

“我可能时间不多了,选择来安宁疗护之前我犹豫了很久,但这里超过了我的预期,很温馨。自从生病以来,我没有像现在这样放松、舒服过,我身上干干净净,家里人都陪着我,我没有什么遗憾了,谢谢你们。”肺癌晚期患者黄先生,在普陀区利群医院住院部6楼的安宁疗护病房,走完了生命最后的旅程。



安宁病房里天天上演着守护生命的故事



# 读懂生命黄昏的每声叹息

本报记者  
江跃中

安宁疗护,也称临终关怀、舒缓医疗、姑息治疗,指为疾病终末期或老年患者在临终前提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀等服务,帮助患者舒适、安详、有尊严地“体面告别”人世。

2012年安宁疗护首次作为上海市政府实事项目推进,十多年来,普陀区12家社区卫生服务中心已经全部设置了临终关怀科,建立起以利群医院为中心、12家社区卫生服务中心全覆盖的“1+12”安宁疗护服务体系,建设安宁疗护床位共148张,累计收治患者4500余人,居家安宁疗护服务人数700多人。“病人或许并不怕死,而是怕生不如死。安宁疗护,关注生命的长度,更关注生命的质量,就是要读懂生命黄昏里的每一声叹息,让这段时光静静流淌。”常年守护在安宁疗护病房的医护人员,回忆起病人人们的“人生最后一程”故事,眼神里总是闪烁着别样的柔情和不舍。

## 叮嘱女儿给她戴上假牙

出生在知识分子家庭的谷奶奶,住进利群医院的安宁疗护病房后,总是沉默寡言。医院社会服务部副主任、社工周家楠了解到,奶奶家有老伴,育有两女。在得病前,她是个不折不扣的时髦阿婆,喜欢追剧和各类运动。

周家楠每天都与谷奶奶聊天交谈,在她的床边点着香薰,没事的时候,就安静地陪伴她。谷奶奶爱听各种流行歌曲,周家楠还播放她喜欢的歌曲,尽可能地分散注意力,减轻她的疼痛感。渐渐地,奶奶睁开眼睛,用眼神回应着。问及心愿,谷奶奶说:“和老伴相互照顾着快乐生活,这对我来说是一段美好的记忆,两个女儿和女婿也很孝顺。人生的努力,不仅是为了愉快地生,也为了到后来能体面地死,我只想走得体体面面。”

一天,周家楠在谷奶奶的床头,给她阅读《相约星期二》,主人公莫立书中说道:“接近死亡并不一定是坏事,当你意识到这个事实后,它也有十分积极的一面,你会因此而活得更好。”谷奶奶听到这里,幽幽地说道:“是的,生老病死是自然规律,也是生命完整的轨迹。”周家楠知道:“这也是奶奶想告诉我,她已经安然无憾,放下了所有……”

给周家楠留下深刻印象的还有一件事,发生在中秋佳节。阖家团圆的日子,若有家人无法团聚,病房里的老人难免落寞。安宁疗护团队的成员,为谷奶奶和她女儿送上了手作灯笼和节日祝福。“谷奶奶主动要求合影留念,还叮嘱女儿给她戴



长征镇社区卫生服务中心安宁疗护病房心愿墙

上了假牙,生着重病,依然在意自己的形象。”最后,谷奶奶还和大家合唱了一首《月亮代表我的心》。

病房里,谷奶奶的女儿总是没有一刻停歇,周家楠轻声安抚:“我在,你可以休息一会儿。”女儿却谢绝了好意,言语中满含不舍:“看一眼少一眼。”周家楠感受到谷奶奶的女儿,正承受着即将到来的丧亲之痛。所以,她每次进病房,都要给谷奶奶女儿一个爱的抱抱,温暖她、鼓励她,愿她和谷奶奶“生死两相安”。

谷奶奶去世后,她女儿给安宁疗护病房团队写了感谢信,说道:“医生非常敬业,护士小姐姐非常有亲和力,让我妈妈很安心,入院后身体状况也得到了很大改善,他们是我们生命的守护天使!”“对病患的尊重,减轻了危重、晚期患者包括家属精神上的痛苦,病人感到没有被社会所遗弃,也舒缓了家属的心理压力。”

## 最后时刻的“特殊愿望”

“医护人员每天都来病房与病人、家属交流,病人无论有什么需求,他们都会尽力满足……这不仅对病人,而且对我们家属来说,也是暖心的慰藉!”这是在利群医院安宁疗护病房采访时,记者听到最多的声音。

70多岁的赵老伯和妻子离了婚,唯一的儿子也因故不与他往

来。躺在病床上的他,成了“孤家寡人”,没有亲人的陪伴、安慰,赵老伯心情郁闷,总是提不起精神。

利群医院安宁疗护病房的社工和护士,不断打电话给他的前妻和儿子,希望他们来“看看”病人:“你们毕竟是他的亲人,见不到你们,他可能会留下终生的遗憾啊!”

