

# 7

## Медикаменты и питание

Обращение  
с медикаментами  
Домашняя аптечка  
Питание и кормление

### Учебные задачи

#### Первая группа задач: Обращение с медикаментами

Для того чтобы правильно осуществлять уход за больным на дому, необходимо уметь:

- разбираться в указаниях по применению медикаментов;
- проверять годность медикаментов;
- объяснить опасность неправильного пользования медикаментами.

#### Вторая группа задач: домашняя аптечка

Для того чтобы правильно осуществлять уход за больным на дому, необходимо уметь:

- назвать основные правила хранения медикаментов;
- объяснить необходимость хорошей обозримости и надежности хранения медикаментов в домашней аптечке.

#### Третья группа задач: питание

Для того чтобы правильно осуществлять уход за больным на дому, необходимо уметь:

- знать основные характеристики пищи;
- назвать важнейшие питательные вещества, содержащиеся в продуктах растительного и животного происхождения;
- различать нормальное (общее) питание, щадящее питание и диету;
- выполнять все необходимые процедуры до, во время и после приема пищи больным;
- владеть основными приемами кормления;
- предусмотреть необходимость обращения к больному во время еды.

## Обращение с медикаментами

В предыдущих разделах книги вы многое узнали о том, как можно помочь больному. Не забудьте об упражнениях, которые тренируют навыки, необходимые для практической помощи больному, например, для приподнимания и правильного укладывания пациента; подумайте также о том, как в различных сложных ситуациях вы могли бы действовать в соответствии с интересами больного, например, как вы можете помочь больному в беседе.

Все эти умения и навыки возможно являются элементарно необходимыми в уходе за больными. Во многих случаях, помимо этих навыков, от вас потребуются умение соблюдать различные предписания врача и правильно обращаться с медикаментами.

Прочтите приведенный здесь обзор и определите те действия, которые всегда должны производиться с участием врача, и те, для которых участие врача необходимо лишь в определенных обстоятельствах.

---

### Действия лица, осуществляющего уход за больным

---

- |  |  |
|--|--|
| 1. Взбить подушку                            | 8. Производить ежедневные гигиенические процедуры              |
| 2. Наблюдать за выполнением назначений врача | 9. Применять вспомогательные средства при укладывании больного |
| 3. Сменить белье                             | 10. Приподнять больного и уложить его высоко в постели         |
| 4. Перестелить постель                       | 11. Дать больному лекарство                                    |
| 5. Приготовить средства ухода                | 12. Выслушать больного   |
| 6. Поставить диагноз                         |  |
| 7. Наблюдать за симптомами заболевания       |  |
- 

Упорядочите эти действия, вписав их номера (по данному списку) в две следующие колонки:

---

Участие врача лишь при необходимости

Участие врача необходимо всегда

---

Ответ:

Участие врача лишь при необходимости

1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12

Участие врача необходимо всегда

2, 6, 11

### ЗАМЕТЬТЕ:

В обязанности сиделки входит выполнение многих процедур; в определенных случаях врач дает особые предписания. Назначение и дача лекарств в основном осуществляется только по предписанию врача. Исключением из этого правила являются некоторые сорта медицинского чая, которые можно давать больному и без назначения врача. Но и в этом случае желательна заочная консультация врача

### Лекарственные растения

С давних пор известно большое количество лекарственных средств, действие которых основано на естественных активных веществах, содержащихся в лекарственных растениях. В настоящее время они находят широкое применение в форме специально приготовленного медицинского чая. В обзоре на следующей странице (табл. 25) дается список лекарственных растений, наиболее часто применяемых в домашнем уходе за больными, область их применения и дозировка.

Из сказанного выше, очевидно, что при даче лекарств необходимо уметь отличать натуральные лекарственные растения от искусственных медикаментов, являющихся продуктом медицинской промышленности.

