

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ/PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE

DOI: <https://doi.org/10.60797/ВMED.2025.4.7>

РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НА СЕВЕРЕ РОССИИ

Научная статья

Карпова А.Г.¹, Попова Д.И.^{2,*}

¹ORCID : 0000-0001-9622-8496;

¹Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Российская Федерация

²Республиканская школа-интернат для престарелых и инвалидов им. В.П. Решетникова, Якутск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (darina_popova[at]mail.ru)

Аннотация

В статье рассматривается особенность питания лиц пожилого и старческого возраста, анализ рацион питания и роль медицинской сестры в организации питания людей пожилого возраста. Изучаются теоретические аспекты особенностей питания лиц пожилого и старческого возраста, с учетом анатомо-физиологических особенностей. Проанализированы основные показатели и рацион питания людей пожилого возраста на примере АУ РС(Я) РДИПИ им. В.П. Решетникова.

В Российской Федерации формирование здорового образа жизни населения, профилактика хронических неинфекционных заболеваний обозначена приоритетом государства в сфере здравоохранения. Важнейшей задачей государства и общества является сохранение и укрепление здоровья населения [1].

Ключевые слова: медицинская сестра, организация, питание, пожилой возраст, люди, Север, Якутия, Россия.

THE ROLE OF THE NURSE IN THE ORGANISATION OF NUTRITION OF ELDERLY PEOPLE IN THE NORTH OF RUSSIA

Research article

Karpova A.G.¹, Popova D.I.^{2,*}

¹ORCID : 0000-0001-9622-8496;

¹North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova, Yakutsk, Russian Federation

²V.P. Reshetnikov Republican Boarding School for the Elderly and Disabled, Yakutsk, Russian Federation

* Corresponding author (darina_popova[at]mail.ru)

Abstract

The article examines the specifics of nutrition of the elderly and seniors, analyses the dietary intake and the role of the nurse in the organisation of nutrition of the elderly. Theoretical aspects of the features of nutrition of elderly and seniors, taking into account anatomic-physiological traits, are studied. The main indicators and diet of elderly people are reviewed on the example of the Republican Residential Home for the Elderly and Disabled named after V.P. Reshetnikov.

In the Russian Federation, the development of a healthy lifestyle and the prevention of chronic non-infectious diseases is a priority of the state in the field of health care. The most important task of the state and society is the preservation and promotion of public health [1].

Keywords: nurse, organisation, nutrition, elderly, people, North, Yakutia, Russia.

Введение

В Республике Саха (Якутия) проживают около 225,5 тысяч пожилых людей. Демографическая тенденция такова, что данная цифра в ближайшие годы будет увеличиваться. Уже сейчас в нашей Республике проживает 14 тысяч долгожителей. Якутия по Дальнему Востоку занимает лидирующее место по количеству долгожителей.

Республиканский дом-интернат для престарелых и инвалидов им. Решетникова В.П. был открыт Постановлением Правительства Республики Саха (Якутия) №199 от 14 мая 2009 года. Основными целями являются осуществление медицинской помощи и реабилитация (ЛФК, массаж, физиолечение, фитотерапия, лекарственное лечение, санаторно-курортное лечение). Основной задачей дома-интерната является обеспечение и создание условий жизнедеятельности получателей социальных услуг, соответствующих их возрасту и состоянию здоровья. Организация рационального питания лиц старших возрастов должна проводиться с учетом возрастных морфологических и функциональных изменений органов пищеварения, измененных потребностей в пищевых нутриентах [3]. Особенности питания лиц пожилого возраста является соответствие потребляемых калорий количеству расходуемой энергии, потому что необходимо учитывать малоподвижный образ жизни пожилого человека. Сохранение баланса питательных веществ белков, жиров и углеводов, а также соблюдение питьевого режима минимум 1,5 литра в сутки [4].

