



# 癌症病人的临终看护 (End-of-Life Care)

美国国家健康署，癌症研究所

原文翻译：张肇纯  
手册编辑：庞家慧

特别鸣谢：

德克萨斯州癌症预防研究所  
资金支持



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

本手册于2016年2月光盐社制作。限于社区义务健康教育。若有其他需求请致电光盐社：713-988-4724



光鹽社  
Light and Salt  
Association



# 1 临终看护对癌症患者的意义何在？

---

- 当医护小组确定了病人的癌症已经无法控制，医疗上的检查与治疗往往就此停止。然而，看护人员的工作依然继续，以提高病人临终前生活品质，使他们人生的最后几个月或者几个礼拜的生活感到舒适。
- 此外，医药治疗仅能控制病人的疼痛和其他病症，如便秘，恶心，呼吸短促等。
- 有些病人选择在家里接受这些护理，有些留在医院，有些选择其他住处。不论何在，病人与其亲人都应得到医药上，心理上，社会福利上，以及精神上应有的服务。

## 2 一些建议与期望：

- 对比家中，医院，或者其他住所，安宁病房（Hospice）的各项安排对临终病人在医药，心理，社会福利以及精神上的服务最为安全与有组织化。
- 有关生命临终的各种问题与关心事项，病人与家人应先彼此讨论，然后与医护团队（Health Care Team）咨询。
- 专家们都积极地鼓励病人预先做好指示，以书面的方式写下自己对临终护理的期望。在无能力做决定时，可以事先指定代理人。
- 每个病人情况各异，病情蔓延的速度和期别也各有不同。有些情况可以借助医药的辅助，减缓恶化速度，并让病人感觉舒适些。然而有些癌症病情的确切原因仍然无法明确找到。病人只是一天天慢慢衰退，一天天虚弱，直到死亡。
- 最重要的是，家人和看护者要与病人和医护团队保持不断的良性沟通。



### 3 医生怎么知道病人还能活多久？

---

- 首先，这是个很难回答的问题……癌症的类型，癌细胞生长的位置，以及是否有别的并发症等，都会影响最后的结果。
- 医生根据对病人的了解，也许能估计出大约的时日，但却难以说出口……也许他们怕过多或过少的估计会给病人和家人错误的信息和期望，摧毁了病人的求生意志。

## 4 居家看护癌症病人——什么时候该寻求专业协助？

- 发现以下情况，应及时寻求医护人员的帮助：

- ✓ 病人服用了止疼药，仍然疼痛不减；
- ✓ 病人面容痛苦，或者难受呻吟；
- ✓ 突发新症状，如恶心，呕吐，精神错乱，焦虑，烦躁不安；
- ✓ 已被控制的癌症有复发的迹象；
- ✓ 呼吸困难；
- ✓ 无法大小便；
- ✓ 摔倒；
- ✓ 非常沮丧，有自杀倾向；
- ✓ 病人难以服药。

- 看护人员若遇到以下困难，应及时寻求医护人员的帮助：

- ✓ 由于夜以继日地看护病人，看护者感到悲哀，或感到惧怕与病人共处；
- ✓ 看护者不知如何处理某种特殊情况的发生。

*切记：居家看护者应该常常询问病人的身体感觉。看病人是否有疼痛，或其他病症。在任何情况下，都可以通知专业医护人员来帮助以减轻问题。现在在医院和门诊部里都有越来越多的专业人员可以提供协助。*



