Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

临近生命的终末：您和您的家人应该如何应对

本信息介绍了在生命终末的时候，您和您的家人应该做好怎样的准备以及应该如何应对。

您和您的家人可能希望了解接下来会发生的情况。 我们无法告诉您具体会发生什么，因为每个人在生命终末时会有不同的症状和不同的需求。 本资源将帮助您了解生命终末时可能会出现的一些症状以及您可以应对的一些方式。

您的家人、朋友和其他照护者也可能需要阅读*照护者指南*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)。 其中介绍了照护者可能会面临的一些问题，并列出了相关的资源和支持。

关于预立医疗照护计划

在 MSK，我们希望确保您了解自己的治疗方案。 了解可以选择的方案后，您便可以在生命终末时对您的医疗照护做出明智的决定。 纽约州的法律保障您的这项权益。 该项法律被称为《2011 年姑息治疗信息法案》(Palliative Care Information Act (2011))。 这项法律要求医生和高级实践提供者（APP，执业护理师和医生助理）与身患终末期疾病的患者讨论适用的医疗照护方案。 终末期疾病是指患者预期会在 6 个月内死亡的一类疾病。 他们必须与您讨论您的预后、治疗方式的选择，包括各种方式的风险和获益以及疼痛和症状缓解等信息。

您的医生或 APP 将与您讨论您的临终关怀相关事宜。 他们也可能会将您转诊至其他医疗保健提供者以获得更多相关信息。

填写医疗护理委托书

医疗护理委托书是一份法律文件。 该文件用于说明当您无法自行沟通时，将由谁代表您进行沟通。 此人被称为您的医疗护理代理人或代表。 我们建议您填写一份医疗护理委托书，以确定可以了解您意愿的一位代理人。 我们还建议您提前与您的医疗护理代理人就您的意愿进行讨论，以便他们可以真正代表您的想法。

- 如需了解医疗护理委托书和其他预立指示，请阅读*癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)。
- 如需了解如何成为医疗护理代理人，请阅读*如何担任医疗护理代理人*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您对填写医疗护理委托书有任何疑问，请咨询您的医疗团队成员。

对于 MSK 患者

您去世后，您的 MSK MyChart 帐户将关闭。 用户名和密码将失效。

若您的亲友持有代理帐户，可在您去世后 30 天内继续使用。 代理帐户是以您的亲友名义开设的 MSK MyChart 帐户，可供其查看您的信息。

若需邀请亲友创建代理帐户，请按以下步骤操作：

1. 登录 MSK MyChart。
2. 点击页面左上角的三条线图标，打开“菜单”。
3. 向下滚动至“共享”并选择“共享中心”。
4. 选择“一位家庭成员、密友或照护人”。
5. 选择“授予或撤销家人和/或朋友持续访问您记录的代理权限”。
6. 选择“邀请某人”。
7. 填写表格并点击“发送邀请”。

MSK MyChart 中的消息不属于您的健康记录。 您去世后，任何人都无法查看您的消息。

亲友可致电 646-227-2089 联系 MSK 信息发布团队，或访问 himroi@mskcc.org，申请获取您的健康记录。

姑息治疗

姑息治疗是一个医学专科，致力于通过症状管理和情感支持来改善身患严重疾病的患者的生活质量。 与临终关怀不同的是，临终关怀是针对接近生命终末期的患者（见“临终关怀”部分），而姑息治疗可以在疾病期间的任何时间点开始。 您还可以在接受化疗和其他治疗的同时接受姑息治疗。

您的癌症医生通常可以为您提供姑息治疗，但有时患者需要接受更专业的姑息治疗。 在这种情况下，您和您的医生可以咨询 MSK 的支持性治疗服务以了解更多信息。 支持性治疗服务包括医生、护士、执业护理师、助理医生、社工、牧师（宗教信仰咨询师）、药剂师和其他医疗保健提供者。 该团队会与您的癌症医生紧密配合，使您感到更加舒适并改善您的生活质量。