Основные результаты

В настоящее время в доме-интернат проживает 112 человек, из них мужчин – 64, женщин – 48. Инвалидов – 77 чел. Средний возраст 80 лет. Питание в доме-интернате обязательно включает в себя продукты, богатые

необходимыми для пожилых людей витаминами и минералами: овощи и фрукты, содержащие естественные антиоксиданты, молочные продукты, богатые витамином D, который укрепляет кости и зубы, свежие мясо и рыба, содержащие витамин B12. В целях улучшения жизни и быта, проживающих дома-интерната, а также создания тёплой атмосферы в праздничные дни, помимо основного меню, составляется праздничное. Разнообразие продуктов соблюдается. При этом учитываются особенности питания в Якутии, ведь в доме-интернате проживают пожилые люди со сформированными пищевыми привычками. Это тоже важно учитывать при составлении рациона питания [1]. Медицинская сестра по диетологии составляет порционник проживающим по диетическим столам, включая стол №15, №9. Ведется бракеражный журнал, журнал ежедневного медицинского осмотра персонала пищеблока. Проба питания снимается медицинским персоналом и фиксируется в журнале. Для получателей социальных услуг организовано 5 разовое питание.

Медицинская сестра занимает ведущую роль в организации питания престарелым и инвалидам. Медицинская сестра по диетологии составляет порционник проживающим по диетическим столам, включая стол № 15, №9. Ведется бракеражный журнал, журнал ежедневного медицинского осмотра персонала пищеблока. Проба питания снимается медицинским персоналом и фиксируется в журнале. Медицинская сестра проводит наблюдение за состоянием проживающих и осуществляет за ними уход, а также выполняет назначения лечащего врача. Кормление лежачих больных. Лежачих постояльцев и инвалидов, которые не могут самостоятельно принимать пищу – кормят медицинские сестры. В ходе работы для анализа роли медицинской сестры в доме-интернате был проведен анализ состояния здоровья проживающих, а также анализ процента смертности. Данные взяты из годового отчета дома-интерната [2], [5]. В настоящее время проживает 63 мужчины и 50 женщин, мужчин больше на 13 человек. Все проживающие являются пенсионерами, из них ветераны труда 20 человек, ветераны тыла 5 человек. 100% проживающих состоит на диспансерном учете. У 113 человек проживающих диагностировано 260 болезней. Это означает, что у большинства по 2-3 сопутствующих заболеваний. Большинство проживающих (52,2%) страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Гипертонической болезнью страдают 30 человек, что составляет 26,5%, и ишемической болезнью сердца 29 человек, что составляет 25,6%. На втором месте болезни мочеполовой системы – 16,8%. И на третьем месте болезни органов пищеварения страдают 15% проживающих. Организация питания является неотъемлемой частью социального обслуживания для обеспечения получателей социальных услуг здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, технологическая и кулинарная обработка продуктов питания и блюд, физиологический обоснованный режим питания. Для оценки качества рациона питания пожилых людей в доме-интернате проведен анализ дневного рациона.

Таблица 1 - Меню одного дня

DOI: <https://doi.org/10.60797/BMED.2025.4.7.1>

Выход в граммах	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК		
235	Каша рисовая молочная вязкая	215
10	Масло сливочное	75
40	Яйцо отварное	63
200	Чай с лимоном	94
50	Багон	66
50	Хлеб пшеничный	65
ОБЕД		
120	Салат из свежих овощей с растительным маслом	99
500	Суп куриный с вермишелью	229
100	Котлеты мясные	105
60	Соус томатный	60
155	Гречка отварная	189
200	Компот из смеси сухофруктов	30
150	Хлеб ржаной	180
ПОЛДНИК		
80	Печенье Курабье	76
200	Чай с молоком	29
150	Яблоко	60
УЖИН		
80	Сельдь вымоченная	157
250	Жаркое по-домашнему	233

Выход в граммах	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)
200	Чай с сахаром	29
50	Хлеб пшеничный	130
<i>ПОЗДНИЙ УЖИН</i>		
100	Кефир	80

Как видно из таблицы 1, подсчет калорийности соответствует для пожилого человека. Используются легкоусвояемые продукты, меню содержит сбалансированное количество белков, жиров и углеводов необходимых пожилым. Способ приготовления отваривание.

В таблице 2 приведены компонентный разбор блюд, согласно установленным нормам.