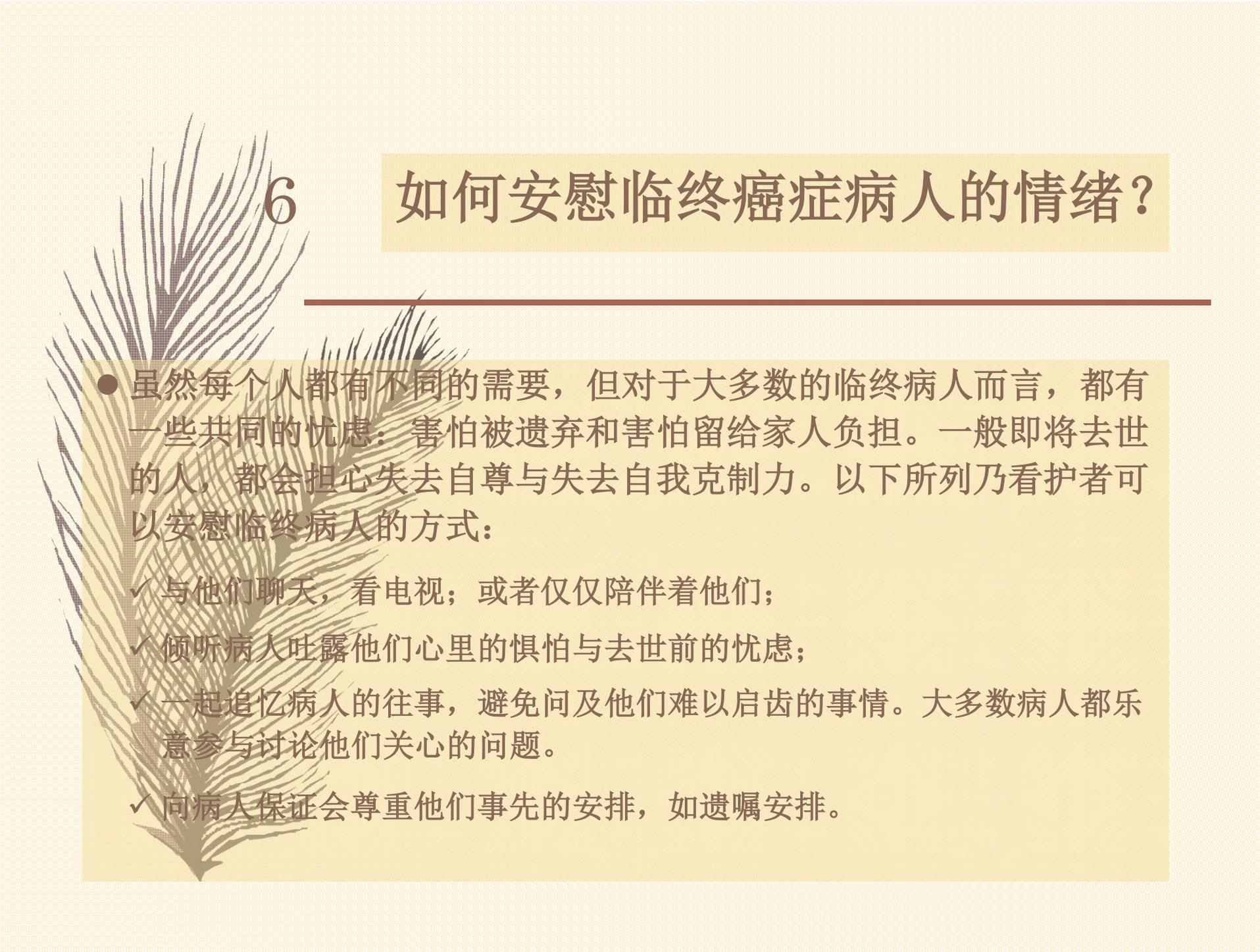
## 5

# 临终病人什么时候去往安宁病房最为恰当？

---

- 很多人都以为安宁病房的照顾仅适合生命的最后几天，或者几个礼拜。然而联邦政府的医疗保险（Medicare）却明载着——安宁病房最早可以用在去世前六个月。很多人在失去他们所爱家人后，都很遗憾地表示，希望能早点送临终家人进入安宁病房。
- 调查报告已证实，但凡用过安宁病房服务的病人与家属都证明，安宁病房的生活品质比其他住所高。那里能提供多方面的有益服务，包括协商医疗服务和喘息护理（respite care）。通常只需要医生签名，并注明病人的病况与入住期别，就可以入住。