在某个时间点，您和您的医生可能会决定您的照护目标不再是治疗您的癌症。 相反，目标可能会调整为缓解您的症状。 关注重点会转移到保证您的舒适性，您和您的家人可以开始关注您接下来的日子里的生活质量问题。 您的生命可能还剩下数天、数周或数月时间。

临终关怀

临终关怀是当一个人的生命可能仅剩下 6 个月或更短时开始的一类医疗照护服务。 临终关怀的目标是为患者提供舒适和支持，同时停止任何试图治愈疾病的治疗。 临终关怀可以在家中或医疗机构进行。

临终关怀的目标是：

- 在生命的最后阶段，帮助您更加舒适地生活。
- 帮助您和您的家人应对一些正在发生的变化。
- 帮助您平静地离开这个世界。

如果您的癌症对治疗不再有反应，您希望专注于管理您的症状和改善您的生活质量，可以考虑接受临终关怀。 如果治疗给您带来的负担大于您从中的获益，您也可以考虑接受临终关怀。 是否开始临终关怀是您自己的决定。 您的医生可能会与您和您的家人讨论临终关怀相关事宜，因为此时临终关怀可能最能满足您的需求。

临终关怀会由专门从事此类医疗照护的医疗保健专业人员团队提供。 临终关怀医生会负责您的医疗照护计划。 护士和家庭保健助理会参与您的日常医疗照护活动。 您可以在身体需求、饮食和轻度家务方面获得帮助。 牧师、社工和物理治疗师也可以根据您的需要

为您提供服务。 临终关怀也可能会包括可以陪伴您的志愿者的参与。

您可以在不同的地点接受临终关怀，包括：

- 居家。
- 有辅助看护的养老院。
- 疗养院。
- 长期护理机构。
- 专门为癌症患者提供姑息治疗的医院。

临终关怀的费用可由 Medicare、Medicaid 或私人医疗保险支付。 请与您的保险公司核实确认，以了解您的保险的承保范围。 帮助您管理症状的药物和设备，如淋浴椅和便池（便携式马桶），通常会作为医疗照护的一部分予以承保。

如果您入住住院临终关怀病房，通常会每天 24 小时为您提供临终关怀。

如果您在家中接受临终关怀，您可能无法接受 24 小时的医疗照护。 您的临终关怀团队将帮助您的家人为您提供照护。 护士会每天 24 小时值班，通过电话为您或您的家人提供帮助。 家庭保健助理通常会提供特定小时数的照护服务，每周服务几天。 如果您在家中需要额外帮助，您可能需要支付相应的费用。

如果您决定接受临终关怀，您的临终关怀护士将告诉您该服务具体包含的服务内容。 您可以咨询病例管理员您所在地区的临终关怀服务资源。

参与临终关怀的其他人员

很多其他专家在帮助确保临终关怀给您带来获益，帮您平静度过人生最后阶段方面扮演非常重要的角色。

社工

社工可以为您提供情感支持和咨询。 您和您的家人需要对您的临终关怀做出决定。 但这可能会非常困难。 您可以依靠您的社工，帮助您思考您真正的需求是什么，并确定您和您的家人的价值观与目标。

您的社工还可以：

- 围绕变化和丧失亲人等问题提供情感支持。
- 加强您和您的家人的应对能力。
- 确定您或您的家人存在的具体问题。
- 帮助您和您的家人做好您离世的准备。
- 帮助您的家人和医疗团队沟通。
- 向丧亲家庭提供转诊服务，或支持团体和社区资源。
- 为家庭成员（包括儿童）提供咨询。

病例管理员

在 MSK，病例管理员由注册护士担任。 他们会帮助您和您的家人制定出院计划，包括：

- 安排家庭照护、家庭临终关怀或根据需要帮您安排入住护理机构等服务。
- 如果您有相关需要，他们还可以帮您安排照护访视、物理治疗 (PT) 和社工访视。
- 如果您有相关需要，还可以为您安排医疗设备。
- 帮助您了解保险的承保范围。