Растение	Применение	Дозировка	Примечание
Мята	Противосудорожное, возбуждает аппетит, против тошноты	1-2 чайных ложки на чашку, залить кипятком, оставить на 10 минут	Хорошо добавлять в чай вместе с мелиссой, особенно полезен чай из свежих или замороженных листьев
Ромашка	Против спазмов желудка и кишечника, против расстройства желудка	2 чайных ложки высушенных цветков на чашку кипящей воды	Используется также для полоскания горла при воспалениях в горле
Корень валерианы	Нервозность, нарушения сна	Холодный настой: 2 чайных ложки измельченного корня на 1/4 литра воды, настаивать 12 часов; или 10 г корня на 1/4 литра кипящей воды (более крепкий настой)	Иногда следует предпочесть чаю валериановые капли, тем более если они имеются в наличии
Цвет бузины, цветы сирени	Жар, грипп, простудные заболевания	1 столовая ложка на 1/4 л воды, приготовить отвар, 1-2 чашки для потения	Ягоды бузины не имеют потогонного действия
Липовый цвет	Потогонное, при жаре	1 чайная ложка на 1/4 л кипящей воды, оставить на 10 мин.	Не более трех чашек в день
Дикая мальва	Кашель, бронхит, гастрит и колит	1 столовая ложка на 1 чашку, быстро приготовить отвар	Для полоскания взять двойную дозу растения
Мелисса	Успокаивающее, уменьшает спазмы при болях невротического характера в животе	1 чайная ложка с верхом на 1/4 л кипящей воды	Изготавливается смешанный чай мелиссы и мяты, особенно полезен чай из свежих или замороженных листьев
Полынь	Возбуждает аппетит, способствует образованию желчи, против запаха изо рта	2 чайные ложки на 1/4 л кипящей воды	Используется также для предупреждения насморка, хорош также при оказании первой помощи при заболеваниях желчного пузыря
Шалфей	Гастрит и колит, боль в горле	1 чайная ложка на 1/4 л кипящей воды, настаивать полчаса	При простуде, а также болезнях ротовой полости. Используется только для полоскания

## Медикаменты

В прежние времена большинство лекарств изготавливались в аптеке из растительных и животных компонентов, например, в форме сиропов, пилюль или мазей. В настоящее время фармацевтическая промышленность производит огромное количество лекарственных средств, которые с трудом может запомнить даже врач или фармацевт. Они предлагаются в различных формах:

таблетки, драже, капсулы, свечи, микстуры, ампулы, сиропы, порошки, мази, пасты, гели.

Формы и внешний вид всех вышеназванных медикаментов вам, вероятно, уже знакомы. Вы знаете также, что неправильное пользование медикаментами включает как ошибочное применение определенного лекарства, так и сознательное злоупотребления. Указания по применению, которыми снабжает лекарство его изготовитель или фармацевт, к сожалению, не всегда выполняются больными и лицами, осуществляющими за ними уход.

### Выполнение указаний по применению лекарств и соблюдение срока их годности

*Пример 1.* В указании по применению лекарства сказано, что драже следует глотать непрожеванным. Это делается для того, чтобы основное вещество драже начало действовать не в желудке, а только в тонком кишечнике. Это защитило бы вещество от действия желудочного сока, прежде чем оно начало бы свое воздействие на организм, находясь в кишечнике.

*Пример 2.* Врач указывает в рецепте точную дозировку лекарства: принимать по 3 капсулы 3 раза в день в течение 10

дней. В первое время пациент аккуратно принимает лекарство в указанной дозировке. Через несколько дней состояние пациента значительно улучшается. Он считает, что болезнь уже побеждена и прекращает прием лекарства. В действительности большая часть возбудителей болезни уже уничтожена с помощью лекарства. Но некоторые из них еще остаются. Если бы больной принимал лекарство и дальше, то были бы уничтожены все возбудители болезни. Но поскольку часть из них осталась и стала при этом невосприимчивой к действию данного лекарства, то в дальнейшем резистентные возбудители заболевания могут привести к новым болезням, которые на этот раз уже не поддадутся действию того же лекарственного средства.

Подобные примеры можно было бы привести и в связи с другими видами нарушения указаний по пользованию лекарствами. Чтобы не допускать такие случаи, следует строжайшим образом соблюдать и другие предписания врача, связанные со способом приема лекарств:

- указания о времени приема → натощак или после еды
- указания о частоте приема → 3 раза в день по одной таблетке
- указания о способе приема → с жидкостью или без нее, с большим или небольшим количеством жидкости; будьте осторожны с алкоголем!
- указания о сроке годности → обратите внимание на дату истечения срока годности, например: годен до 30.12.1998.

