

如何走完生命的最后一公里

波拉西奥如是总结道：“面对死亡有备而行，就是对生活最好的准备。”

□ 撰稿 | 王 淼

毫无疑问，除了出生之外，死亡，乃是每个人都无法避开的生理事件。换句话说，一个人自出生之日起，便踏上了走向死亡的历程。而人对于死亡的禁忌，其实是与一种根本性的恐惧连在一起的，害怕死亡过程中的折磨，害怕死亡过程中的疼痛，害怕先进的医疗手段会让死亡过程毫无必要地延展，而患者本人却无法自行决定……面对死亡，在最后时刻如何还生命以应有的尊严，乃至如何安静地走完生命的最后一公里，就成为每个人一生中的必修课。

德国安宁护理学的发起人之一、吉安·波拉西奥教授的《生命的最后一公里》，即是一部把目标锁定在如何将人们对死亡的恐惧减少一些乃至关注改进对生命终末期的患者的医疗与照护能力的著作。波拉西奥认为，要改变人们对死亡的恐惧，首先要让他们弄明白死亡究竟意味着什么，弄明白死亡原是人类得以出生的不可或缺的条件，生与死的交替时刻伴随着人类，“作为完整生物单元的全生物体的死亡”，根本就是一件无法避免的事情。在这样的前提下，医生对患者死亡过程的过多干预不仅多此一举，而且殊无必要。而他们更应该去做的，是将对患者非必要的、可能引起过多痛苦和副作用的措施减少到最低限度，做好安宁疗护和临终关怀的工作，将认知、信息和对话，视作与患者进行沟通的三个具有核心意义的先决条件。波拉西奥如是总结道：“面对死亡有备而行，就是对生活最好的准备。”

对于死亡的非理性恐惧，的确普遍存在于我们的社会中，而死亡则常常被医护人员视之为敌人，一旦出现死亡，便是他们的失败。这种态度导致的结果，对患者及家属而言，是增添了许多不必要的痛苦；对医生和护理者而



《生命的最后一公里》
[德]吉安·波拉西奥著
三联书店 2024年2月

言，是由此带来的挫败感和疲惫感。要改变这种两难困境，医者与患者的沟通，便成为所有医患关系的核心所在，因为高质量的对话既能够让医者与学生之间增进了解、产生共情，同时也可以让医者帮助患者，在现阶段的人生境况中做出恰如其分的决定。是的，患者的决定很大程度上即取决于医者让他们了解到哪些信息，他们知道的越多，了解的越全面，越能够做出对他们有利的选择。

一般重病患者对于生命终末期的愿望，大多会选择平静、快速地离开这个世界，亦即所谓的“轻柔死亡”。医生们此时的责任，即是让他们没有疼痛，得到呵护，这其实正是专业的死亡陪伴服务机构——安宁疗护站和临终关怀站得以成立的初衷。前者具有多职业性的特征和功能，不仅可以通过及时认定、高质量评估和处置疼痛及其他生理的、心理的和社会的问题，还可以有效地改善临终患者及其家属的生活质量；后者包括缓解症状、控制疼痛、家庭护理和情绪安抚等诸多内容，能够给临终患者带来相对平静的心态，让他们得以从容地度过最后的时日。

诚如波拉西奥所言，安宁疗护和临终关怀，均是面向生命最后阶段的高度专业化的全科医学。它们除了拥有缓解临终患者身体痛苦的功效，还能够帮助临终患者获知生活设定好的永恒尺度，让他们接受现实的真实面貌，进而认识到“止于此在”的重要性，认识到在死亡到来之前，他们还能够做些什么。尽管意识到生命的终结并不总是令人愉快，然而对于大多数临终患者来说，一旦明白了时间的紧迫性，“现在的事、现在可能的事以及现在正在发生的事，它们所具有的价值也因此变得更加重要”。

书讯

《行者拉班·扫马的收集与爱情》

1275年，马可·波罗终于到达了元大都，并朝见忽必烈，向他讲述一座又一座看不见的城市，座中无不惊叹。第二年，拉班·扫马得到忽必烈的许可，踏上了他的西行之路。那些遥远的故事一旦被讲述，就会连绵不尽地吞噬现实：变形的时间与空间、修补词语碎片的女人、令人产生迷惘爱欲的《O》、永远无法写完的小说、太阳的诞生……未来和过去产生于同一瞬间，生者与死者共存于这个宇宙。