不管您是住院患者还是门诊患者，他们都可以为您提供支持。 当您在医院时，他们会与您的医疗团队密切合作。

牧师

如果身患严重疾病，当您接近生命终末期的时候，您可能会出现一些宗教信仰问题。 您可能有您的宗教信仰，有您的精神寄托，也可能两者兼有。 无论如何，您可能会发现在探索身份、意义、目的、价值等问题方面，有人能够为您提供支持是非常有帮助的。

牧师可以：

- 倾听您对疾病或住院的担忧，而不做评判。
- 帮助家庭成员应对悲痛和丧失亲人的情感。
- 为您提供舒适的环境。
- 帮助您做出临终决定。
- 与您一起祈祷、冥想，或参加仪式。

- 帮您联系社区神职人员或信仰团体。

当您和您的家人面对您即将离世的现实时，我们的牧师可以评估您的需求。 社区的神职人员也可以为您安排或参与一些宗教活动。 我们也可以安排一个神职人员来拜访您。

Mary French Rockefeller All Faith 教堂位于 M106 室，靠近约克大道 1275 号纪念医院的主医院大堂。 每天 24 小时开放，为您提供祈祷、冥想或安静沉思的场所。 欢迎每个人的加入。

如果您希望安排我们的一位牧师或新教徒、天主教、穆斯林或犹太会众的当地神职人员拜访您，请致电 212-639-5982。 精神照护部门位于 C-170 室，离 Memorial Hospital 的大厅不远。

综合医学服务

我们的综合医学与健康服务可以为您提供多种疗法，以完善补充您的其他医疗照护。 这些疗法适用于癌症患者及其家人。 它们均为无创性疗法，可以减轻压力，有助于减缓痛苦。

我们的很多疗法可以帮助控制疼痛、恶心、疲劳、焦虑、抑郁、睡眠不佳和其他症状。 综合医学与健康服务会指导您和您的家人进行适合您的治疗。 我们提供按摩、放松技巧、针灸和催眠。 在某些情况下，我们会指导家庭成员通过轻触来抚慰他们的亲人，或学习引导意象技术。 请与您的保险公司核实他们是否可以报销这些治疗的费用。 如果您需要了解具体的服务项目，请访问 www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine

您可在东 64 大街 205 号获得综合医学治疗。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

物理和职业治疗

物理或职业治疗师可以与您的家人配合，一起为您提供照护。 您的治疗师可以指导您的家人如何：

- 确定您在床上和椅子上采用那种体位最为舒适，以及如何为您翻身。
- 调整您的体位，使您感觉舒适。
- 帮助您安全地从床上转移到椅子上或从床上转移到便池。
- 对您的手臂和腿部进行被动练习。 这些可以帮助您保持一定的力量。

- 帮助他们适当移动身体，以防他们伤害到自己。

坦诚交流

应对癌症是一件非常困难的事情。 与家人、朋友和医疗团队沟通可以为您提供帮助。

当您变得更加依赖他人时，您的家人和朋友可以一起帮助您。 虽然这可能很困难，但您可能会发现，与您的家人和朋友就您的愿望和与您生命终末相关的感觉开始交谈对您会有所帮助。 这将为您和您的家人和朋友提供分享情感、泪水和欢笑的空间。 还可以为您提供机会来分享您一直想分享的故事。

坦诚地谈论生命终末和死亡也有助于您和您的家人和朋友做出相关的计划安排。 这会很有帮助。 您可以帮助您的家庭计划葬礼和哀悼事宜、财务问题，以及很多其他事情。

与孩子谈论死亡

亲人被确诊患有癌症会影响到家庭的每一个成员，尤其是儿童。 研究发现，亲人临近生命终末尤其会给儿童带来压力。 您可能会觉得您需要保护您的孩子，让他们免受您所感受到的悲伤和困惑的困扰，无论他们多大。 但是，对身边发生的事情进行坦诚沟通往往是更好的方式。 您应该告诉孩子，他们生活中这个非常重要的人患有非常严重的疾病，可能很快就会离开人世。 他们对此的理解程度会因年龄和成熟度而异。