Приводим некоторые *признаки*, по которым можно попытаться определить, является ли определенное лекарственное средство годным к применению:

- Пластырь проверяют с точки зрения его клеящей способности, чистоты и эластичности.
- У драже и таблеток обратите внимание на царапины, трещины, пятна или распад из-за длительного хранения.
- Если мази пересохли или выступили из головки тюбика, они больше не годны к употреблению. То же самое, если они расслоились на составные части, что можно сразу увидеть, если выдавить немного мази на руку.
- Жидкими лекарствами нельзя пользоваться, если они частично разлились, испарились или содержат осадок в виде хлопьев.
- Нельзя пользоваться ножницами, английскими булавками и тому подобными предметами, если на них имеются пятна ржавчины. Нельзя употреблять загрязненные или запыленные перевязочные средства, хранить их следует всегда в закрытой упаковке.
- Изделия из резины годятся, лишь пока сохраняют свою эластичность.

Правильнее всего просматривать и проверять содержимое вашей аптечки два-три раза в год. Если у вас при этом возникнут какие-либо вопросы, вы можете проконсультироваться у вашего фармацевта.

### **ЗАМЕТЬТЕ:**

Следует добросовестно выполнять указания по применению, сопровождающие лекарства, и предписания врача.

### **Злоупотребление лекарственными средствами**

Хронический больной, длительное время страдающий от болей или бессонницы, подвергается опасности неконтролируемого и слишком частого приема болеутоляющих и снотворных средств. В задачи сиделки входит облегчить страдания больного с помощью медикаментов в соответствии с предписаниями врача и в то же время следить за тем, чтобы привычка к определенным лекарствам не вызвала у больного лекарственной зависимости или даже наркомании.

Многие болеутоляющие средства продаются без рецепта. Если они применяются в умеренных количествах и только тогда, когда они действительно необходимы, то против такого их применения нечего возразить. Но тот, кто привыкает хватать таблетку при каждом намеке на головную боль, тот, кто вместо посещения стоматолога идет в аптеку за болеутоляющим средством, вредит своему здоровью, наносит ущерб своему кошельку и подвергает себя опасности медикаментозной зависимости или наркомании.

Неконтролируемый прием снотворных средств также может повести к наркомании. Она чрезвычайно опасна, так как передозировка снотворных средств может привести к потере сознания и угрожать жизни пациента. Для некоторых снотворное становится необходимым благодаря своему так называемому парадоксальному действию: такие больные реагируют на их прием не повышением потребности в сне, а, напротив, повышенной бодростью, то есть используют снотворное как возбуждающее средство.

Злоупотребление лекарствами из-за своего широкого распространения стало в настоящее время серьезной проблемой для здоровья больших групп населения. Каждый из нас в отдельности должен попытаться бороться с ним: прежде чем принять какое-либо лекарство, спросите себя: “Действительно ли я нуждаюсь в этом? Имеет ли смысл бороться с возбуждением или краткими болями с помощью химических средств, решит ли это реальные проблемы?” Плохая привычка может иметь тяжелые последствия. То, что продается без рецепта, не всегда является абсолютно безопасным.

### **ЗАМЕТЬТЕ:**

Часто люди при болях принимают одно из многочисленных лекарств, продающихся без рецепта. Безрецептурная продажа, однако, не означает полной безопасности лекарства. Такой прием медикаментов часто затрудняет или делает абсолютно невозможным своевременное распознавание реального заболевания.

## **Домашняя аптечка**

### **Хранение медикаментов**

Часто из-за отсутствия места или простой небрежности медикаменты хранятся в беспорядке.

Разбирая домашнюю аптечку, необходимо избавиться от всех пузырьков и облаток со стершимися и испачканными надписями, отобрав только те средства, на которых можно прочесть название и срок годности. Необходимо отделить просроченные лекарства и уничтожить их.

Правильное хранение медикаментов подразумевает:

- хранение всех медикаментов в безопасном месте;
- обозримое расположение всех медикаментов в месте их хранения;
- сухое помещение для хранения;
- хранение определенных медикаментов в холодном месте, например, в холодильнике (см. указания по применению).
- недоступность аптечки для детей.

### **Порядок и обзор**

Домашняя аптечка должна, как правило, иметь три отделения:

- отделение первой помощи;
- запирающийся ящик для лекарств;
- ящик для средств ухода за больными.

Медикаменты, которые употребляются регулярно по нескольку раз в день, должны храниться в доступном месте. Средства ухода, которые занимают больше места, могут храниться в шкафу.

### **Доступность и безопасность**

Домашняя аптечка должна быть легко доступной. Лучше всего для нее годится какое-либо сухое, прохладное место. Поэтому хранение аптечки в спальне правильнее, чем в ванной или на кухне. Приятно использовать для хранения аптечки симпатичный шкафчик из дерева или искусственного материала.

