

РОЛЬ НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ В СОХРАНЕНИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

DOI: 10.37586/2686-8636-2-2025-284-285

УДК: 616-08-039.71

Татаровская Н. А. 

ГБУЗ СО «Волжская РКБ», Самарская обл., Россия
ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России, Самара, Россия

*Автор, ответственный за переписку: Татаровская Наталья Алексеевна.
E-mail: tatarovskayanatalyaalekseevna@yandex.ru

Резюме

АКТУАЛЬНОСТЬ. В настоящее время наблюдается увеличение количества пациентов старше 80 лет. Даже при объективно сохраненной активности и отсутствии у них тяжелой соматической патологии или обострения хронической, наблюдается тенденция к астенизации.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Описать клинические случаи и результаты введения дополнительного белкового питания у пациентов старше 80 лет.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Наблюдение проводилось у 16 пациентов в возрасте 80 лет и старше. Условия включения: отсутствие тяжелых соматических заболеваний / обострения хронических, отсутствие госпитализации в течение 3 мес. до обращения, наличие физической активности не менее 30 мин на свежем воздухе. Всем пациентам проводились антропометрия, КГО, лабораторные исследования. Контрольные явки — 1 раз в 3 мес. Длительность наблюдения — 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ. У данной категории пациентов в условиях вынужденной полипрагмазии особую важность приобретает использование немедикаментозных методов лечения. Одним из таких методов является нутритивная поддержка. Все пациенты при первичном осмотре предъявляли жалобы на снижение сил и работоспособности, колебания настроения, головокружения при повышении АД, смене погоды, ухудшение памяти. Общий осмотр: общее состояние — удовлетворительное. Кожный покров обычного цвета, чистый, тургор сохранен. В легких дыхание везикулярное, хрипов нет. Тоны сердца приглушены. Живот мягкий, безболезненный. Стул самостоятельный, диурез достаточный. У части обследуемых — пастозность стоп. Всем больным поставлен диагноз «старческая астения, снижение мобильности». Результаты КГО (в баллах): MMSE — 24–26; тест рисования часов — 5–7; шкала депрессии — 10–7; индекс Бартел — 80–90; инструментальная активность — 20–24; MNA — 23,5 и более; способность выполнения основных функций — 5–7; тест «Встань и иди» — 14,5–16,0 с. Результаты дополнительных лабораторных исследований в норме. С учетом наличия неспецифических жалоб было принято решение о введении дополнительного белкового питания: 200 мг 2 раза в сутки длительностью 1 мес. Во время контрольного визита отмечалось значительное уменьшение количества жалоб. Назначен повторный курс дополнительного белкового питания. Во время второго визита отмечено изменение в показателях КГО: уровень тревожности снизился на 3–4 балла, качество сна улучшилось на 3–5 баллов, результаты теста «Встань и иди» — на 1,5–2,0 с. Назначен повторный курс дополнительного питания. Через 9 мес. после начала терапии пациенты не предъявляли неспецифических жалоб (в том числе на усталость и снижение сил), увеличилось время пребывания на улице. Результаты КГО — лучше первичных. Показатели лабораторных исследований не изменились. Пациентам рекомендовано включать дополнительное питание в рацион курсом 1 раз в 3 мес. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Введение в рацион дополнительного лечебного питания даже при нормальных клинико-лабораторных показателях способствует поддержанию активности пациентов старше 80 лет.

Ключевые слова: белковое питание; старческая астения; немедикаментозное лечение.

Для цитирования: Татаровская Н. А. Роль нутритивной поддержки в сохранении активного долголетия. *Российский журнал гериатрической медицины.* 2025; 2S (22): 284–285. DOI: 10.37586/2686-8636-2-2025-284-285

Поступила: 31.03.2025. Принята к печати: 04.04.2025. Дата онлайн-публикации: 05.05.2025.

THE ROLE OF NUTRITIONAL SUPPORT IN MAINTAINING ACTIVE LONGEVITY

Tatarovskaya N. A. 

FSBEI HE SamSMU MOH Russia, Samara, Russia

* Corresponding author: Tatarovskaya Natalya Alexeevna.
E-mail: tatarovskayanatalyaalekseevna@yandex.ru

Summary

Currently, there is an increase in the number of patients over 80 years of age. Even with the continued activity of patients and the absence of severe somatic pathology or exacerbation of chronic, there is a tendency to frailty.

ACTUALITY. The number of patients over 80 years is currently increasing. Even with objectively maintained activity of patients and they do not have severe somatic pathology or exacerbation of chronic, there is a tendency to frailty.

OBJECTIVE. Describe the clinical cases and results of supplemental protein feeding in patients over 80 years

MATERIALS AND METHODS. Observation was performed on patients aged 80 and over. Conditions of inclusion: no severe somatic diseases/ chronic exacerbations, prior to hospitalization (3 months), physical activity at least 30 minutes in the fresh air. All patients were submitted to anthropometry, CGO, laboratory tests. Control visits: once every 3 months. Duration of observation: 1 year. Number of patients: 16 people

RESULTS. For this category of patients in forced polypragmatia, the use of non-pharmacological treatment methods becomes especially important. One of these methods is nutritional support. All patients, at the initial examination, complained of reduced strength and ability to work, mood swings, dizziness with increased blood pressure, changes in weather. Memory loss. General examination without features: the overall condition is satisfactory. Skin cover of normal color, clean, turgor preserved. The breath is vesicular, there is no wheezing. The tones of the heart are muffled. The stomach is soft and painless. The chair is independent, the diaphragm is sufficient. The part of the subjects — the pastosity of the foot. All patients are diagnosed with: «Aging asthma. Reduced mobility». CGO Results (in scores): MMSE: 24–26, Clock drawing test: 5–7, Depression scale 10–7, Bartel index 80–90, Instrumental activity 20–24, Test «Stand and walk» 14.5–16.0 sec. MNA- 23.5 and above, Ability to perform basic functions 5–7. Additional laboratory results are normal. Given the presence of non-specific complaints, it was decided to introduce additional protein feed 200 mg twice a day for 1 month. During the follow-up visit, there was a significant decrease in the number of complaints. A second course of supplemental protein feeding has been prescribed. On the second visit, there was a change in KGO indicators: anxiety level decreased by 3–4 points, sleep quality improved by 3–5 points, test «Stand up and walk» for 1.5–2.0 seconds. Re-course of supplementary feeding has been assigned. Nine months after the beginning of therapy, patients did not complain about fatigue, decreased strength and other non-specific complaints, increased time on the street. The results of the PSC are better than the primary ones. The results of the laboratory studies have not changed. Patients are advised to include additional nutrition in the course once every 3 months.

CONCLUSION. Supplemental therapeutic nutrition, even at normal clinical and laboratory levels, helps to maintain the activity of patients over 80 years.

Keywords: frailty; non-medicamentous treatment; additional protein; nutritional support.

For citation: Tatarovskaya N. A. The role of nutritive support in maintaining active longevity. *Russian journal of geriatric medicine.* 2025; 2S (22): 284–285. DOI: 10.37586/2686-8636-2-2025-284-285

Received: 31.03.2025. Accepted: 04.04.2025. Published online: 05.05.2025.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ /
ADDITIONAL INFORMATION**

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Funding Sources: This study had no external funding sources.

Конфликт интересов. Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов

интересов, связанных с содержанием настоящей статьи.

Conflict of Interests. The author declare no conflicts of interest.

ORCID АВТОРА:

Татаровская Н. А. / Tatarovskaya N. A. — 0000-0002-1686-5469