所有的孩子都会以自己的方式感受和应对悲痛。 让他们参与亲人终末期的过程可能会对他们有所帮助。 现在告诉孩子真相会帮助他们了解到他们可以信任您。 花些时间回答他们的问题。 试着让他们明白，如果他们以后有更多的问题，您会回答他们。 如需了解更多信息，请阅读*让孩子为父母的离世做好准备* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/preparing-your-child-parent-s-death)和*在父亲或母亲去世后帮助您的孩子* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/helping-your-child-after-death-parent)。

如果您与您的孩子交谈有困难，请咨询您的家人或朋友。 还有一些社工可以帮您解决这个问题。 致电社工部门 212-639-7020，申请转介服务。

社工部门提供与儿童谈论癌症的服务项目，他们配备了小册子、书籍和其他资源，可以帮助您与您的孩子谈论癌症和生命终末。 请访问 www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children，了解更多信息。 您也可以致电 MSK 咨询中心 646-888-0200。

营养

晚期癌症可能会引起影响食欲和进食的问题。 您的症状可能包括：

- 食欲减退。
- 少量进食几口后即有饱胀感。
- 味觉改变。
- 腹胀或胀气。
- 口干。
- 吞咽困难。
- 恶心（感觉想吐）。
- 呕吐。
- 便秘（排便比平时少）。
- 疲乏（经常感觉疲倦或虚弱）。

当您接近生命终末时，您的身体代谢会减慢，饮食和液体摄入量减少是正常的。 在生命的最后几周，目标是让您保持舒适。 您在饮食方面没有任何限制规定。 您可以完全按照自己的意愿进食。 如果您过去遵循任何饮食限制（如糖尿病饮食），您的医疗保健提供者可能会告诉您开始遵循限制性较低或常规饮食。 这可能会让您有更多的选择来享受食物，增加您的进食量。

少食多餐

通常最好是全天保持少食多餐。 大量进食可能让您过于有饱腹感或造成身体负担。 将较少量的食物放在沙拉盘或碟子上。 这样可以使它们看起来更有吸引力。 全天尝试少量进食或小口摄入液体。 准备好您最喜欢的食物。

口干

此时您可能会出现口干的问题。 您正在服用的一些药物可能会使其加重。 您可能会发现柔软、湿润的食物和液体最为舒缓。 您可以尝试：

- 蜜瓜、哈密瓜、西瓜或其他水分丰富的水果。
- 布丁。

- 水果酸奶。
- 白软干酪配水果。
- 冰淇淋、冰棍或冰棒。
- 汤类。
- 通心粉和奶酪。
- 肉饼配酱汁。
- 肉汁土豆泥。
- 炒鸡蛋。
- 奶昔。
- 营养补充剂。

最后日子里的进食

在这个阶段，您将不再通过进食来获取热量和蛋白质。 即使您的饮食营养太多丰盛，您可能也不会发胖。 这也是癌症终末的本质。 当您不再享受食物带来的乐趣时，用餐可能会给您带来压力。 您的家人可能会鼓励您多进食。 这可能是他们展示对您的爱和支持的一种方式。 如果进食对您来说非常不舒服，您可能会发现把这些信息告知家人是有帮助的。

在最后几天，您的身体可能无法像往常一样消化食物或液体。 不再感觉口渴和饥饿是正常的。 很多人在生命终末前都不想进食。 这是濒临死亡的正常过程。 此时强制摄入食物和液体会给您造成危害。 您的家人和朋友可能会发现，与临床营养师或您的医疗团队交谈有助于他们了解相关情况。

补水

如果您无法进食或摄入足够液体，您可能会出现脱水的问题。 脱水症状包括口干和皮肤干燥、排尿减少且颜色变深、有琥珀色尿液。 用湿拭子、碎冰或小口水保持口腔清洁和湿润，可以增加您的舒适度。