### **ЗАМЕТЬТЕ:**

Лекарственные средства никогда не должны попадать в руки детей!

## Содержимое аптечки

Хорошо оснащенная домашняя аптечка должна содержать (основной состав):

1. *Перевязочные средства для оказания первой помощи*

2 широких марлевых бинта

2 узких марлевых бинта

1 маленький индивидуальный пакет

2 средних индивидуальных пакета

1 большой индивидуальный пакет

1 рулон лейкопластыря

1 рулон ваты

несколько английских булавок

1 пинцет

1 ножницы для перевязок

2. *Лекарства и жидкости*

Противоожоговый гель

Средство для дезинфекции ран

Антисептический порошок для ран

Средства от поноса и запора

Средства от простудных заболеваний

Средства от боли в горле

Болеутоляющие средства, лучше всего, прописанные врачом

3. *Средства ухода за больными*

Термометр

Шпатель для рта

Резиновый напальчник

Слабое дезинфицирующее средство

Рис. 80



## Питание

### Углеводы, жиры и белки

Большинство людей едят хлеб, картофель, овощи, фрукты, а также масло и мясо. Человек, таким образом, получает питательные вещества от животных и растений, то есть его питание является смешанным. Такое питание содержит все вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. С помощью химических исследований можно выделить отдельные питательные вещества:

- углеводы;
- жиры;
- белки.

Кроме того, человеку необходимы витамины, вода и минеральные вещества (соли).

#### Углеводы

К углеводам относятся: сахар, крахмал и целлюлоза. Они в основном содержатся в растительной пище, например, в хлебе, картофеле, мучных продуктах, а также во фруктах. Углеводы состоят их углерода, кислот и водорода.

#### Жиры

Различаются животные и растительные жиры. К животным жирам относятся молочный жир, масло, смалец, сало, жир, содержащийся в мясе и колбасных изделиях; к растительным жирам относятся пищевые масла из оливок, зерен подсолнечника, семени льна, кокосовых орехов.

Жиры также состоят из углерода, кислот и воды, но в другом соотношении. Они служат для поддержания тела в

хорошем состоянии и для его согревания. Жиры имеют очень высокую энергетическую ценность.

#### Белки

Белки также подразделяются на животные (содержащиеся в мясе, ветчине, яичном белке, молоке, твороге, сыре) и растительные (содержащиеся в муке, плодах бобовых культур и т.д.).

Животный белок является более полноценным, чем растительный и лучше усваивается человеческим организмом. Белки также содержат углерод, кислоту и воду, и, кроме того, азот и серу. Тело человека на 20% состоит из белков.

Основная суточная потребность человека, находящегося в состоянии покоя, составляет

400 г углеводов,

55 г жиров,

1-2 г белков на каждый килограмм веса, причем половина из них должны быть животного происхождения.

#### Сгорание – калорийная ценность

Большая часть потребляемой нами пищи, прежде всего углеводы и жиры, служит для выработки тепла в организме и выполнения физической работы. Поэтому питательные вещества оцениваются по их “теплоте сгорания”, или энергетической ценности, измеряемой в количестве единиц тепла (килокалорий), приходящихся на определенное количество питательного вещества.

Одна килокалория (1 Ккал) – это количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 кг химически чистой воды на 1°, с 14° до 15° С.

Примеры: 1 г углеводов выделяет 4,1 Ккал  
 1 г жиров – 9,3 Ккал  
 1 г белка – 4,1 Ккал

Примеры показывают, что жиры имеют высокую энергетическую ценность. Они дают организму особенно много энергии.

Углеводы и жиры являются преимущественно веществами, предназначенными для сгорания и выработки энергии. Белки, напротив, служат для построения человеческого тела и выполняют постоянную изнашивающуюся ткань организма. Белки являются строительным материалом, который необходим для образования новых клеток, хрящей, ногтей, волос и кожи. Белки не могут быть заменены ни углеводами, ни жирами.

### **ЗАМЕТЬТЕ:**

Человеческое тело нуждается

- в жирах и углеводах, выделяющих энергию при сгорании;
- в белках, являющихся строительным материалом для человеческого тела.

Энергетическая ценность этих трех поставщиков энергии измеряется в килокалориях (Ккал).