有关更多有关安宁病房的资讯请参阅手册最后的《**相關安寧照顧機構和資訊**》



# 6

## 如何安慰临终癌症病人的情绪？

- 虽然每个人都有不同的需要，但对于大多数的临终病人而言，都有一些共同的忧虑：害怕被遗弃和害怕留给家人负担。一般即将去世的人，都会担心失去自尊与失去自我克制力。以下所列乃看护者可以安慰临终病人的方式：
  - ✓ 与他们聊天，看电视；或者仅仅陪伴着他们；
  - ✓ 倾听病人吐露他们心里的惧怕与去世前的忧虑；
  - ✓ 一起追忆病人的往事，避免问及他们难以启齿的事情。大多数病人都乐意参与讨论他们关心的问题。
  - ✓ 向病人保证会尊重他们事先的安排，如遗嘱安排。

## 7 家人可以与临终病人谈论哪些话题？

- 一般人都知道说些乐观与正面的话题，然而更重要的是切实了解病人的病情进展到了什么程度。
- 看护者和家人可以鼓舞他们所爱的病人，但是不要给予虚假的希望（false hope）。虽然大家要有一段时间才能走过悲伤和接受丧失的事实，但是生命的终结也带来了一段时间来探索人生的意义，重新思考什么才是重要的事。
- 在这段时间里，很多病人会容易回味自己的过去，回顾生命的财富，想到即将要分别的家人等。下列几个问题是病人临终前可以敞开的话题：
  - ✓ 什么是我们在一起感到最快乐，与最伤心的时刻？
  - ✓ 什么是我们一起生活中最难忘，或是最重要的时刻？
  - ✓ 最值得我们骄傲的是什么？
  - ✓ 我们彼此教导了对方什么？
- 曾经患过重病，或经历过生死边缘的人都表示过：正面的思维，带有幽默感的谈话，才是安慰他们的途径。笑声仍是最佳良药。



# 8

## 如何与末期癌症病人的孩童谈论这个话题？

---

- 孩子们需要被诚实地告知他们父母亲的病情。面对亲人的离世，他们也需要有心理准备。
- 重要的是，要柔和与诚恳地回答他们的问题，以免他们的想象和现实相去甚远。
- 孩子们需要被一再保证，不论发生什么，他们患病的亲人都会被好好地照顾。
- 对于一些难以回答的问题，看护者需要做好事先准备。将心比心地让孩子们了解，在准备接受亲人离世的事实时，如何期待最好的一面。

## 9 死亡逼近的讯号是什么？如何能在这个时候提供病人舒适的照顾？

- 讯号1：闪避家人与朋友；对过去的喜好失去兴趣。
  - ✓ 并不表示病人在生气，沮丧，或是不喜欢自己的看护者。
  - ✓ 可能是因为大脑缺氧或者血流下降；也可能是意识上为死亡做的准备。
- 看护的办法：
  - ✓ 看护者可以让病人知道，他们会在旁边随时支援。即使病人不回应，也可能知道或听见。
  - ✓ 表达允许病人“自然地离开世界”。如果病人愿意，可以让他们回忆过去的喜乐与哀痛，或者了解病人最后的愿望和安排（**tie up loose ends**）。
- 讯号2：睡眠的改变
  - ✓ 病人出现昏昏欲睡的现象，睡眠时间延长，断断续续地睡，或乍醒时的迷惑现象。
  - ✓ 因忧虑操心，病人晚上变得难以入睡。
- 看护的办法：
  - ✓ 问病人是否愿意在睡觉时让他们陪同在旁边。
  - ✓ 继续与病人交谈，即使病人处于无意识状态下仍可能听得见。