您和您的医疗保健提供者将决定您是否应该接受静脉 (IV) 输液。 对于一些人来说，补水是一种宗教要求。 补水也可以帮助缓解谵妄。

临终时，静脉输液可能会使您感觉更糟，而非增加您的舒适度。 输液可能会增加您肺部

的分泌物。 因此可能会使您咳嗽加重或有窒息感。 大量液体会使您的手臂和腿部肿胀。 这会让您感到沉重，且难以移动身体。 您和您的医疗保健提供者应讨论如何摄入正确的液体量以保持您最佳的舒适度。

如果您和您的医生认为在家中静脉输液会对您有帮助，您将需要护理服务和居家输液陪护人员的支持。 您还需要照护者的支持。 您的病例管理员会帮您安排相关事宜。

生命终末常见症状

如果您出现以下任何症状，请告知您的医疗保健提供者。 早期介入治疗会使其更容易控制。 这样也会让您感觉更加舒适。

意识模糊、坐立不安和焦虑不安

随着死亡的临近，一些人会变得意识模糊和焦虑不安。 当人们变得意识模糊时，他们的言语可能不再有真正的意义。 他们可能会看到不存在的东西。 家人很难看到这个问题，对您来说也很难有所体验。 您的家人应该记住，这并不是真正的您。 这是疾病和您的身体发生的变化所导致的结果。

有时，意识模糊会导致感觉受到威胁。 意识模糊的人可能会指责家庭成员偷窃或做其他坏事。 同样，这种症状是疾病的一部分，应及时进行治疗。

有些人可能会感到不安。 引起坐立不安的原因有很多，包括疼痛。 也可能会单独发生。 这些症状的强度可能因人而异。

治疗

医疗保健提供者会通过尽可能解决根本原因来治疗意识模糊和焦虑不安的问题。 生命终末出现这些症状可能有许多原因。 无论何种原因，症状都必须得到治疗。 这通常涉及有助于镇静的药物。 药物也可以帮助您更清晰地思考。

您的家人可以采取的应对方式

- 保持房间白天光线充足。
- 将钟表放在附近，以便您可以看到时间。
- 放置显示日期的日历或清晰显示日期的便条，比如“今天是 2025 年 3 月 10 日星期一”。
- 减少室内噪音。

- 在可能的情况下，继续帮助您佩戴助听器或眼镜。
- 为您提供止痛药。
- 平静而柔和地交谈。
- 在完成所有行动之前对其进行解释。 例如，他们可以说“我现在要给你翻身了”。
- 把熟悉的物品放在您的身边。
- 放松和改善睡眠。
- 如果您的医疗保健提供者建议，为您提供氧气。
- 给予您药物以治疗谵妄。
- 避免做任何使您感到不适或恐惧的事情。

便秘

便秘是排便次数少于您通常的次数的一种情况。 您可能无法完全排空您的肠道，或者您可能无法排出质地较硬的大便。 当您接近生命终点时，您仍然会有一些排便，即使您进食量很少。

便秘可能是药物带来的副作用。 最常见的是治疗疼痛、恶心和抑郁的药物，但其他药物也会引起便秘。 随着肿瘤的生长和累及不同器官，疾病本身也会引起便秘。 饮食和活动减少可使其加重。

治疗

有很多治疗便秘的非处方药（即无需处方即可获得的药物），如大便软化剂和泻药。 这些药物的示例包括，番泻叶 (Senokot®) 和聚乙二醇 (Miralax®)。 便秘时，您也可能会出现质地较硬的大便。 也有针对这种情况的非处方药，如多库酯钠 (Colace®)。 这些药物您无需处方即可获得，但在您开始服用之前，请与您的医疗团队讨论。

