



患者与照护者教育

走向生命的尽头：您和您的家人可以预期发生的情况

此信息讲解了当走向生命的尽头时您和您的家人可以预期发生的情况，以及可提供给您的选择。

您和您的家人可能想知道前方会是什么。我们无法确切地告诉您将发生什么，因为在生命尽头时人们有不同的症状和不同的需求。这份资料将帮助您理解当走向生命的尽头时您可能出现的一些症状，以及可提供给您的选择。

您的家人、朋友和其他照护者也可能想要阅读这份资料：[《照护者指南\(A Guide for Caregivers\)》](#)。这份资料解答了照护者可能面对的问题，并提供资源和支持。

高级护理规划

在史隆-凯特琳癌症纪念医院(Memorial Sloan Kettering, MSK)，我们想要确保您理解您的治疗选择。通过理解您的选择，您可以对您在生命尽头的护理做出知情决定。纽约州在这一方面有一项法律支持您，被称为《2011年姑息治疗信息法案[Palliative Care Information Act (2011)]》。这项法律要求医生和执业护士与患有终期疾病的人们讨论护理的选择。终期疾病是指死亡预期在6个月之内的疾病。他们必须讨论预后情况、治疗选择（包括风险与益处）以及疼痛和症状的缓解。

您的医生或执业护士可能与您谈论生命尽头时的护理，或者他或她可能将您转介给另一位医疗保健提供者来讨论。

医疗护理委托书

可能在某一个时间您不能为自己做出医疗决定，但无论病得多严重，您总还是希望能对情况有所掌控。根据法律，我们被要求将这一信息给予一个有权为您做出决定的人。这个人被称为您的医疗护理代理人。

您的医疗护理代理人是您的《医疗护理委托书(Health Care Proxy)》表单上指定的人。医疗护理委托书是一份法律文件，认定了在您无法为自己进行交流的情况下将代表您说话的人。我们建议您填写一份《医疗护理委托书(Health Care Proxy)》表单以认定知道您的意愿的那个人。此外，我们建议您与您的医疗护理代理人事先说好您的意愿，那样他或她就可以代表您说话了。

如果您还没有填写一份《医疗护理委托书(Health Care Proxy)》表单，向您的护士索要《[关于医疗护理代理人您需要知道些什么\(What You Need to Know about a Health Care Agent\)](#)》和《[医疗护理决定：保护您自己——事先规划\(Health Care Decisions: Protect Yourself—Plan Ahead\)](#)》这两份资料。

姑息治疗

姑息治疗是一种护理患者和他们的家人的方法。姑息治疗专业人员是医疗保健专家，擅长于帮助人们在面临危及生命的或衰竭性疾病时改善他们的生活质量。姑息治疗与在人们生命尽头时的临终关怀护理（见下文中的“临终关怀护理”部分）有所不同，姑息治疗可以在您被初次诊断时候就开始进行，并且可与化疗和其他治疗方式一起提供。

您的主治癌症医生通常可以在这段时间内提供姑息治疗，但有的时候人们需要更专业的姑息治疗。在这种情况下，您的主治医生可能咨询MSK的姑息医学服务部(Palliative Medicine Service)。姑息治疗团队包括医生、护士、执业护士、社工、神职人员和其他团队成员。该团队将与您的癌症医生紧密合作，以让您感觉舒适并改善您的生活质量。

在某个时间点，您和您的医生可能决定您的护理目标不再是治疗您的癌症，而是减轻您的症状。随着着重点转移为主要是让您保持舒适，您和您的家人可以专注于您所剩下的时间的质量。您可能会活几天、几个星期或许多个月。