## **Витамины, минеральные вещества и вода**

Питательная ценность продуктов определяется, однако, не только наличием в них определенного количества углеводов, жиров и белков, но и содержанием в них витаминов и минеральных веществ.

### **Витамины**

Витамины не имеют питательной ценности и содержатся во многих продуктах в крайне незначительном количестве. Тем не менее они являются жизненно необходимыми для человеческого организма (*vita* по-латыни “жизнь”).

Важнейшими источниками витаминов являются: свежие фрукты, свежие овощи, хлеб из неочищенных зерен, молоко, рыбий жир; для обогащения питания витаминами используются также ростки пшеницы (содержат витамин В), сок облепихи, сок шиповника, сок черной смородины, апельсиновый и грейпфрутовый сок (содержат витамин С).

Человеческий организм не может самостоятельно вырабатывать витамины (за исключением витамина D). Поэтому он должен получать витамины в составе продуктов питания или отдельно.

### **Минеральные вещества (соли)**

Для формирования костей и зубов, для выработки крови и для деятельности органов человеческого тела необходимы также минеральные вещества. Они содержатся во многих продуктах животного и растительного происхождения и в достаточном количестве содержатся в нормальном, смешанном питании человека.

Табл. 26

Минеральные вещества не имеют энергетической ценности. Но они необходимы для строительства тела и для нормального хода всех жизненных процессов.

## Вода

Вода – это главная составная часть всех клеток организма и всех его жидкостей (крови, пищеварительных соков). Она необходима также как растворитель и транспортное средство. Обычно организм нуждается в 2,5 л воды в день. Примерно 1 л воды содержится в принимаемой ежедневно пище, 1,2 л – в напитках. Остаток (0,3 л) образуется в ходе обмена веществ.

## Составные части важнейших продуктов питания

Чтобы иметь всю необходимую информацию о составе важнейших продуктов питания, было определено содержание в них важнейших питательных веществ. Таблица № 26 дает информацию о количестве питательных веществ в 100 г каждого продукта (в г), их энергетической ценности (в Ккал) и наличии в данном продукте витаминов.

Из 100 г. продукта организм получает	Питательные вещества (г) Калории (Ккал)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	Витамины				
		100	200	300	400	500	600	700	800	900	А	В <sub>к</sub>	С	Д	Е
Растительное происхождение	Неочищ. пшеничная мука	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Очищ. пшеничная мука	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Белый хлеб	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Хлеб с отрубями	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Плоды бобовых	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Картофель	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Морковь	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Свежая капуста	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Шпинат, салат	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Кислая капуста	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Яблоки, груши	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Помидоры	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Животное происхождение	Цельное молоко	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Масло	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Сыр полужирный	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Яйца	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Ливерная колбаса	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Нежирная говядина	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Жирная свинина	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Нежирная свинина	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Пикша, треска	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Сельдь	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Ветчина копченая	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Колбаса типа сервелат	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Искусств. изгот.	Солёное сало	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Свиной жир	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Маргарин	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Рафинир. кокосовое масло	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Сахар	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

■ Белки ■ Жиры ■ Углеводы ■ Вода ■ Соли и неперерабатываемые отходы ■ Калории  
 ■ Высокое содержание витамина ■ Среднее содержание витамина ■ Низкое содержание витамина ■ Отсутствие витамина

Табл. 27

Продукты	100 г пшеничной муки содержат:	100 г плодов бобовых культур	100 г масла	100 г нежирной говядины
Питательные вещества				
Белки	12 г	_____ г	_____ г	_____ г
Жиры	2,5 г	_____ г	_____ г	_____ г
Углеводы	67,5	_____ г	_____ г	_____ г
Вода	11 г	_____ г	_____ г	_____ г
Соли и отходы	7 г	_____ г	_____ г	_____ г
	100 г	100 г	100 г	100 г
Витамины				
А	х	_____	_____	_____
В (комплекс)	х	_____	_____	_____
С	-	_____	_____	_____
Д	х	_____	_____	_____
Е	х	_____	_____	_____
Калории	360 Ккал	Ккал	Ккал	Ккал

Пользуясь таблицей 26 на стр.139, определите состав 100 г плодов бобовых культур, масла и нежирной говядины так, как это уже сделано в таблице для пшеничной муки.

- Внесите в верхнюю часть таблицы найденные вами значения в г.
- отметьте крестиками наличие в продуктах каждого витамина!

Сравните ваши ответы с ответом на следующей странице.