询问您的医疗保健提供者，您需要服用什么药物以及服用的剂量是多少。 如果不起作用，请告知您的医疗保健提供者。 您可能需要更强效的处方药物。

您可以采取的应对方式

如果可以，请尝试饮用液体，包括水、果汁、汤和冰淇淋。 您也可以与您的临床护士营养师讨论哪些食物可能有助于改善便秘症状。 随着您接近生命终末，您可能无法改变饮食，因为您的进食量将减少。

腹泻

腹泻是指一种排稀便和水样便的现象。 生命终末时，疾病本身及其治疗均可引起腹泻。

治疗

询问您的医疗保健提供者您是否可以服用非处方药，例如：

- 洛哌丁胺（易蒙停®）
- 次水杨酸铋（Pepto Bismol® 或 Kaopectate®）

您可以采取的应对方式

您的医疗保健提供者可能会鼓励您饮用更多液体，以帮助预防脱水。 饮用清液，如苹果汁、水、肉汤和冰。 尝试吸冰棒。 如果您无法进行吞咽，请用少量的冰屑保持口腔湿润。 如果您无法摄入液体，请用润唇膏保持嘴唇湿润。

避免食用牛奶和其他乳制品。 请勿进食刺激性食物，如辛辣食物。 尽可能少食多餐。

您还可以尝试在卧床时佩戴成人失禁垫。 您可以在药店和一些杂货店找到这些产品。 其中包括：

- Depends®
- Tena®
- Serenity®

经常更换失禁垫对防止皮肤刺激非常重要。 保持直肠附近区域干净也很重要。 请用温和的肥皂和水清洗该区域。 每次排便后请涂抹软膏。 您可以使用的软膏包括：

- A&D®
- Balmex®
- Desitin® 软膏

吞咽困难

您可能会感觉到食物卡在喉咙里，吞咽后可能会咳嗽。 这会导致误吸（食物进入肺部）。 误吸可引起肺炎（肺部感染）。 这些症状在胸部或颈部癌症患者中更为常见。 如果您出现这些症状，请告知您的医疗保健提供者。 如需了解更多信息，请阅读*如何预防误吸*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-prevent-

aspiration)。

治疗

您的医疗保健提供者可能会告诉您，进食或饮水对您来说并不安全。 在这种情况下，您可能需要静脉补水。 请阅读“补水”部分了解更多信息。

您可以采取的应对方式

您可能只需要改变饮食，包括将食物切碎或做成糊状，使其更容易吞咽。 您也可以使用增稠剂，如 Thicken-Up®，以确保您的吞咽安全。 请咨询临床营养师，了解更多信息。

抑郁和焦虑

临近生命终末期可能非常困难。 悲伤和焦虑的感觉是正常和预期的现象。 如果您感觉抑郁和焦虑正在干扰您生活的多个方面，请咨询您的医疗保健提供者您应该如何应对。

有时，您的亲人可能会出现抑郁或焦虑。 请向您的医生、护士或社工咨询可以为照护者提供哪些支持服务，或者阅读*照护者支持服务* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caregiver-support-services)了解更多相关信息。

治疗

抑郁和焦虑可以通过谈话疗法、药物疗法进行治疗，或两者兼而有之。 请与您的医疗团队讨论您的感受，以便他们为您提供帮助。

MSK 咨询中心可以为您和您的家人提供咨询师服务。 我们的咨询师可以为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询，还可以为您提供帮助缓解焦虑或抑郁的药物。 如需联系 MSK 咨询中心，请致电 646-888-0200。

疲劳

疲乏是一种经常感觉疲倦或虚弱的现象。 这是生命终末最常见的症状。 其程度可轻可重。 我们经常听到，即使短距离行走对他们也非常困难。 疲乏还会加重其他症状，如抑郁、悲伤和失落感。 所有这些都是生命终末时常见的症状。

