。此外，吃菌时尽量不饮酒。因为酒精可促进毒素吸收，还可能无法鉴定是食用野生菌中毒还是饮酒过量。

4. **发生中毒症状要立即就医。**如出现头昏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉等疑似食物中毒症状，可先自行采取催吐减少毒素吸收，同时可大量饮用温开水、淡盐水或少量糖盐水，防止脱水导致休克，然后立即就近就医。

### 中毒症状主要类型：

1. **急性肝损害型。**绝大多数为

鹅膏菌属的剧毒种类所导致，潜伏期10~24小时。初期表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。病情突然恶化时，出现肝、脑、心、肾等多脏器损害的表现或症状，但以肝脏损害最为严重。

2. **急性肾衰竭型。**主要由鹅膏菌属引起，误食中毒后潜伏期8~12小时，早期出现呕吐、腹泻、腹痛等肠胃病症状，1~4天后出现肝功能中度受损，主要表现为急性肾功能损害。

3. **横纹肌溶解型。**由亚稀褶红菇（俗名火炭菌）引起。在云南省，这是导致中毒死亡的主要毒菌种类。误食后发病快，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，以及全身乏力、肌肉痉挛性疼痛、胸闷，出现血尿、酱油色尿，严重者12小时后即会死亡。

4. **神经精神型。**一般进食后10分钟至2小时出现呕吐和腹泻等症状，以及瞳孔缩小、对光反射消失、多汗、兴奋、幻觉、步态蹒跚、心率缓慢、血压下降、呼吸困难、急性肺水肿等表现。个别病例会因呼吸或循环衰竭而死亡。

5. **溶血型。**中毒后一般30分钟至3小时内出现恶心、呕吐、上腹痛和腹泻等胃肠道症状。不久后，中毒者尿液减少甚至无尿，尿液中出现血红蛋白以及贫血。溶血会导致急性肾衰竭、休克、急性呼吸衰竭等并发症。

来源：“云南疾控”微信公众号