临终关怀护理

临终关怀护理是一种类型的姑息治疗，是在人们转向生命尽头的护理时给予的。如果您预计有6个月或更短的存活期，您的肿瘤医生或初级保健医生可能向您推荐临终关怀服务。

临终关怀的目标是为了：

- 帮助您在人生最后阶段中舒适地生活。
- 帮助您和您的家人应对正在发生的变化。
- 帮助您安详地死去。

如果您的癌症不再对治疗有反应并且您想要专注于对治症状与改善生活质量，您可考虑临终关怀护理。如果治疗的负担大于益处时，您也可考虑临终关怀。加入临终关怀是您的决定。您的医生可能与您和您的家人讨论临终关怀护理，因为这可能是这一时间能最好地满足您的需求的护理。

临终关怀护理由一组擅长于这类护理的医疗保健专家提供。临终关怀医生负责您的护理规划。护士和家庭保健护理员参与到您的日常护理中。您可以在身体需要、膳食和轻松简单的家务方面得到帮助。您可以根据需要见神职人员、社工和物理治疗师。临终关怀护理可能还包括可以花时间与您在一起的志愿者。

您可以作为住院患者或门诊患者接受临终关怀护理，包括：

- 在家中
- 在辅助生活机构中
- 在养老院中
- 在长期护理机构中
- 在专门为患有癌症的人们提供姑息治疗的医院中

临终关怀护理可能由联邦医疗保险(Medicare)、联邦医疗补助(Medicaid)或私人健康保险支付。然而，保险政策有所不同，因此要向您的保险方核查。用于症状控制的药物将作为您护理的一部分被承保。

如果您被收治入住院患者临终关怀部门，临终关怀护理通常一天24小时提供。如果您在家中接受临终关怀护理，您将可能不会有24小时的护理照护。您的临终关怀团队将帮助您的家人照顾您。一位护士会24小时候召，当您和您的家人有任何问题时在电话上提供帮助并提供建议。家庭保健护理员通常在每周的几天中提供一定小时数量的护理。如果您在家中需要额外的帮助，您可能需要自己拿钱付款。如果您选择临终关怀

护理，您的临终关怀护士将告诉您临终关怀服务可提供什么、不可提供什么。向您的病案管理员询问有关在您区域内的临终关怀护理。

参与到您生命尽头的护理中的其他人

使生命尽头的护理尽可能安宁而有意义，许多其他专业人员在这一过程中都非常重要。

社工

社工提供情感支持和咨询。您和您的家人可能需要作出有关生命尽头时的护理的决定。这些决定可能非常困难。您可以依靠您的社工帮助考虑您想要什么、认定您和您家人的价值观和目标。

您的社工还可以：

- 在有关比如改变和失落这样的问题上提供情感支持。
- 加强您和您家人的应对能力。
- 认定您或您家人所关注的特定问题。
- 就您的离世让您和您的家人做好准备。
- 帮助您的家人和医疗保健团队的成员交流。
- 提供丧亲支持或支持团体或社区资源方面的转介。
- 为家庭成员提供建议，包括儿童。

病案管理员

在MSK，病案管理员为注册护士。他们帮助您和您的家人进行出院规划，以及以下：

- 根据需要安排比如家庭护理、家庭临终关怀或护理机构安置这样的服务。
- 安排护理访问、物理疗法和社工访问，如果需要这些的话。
- 如果需要的话，安排医疗设备。
- 帮助您查明哪些是保险承保的，哪些是不承保的。

无论您是住院患者或门诊患者，社工都可以与您合作。当您在医院时，他们与您的医疗保健团队紧密合作。

神职人员

在严重的疾病期间，尤其是当死亡临近时，精神和宗教方面的问题可能出现。您可能有宗教信仰，或者可能相信圣灵但并无宗教信仰。无论怎样，您都可能觉得有人支持您的信仰和精神之旅是有所帮助的。生命尽头时的精神需求可能包括但不限于：

- 以神圣的术语谈论您人生的价值和所值。
- 参加祷告或仪式。
- 聆听经文或熟悉的神圣篇章。
- 在神圣的故事中寻求舒适与归属感。
- 寻求宽恕或忏悔不满。
- 与宗教团体联络。