Таблица 2 - Анализ состава меню
DOI: <https://doi.org/10.60797/BMED.2025.4.7.2>

Наименование химических компонентов пищи	Количество в суточном рационе
Калорийность	2200 ккал
Белок: 50% животного происхождения 50% растительного	73 г
Жиры	60 г
Углеводы	286 г
<i>Минеральные элементы</i>	
Кальций	1000 мг
Фосфор	700 мг
Натрий	1740 мг
Калий	1494 мг
Магний	449 мг
Железо	19 мг
Цинк	11 мг
Марганец	7 мг
Медь	2,7 мг
<i>Витамины</i>	
Тиамин (B1)	1,73 мг
Рибофлавин (B2)	1,68 мг
Фолиевая кислота (B9)	247 мг
Аскорбиновая кислота (C)	5 мг
Никотиновая кислота (PP)	14 мг
Токоферол (E)	26 мг

Суточный рацион содержит 2200 ккал, что соответствует рекомендованной норме для пожилых людей. Однако необходимо учитывать, что у мужчин и женщин норма потребления калорий отличается. Содержание белков 73 г. Соотношение растительного и животного 1:1. В целом 73 г белка – норма и соответствует для лиц пожилого возраста. Содержание жиров 60 г в пределах норм. Углеводы 286 г, что соответствует 3,8 к рациону. По рекомендациям для пожилых людей норма потребления углеводов должна быть не более 3. Углеводы превышают норму. Соотношение количества белков, жиров и углеводов 1:0,8:3,8, при норме 1:0,8:3. Имеет место превышение углеводов, что может привести к отложению жиров и риска возникновения заболеваний.

Таблица 3 - Анализ минеральных веществ в дневном рационе
DOI: <https://doi.org/10.60797/BMED.2025.4.7.3>

Минеральные элементы:	Норма (мг)	Факт (мг)
Кальций	1200	1000
Фосфор	700	700
Натрий	1400	1740

Минеральные элементы:	Норма (мг)	Факт (мг)
Калий	1500	1494
Магний	400	449
Железо	18	19
Цинк	11	11
Марганец	2-10	7
Медь	2-4	2,7
<i>Витамины:</i>		
Тиамин (В1)	1,5-2	1,73
Рибофлавин (В2)	1-2	1,68
Фолиевая кислота (В9)	5-10	2,47
Аскорбиновая кислота (С)	90	5
Никотиновая кислота (РР)	20	14
Токоферол (Е)	10-30	26
Витамин D	100	52

Как видно (таблица 3) из анализа минеральных веществ, меню содержит достаточную суточную норму в минералах, но скудна по составу витаминов. Например, суточная доза для пожилого человека в витамине С составляет 90 мг, а рацион содержит всего 5 мг. Также наблюдается нехватка витамина Д.

Немаловажным фактом является строгое соблюдение режима сна и бодрствования, а также питания. Пожилому организму важно, чтобы пища поступала в одно и то же время небольшими порциями.

Наряду с режимом пищи (таблица 4), важно соблюдать режим сна и бодрствования. В учреждении строго соблюдается режим дня, обеспечивают соблюдение распорядка все работники дома-интерната. Подводя итоги исследования, можно утверждать, что большинство проживающих довольны рационом питания в доме-интернат. Калорийность рациона соответствует для пожилого возраста и большинство удовлетворены дневным меню. Рацион довольно разнообразный и удовлетворяет по калорийности большинство опрошенных. Меню не повторяется на протяжении нескольких недель. Получатели социальных услуг довольны питанием и оценивают рацион на «Отлично».

Таблица 4 - Распорядок дня в доме-интернате

DOI: <https://doi.org/10.60797/BMED.2025.4.7.4>

Время	Распорядок
7:00-8:00	Подъем, утренний туалет
8:00-9:00	Завтрак
9:30-12:00	Комплексные реабилитационные мероприятия (обход врача, медицинские процедуры, занятия по адаптивной физкультуре и спорту, культурно-массовые мероприятия, участие в хозяйственных работах, подсобное хозяйство)
10:00-12:00	Посещение родственников, индивидуальные лечебные процедуры по комнатам
13:00-13:00	Обед
13:30-15:30	Послеобеденный сон, свободное время
15:30-16:45	Индивидуальные лечебные реабилитационные процедуры по комнатам, свободное время
16:00-16:30	Полдник
17:00-19:00	Общение с родственниками, свободное время
18:00-19:00	Ужин
20:00	Легкий ужин. Свободное время, закрываются ворота территории учреждения
22:00	Вечерний туалет, подготовка ко сне, отход ко сну

Заключение

Таким образом, можно утверждать, что роль медицинской сестры в организации питания пожилых людей велика. Работа среднего и младшего медицинского персонала является важной, так как именно медицинские сестры проводят