Ответ:

Табл. 28

Продукты	100 г плодов бобовых культур	100 г масла	100 г нежирной говядины
<b>Питательные вещества</b>			
Белки	14 г	2 г	19 г
Жиры	3 г	80 г	2 г
Углеводы	44 г	— г	— г
Вода	12 г	10 г	75 г
Соли и отходы	27 г	8 г	4 г
	100 г	100 г	100 г
<b>Витамины</b>			
А	х	х	х
В (комплекс)	х	х	х
С	х	-	х
Д	-	х	-
Е	х	х	х
Калории	280 Ккал	780 Ккал	130 Ккал

## Основные правила рационального питания

- Ограничивать количество потребляемой пищи и всячески избегать переедания.
- Ежедневное потребление жиров не должно превышать 80 г. Отдавать предпочтение высококачественным растительным жирам.
- Ежедневно потреблять достаточное количество белка, преимущественно в форме молока и обезжиренного творога.
- Включить в состав питания достаточное количество фруктовых соков, салатов и овощей. Обеспечить необходимое потребление витаминов, включив в рацион ростки пшеницы, дрожжи и богатые витамином С фруктовые соки.

## Питание больных и пожилых людей

### Потребление энергии

Вы уже знаете, что для всех процессов жизнедеятельности необходима энергия. Каждый человек потребляет ежедневно некоторое количество калорий. Так, домашняя хозяйка, работающая по дому и в саду, затрачивает примерно 2500 Ккал в день. Человек, не занятый физическим трудом (в том числе больной и пожилой человек), потребляет около 2000 Ккал в день.

Даже при полном покое, например, у лежачего больного, происходят определенные энергозатраты:

- на поддержание температуры тела на уровне примерно 37°C;
- на дыхание и сердечную деятельность;
- на пищеварение и обмен веществ;
- на работу клеток, которая продолжается, даже когда человек спит.

Потребление энергии организмом, находящимся в полном покое, это основная энергетическая потребность организма. Она зависит прежде всего от температуры окружающей среды, роста, возраста и веса человека. В среднем она составляет 1500 ккал в сутки.

### Нормальное, щадящее и диетическое питание

При приготовлении пищи выделяются три типа питания: нормальное, щадящее и диетическое.

#### *Нормальное питание*

Нормальное питание включает широкий ассортимент блюд и способов приготовления пищи. Оно предназначе-

но для всех членов семьи и не требует приготовления отдельной пищи для больного.

#### *Щадящее питание*

Многим больным необходимо легкоусвояемое питание, поскольку некоторые виды пищи вызывают у них определенные проблемы, например, метеоризм, тяжесть и давление в желудке. Ниже перечисляются плохо перевариваемые блюда, которых следует избегать:

Мясо:	свинина, баранина, жирная говядина
Рыба:	угорь, лосось, копченая и маринованная рыба
Яйца:	яйца, сваренные вкрутую
Жиры:	смалец, сало, растительное масло
Фрукты:	сырые косточковые плоды, виноград
Овощи:	зелень, капуста, бобовые, грибы, жареный картофель, редис
Приправы:	черный перец, паприка, пеперони
Напитки:	алкогольные напитки (водка)

Щадящее питание может быть направлено на защиту определенных органов человека и их функционирования. Например, человек, имеющий повышенную кислотность желудка, должен избегать панированных и жареных блюд, а также острых супов и соусов. Ему не следует также употреблять острые блюда и приправы, острые сыры, лимоны, алкоголь, натуральный кофе и тому подобное.

#### *Диетическое питание*

Диета, являющаяся важным лечебным средством, как правило, определяется врачом. Только врач понимает сложную взаимосвязь химических процессов в организме и взаимодействие

его органов. Составление диеты (составление плана диетического питания) должно осуществляться только профессионально подготовленными специалистами (например, диетологом, медицинской сестрой). Готовить пищу по этому плану может домашняя хозяйка.

Для того, чтобы диета была эффективной, ее следует проводить целенаправленно, последовательно и выдерживать длительное время.

К сожалению, в наше время под диетой часто понимают крайне однообразное питание и неприятное для больного сокращение числа приемов пищи. Больной часто теряет интерес к диете и желание ее выполнять из-за того, что знает только о том, чего ему нельзя есть, не получая никакой информации о том, что же ему все-таки можно и о том, как можно вкусно приготовить диетические блюда.