神职人员可以提供祷告、仪式或者只是在身边提供一种安慰感。

我们的神职人员能够在您和您的家人面对您的离世时评估您的需求。还可以为许多宗教传统提供来自社区的神职人员。我们可以根据您的要求安排一位对您进行信仰访问的神职人员。

玛丽法兰西洛克菲勒多信仰教堂(Mary French Rockefeller All Faith Chapel)位于M106房间，靠近约克大道(York Avenue) 1275号纪念医院(Memorial Hospital)的主大堂。该教堂每天24小时开放，可供祷告、冥想或静默沉思。所有人都受到欢迎。

如需安排一位我们的神职人员或一位来自基督教、天主教、伊斯兰教或犹太教教会的本地神职人员进行访问，请拨打212-639-5982。宗教事务服务部(Chaplaincy Service Department)位于C-170房间，在纪念医院(Memorial Hospital)主大堂的旁边。

整合医学

我们的整合医学服务(Integrative Medicine Service)提供可以补充您其他护理的疗法。这些疗法是针对癌症患者和他们家人的。它们是无创的，减少压力并帮助控制悲痛。

我们的许多疗法可以帮助控制疼痛、恶心、疲劳、焦虑、抑郁、睡眠质量差和其他症状。整合医学服务(Integrative Medicine Service)将指引您和您的家人获取最适当、有

效的疗法。其中，我们提供按摩、放松技巧、针灸和催眠。在一些情况下，我们教授家庭成员进行轻轻触摸以舒缓他们所爱的人，或者学习意向引导技巧。如需一份完整列表，请访问我们的网页：www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine

治疗向MSK的住院患者免费提供。对于MSK门诊患者或者针对家人或朋友，是要收取费用的。与您的保险公司核查是否报销任何这些治疗。

如果您是住院患者，拨打212-639-4947或与您的医疗保健团队交谈。住院患者的治疗是在病床边进行的。如果您是门诊患者，拨打212-639-4700。门诊患者的治疗是在位于东74街的一大道1429号进行的。

物理疗法与职业疗法

物理或职业治疗师可以与您的家庭成员合作。您的治疗师可以教授您的家人如何进行以下：

- 帮您在床上和椅子上定位和翻身。
- 调整您的位置以让您感觉舒适。
- 帮您安全地从床上移动到椅子上，或从床上移动到便桶（便携式马桶）上。
- 为您的手臂和腿做被动锻炼。这些可以帮助您维持一些力量。
- 使用正确的人体力学，那样他们就不会伤害到自己。

开放式交流

应对癌症是很困难的。与您的家人、朋友和医疗保健团队交流可以帮助您应对。

随着您变得更加依赖于他人时，您的家人和朋友可以一起合作帮助您。您可能发现与您的家人和朋友开始谈论与生命尽头相关的愿望和感觉是有所帮助的，尽管这样做可能很困难。这可以让你们分享感情、泪水和欢笑。这也可以提供一个机会，让您说出一直想说的话。

开放地谈论生命的尽头和死亡也会帮助您和您的家人与朋友做规划，这可能是非常有帮助的。实际指导可能涉及许多领域，包括对葬礼和哀悼的指示以及为财务事项提供信息。

为所爱之人患有癌症的孩子提供的帮助

所爱之人被诊断患有癌症影响到家庭中的每一位成员，尤其是孩子。已发现生命的尽头对于孩子来说特别充满压力。您出于本能可能想要保护您的孩子远离您所感受到的悲伤和困惑，不管他们多么年幼或年长。然而，最好是诚实说明正在发生的事情。应该告诉孩子他们生命中非常重要的这个人病得很重，可能不久将会死亡。孩子们所能理解的将根据他们的年龄和成熟程度而有所不同。

所有的孩子们都将以自己的方式感受痛苦。让孩子们参与到生命尽头的过程中可能会有所帮助。现在就告诉您的孩子真相将帮助他们知道他们可以信任您。花一些时间来回答他们的问题。尝试着清楚地说明如果他们以后有更多的问题，您将会回答他们。