忽视这些症状或试图承受这些疼痛可能会给您带来过多的压力，加重您的疲乏。 请勿等到疼痛程度过重时再开始服用止痛药。

治疗

- 药物可能有助于缓解疲劳。 您可以在有需要时服用止痛药。 您不必每天服用。 您的

医生或 APP 可以为您开具处方。

- 抗焦虑或抗抑郁药物可以改善您的感受。 请咨询您的医疗保健提供者您是否应该尝试。
- 悲伤会使您的疲乏加重。 如果您有这种感觉，请与您的家人和朋友讨论。 您可以告诉医生、护士、APP、社工或牧师。 如果他们了解您的感受，他们会尝试帮助您。

您可以采取的应对方式

- 如果可以的话，尽量每天尝试短距离行走。 如果您行走出现困难，坐起来或下床可能有助于减轻疲乏。
- 阅读、写作或拼拼图可能会让您保持清醒。 可以减轻您的疲乏。
- 节省您的精力。 不要害怕在简单的事情上寻求帮助，比如洗澡或饮食。 尝试将活动安排在您精力充沛的时候开展，比如在您一天中刚刚醒来时。 在活动之间安排一些休息时间，以帮助您喘口气。

恶心和呕吐

恶心和呕吐是生命终末期可能发生的症状。 恶心开始时可能是一种不愉快的感觉，像晕动症（晕车）一样。 可能会，也可能不会，导致呕吐。

治疗

您的医疗保健提供者通常可以为您提供药物来控制恶心和呕吐。

您可以采取的应对方式

- 在症状好转之前请不要尝试进食。 饮用液体可能会对您有所帮助，如温茶。
- 便秘可引起恶心和呕吐，因此您可以尝试预防便秘。 请参见“便秘”部分。
- 如果您感觉您的止痛药或其他药物引起恶心和呕吐，请告知您的医疗保健提供者。 他们或许能够为您进行调整。
- 少食多餐。
- 避免辛辣食物。 这些气味可能会引起恶心。 尽量吃清淡的食物，如烤面包和饼干。
- 避免接触强烈的气味和香水。 当您的家人和朋友在您身边时，请他们也这样做。
- 尝试其他方式，如针灸、放松、分散注意力和催眠。 当您熟悉这些方式后，您就可以在家里开展这些活动。 我们的综合医学与健康服务部可以指导您开展这些活动。 请访

问 www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine 了解更多信息。

疼痛

控制疼痛是癌症治疗的重要组成部分，也是在您生命终末时非常重要的事情。 如果您出现任何新发疼痛或如果您的疼痛加重，请告知您的医疗保健提供者。

治疗

请尽可能长期并定期服用止痛药。 当您的疼痛水平为 3 或 4 分（0-10 分量表）时，建议您开始服用止痛药。 如果您在吞咽药片时遇到困难，请与您的医疗团队沟通。 您可以通过其他方式给药。

一些人可能会接受手术，如姑息性放射治疗或神经阻滞，以缓解疼痛。 姑息性放射治疗的目的是帮助缓解症状，而不是治愈癌症。 它还可以通过缩小对神经造成挤压的肿瘤来减缓疼痛。

您可以采取的应对方式

与您的医疗保健提供者进行讨论。 有些人会担心服用大量止痛药可能会导致上瘾或加速死亡。 其他人则会担心止痛药的副作用。 如果您有这些担忧，请告知您的医疗保健提供者。 您的医疗团队希望帮助您尽可能舒适地度过生命中最后的日子。 包括积极控制疼痛，同时减少药物的副作用。

呼吸短促（呼吸困难）

呼吸短促常见于生命的终末期。 会给人一种没有足够空气的感觉。 任何癌症患者在生命终末时都可能出现该问题。 您的呼吸短促可能由多种原因造成。

呼吸短促可能会因人而异。 您可能仅会在爬楼梯时出现呼吸短促，或可能在休息时也会出现呼吸短促。 如果您出现这种症状，请告知您的医疗保健提供者。 他们可以为您提供相应的治疗。

治疗

呼吸短促的治疗取决于导致其发生的原因。 有些人可能需要清除挤压肺部的液体或可能需要输血。 您可能需要药物来放松呼吸道肌肉，或者使用止痛药来缓解呼吸急促。 摄入更多氧气可以帮助您更容易地呼吸。