### **Приготовление пищи**

При приготовлении пищи необходимо соблюдать следующие рекомендации:

“К каждому приему пищи следует давать свежие продукты. Особенно рекомендуются пикантные овощные соки и легкоусвояемые салаты.

Для приготовления салатов и блюд из сырых продуктов использовать прежде всего натуральные растительные масла.

Овощи тушить в растительном масле и подавать на стол, как только они будут готовы. Время от времени ратинировать (запекать) овощные блюда с сыром.

Если на стол не подается мясо или рыба, то следует добавить в меню блюда из творога (так как организм необходимо обеспечить белками).

Если подается мясо или рыба, то их лучше всего сварить или поджарить на решетке. Лучше всего подавать мясо не с соусом, а с салатом.

В молочно-фруктовые напитки можно добавлять творог (приготовить в миксере), чтобы увеличить количество получаемого белка.

Блюда из грубых сырых продуктов, хлеб из неочищенных зерен, волокнистые сорта овощей можно давать только в том случае, если больной может их тщательно пережевать и если они не вызывают у больного метеоризма и тяжести в желудке (в противном случае они могут повлиять на функции сердца и кровообращение).

Пожилые люди, которые не в состоянии тщательно пережевывать все виды пищи и имеют определенные сложности с пищеварением, должны получать неочищенные продукты только в самой удобной, легкой для усвоения форме, например, легкоусвояемые неочищенные овсяные хлопья, размешанные в молоке или фруктовом соке, хлебцы из муки грубого помола, хрустящие хлебцы из муки грубого помола и наиболее легкие сорта обычного хлеба из такой муки.

Фрукты и фруктовые соки, к которым чувствителен больной (из-за их часто кисловатого вкуса), можно соединить с творогом или с молоком, приготовив фруктово-творожные блюда или молочно-фруктовые напитки. Фруктовые соки можно обогащать отваром овса или льняного семени.”

При щадящем и диетическом питании необходим индивидуальный подход к больному и приятный для него порядок приемов пищи.

*Подумайте о том, что*

- большой “ест глазами”;
- ему необходимо разнообразное питание;
- приходится преодолевать отсутствие у больного аппетита;
- важную роль могут играть время приема пищи и количество пищи, предлагаемой в каждый прием.

*Обратите внимание на*

- соответствующее оформление пищи;
- богатый выбор блюд;
- обращение к больному и поощрение его;
- более частый прием пищи при меньших ее разовых порциях.

### **Действия сиделки перед, во время и после приема пищи больным**

*Перед приемом пищи* следует выполнить следующие приготовления:

- Подготовка сиделки:
  - проверить чистоту одежды (свежий фартук);
  - вымыть руки;
  - иметь спокойный вид.
- Подготовка больного и комнаты:
  - посадить больного и вымыть ему руки;
  - приготовить тумбочку;
  - постелить салфетку;
  - положить на место лекарства.
- Подготовка еды на подносе:
  - выбрать нужную посуду;
  - положить нужные столовые приборы;

если еда подается в тарелках, она не должна лежать в тарелке горой;  
при необходимости приготовить подогреваемые тарелки.

*Во время еды и сразу после нее* следует соблюдать следующие правила:

- Действия сиделки:
  - как правило, класть пищу на тарелки так, чтобы это видел больной;
  - если это необходимо, измельчить пищу (порезать мясо, разломать рыбу на кусочки);
  - пожелать больному приятного аппетита;
  - во время еды предложить напитки.
- Общие правила:
  - учитывать индивидуальные привычки больного;
  - уделить ему достаточно времени;
  - избегать впечатления “кормления” больного (у тяжелых больных), по возможности поощрять самостоятельность больного.

*После еды* обратите внимание на следующее:

- не слишком торопитесь убирать посуду;
- вымойте руки, и, если нужно, лицо больного;
- уложите больного удобно;
- уберите и проветрите комнату.

### **ЗАМЕТЬТЕ:**

Еда играет важную роль для больного, поскольку для многих больных это единственное нарушение монотонного хода их жизни.

## Проверьте ваши знания

### 1. Обращение с медикаментами (стр. 130 - 134)

– назовите признаки, по которым можно определить, является ли тот или иной медикамент пригодным к употреблению.

---



---



---



---



---

– Какие основные правила вы должны соблюдать при хранении медикаментов?