如果您和您的孩子交谈有困难，请一位家庭成员或朋友帮助您。也有辅导员可以在这一问题上帮助您。拨打212-639-7020联系MSK的社会工作部(Department of Social Work)并要求转介。社会工作部的儿童表达项目(Kids Express Program)有小册子、书和其他资料，将会帮助您与您的孩子谈论癌症和生命的尽头。您也可以拨打646-888-0200联系MSK咨询中心(Counseling Center)。

营养

晚期癌症可导致许多会影响进食的问题。您可能有的症状包括：

- 对食物的渴望降低
- 仅仅吃几口食物后就感觉饱胀
- 味觉变化
- 腹胀或胀气
- 口干
- 吞咽困难
- 恶心或呕吐
- 便秘
- 疲劳和虚弱

当您与死亡越来越近时，身体开始变得缓慢，吃喝得更少是正常的。在生命的最后几个星期中，目标是让您保持舒适。您应该吃什么食物并没有规定。吃最吸引您的食物。如果您之前是限制饮食（例如：糖尿病饮食），您的医生、护士或饮食学家可能让您遵循限制较少的或正常的饮食。这可能会给您更多的选择来享受您的食物，并且让您吃得更多。

在这一时间，口干可能会成为一个问题。您可能服用的一些药物可使情况更糟糕。您可能发现食用柔软、湿润的食物和液体最舒服。

尝试：

- 蜜瓜、哈密瓜、西瓜或其他水分很多的水果
- 布丁
- 水果酸奶
- 带水果的农家干酪
- 冰淇淋、果子露或冰棍
- 汤
- 通心粉和奶酪
- 带肉汁的肉块
- 带肉汁的土豆泥
- 炒鸡蛋
- 营养补充剂或自制奶昔

少食多餐通常是最好的。大餐可能让您太饱或无法承受。把较小部分的食物放在沙拉盘或碟子上。这样可以使它们看起来更具吸引力。尝试在一整天中都小口吃东西、小口喝液体。把您最喜欢的食物放在随手可拿到的地方。

您的家人可能鼓励您吃更多的东西。他们可能还没有调整到您的癌症的晚期阶段。此时此刻，您不再是为了热量和蛋白质而进食。即使您吃得很好，您的体重也可能不会增加。这就是走向生命尽头时癌症的本质。当您不再享受食物时，膳食可能会带来压力。您的家人可能鼓励您吃更多的东西。这可能是他们表达自己的爱和支持的一种方式。如果进食让您感觉不舒服，告诉您的家人这一情况可能是有帮助的。

在最后的日子里，您的身体也许不会像往常一样消耗食物或液体。不再感觉到口渴和饥饿是正常的。许多人在走向生命尽头时都拒绝进食。这是死亡接近时的一个正常过程。此时强迫进食食物和液体可能导致伤害。您的家人和朋友可以和一位饮食专家、您的医生、护士或社工交谈来帮助他们理解正在发生的事情，这可能是有所帮助的。

水合作用

如果您进食或饮用不了多少东西，您会脱水。脱水的症状包括口干和皮肤干、尿量低、以及深色或琥珀色尿液。用湿的棉签保持您的嘴干净而湿润，碎冰或小口喝水可以增加您的舒适感。

您和您的医生将决定是否应该通过您的静脉给您静脉(IV)输液。对于一些人来说，水合作用是一种宗教要求。在一些情况下，水合作用可能缓解精神错乱。在另一些情况下，脱水会有舒缓的效果。

在生命尽头时，静脉输液可能让您感觉更糟糕，而不是更好。静脉输液会增加您肺部的分泌物。然后您可能咳嗽得更厉害或者有窒息的感觉。大量液体会使您的手臂和腿肿胀。这会让四肢感觉沉重，让您移动困难。您和您的医生应该谈论如何让您获取适量液体以保持您感觉舒适。

