

失智老人护理“一床难求”如何破解

失智老人是指不同程度患有认知障碍的老年人，主要表现为记忆力减退、语言表达困难、判断力下降、情绪波动等。随着年龄增长，认知症患病率明显增加。由上海交通大学医学院附属仁济医院牵头编撰的《中国阿尔茨海默病报告2024》显示，目前我国阿尔茨海默病及其他痴呆患病人数超过1600万。

目前在我国养老机构中，失智老人床位供应不足的问题较为明显。广州市今年年底计划建成4000张认知症照护床位，去年底已完成建设3081张，现在缺口在900多张。重庆多家养老机构负责人也表示，院内针对失智老人的照护床位“非常紧张”“老人排队等候时间较长”。

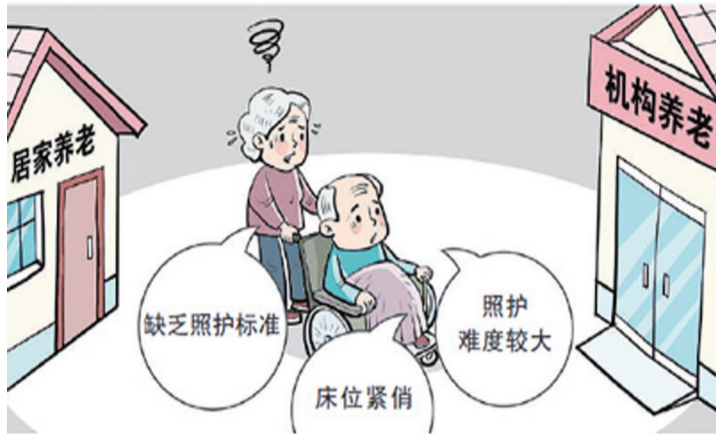
失智老人护理为何会“一床难求”？如何让失智老人尽快获得一张专业、普惠的照护床位？针对这些问题，记者进行了调查。

缺乏标准、机构成本高、照护难度大

“目前轮候平台上还有1000多人在排队，其中将近一半是失智老人，我们院镇龙院区和上水院区的中度失智老人照护床位都住满了。”广东广州市老人院副院长朱国栋说，“家属常问我们，这个月老人能不能住进来？”

“我们卫生院的医养结合中心收治了24位老人，目前已全部住满，其中失能失智老人占一半以上，还有不少人在排队申请。”重庆市北碚区天府镇卫生院院长谢维说。

在实地采访中记者发现，失智



新华社图片

老人护理“一床难求”，主要与缺乏照护标准、养老机构建设运营成本较高、失智老人照护难度较大等因素有关。

先看照护标准。“认知症老人照护是养老服务中的重点和难点。与普通老人照护相比，认知症老人照护更加复杂、要求更高，我国目前在认知症老人照护方面缺乏相关的标准和指引，不少养老机构只能按照自己的理念开展照护服务，这影响了一些机构参与认知症老人照护服务的积极性。”朱国栋说。

在广州市老人院上水院区慈慧楼，记者看到，失智老人在社工或者护理人员照护下吃早餐。之后，护理人员陪伴老人们做益智游戏和小手工，行动不便的老人则坐在轮椅上，在一旁跟做手操、肩部操。“接下来院里会安排社交活动，比如体感游戏或者怀旧聊天，如果老人有医疗需求，就做康复和理疗，下午一般会安排讲故事等舒缓的文娱活动。我们通过多种非药物疗法，尽可能保持老人大脑的认知功能。”朱国栋说。

记者在采访中了解到，患有认知障碍的老人记忆力、理解能力下降，养老机构需要通过认知训练、感

官疗法、运动疗法等帮助老人训练，减轻他们的认知功能退化。对于能自主行动的失智老人，养老机构要通过颜色区分来引导他们识别生活空间，同时加强机构管理，防止走失等意外发生。“从设施设备到医疗护理、康复训练，失智老人照护涉及一系列复杂的内容和流程，需要更好实现标准化、科学化，让机构有章可循，进入这个领域的门槛也就会降低。”朱国栋说。

再看养老机构成本。“我们是公建民营养老院，设有专门的认知症照护专区，以及供认知症患者疗养的花园，总体建设成本比较高。据我们了解，广州市养老机构一张认知症照护床位的建设成本在15万元到20万元之间。”广州市天河区老人院院长石磊说。

除了建设成本较高，认知症照护床位运营成本也不低。石磊介绍，失智老人的餐费和营养费比普通老人更高，院方花在老人康复训练、聘请护理人员上的钱也更多，“装修适合失智老人生活的空间，引入帮助他们康复训练的设备都需要费用。认知症老人往往有周边症状，比如夜间游走、生活作息昼夜颠