---



---



---



---



---

### 2. Домашняя аптечка (стр. 135-136)

– Определите место в аптечке каждого из перечисленных ниже медикаментов, вписав его номер в нужном месте на рисунке.  
– впишите в пустые клетки рисунка четыре главных принципа, которые необходимо соблюдать при пользовании домашней аптечкой.

1. Индивидуальный перевязочный пакет
2. Средства от простудных заболеваний
3. Слабые дезинфицирующие средства
4. Термометр
5. Ножницы для перевязок
6. Антисептический порошок для ран
7. Рулон лейкопластыря
8. Номера телефонов (врач, скорая помощь, патронажная сестра)
9. Противоожоговый гель
10. Перечень содержимого аптечки

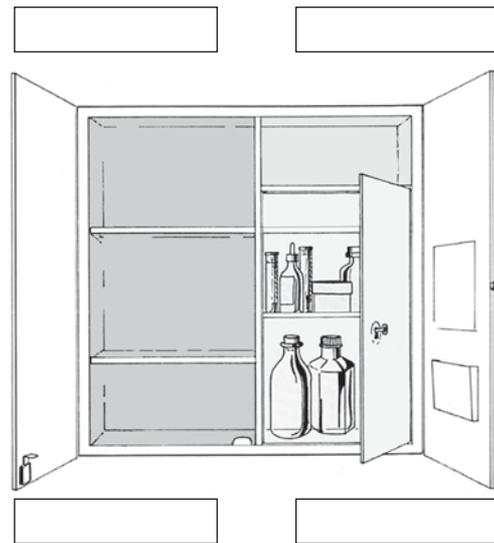


Рис. 81

**3. Питание** (см. стр. 137 - 141)

Определите состав 100 г картофеля, сыра и копченой ветчины при помощи таблицы 29.

Табл. 29

Продукты	100 г картофеля	100 г сыра (полужирного)	100 г копченой ветчины
<b>Питательные вещества</b>			
Белки	_____ г	_____ г	_____ г
Жиры	_____ г	_____ г	_____ г
Углеводы	_____ г	_____ г	_____ г
Вода	_____ г	_____ г	_____ г
Соли и отходы	_____ г	_____ г	_____ г
	100 г	100 г	100 г
<b>Витамины</b>			
А	_____	_____	_____
В (комплекс)	_____	_____	_____
С	_____	_____	_____
Д	_____	_____	_____
Е	_____	_____	_____
Калории	Ккал	Ккал	Ккал

Из 100 г. продукта организм получает	Питательные вещества (г) Калории (Ккал)											Витамины				
		10 100	20 200	30 300	40 400	50 500	60 600	70 700	80 800	90 900	А	В <sub>к</sub>	С	Д	Е	
Растительное происхождение	Неочищ. пшеничная мука	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Очищ. пшеничная мука	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Белый хлеб	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Хлеб с отрубями	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Плоды бобовых	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Картофель	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Морковь	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Свежая капуста	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Шпинат, салат	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Кислая капуста	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Яблоки, груши	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Помидоры	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
Животное происхождение	Цельное молоко	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Масло	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Сыр полужирный	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Яйца	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Ливерная колбаса	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Нежирная говядина	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Жирная свинина	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Нежирная свинина	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Пикша, треска	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Сельдь	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Ветчина копченая	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Колбаса типа сервелат	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
Искусств. изгот.	Маргарин	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Рафинир. кокосовое масло	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
	Сахар	[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]
		[Bar]										[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]	[Bar]

#### 4. Питание пожилых и больных людей (стр.142 - 143)

– Закончите следующее предложение: Энергозатраты организма, находящегося в полном покое,

называются \_\_\_\_\_

Они зависят от температуры окружающей среды, роста человека,

его \_\_\_\_\_ и

\_\_\_\_\_. Они составляют

примерно \_\_\_\_\_ Ккал в сутки.

– Назовите трудно перевариваемые продукты питания:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Как вы будете реагировать на следующие пожелания больного? (см. стр.144)

1. Больной хочет “есть глазами” (то есть хочет, чтобы пища была приготовлена красиво):

---

2. Больной ожидает, что пища будет разнообразной:

---

3. Вам необходимо преодолеть отсутствие аппетита у больного:

---

4. Вам нужно учесть время приема пищи и объем пищи в каждый прием:

---

*Во время и непосредственно после еды вы учитываете следующие правила (см. стр. 144):*

Ваши действия:

1. 

---

2. 

---

3. 

---

4. 

---

Общие принципы:

1. 

---

2. 

---

3. 

---

4. 

---