

# 德宏州发布野生菌中毒预警：毒菌如何辨别？中毒后怎么办？

随着夏秋季节的到来，雨水充沛，正是野生菌大量生长的时节，也是大家采食野生菌的旺季。然而，这背后也潜藏着巨大的风险。近日，德宏傣族景颇族自治州发布了野生菌中毒预警，提醒广大市民和游客，在享受美味的同时，务必提高警惕，严防误食毒菌导致中毒。每年都有因采食野生菌引发的食物中毒事件发生，其中不乏重症甚至死亡的案例，可见野生菌中毒并非小事，需要我们高度重视。

## 野生菌中毒的“隐形杀手”：如何区分毒菌与食用菌

野生菌的种类繁多，其中许多外观相似，但毒性却天差地别。一些毒菌与我们常食用的食用菌在形态、颜色、气味上可能非常接近，这大大增加了辨别的难度。据了解，常见的有毒野生菌种类繁多，例如鹅膏菌属中的许多种类，如致命白毒伞、草帽菇等，都含有剧毒，少量摄入就可能导致肝脏、肾脏等重要器官衰竭，甚至危及生命。而一些看似不起眼的小菌子，也可能蕴含着不可忽视的毒性。

辨别野生菌的难度在于，民间流传的许多“经验法则”并不可靠，甚至会误导。例如，“颜色鲜艳的有毒”、“菌子被虫咬过的无毒”、“毒菌放进银器会变黑”等说法，都缺乏科学依据，不能作为判断依据。事实上，许多剧毒的鹅膏菌颜色并不鲜艳，甚至与一些可食用菌十分相似；毒菌也可能被昆虫啃食，而银器变色与菌子的毒性也无直接关联。最保险的做法是，只采食自己有十足把握辨认出的食用菌，或者购买经过专业检测、来源可靠的菌子。对于不认识的野生菌，切勿抱有侥幸心理，坚决不采、不吃。

## 中毒症状有哪些？不同毒菌的“杀伤力”大不同

野生菌中毒的症状因所含毒素的种类和摄入量的不同而差异很大，可以分为急性中毒和慢性中毒，潜伏期也从几十分钟到数天不等。

- 胃肠道刺激型中毒：**这是最常见的中毒类型，通常在食菌后半小时到两小时内发病。主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者可出现脱水、电解质紊乱。这类毒菌的毒性相对较弱，及时就医，对症治疗后可多能痊愈。
- 神经精神型中毒：**这类中毒会影响中枢神经系统，潜伏期一般为半小时到两小时。症状包括头晕、头痛、烦躁不安、幻觉、谵妄、共济失调等。一些菌子如毒蝇伞，其毒素能引起幻觉，导致行为异常。
- 溶血型中毒：**这种中毒比较少见，但后果严重。患者在潜伏期后（通常1-3天）出现腹痛、腹泻，随后出现黄疸、贫血等症状，严重者可导致多器官衰竭。
- 肝肾损害型中毒：**这是最危险、最致命的中毒类型，尤其以鹅膏菌属的剧毒菌种引起的中毒为代表。这类毒菌含有的毒素（如鹅膏蕈碱、毒伞肽等）会对肝脏和肾脏造成严重损害，发病潜伏期可能较长（6-12小时甚至24小时），初期症状可能不明显，容易被忽视。待出现黄疸、尿少、腹胀等严重症状时，往往为时已晚，死亡率极高。

## 遭遇疑似中毒怎么办？第一时间求医是关键

一旦出现食用野生菌后不适的症状，无论多么轻微，都应立即停止食用，并尽快前往医院就诊。千万不要自行处理，更不能随意吃药。就医时，尽量回忆食用的菌子种类、数量，并有可能的话，将剩余的菌子或呕吐物带到医院，以便医生准确诊断和治疗。

---

在等待救护车或前往医院的过程中，可以采取以下措施：

\* 催吐：如果距离食用菌时间不长（1-2小时内），且患者意识清醒，可以尝试催吐。用手指抠喉咙或饮用大量温盐水，刺激呕吐。但要注意，如果出现腹泻严重或精神萎靡，则不宜强行催吐，以免加重脱水。

\* 大量饮水：饮用温开水或淡盐水，有助于稀释毒素，加速排出。

\* 保持体温：如果患者出现寒战、发抖，要注意保暖。

最重要的一点是：必须尽快就医。尤其对于出现肝肾损害症状的，时间就是生命。医院会根据中毒类型进行相应的解毒、支持治疗，例如洗胃、输液、保肝、利尿等。

## 避免中毒，从“源头”抓起

预防野生菌中毒，最根本的还是从“源头”抓起，也就是避免采食不明野生菌。

\* 不采摘、不购买、不食用不认识的野生菌。这是最简单也是最有效的防范措施。

\* 不要购买来源不明的野生菌。尽量选择正规商超或市场销售的、有明确标识的食用菌产品。

\* 不自行加工、烹饪不熟悉的菌子。

即使是亲友赠送的野生菌，如果不能确定其安全性，也最好不要食用。

\* 不采食雨后新长出的野生菌。雨后生长旺盛，但毒菌也可能混杂其中，辨识难度增加。

\* 不采食生长在潮湿、阴暗、有污染区域的菌子。这些环境容易滋生毒菌。

\* 加工食用菌时彻底煮熟。即使是可食用菌，如果未彻底煮熟，也可能存在一定的风险。

德宏州此次发布的预警，是对公众生命安全的高度负责。希望通过这些信息，能让大家对野生菌中毒的风险有更清晰的认识，在享受大自然馈赠的同时，时刻绷紧安全这根弦。

## FAQ

\* 食用野生菌中毒后，多久会出现症状？

中毒症状出现的时间差异很大，短则半小时，长则可能数天。胃肠道刺激型中毒通常较快，肝肾损害型中毒潜伏期可能较长。

\* 民间流传的辨别毒菌的方法可靠吗？

绝大多数不可靠。例如“颜色鲜艳的有毒”、“虫咬过的无毒”、“银器变黑”等都是误传，不能作为判断依据。

\* 如何才能吃到安全的野生菌？

最安全的方式是只食用自己能够百分之百确认的食用菌，或者购买有正规来源和标识的食用菌产品。

\* 如果误食了野生菌，有哪些家庭急救措施？

---

如果食用时间不长且意识清醒，可尝试催吐，并大量饮用温水。但最关键的还是尽快就医，不要耽误。