# 10 死亡逼近的讯号是什么？如何能在这时候提供病人舒适的照顾？

## ● 讯号3：难以抑制的疼痛

- ✓ 当癌症恶化时，病人的疼痛变得难以抑制。

## ● 看护的办法：

- ✓ 定时给病人服用止痛药。
- ✓ 咨询疼痛专家（**palliative care doctor**）有关正确的药物服用剂量。
- ✓ 可以试试其他减轻疼痛的方式，如按摩，肌肉放松等。

## ● 讯号4：病人越来越虚弱。

- ✓ 虚弱与疲倦会随着时间的推移越来越严重。
- ✓ 病人的情况可能会时好时坏。

## ● 如何照顾：

- ✓ 病人可能随时都需要更多的照顾。
- ✓ 看护者的照顾可以让病人节省精力，去处理对他们而言更重要的事。

# 11 死亡逼近的讯号是什么？如何能在这时候提供病人舒适的照顾？

## ● 讯号5：胃口的改变。

- ✓ 由于身体功能的自然衰退，病人仅需要少量的食物来维持精力，造成胃口减少。

## ● 如何照顾：

- ✓ 病人应该被允许自己选择是否需要，以及什么时候进食。
- ✓ 给病人少量的他们平日喜好的食物。
- ✓ 因为咀嚼困难，病人也许更喜欢流质食物，如奶昔，冰淇淋或布丁。
- ✓ 若病人不能再吞咽，可以喂些碎冰片。给病人搽点唇膏，保持嘴唇湿润，并用柔软的湿布擦嘴唇。

## \*需要注意的事项:

1. 生命接近尾声时，病人常会有间歇性的思维迷糊，或做白日梦。他们会把时间，地点，与亲人的身份搞混。看护者要温柔地告诉他们所在的地点，以及与谁在一起。病人需要平静与安心。
2. 当病人情绪激动时，不要强行制止他们。如果有严重的情绪激动，要通知医院或者医疗人员，看是否需要特殊医疗方法予以控制或改善。
3. 有时候病人说看见了去世的亲人，并与他们讲了话。他们也许会诉说，在一趟旅行中看见了我们看不见的光，蝴蝶，或者其他东西。只要这些情形不困扰到病人，看护者可以让他们多分享他们所见的异象和梦境，而不是制止他们说他们相信所看到的事。

