***Учитель Химии***

***МОБУ СОШ 17 г. Якутска***

***Муфтафутдинова М.Я.***

**Употребление морепродуктов и проблемы йододефицита .**

***Аннотация:*** *в статье приводится мониторинг результатов медосмотра учащихся за 2009 и 2020 год в СОШ 17 с одновременным сравнением изменения отношения ребят к морепродуктам.*

***Ключевые слова****: йододефицит, эндемический зоб, мониторинг, анкетирование, позитивная динамика.*

Всем известно, что проблемы эндемического зоба в нашей республике особенно актуальны, так как в пресноводных водоёмах отсутствует биогенный элемент йод. Йод участвует в синтезе двух гормонов щитовидной железы(тироксина и трийодтиронина). Нехватка йода в питьевой воде для растущих организмов очень опасна, так как может привести к серьёзным отклонениям в физическом и умственном развитии ребёнка.

По результатам медосмотра в школе в 2020 году было выявлено у 0,65% учащихся увеличение щитовидной железы. Интересным представилось сравнение результатов медосмотра 2009 года , когда было проведено анкетирование на предмет приёма в пищу морской рыбы и ламинарии. Логично было повторное анкетирование и сравнить результаты. С этой целью опросили более 1500 учащихся со 2 по 11 класс. В анкете предлагалось ответить, какие морепродукты часто или совсем не принимают в пищу. Как известно, морская рыба не относится к морепродуктам, но из-за высокого содержания йода была использована в опросе.

В 2009 году часто ели ламинарию только 2% опрошенных ребят и 5% часто морскую рыбу. Мониторинг результатов анкетирования показал, что число ребят, часто употребляющих ламинарию, увеличилось в 3,5 раза и в 2 раза больше, чем 11 лет назад, ребята стали часто есть морскую рыбу. Одновременно вдвое за этот период сократилось число ребят, которые совсем не употребляют морепродукты. Самым интересным было сравнение числа ребят, у которых обнаружено увеличение щитовидной железы - уменьшение в 7,5 раз.

Заслуживает внимание факт, что отношение к суши и роллам отличается для разных возрастных групп- до 14 лет предпочитают 15% ребят, а старшеклассники в 2 раза больше. Этот феномен можно объяснить, возможно, тем , что во время пандемии и длительного пребывания дома широкое распространение получила служба доставки еды на дом. А суши и роллы наиболее востребованные продукты.

Факторы позитивной динамики в решении проблемы эндемического зоба:

1.профилактическая работа медработников и тщательный медосмотр ребят с самого рождения

2.контроль со стороны родителей за здоровьем детей

3.своевременное лечение при выявлении признаков зоба, причём назначение любых йодсодержащих препаратов возможно только после назначения специалиста.

4.йодирование питьевой воды и хлебобулочных изделий, других продуктов.

Более интенсивное употребление в пищу морепродуктов и морской рыбы можно отнести к одному из факторов профилактики йододефицита.

 ***Список литературы***

1. Момонов Ю.П. Опасный экологический феномен-йодный дефицит. Учебник. - Нижневартовск. 2009.