倒等，因此我们机构夜间也需要投入更多护理人员进行照护，人力成本更高。”

重庆市北碚区蔡家岗街道社区养老服务中心由民企运营，该机构负责人王燕梅说，照护失智老人需要更高的护工配比。“以我们机构为例，普通老人护工配比为1:10，即1名护工照顾10名老人，失智老人护工配比为1:3，1名护工只能照顾3名老人，这带来了更高的人力成本投入。”

“失智老人的照护难度大、成本高，一些条件不足的中小养老机构只能将普通老人与失智老人混住，这会带来一系列管理问题，普通老人的家属也大多反对，所以部分机构不愿意接收失智老人入院。”广州市社会福利与养老服务协会会长王立军说。

失智老人照护难度较大，也让一些养老机构望而却步。从护理专业毕业后，杨杰在蔡家岗街道社区养老服务中心工作5年，“我的同学毕业后还是更倾向于去医院工作。照顾老人很辛苦，有的老人性格就像小孩一样，又比小孩力气大，有的失智老人控制不住自己，你给他喂饭，他会突然吐出来，年轻人不太愿意干这个活。”

重庆市重能春常在后峰湖康养中心开辟了专门的楼层照护失智老人，护工唐阿姨说：“有的失智老人有狂躁行为，半夜三更都要往外跑，照顾他们太操心了。相比照顾3名失智老人，我更愿意照顾10名普通老人，工作还更轻松些。”

“有的失智老人身体不舒服，会通过一些特殊的方式表达出来，护理人员必须对老人的举动非常熟悉，才能明白老人行为背后的意义，这给照护又增加了难度。”杨杰说。

照护失智老人，护理人员需要具备较高的专业素质。朱国栋说，失智老人需要的是多学科团队的专

业照护服务，包括医生、护理人员、康复师、营养师等，一般机构不具备这个条件。

加大长护险支持，完善居家照护服务

近年来，各地方各相关部门都在持续关注认知症老人的照护难题。

国家市场监督管理总局（国家标准委）相关负责人介绍，目前我国已出台《养老机构 认知障碍友好环境设置导则》，提出了居住、卫浴、交通、餐饮和活动等空间的设置指导。同时，正在积极推进制定《养老机构认知障碍老年人照护指南》等国家标准，明确对养老机构认知症老人照护的设施设备要求、人员要求、服务内容及要求等，目前该标准已完成起草工作。

多地出台政策帮助养老机构解决资金问题。例如，广州对提供认知症照护等养老服务的民办养老机构，给予场地优惠、税收优惠以及建设补贴、运营补贴，大力支持认知症照护床位建设。

“建议加大长期护理保险制度向认知症老人倾斜力度。重庆重度失智老人目前能领到60元每天的长护险补贴，降低了失智老人家庭的经济负担。”重庆市北碚区民政局副局长高兴仁说。

失智老人照护需要专业人才。长期关注认知症老人照护问题的广州市人大代表马粤君建议：“要尽快构建失智老人照护人员培训体系，为照护者开展相关培训，有条件的照护人员应接受相关职业培训并获得资格证书。”

“要做好社区照护环境建设和家庭照护者培育，未来轻度失智老人可以在社区和家庭中享受居家照护服务，养老机构提供居家、社区和日托照护服务的专业支持。”王立军建议。来源：人民日报

“增肌神药”滥用调查

为追求健身效果，不少人成了“药罐子”

在好奇心和成功的急切渴望驱使下，健身多年、准备备战健美比赛的安徽人代康（化名）决定冒险一试。他通过网友提供的隐秘渠道，网购了睾酮类固醇药物和专业的注射器。此后每隔三天，他都会小心翼翼地给自己进行一次肌肉注射。最初的几周，效果堪称惊人。这让他尝到了甜头，更加坚信药物的魔力。然而，好景不长。仅3个月后，代康就开始察觉到身体的异常。他的脸上突然长满了密密麻麻的痤疮，更糟糕的是，他的情绪变得极不稳定。在前不久的一次体检中，代康被查出肝功能严重受损，转氨酶指标超出正常范围数倍。他的生殖系统也受到了严重影响，睾酮水平失衡导致他出现了性功能障碍。