如果您和您的医生决定在家中静脉输液将对您有所帮助，您将需要护理服务和来自家庭输液公司的帮助。您还将需要照护者支持。您的病案管理员将对此进行安排。

生命尽头时的常见症状

如果您出现以下任何症状，告诉您的医生或护士。早期治疗使这些症状的控制容易得多。这样也将使您更加舒适。

意识混乱、不安和烦躁

当死亡接近时，有些人变得意识混乱、烦躁不安。当人们意识混乱时，他们说的话可能没有真正的意义。他们可能看到不存在的东西。家人可能看着很难受，对您来说是很困难的体验。您的家人应该记住这并不是真实的您。这是疾病和您身体发生的状况导致的。

有的时候意识混乱导致受到威胁的感觉。一个意识混乱的人可能指责家庭成员偷窃或做其他坏事。再次说明，这一症状是疾病的一部分，应该受到治疗。

有些人可能会不安。这可能与疼痛或意识混乱相关，或者独立发生。这些症状在强度上可能有所不同。不安可能是不同的事情导致的。

治疗方法

在可能的情况下，医生通过解决潜在的病因来治疗意识混乱和烦躁不安。然而，在生命尽头时这些症状可能有许多病因。无论病因是什么，症状必须被治疗。这通常涉及到使用帮助您镇静下来的药物。该药物还可能帮助您更清楚地思考。

您的家人可以做的事

- 白天的时候保持房间照明良好。
- 在附近放一个钟，那样您就可以看到时间。
- 放一本日历或者一张清晰可见的便条标明日期——“今天是2015年10月12日，星期一”。
- 将房间里的噪音降到最低。
- 可能的话继续帮您佩戴助听器或眼镜。
- 给您止痛药物。
- 平静、轻柔地说话。
- 在进行所有动作前先讲解清楚——“我现在要帮您翻身了。”
- 把熟悉的物品放在您的身边。
- 促进放松与睡眠。
- 如有医嘱的话输氧。
- 施用药物治疗精神错乱。
- 避免做任何让您感觉不舒服或害怕的事情。

便秘

便秘是指无法达到您通常的排便次数。您可能无法完全排空肠道。您可能排出较硬的定位粪便会有困难。

便秘可能是许多药物让人感觉不适的一种副作用。最常见的那些药物是用来治疗疼痛、恶心和抑郁，但其他药物也可能导致便秘。便秘也可能是疾病本身导致的，因为肿瘤的生长影响到不同的器官。饮食和活动减少会让便秘更严重。

治疗方法

有许多治疗便秘的非处方药物，比如粪便软化剂和泻药。这些药物的一些范例为多库酯钠(Colace®)，这是一种粪便软化剂，以及番泻叶(Senokot®)，这是一种泻药。您不需要处方就可以得到这些药物，但是在开始服用这些药物之前与您的医疗保健团队交谈。

询问您的医生应该服用哪种药物以及服用多少。如果这些不起作用，告诉您的医生或护士。您可能需要处方才能得到药效更强的药物。

您可以做的事

如果可以的话尽量饮用液体。包括水、果汁、汤和冰淇淋。您还可以和您的饮食专家谈论可能对便秘有所帮助的食物。当您越来越接近生命的尽头时，也许不可能对饮食做改变，因为您将吃得更少。

腹泻

腹泻是指水样排便。在生命的尽头时，疾病及其治疗都会导致腹泻。

治疗方法

询问您的医生是否可以服用非处方药物，比如：

- 洛哌丁胺(Imodium®)
- 碱式水杨酸铋 (Pepto Bismol® 或 Kaopectate®)

您可以做的事

您的医生可能鼓励您饮用更多液体以帮助预防脱水。饮用清液，比如苹果汁、水、肉汤和冰。尝试吮吸冰棒。如果您无法吞咽，用少量冰渣儿保持您的嘴湿润。如果您无法喝东西，则用润唇膏保持您嘴唇湿润。