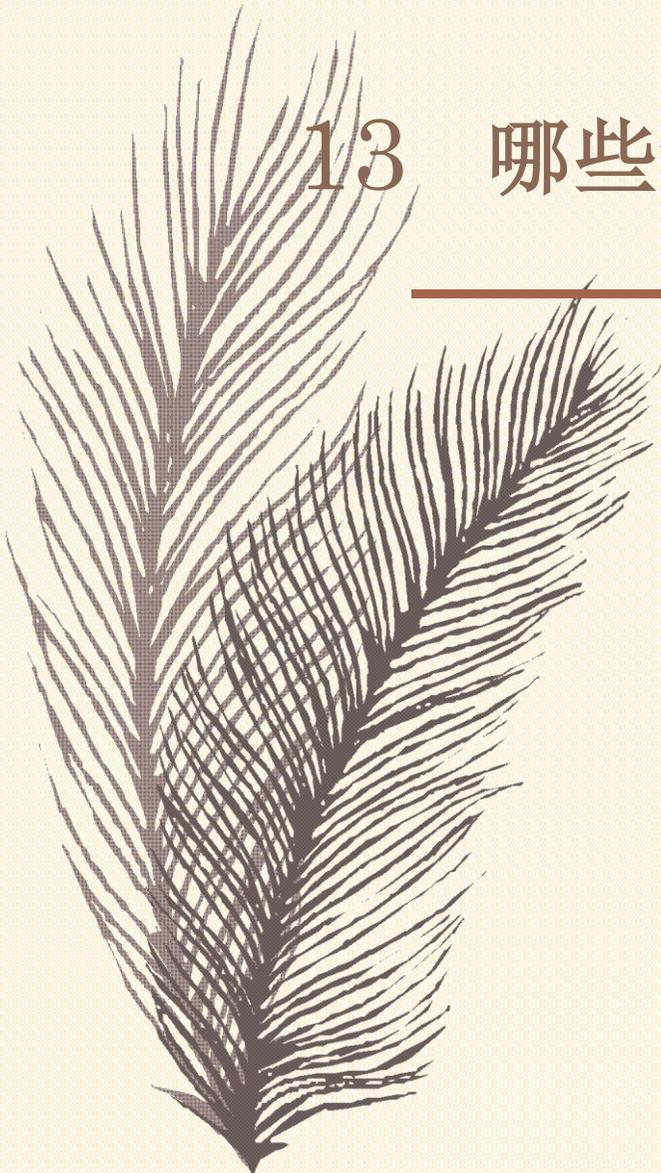
## 12 死亡过程和临终照顾

### ● 死亡过程：

- ✓ 骨盆肌肉松弛，病人大小便失禁。肾功能衰竭以及可能的脱水，病人排尿量减少，尿液可能呈暗色，并且气味浓烈。
- ✓ 呼吸反复地变得缓慢或者加速。病人自己也许意识不到。病人上呼吸道会集结唾液和流体，呼吸带有“咯咯”声。
- ✓ 皮下血流减缓，皮肤变成浅蓝色，触摸有凉意。病人不会因此感到疼痛或不适。

### ● 临终照顾：

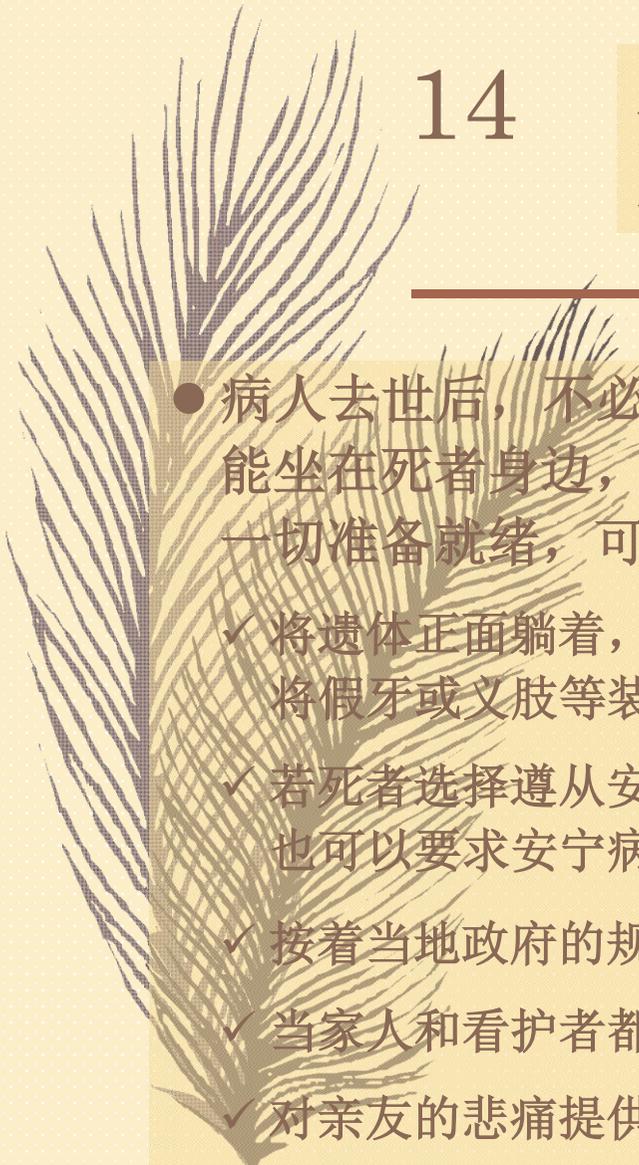
- ✓ 及时给病人更换干净被褥，要温柔地打理。可以放置免洗床单。
- ✓ 可以帮助病人侧卧，将枕头枕于头下，并且用额外的枕头支撑后背，这样可以让病人呼吸更顺畅。也可以要求医疗团队提供加湿器（humidifier），或供氧器（external source of oxygen）帮助病人呼吸。
- ✓ 为避免灼伤，此时不必让病人盖电热毯。可以给病人盖上薄被。