большую часть времени с проживающими и организуют питание пожилых людей. Медицинские сестры оказывают помощь в приеме пищи и достаточного количества воды лежачим, создают благоприятную обстановку для приема пищи всем проживающим, соблюдают режим приема пищи, организуют уход за пожилыми, за полостью рта, за зубными протезами и т.д. Ведут контроль за санитарным состоянием комнат, тумбочек, столовой, холодильников и т.д. Проводят дезинфекции для предотвращения распространения в интернате инфекций. И в целом осуществляют уход за пожилыми, ведут профилактику пролежней у лежачих.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Акамова А.В. Здоровое питание: тренды и перспективы / А.В. Акамова, Е.В. Вишняков // Новосибирский государственный технический университет. — 2020. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44721749> (дата обращения: 16.01.25).
2. Министерство труда и социального развития Республики Саха (Якутия). Годовой отчет о деятельности автономного учреждения Республики Саха (Якутия) Республиканский дом-интернат престарелых и инвалидов им. В.П. Решетникова за 2022-2023 гг. : отчёт / сост. Н.П. Фокина. — Якутск, 2023. — 15 с.
3. Евтропкина Д.С. Воздействие здорового образа жизни на здоровье пожилых людей / Д.С. Евтропкина // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования». — 2021. — №79. — С. 62–68. — DOI: 10.18411/trnio-11-2021-p4.
4. Пристром М.С. Взгляд на проблему старения: фокус на место Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в системе антистарения / М.С. Пристром // Журнал медицинские новости. — 2018. — № 9. — С. 45–53.
5. Пояснительная записка о деятельности автономного учреждения Республики Саха (Якутия) Республиканский дом-интернат престарелых и инвалидов им. В.П. Решетникова за 2023 г. / сост. Н.П. Фокина. — Якутск, 2023. — 23 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Akamova A.V. Zdorovoe pitanie: trendi i perspektivi [Healthy Eating: Trends and Prospects] / A.V. Akamova, Ye.V. Vishnyakov // Novosibirsk State Technical University. — 2020. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44721749> (accessed: 16.01.25).
2. Ministerstvo truda i social'nogo razvitija Respubliki Saha (Jakutija). Godovoj otchet o dejatel'nosti avtonomnogo uchrezhdenija Respubliki Saha (Jakutija) Respublikanskij dom-internat prestarelyh i invalidov im. V.P. Reshetnikova za 2022-2023 gg. [Ministry of Labor and Social Development of the Republic of Sakha (Yakutia). Annual report on the activities of the V.P. Reshetnikov Republican Boarding School for the Elderly and Disabled in the Autonomous institution of the Republic of Sakha (Yakutia) for 2022-2023] : report / comp. N.P. Fokina. — Yakutsk, 2023. — 15 p. [in Russian]
3. Yevtropkova D.S. Vozdeistvie zdorovogo obraza zhizni na zdorove pozhilikh lyudei [The Impact of Healthy Lifestyle on the Health of Older People] / D.S. Yevtropkova // Retsenziruemii nauchnii zhurnal «Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya» [Peer-reviewed Scientific Journal "Trends in Science and Education"]. — 2021. — №79. — P. 62–68. — DOI: 10.18411/trnio-11-2021-p4. [in Russian]
4. Pristrom M.S. Vzglyad na problemu starenija: fokus na mesto Omega-3 polinenasishchennikh zhirnikh kislot v sisteme antistarenija [Point of view on the problem of aging: focus on the place of omega-3 polyunsaturated fatty acids in the antiaging system] / M.S. Pristrom // Zhurnal meditsinskie novosti [Journal of medical news]. — 2018. — № 9. — P. 45–53. [in Russian]
5. Pojasnitel'naja zapiska o dejatel'nosti avtonomnogo uchrezhdenija Respubliki Saha (Jakutija) Respublikanskij dom-internat prestarelyh i invalidov im. V.P. Reshetnikova za 2023 g. [Explanatory note on the activities of the V.P. Reshetnikov Republican Boarding School for the Elderly and Disabled in the autonomous institution of the Republic of Sakha (Yakutia) for 2023] / comp. N.P. Fokina. — Yakutsk, 2023. — 23 p. [in Russian]