避免牛奶和其他奶制品。不要食用刺激性食品，比如辛辣的食品。只要有可能就少食多餐。

有产品可供尽管有腹泻仍然活跃的成年人使用。当您卧床时可以使用成人纸尿裤。您可以在药房和一些杂货店找到这些产品。它们包括：

- Depends®
- Teva® (Serenity)

频繁地更换纸尿布以预防皮肤不适是很重要的。保持您直肠附近的区域清洁也很重要。用温和的肥皂和水清洗该区域。在每次排便后涂上软膏。您可以使用的软膏包括：

- A&D®
- Balmex®
- Desitin® 药膏

吞咽困难

您可能有一种食物卡在您喉咙里的感觉。吞咽后您可能咳嗽。这可能意味着食物进入到您的肺里，被称为“异物吸入”。这可能导致肺炎。这些症状对于癌症位于胸部或颈部的人来说更为常见。如果您有这些症状，告诉您的医生或护士。

治疗方法

您的医生可能告诉您吃或喝东西是完全不安全的。在那种情况下，您可能需要静脉(IV)水合作用。见上文中被称为“水合作用”这一部分。

您可以做的事

您可能只需要改变饮食，包括切碎您的食物或将其做成菜泥，使之更容易吞咽。向您的护士索要这份资料： [《菜泥和机械性软食的饮食指南\(Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets\)》](#)。您也可以使用一种增稠剂（比如Thicken-Up®）使您可以安全地吞咽食物。

抑郁和焦虑

死亡之前的时日可能会非常困难。感觉悲伤和焦虑是正常的、预料之中的。如果您觉得抑郁和焦虑正干扰到您生活的大多数领域，则与您的医生或护士交谈。

有的时候可能是您所爱的人感觉抑郁或焦虑。向您的医生、护士或社工要求可提供给照护者的支持服务。

治疗方法

抑郁和焦虑可以通过谈话疗法或药物进行治疗。这两种方法经常是一起使用的。告诉您的医疗保健团队您感觉如何，那样他们可以帮助您。

MSK还在MSK咨询中心(Counseling Center)为您和您的家人提供辅导员。我们的辅导员为个人、夫妇或情侣、家庭和团体提供咨询，还提供药物帮助缓解焦虑或抑郁。如需联络MSK咨询中心(Counseling Center)，拨打646-888-0200。

疲劳

疲劳是一种持续的疲倦或缺乏精力的感觉。疲劳是生命尽头时最常见的症状。程度可以从轻微到严重不等。人们经常告诉我们他们甚至连短距离的行走都不行。疲劳还可能使其他症状变得更糟糕，比如抑郁、悲伤和失落感。所有这些在生命尽头时都是常见的。

疼痛经常会使疲劳更严重。忽略或试图忍受疼痛可能导致压力，并使您的疲劳更严重。不要等到您的疼痛程度高了才服用止痛药物。

治疗方法

- 药物可能帮助缓解疲劳。当您需要这些药物时您可以服用。您不需要每天都服用药物。您的医生或执业护士可以为您开药方。
- 抗焦虑或抗抑郁药物可能帮助您整体感觉更好。询问您的医生您是否应该尝试这些药物。
- 悲伤会使您的疲劳更严重。如果您感觉悲伤，与您的家人和朋友对此进行讨论。告诉您的医生、护士、社工或神职人员。如果他们理解您的感受如何，他们会试图帮助您。

您可以做的事

- 如果您行走困难，那么坐起身来或下床可能帮助减轻疲劳。然而，如果您可以的话，尝试每天进行短距离行走。
- 阅读、写作或进行另一种活动可能使您更加清醒。这可以减轻您的疲劳。
- 保存您的精力。不要害怕请求别人帮助做简单的事，比如洗澡或进食。

