

**УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ
О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В ЙОДОДЕФИЦИТНОМ РЕГИОНЕ**

Е.Н. ЛОБЫКИНА, Л.А. ПРОСКУРЯКОВА, В.С. ОДИНЦОВ

Институт усовершенствования врачей, г. Новокузнецк
Медицинский центр коррекции питания, г. Красноярск

Известно, что для нормальной жизнедеятельности человека, помимо адекватного количества витаминов необходимо определенное количество макро- и микроэлементов. Дефицит любого из них может приводить к различной патологии. В связи с этим необходимо создать систему широкого информирования населения о влиянии этих веществ на организм и о важности восполнения их дефицита.

Во многих городах появились и успешно работают школы, в которых в образовательный процесс введен курс по валеологии. В рамках этого предмета проходят занятия по питанию, на которых преподаются основные принципы здорового питания. У нас есть опыт такой работы совместно с педагогами валеологического центра одной из школ г. Новокузнецка, направленный на профилактику йододефицитного зоба.

Известно, что Новокузнецк расположен в регионе с существующим природным дефицитом йода в объектах окружающей среды. Особенностью зобной эндемии в Новокузнецке является сочетание высокой степени распространенности патологии щитовидной железы с легкой степенью йодного дефицита. В связи с этим, все жители города подвержены риску получения йододефицитных заболеваний (ЙДЗ). Большую настороженность вызывает детское и подростковое население, т.к. именно в этом возрасте дефицит йода в организме может приводить к необратимым процессам, в первую очередь, в формировании и функционировании центральной нервной системы.

Работа эндокринолога в школе основана, прежде всего, на профилактике ЙДЗ среди школьников различного возраста. В начале, середине и в конце учебного года проводятся осмотры всех детей. Более половины учащихся имеют патологию щитовидной железы. Уже в начале учебного года стали проводиться беседы с детьми о применении йодосодержащих продуктов и о важности именно в данных возрастных группах восполнять йодный дефицит. Параллельно на родительских собраниях велась работа по обучению родителей основам здорового питания. При этом в школе каждый педагог также информирован о существовании ЙДЗ и о способах профилактики данной патологии.

Была поставлена задача: не ограничиваться разовыми лекциями, а постоянно, с помощью рекламы в учительской и медицинском кабинете, бесед со школьниками и их родителями напоминать о существующей в городе и регионе проблеме дефицита йода. Все необходимые сведения о ЙДЗ представлены отдельным стендом. Информацией в полной мере владеют все преподаватели, а также работники школьной столовой. Причем, в школьной столовой используется только йодированная соль.

Продоланная работа дала определенные результаты. Информированность об йододефицитном зобе среди учащихся и педагогов школы достигает 90%. Профилактика и лечения ЙДЗ осуществлялись с использованием йодосодержащих биологически активных добавок и препаратов. Контроль проводился в течение всего учебного года. Помимо этого, на основании исследования экскреции йода с мочой, было изучено состояние йодного обмена.

В группах школьников, среди которых проводились занятия, была изучена умственная работоспособность (внимание, память, мышление). Полученные результаты свидетельствуют о том, что у детей, которые принимали йодосодержащие препараты, основные показатели интеллектуальной функции улучшились. Так, у школьников младших классов до профилактики нормальный и высокий уровень **внимания** был выявлен в 48,2% случаев, в конце учебного года, после профилактики уже в 69,5% случаев. У школьников среднего звена этот показатель увеличился с 59,6% до 69,3%. Если в начале учебного года нормальный и высокий уровень **памяти** у младших школьников наблюдался в 72,7% случаев, то после профилактики йодосодержащими препаратами, уже в 80,4% случаев. У учащихся среднего звена данный показатель увеличился соответственно с 57,6 до 67,6%. Аналогичная тенденция прослеживается и при анализе процессов **мышления**. Данная характеристика интеллектуальной функции у школьников в результате йодной профилактики улучшилась на 4,5%.

Таким образом, настоящее исследование показало наличие существенных резервов улучшения умственной работоспособности и здоровья детей, оптимизируя микроэлементный состав рационов питания.