记者调查发现，健身健美圈人士有时会借助药物增加健身成效、提升运动表现。滥用类固醇类药物对人体有害，像代康这样用药后悔的人还有不少。

用药带来副作用

浙江的王良（化名）自然健身7年多。但从去年开始，他觉得自己越练越没劲了，“已经到了自己的天花板，身体不会再有什么大的变化”。

王良向记者回忆说，为了突破自己，他找了一个比较熟的健身教练开启了Cycle计划（通常指的是通过使用类固醇或其他合成代谢药物来促进肌肉增长和体脂减少的一系列周期性训练和营养补充计划），一周要吃5种药剂，注射3种针剂。“效果很明显，感觉自己就像充了气的气球一样，肌肉变得更硬了，原先不能举起的重量也很容易突破了。我刚开始健身时的热情又回来了，每天都想去健身房练一练。”

但随着用药时间变长，王良发现自身开始有了不好的变化。原本性情温和的他脾气变得特别暴躁，有次因为小事和家人争吵后居然把门踹烂了。

雪上加霜的事还在后面。类固醇类药物不能一直服用和注射，使用一段时间后必须停止用药，进行PCT（类固醇循环使用结束后，一种让身体尽快恢复到常态的治疗手段）。

“一段时间的PCT后，由于自己的身体激素水平急速下降，能明显

感到自己的身体状态越来越差。脸上爆痘，背上全是粉刺，力量水平也降得厉害，甚至比用药前还要差。有天夜里我突然咳得厉害，第二天去医院检查，发现自己得了哮喘，肝、肾功能也出现了异常。去医院治疗了半年，身体还是没恢复到健康状态，现在连正常的锻炼做起来都很费力。”王良说，建议大家还是安全第一，远离“科技”。

记者检索社交平台发现，像王良一样，从自然健身、健美转向“科技战士”的大有人在。他们有些人发帖炫耀自己尝试使用科技后增长的力量和肌肉，有些人则因用药带来的副作用而后悔。

推荐帖引流卖货

“给大家推荐一组最温和、最安全的纯口服增肌组合，特力补+美睾酮+氧雄龙，只会给你带来最纯粹的肌肉增长！”

记者注意到，在社交平台上，有许多用吸人眼球的大肌肉图片宣传科学搭配类固醇进行Cycle计划，就能够减少甚至无副作用，达到“猛男”效果的引流帖。有业内人士指出，这些发帖人实际上是“药贩子”，会以“科学训练”的名义推荐大量类固醇类药物进行服用和注射。在电

商平台，以“科技健身”“增肌注射”等关键词进行搜索，同样可以找到不少售卖类固醇类药物的商家。

记者联系了其中几位“健身专家”和“健美达人”，对方立马给记者发来了Cycle训练文档，并表示看到的这些只是参考，“具体可以根据您的身体数据进行调整”。

“可以先拿一个月的口服类固醇药，来点小剂量试试。”在昵称为“健身吴哥”的博主推荐下，记者购买了康力龙、美替诺龙、氧雄龙、美睾酮，到手一共4瓶，每瓶约100片小药片。药品的外包装像是自己打印的，全是英文。外包装上的二维码扫描后不显示任何东西，药瓶上也无任何信息。

“不用担心什么副作用，我会帮你定制饮食和训练计划，不会出现网上说的那些不好的情况。”该博主信誓旦旦地说，“等你吃了一段时间药，就可以上针剂了，注射器在网上很容易就能买到。”

根据相关法律法规，注射器可以在网上销售，但需要有“医疗器械经营许可证”，否则就是违法销售。记者在电商平台检索发现，一些网店的经营者相关资质中有医疗器械销售证明，另一些网店并无任何经营资质，明显是由个人贩售。

私自销售或违法

值得注意的是，这类类固醇类药物并不能随便使用。

据了解，“增肌神药”如群勃龙、氧雄龙等，本质上属于合成代谢类固醇。根据《2025年兴奋剂目录》，群勃龙、氧雄龙等合成代谢类固醇被列为蛋白同化制剂品种，属于国家管制的兴奋剂，禁止在非医疗用途下使用。根据《反兴奋剂条例》规定，国家对兴奋剂目录所列禁用物质实行严格管理，任何单位和个人不得非法生产、销售、进出口。国家对蛋白同化制剂类兴奋剂实行处方药管理，只能由有处方权的执业医师开具处方后才能向患者提供。蛋白同化制剂类兴奋剂如果具有治疗作用，也只能用于治疗疾病，不得做医疗外的其他用途。用于非医疗目的的增肌使用，同样属于违法使用兴奋剂的行为。

记者梳理公开资料发现，对于非法生产、销售蛋白同化制剂类兴奋剂的行为，《最高人民法院关于审理走私、非法经营、非法使用兴奋剂刑事案件适用法律若干问题的解释》明确，未经许可经营兴奋剂目录所列物质，情节严重应当依照刑法第二百二十五条的规定，以非法经营罪定罪处罚。来源：法治日报