恶心和呕吐

恶心和呕吐是可能出现在生命尽头时的症状。恶心开始的时候可能是一种令人不适的、像在波浪上的感觉。恶心可能会导致也可能不会导致呕吐。

治疗方法

您的医生通常可以给您药物控制恶心和呕吐。

您可以做的事

- 在症状消退之前，不要尝试进食。饮用液体可能有所帮助，比如温茶，这是您可能能够耐受的。
- 便秘可能导致恶心和呕吐，因此尝试预防便秘。见上文中“便秘”这一部分以获取更多信息。
- 如果您感觉您的止痛药物或其他药物正导致您恶心和呕吐，告诉您的医生或护士。他们可能能够改变药物。
- 每顿饭要少食，避免辛辣的食品。这些可能因其气味而触发恶心。尝试进食清淡的食物。
- 避免烫的食物。尝试室温下的或者冷的食物。
- 避免强烈的气味和香水。当您的家人和朋友在您身边时要求他们也这样做。
- 考虑尝试其他方法，比如针灸、放松、分散注意力和催眠。一旦熟悉了这些方法，您可以在家中进行。我们的整合医学服务(Integrative Medicine Service)可以教授您这些方法中的一些。前往www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine 以获取更多信息。

疼痛

控制疼痛是您整体癌症护理中的一个大部分，在您生命尽头时是非常重要的。如果您有任何新发疼痛或者您的疼痛变得严重了，告诉您的医生或护士。

治疗方法

只要您可以的话，定期口服您的止痛药物。在0到10的范围内，最好在疼痛程度处于3或4的时候服用止痛药物。如果您吞咽药片困难，可以用其他方式给予药物。

有些人可能进行比如姑息性放射疗法这样的程序来缓解骨骼疼痛或神经阻滞。给予姑息性放射疗法是为了帮助缓解症状，而不是治愈癌症。它还可被用来通过按压神经以缩小导致疼痛的肿瘤。

您可以做的事

与您的医生和护士交谈。有些人担心服用太多止痛药物可能导致药物成瘾或加速死亡。其他人担心来自止痛药物的副作用。如果您有这些顾虑，告诉您的医生或护士。您的医疗保健团队希望在您将要离世时让您尽可能舒适。这包括在减少药物副作用的同时积极控制您的疼痛。

呼吸短促（呼吸困难）

在生命尽头时呼吸短促是很常见的。这种感觉就好像您无法获得足够的空气。患有任何癌症的人在生命尽头时都会发生这样的情况。您呼吸短促可能有不止一个病因。

呼吸短促因严重程度而异。您可能只有在爬楼梯的时候才会呼吸短促，或者您可能在休息时也会出现呼吸短促。如果您有这种症状，告诉您的医生或护士。这种情况是可以治疗的。

治疗方法

呼吸短促的治疗取决于它是由什么导致的。您的医生可能会排出压在您肺部的液体。您可能需要输血。您可能获得药物来放松呼吸道的肌肉，或者止痛药物来帮助缓解呼吸困难的感觉。氧气可能对一些人有所帮助。

有许多方法改善这一症状。告诉您的医生和护士治疗有多么有效是很重要的。如果您在一种治疗后还是感觉呼吸短促，他们也许可以采取其他的步骤。

您可以做的事

- 在活动之间规划休息的时间段，以帮助您喘息。如果谈话让您的呼吸更糟糕，缩短与访客们在一起的时间。
- 找到一个舒适的位置。坐起身来会让呼吸容易些。躺在床上时尝试使用一个泡沫塑料楔形垫或靠背。在躺椅上睡觉或打盹儿也可能让您感觉更舒适。
- 打开一扇窗或使用电扇以保持房间内空气流通。这通常让人们觉得他们正在获得更多的空气。

- 在冬天时使用加湿器。人们在感觉呼吸短促时经常通过嘴来呼吸。这会导致嘴的干燥。加湿空气可能让您更加舒适。饮用温热的饮料或者吮吸锭剂或硬糖也可能有所帮助。
- 进行任何帮助您平静下来并放松的活动。尝试祷告、冥想、听音乐或放松练习。