医护人员的真情打动了母子,他们赶到医院,和老人“道别”。儿子和父亲在病床前冰释前嫌,赵老伯的眼眶,湿了。

没几天,赵老伯走了,走得安详、平静。

病人张爷爷是位战功赫赫的志愿军老战士,生活幸福且平淡。2020年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年,张爷爷既对过去的经历百感交集,又对自己没有拿到纪念章深感失落。

周家楠得知张爷爷的愿望,是想获得那枚小小的却沉甸甸的纪念章。“张爷爷老两口感情深厚,张爷爷如果离去,对张奶奶来说无疑是晴天霹雳。所以,我把帮助张爷爷实现心愿、对张奶奶进行心理关怀,作为疗护的主要任务来完成。”

经多方咨询,周家楠获悉,张爷爷的纪念章是有可能补领到的,她马上把好消息告诉了两位老人。她还特地去定制了一对刻有“抗美援朝、保家卫国、赠给最可爱的人”的搪瓷杯,一起送给张爷爷夫妇,老兵张爷爷喜出望外,握着她的手动情地说:“谢谢你,这份心意很重。”

张奶奶内心苦闷,周家楠为她争取到在病房养一盆她最喜爱的小绿植的“特权”,看着张奶奶每天悉心浇灌这盆小绿植,周家楠也很是欣慰。一天,张奶奶突然对周家楠说:“谢谢你的小绿植,你放心,等他走了,我会好好放下,过好接下来的生活。”一时间,周家楠鼻子阵阵发酸。

上海市安宁疗护服务管理中心主任、利群医院党总支书记吴玉苗说,安宁疗护病房为疾病终末期病人与家属带来了关怀,送去了尊严,有效提高了临终病人和家属的生活质量,测评结果显示,病人及家属的满意度均保持在98%以上。

## 轻轻抓着儿子的手摩挲

这天,长征镇社区卫生服务中心安宁疗护病房全科医生支艳红,正在给一位肿瘤患者开服用止痛药的医嘱,忽然听到旁边传来一个年轻人的声音:“医生,请问这里是收治癌症晚期病人的病房吗?”“嗯,我们这里是安宁疗护病房,请问您有什么事情吗?”

一位看上去神情疲惫的二十六岁小伙子,对支艳红说:“哦,是这样的,我母亲是胃癌病人,都腹腔转移了,医生说快不行了,也没有什么治疗的希望了,目前在三甲医院急诊诊间里,但是那里病人太多,环境实在太嘈杂,她几天都没有睡觉了。我们现在也没有什么别的要求,只希望她走的时候能少点痛苦……”他的眼眶开始泛红,看得出来,他在努力压抑泪水,整个身体紧绷,下垂的两只手紧紧地握成了拳头,声音有点抑制不住地颤抖。

“张阿姨是在第二天由救护车送到我们病房的,她入院时虽然意识清醒,眼睛却已经没有了神采,表情也比较淡漠,下肢有明显的水肿。见到我说的第一句话就是‘医生,让我早点走吧,我实在受不了了。’在她说话的时候,丈夫李叔叔和她的儿子小李,都不约而同地别开了脸,像是不忍再听她说下去。”支艳红至今还清楚地记得当时这个令人难受的场景。

支艳红将张阿姨安顿在安静温馨的病房,干净、舒适的病床,心脏功能极差的张阿姨已经不能平卧着睡觉了,她只要一躺下,就会呼吸困难,根本睡不着。支艳红和其他医护人员把窗帘拉好,摇高床头,垫上柔软的靠枕,让张阿姨半卧着支撑,尽量休息得舒服一点。疼痛是折磨张阿姨的重要原因之一,支艳红给她使用一定剂量的镇痛药物和减轻心脏负荷的药物,让她减缓疼痛,安然度过生命的最后时光。

但张阿姨的病情非常糟糕,经

评估生存期只有一周不到的时间了。但住进安宁疗护病房后,她原本淡漠的神情,却发生了悄然变化。“她会抬眼看我,在我询问她好点没有时,对我微微点点头。有时候我悄悄走进病房,可以看见她闭着眼睛,把头埋在李叔叔的怀里,很久很久一句话也不说,像个撒娇的女孩。有时候又看见她轻轻抓着儿子的手摩挲……”

在一个冬天的早晨,张阿姨在丈夫和儿子的陪伴下,离开了她心爱的亲人。告别时,小李哽咽着在母亲耳边说:“妈妈,您放心走吧,我会照顾好爸爸,也会照顾好自己。”

## “人文查房”呵护身心

长征镇社区卫生服务中心安宁疗护病房10号床,来了一位新患者,大家都叫他老王。

老王来的第一天,护士毛怡雯和社工一起查房,老王对自己的疾病表现得很豁达,甚至直接询问在场的人是否知道他的病情,还自己回答道:“癌,肝癌癌”。

在长征镇社区卫生服务中心安宁疗护病房,医生查房除了关心病人病情,还会问“爱人好吗?”“孩子在哪里工作?”等,并守在病人床前,倾听他(她)的人生故事,无论是高光时刻,还是失意落寞,都陪伴着病人一起回忆过去。长征镇社区卫生服务中心主任刘轶蕾说,“这样的查房也叫作‘人文查房’,查房不仅要看到‘病’,还要看到‘人’,不仅能对付‘病’,还要能照顾‘人’。”

在“人文查房”中,医护人员的倾听,往往能够拉近与病人的距离。就这样,老王慢慢对“倾听者”敞开了心扉,他讲述了自己的经历、恋爱经过以及婚姻的过程,个人喜好,甚至是后事安排。毛怡雯记得,老王住了2周左右后,平静地离开了他所热爱的人世。“他和家属对我们医护、社工的照顾一直是很满意的,也对安宁疗护给他人生最后日子提供的慰藉和帮助表示感谢!”

长征镇社区卫生服务中心主管安宁疗护病房的副主任华志佳介绍,他们中心在全国知名专家施永兴教授的带教下,在查房中不断融入人文视角,启动人文医学技能培养,引导医者和医学生,拥有一双洞悉心灵的眼睛和一双温柔有力的手,同时呵护病人的身体和心灵。

如今在上海,像长征镇社区卫生服务中心这样开展“人文查房”的安宁疗护机构已有12家。让生命“体面告别”的故事,不断在安宁疗护病房发生着,如同温暖的阳光,驱散着死亡的阴霾。

(本文患者名字均为化名)