

肆 如何预防菌中毒

01

不同种类的野生菌不要混在一起炒或煮，最好每次食用一种野生菌，食用野生菌最好不要过量。

02

烹调菌子的方法要得当，一定要煮熟炒透。

03

吃菌子时不饮酒。酒精可促进毒素吸收，也可能与菌子发生化学反应产生新的毒素，进而引起中毒。



陆 发生菌中毒怎么办

发生菌中毒，应立即前往正规医疗机构治疗，若不能及时就医，在家里应立即采用简易的方法，进行催吐、导泻等处理，尽快排除体内尚未被吸收的残菌，减轻中毒程度，防止病情加重。经过这些处理后，还是要尽快转送医院诊治。

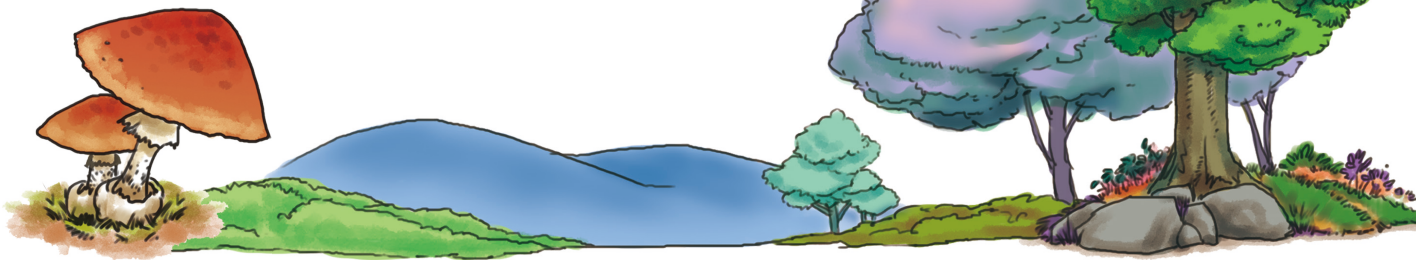


在转送过程中最好携带剩余野生菌样品，以利于进一步明确诊断治疗。

伍 发生菌中毒有些什么症状

食用野生菌中毒的表现与毒菌种类、进食量、加工方法及个体差异有关。根据毒素成分，中毒类型大致可分为“胃肠炎型”“神经精神型”“溶血型”“肝肾损害型”这4种。

绝大多数人是胃肠炎型中毒，临床表现为剧烈恶心、呕吐、腹痛等，少数为神经精神型，临床表现为头昏、恶心、呕吐，后出现烦躁、谵妄、幻视等症状，中毒严重者，会引发急性肾衰甚至休克死亡。



预防菌中毒





云南野生菌种类繁多、分布广泛，其中已知毒菌有200余种，还有许多未知其毒性，误食有毒野生菌会危及生命。正确辨别和加工野生食用菌，才能安心享美味。

壹 野生菌的种类

常见的无毒野生菌

鸡枞菌、干巴菌、奶浆菌、松露、松茸、鸡油菌、青头菌等，是可食用野生菌。

常见的毒菌

鹅膏菌、亚稀褶红菇、毒红菇等，人食用后会出现中毒症状，严重者会危及生命。

贰 容易误食的有毒野生菌是哪些

鹅膏菌

又称绿帽菌、鬼笔鹅膏、蒜叶菌、高把菌、白毒伞。该菌含有毒肽和毒伞肽两大类毒素，中毒死亡率高达50%以上，甚至100%。其中，剧毒的灰花纹鹅膏菌、拟灰花纹鹅膏菌、假褐云斑鹅膏菌等，形态与鸡枞很相似，因此捡食要注意辨别。

亚稀褶红菇

亚稀褶红菇是我省中毒最严重的毒菌品种，中毒病死率可达70%以上，它属于火炭菌家族里的有毒菌。火炭菌家族里的有毒菌和可食用菌在外形上非常相似，不易区分，因而建议这类菌子都不要食用。



叁 如何安全识别野生菌

1. 采拾或购买菌子时，选择曾吃过并已证明没发生任何危险的野生菌，不确定的不要。尽量购买青头菌、松茸、松露、鸡枞菌、干巴菌等较为安全的菌类。

2. 不要采拾或购买有明显腐烂或变质的野生菌。