终期分泌物

在生命的最后几个小时中，您可能在呼吸中出现咯咯嘎嘎的声音。这是因为唾液或液体在您的喉咙或上呼吸道聚集（终期分泌物）产生的，您可能太过虚弱无法清除它们。这可能不会让您感觉不舒服，但是会让您的家人和朋友担心。

治疗方法

您的医生或护士可以开药来减少分泌物。

您的家人可以做的事

他们可以改变您的位置看看是否停止分泌物。他们应该避免吸气引液，因为会导致不适。

当死亡临近时

在生命尽头时，您将变得更加疲劳：

- 您可能在白天中卧床更长的时间。
- 可能较少说话，当您说话时，可能是在轻轻地耳语。
- 可能几乎没有吃或喝的欲望。

您的体温将变凉。呼吸可能变浅。一声叹息后在一段时间内可能没有呼吸。这一模式可能持续一段时间，通常是几个小时。您的皮肤颜色可能变化，变得更白或灰白。您手和脚的循环将减少，摸上去很凉。在生命的最后几个小时中，您可能无法说话，可能看上去处于昏迷或睡觉之中。然而您可能还可以听到声音。

在生命的尽头，这些过程是正常的，但如果没有对可能发生的事做好准备，这对于您和您的家人来说可能是可怕的。就您和您的家人可能有的任何问题和顾虑与您的医疗保健团队交谈。

丧亲支持服务

当一个人死后，MSK的辅导员可以：

- 帮助您爱的人应对与您的离世相关的感受。
- 与家人见面，根据需要帮助他们做规划，包括提供有关葬礼选择的信息和资源。
- 告诉他们有关MSK提供的丧亲支持服务，包括支持团体和个人辅导。
- 告诉他们有关社区中可以帮助他们度过这一困难时刻的其他服务。

您可以通过拨打646-888- 4889了解有关MSK丧亲支持项目(Bereavement Program)的更多信息。

结束语

死亡是很难想象的。但是很多人相信这可以是一个成长的时间，是与家人和所爱的人紧密在一起的时间。死亡对每个人都是不同的。我们的目标是帮助您和您所爱的人舒适、安宁、有尊严地度过这一时期。

资源

美国癌症协会公司(American Cancer Society, Inc.)《在家中照顾癌症患者——一份给患者和家人的指南(Caring for the Patient with Cancer at Home - A Guide for Patients and Families)》亚特兰大：美国癌症协会公司，2000年。

www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/dealingwithsymptomsathome/index

拨打800-ACS-2345索要一份免费的副本。

《应对晚期癌症(Coping with Advanced Cancer)》[美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)]

www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer

拨打800-4-CANCER索要一份免费的副本。

《生命尽头的护理：问题与解答(End-of-Life Care: Questions and Answers)》[美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)]

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet

拨打800-4-CANCER索要一份免费的副本。

《生命尽头的问题(End of Life Issues)》 [美国国家医学图书馆(US National Library of Medicine)]

www.nlm.nih.gov/medlineplus/endoflifeissues.html

该资源可提供西班牙文和中文版本。

《人生最后的日子(Last Days of Life)》 (PDQ®) [美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)]

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all

拨打800-4-CANCER索要一份免费的副本。

《过渡性护理规划(Transitional Care Planning)》 (PDQ®) [美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)]

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/planning/end-of-life-pdq

拨打800-4-CANCER索要一份免费的副本。

《当您所爱的人患有晚期癌症：给照护者的支持(When Someone You Love Has Advanced Cancer: Support for Caregivers)》 [美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)]

www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer

拨打800-4-CANCER索要一份免费的副本。

如果您有任何问题或顾虑，请与您医疗团队中的一位成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9:00点至下午5:00点间联络到他们，电话号码为：
_____。下午5:00点以后、周末或节假日期间，请拨打
_____。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打
212-639-2000。

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center