改善这一症状的方法有很多。 将您的感受告知您的医疗保健提供者非常重要。 如果您在

接受一种治疗后仍感觉呼吸短促，他们可能会采取其他方式。

您可以采取的应对方式

- 在活动之间安排一些休息时间，以帮助您喘口气。 如果说话会使您的呼吸变得困难，您可以缩短您接见访客的时间。
- 找到一个舒适的位置。 坐起来会让呼吸更容易。 卧床时，请尝试使用一个楔形枕头或靠背。 在躺椅上睡觉或小睡也可能会让您感觉更舒适。
- 打开窗户或使用风扇保持室内空气流动。 这通常会让人们感觉到他们在摄入更多的空气。
- 您可以尝试将风扇直接对准脸部吹。 这会有助于缓解呼吸短促。
- 您可以在冬季使用加湿器。 当我们感到呼吸短促时，经常会选择用嘴呼吸。 这会使口腔变得非常干燥。 使用加湿器向空气中添加水分可能会使您感觉更舒适。 饮用温热饮料或吸吮含片或硬糖也可能会对您有所帮助。
- 您可以尝试进行任何有助于您平静下来和放松的活动。 比如您可以尝试祈祷、冥想、听音乐或放松练习。

生命终末分泌物

在生命的最后几个小时内，您的呼吸可能会发出嘎嘎声。 这是由于唾液或液体聚集在您的咽喉或上呼吸道所导致。 这被称为终末分泌物。 您的身体过于虚弱，因此无法将其清除。 这可能不会让您感到不适，但可能会让您的家人和朋友担心。

治疗

您的医疗保健提供者可能会为您开具一些药物帮您减少分泌物。

您的家人可以采取的应对方式

他们可以改变您的体位，尝试找到可以缓解该症状的体位。 应避免进行吸痰，因为这会引起您的不适。

当死亡临近时

在生命终末时，您会变得更加疲劳。 您可能会：

- 白天卧床时间增加。

- 不愿意说话。 在您说话时，可能会非常低声。
- 很少有进食或摄入液体的欲望。

体温可能会降低。 呼吸可能会变浅。 叹息后有一段时间没有呼吸。 这种模式将持续一段时间，通常是数小时。 肤色发生变化，变得更苍白或灰白。 手部和足部的血液循环减少，触摸时可能会感觉凉凉的。 在生命的最后几个小时内，您可能不会说话。 似乎处于昏迷或睡眠的状态。 但是，您可能仍然能听到声音。

这些过程在生命终末都是正常的，但如果您没有做好准备，这对您和您的家人来说可能是非常可怕的。 如果您和您的家人有任何问题和担忧，请与您的医疗团队讨论。

丧亲支持服务

过世后，MSK 的社工可以：

- 帮助您的亲人应对您过世带来的悲痛。
- 与您的家人会面，帮助他们制定任何必要的计划，包括提供关于葬礼相关的信息和资源。
- 与您的家人讨论 MSK 提供的丧亲服务，包括支持团体和面对面咨询。
- 与您的家人讨论在这个困难时期社区中可以提供帮助的其他服务。

您可以致电 646-888-4889 了解更多关于 MSK 丧亲计划的信息。

想象死亡是一件很难的事情，但很多人相信，这是一个成长的时期，也是增进亲人之间亲密感的时期。 死亡对每个人来说都是不同的。 我们的目标是以舒适、平静和有尊严的方式帮助您和您的亲人渡过这段时间。

资源

美国国家癌症研究所
应对晚期癌症：临终医疗照护的选择
www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer

癌症患者的临终关怀
www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet

生命的终末期
www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all

当您的亲人患有晚期癌症时：对照护者的支持
www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer

美国国家医学图书馆
生命终末期相关问题
https://medlineplus.gov/endoflifeissues.html

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Toward the End of Life: What You and Your Family Can Expect - Last updated on March 11, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利