## 13 哪些讯号告诉我们病人已经离世？

---

- 病人停止呼吸，停止脉搏。
- 眼睛不动，瞳孔放大，眼皮可能微张着。
- 下巴松弛着，嘴巴微开着。
- 身体释出粪便与尿液。
- 跟病人说话，或者触摸他/她，都没有反应。
- 皮肤显得苍白，而且摸着感到寒冷。



## 14

# 病人已经去世了，我们该做些什么？

---

- 病人去世后，不必急着做任何安排。家人与看护者也许希望能坐在死者身边，跟他/她说说话，为他/她祈祷。等家人们一切准备就绪，可以采取以下几个步骤：
  - ✓ 将遗体正面躺着，放枕头于头下。需要的话，家人或看护者可以将假牙或义肢等装回定位。
  - ✓ 若死者选择遵从安宁病房的安排，就按程序行事。家人或看护者也可以要求安宁病房的护士开立死亡证明书。
  - ✓ 接着当地政府的规定接洽死者的医生和殡仪馆。
  - ✓ 当家人和看护者都准备好以后，即可通知其他亲友与教会牧师。
  - ✓ 对亲友的悲痛提供情绪上的支持并协助处理后事。

**相關安寧照顧機構和資訊****Hospices and “End of Life” Resources****Local Resources:**

1. Accredited Home Health & Hospices of America  
電話：832-408-7999  
14520 Old Katy Road, Suite 101 Houston, TX 77079  
網址：<http://accreditedhospicesofamerica.com/contact-us/>
2. Houston Hospice, Texas Medical Center  
電話：713-467-7423  
1905 Holcombe Blvd., Houston, TX 77030  
網址：[www.houstonhospice.org](http://www.houstonhospice.org)
3. Memorial Hermann Hospice at Memorial Herman Southwest Hospital  
電話：713-338-7400 網址：  
<http://www.memorialhermann.org/hospice/>
4. Vistacare Family Hospice of Houston  
電話：713-290-1746  
701 North Post Oak Rd., Houston, TX 77024  
網址：[www.vistacare.com](http://www.vistacare.com)
5. Vitas Health Care  
電話：281-895-6351  
17320 Red Oak Dr #102, Houston, TX 77090
6. Vitas Innovative Hospice Care  
電話：713-663-7777  
4828 Loop Central Dr., #890, Houston, TX 77081  
網址：[www.vitas.com](http://www.vitas.com)
7. Windford Funerals(永福)  
8514 Tybor Dr., Houston, TX 77074  
電話：713- 771-9999

**National Resources:**

8. 美華慈心關懷聯盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care)  
電話: 408-332-5579 網址：[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) 為在美華人提供一個能夠有尊嚴、被尊重及有意義的面對生命末期的社區。
9. Aging with Dignity 網址[www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org)
10. American Hospice Foundation  
網址:[www.americanhospice.org](http://www.americanhospice.org)
11. Caring Connections 網址:<http://www.caringinfo.org/>
12. Finding Ourway: Living with Dying in America  
網址：[www.findingway.net](http://www.findingway.net)
13. The National Hospice and Palliative Care Organization  
網址:[www.nhpco.org](http://www.nhpco.org)
14. NIH-National Cancer Institute  
網址：<http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices>

**Original article reference:**

**NIH: End-of-Life Care for People Who Have Cancer-**  
<http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet>