



www.carerhelp.com.au

Simplified Chinese | 简体中文

管理临终前常见症状的建议

无论罹患何种疾病，人们在临终前都会有一些常见症状。本资料单提供了有关常见症状的资料，以及管理这些症状的建议。

请务必与医疗团队讨论让您担心的任何症状。您也可能想让医生将病人转介到姑息疗护团队。姑息疗护侧重于管理复杂症状，提供整体支持和提高生活质量。

对于任何症状，我们都建议您记录症状的严重程度、症状发生的频率以及您为控制症状所做的工作。这些信息将对医疗保健团队有帮助。

呼吸的变化

如果病人情绪焦虑或处于疼痛之中，呼吸会发生

变化。呼吸的变化可能是疾病造成的，也可能是生命结束时身体体征放缓的正常反应。

您也许会注意到病人的呼吸变得缓慢、浅、不规则，呼吸之间有很长的停顿，急促、嘈杂或刺耳。

以下建议可能有用：

- 尽可能和您所照顾的人坐在一起
- 使用风扇或打开窗户以增加空气流通
- 鼓励病人坐直
- 给他们穿上宽松合身的衣服
- 放一段安静的音乐，或者给对方做个手脚按摩
- 鼓励病人多喝水



- 如果医生开了处方，请为病人使用氧气
- 如果呼吸困难持续并造成痛苦，请咨询医疗保健团队

意识模糊或精神错乱

意识模糊的病人难以记住事情，难以集中注意力，有时可能难以区分白天和黑夜。意识模糊的病人可能认不出熟悉的人或地方，或者他们可能会专注于一件事或变得多疑。意识模糊有时会导致幻觉，令病人看到并不存在的东西。

临终前出现的意识模糊可能是可逆的，也可能是暂时的。它通常是由疾病导致的大脑功能改变而引起，可能是药物作用的结果，也可能在手术后或病人受感染时发生。

作为照顾者的您以及您的照顾对象都可能会感到痛苦。

主治医生会尽力找出造成意识模糊的原因并进行治疗。然而，对于处于生命尽头且濒临死亡的人来说，即使经过治疗，也可能无法完全解决意识模糊的情况。

以下是一些帮助您患病家人的方法：

- 保持眼神接触
- 慢慢地说，提醒他们您是谁，他们在哪里，以

及您是来帮助他们的

- 如果您的照顾对象在医院，请尽量和他们待在一起（在有可能的情况下），这可能会对您有所帮助，因为他们对熟悉的人的反应可能比对陌生人的更好
- 减少访客人数，减少刺激和噪音（比如电视）。

便秘

便秘指的是几天没有大便。便秘可能由很多因素引起，包括药物、疾病和脱水。这可能会使病人感到恶心和不适。

如果便秘引起问题，请咨询医疗保健团队，以便他们可以开出最合适的药物。

对于临终的人来说，保持肠道健康是很困难的。

如果可能的话：

- 鼓励病人经常喝一些饮料，比如水和果汁
- 建议他们吃高纤维的食物（以及常喝水）
- 如果他们觉得可以的话，则鼓励他们每天做一次短距离的散步
- 如果医生给您的照顾对象开了强效止痛药，则要求医生同时开泻药
- 如果病人两天没来大便，则需咨询医疗保健团队

情绪反应——抑郁、焦虑、愤怒

临终病人会调整以适应身体上的限制、不适感以及丧失独立能力的状况；并且最终，他们会意识到自己已处于生命终点。临终病人会经历一系列的情绪反应，包括焦虑、恐惧、悲伤、愤怒、内疚和绝望，这是很常见的。有时，他们会对周围的人大发雷霆，或者做出不合常理的行为。有时他们会退缩，根本不想说话。这可能是由于许多不同的原因。这些原因可能包括：他们的疾病或症状，对死亡的恐惧，或担心他们的亲人在他们去世后会发生什么。

无论何时，如果您因病人的攻击性行为而感到不安全，请立即告知医疗保健团队。

以下做法可能会有帮助：

- 如有需要，每天给他们一些独处的时间
- 问问他们是否有什么您可以帮忙的，或者他们是否想谈谈他们的担忧
- 问问他们是否需要帮助来理清自己的事务，或者帮忙重新联系上任何人
- 建议做一些可以一起做的有趣的事情
- 请记住，有时感到沮丧或担心是正常的
- 鼓励他们参与日常活动
- 鼓励他们与医疗专业人士交谈



疲劳

疲劳指的是一种持续的疲惫、虚弱或缺乏精力的感觉。疲劳还可以表现为感觉四肢沉重、睡眠模式改变、难以完成日常事务、记忆力减退、难以集中注意力、情绪低落和缺乏动力。

疲劳是很难控制的，但以下建议可能会有所帮助：

- 鼓励病人白天小睡一会儿，晚上养成良好的睡眠习惯
- 建议病人做有规律但温和的运动
- 鼓励病人食用有营养的食物和饮料（但不要强迫）
- 在病人精力最好的时候，计划做一些最费力的事情（比如淋浴）

- 鼓励病人进行无需太多精力的活动（比如玩棋盘游戏、听有声读物、看电视或阅读）
- 避免进行冗长的谈话或接待大量访客等活动。

如果您认为病人的疲劳程度越来越严重了，则需咨询医疗保健团队。然而，并不一定可以阻止情况恶化。

失禁

临终时，人们可能会失去控制膀胱或肠道的能力，并将尿液和/或粪便排泄到他们的衣服或床上。这被称为失禁。

失禁可能是以下原因造成的：

- 疾病或病况
- 临终时肌肉放松
- 意识模糊或无力表达上厕所的需要。

帮助您的患病亲友使用便盆或上厕所，这可能会让您本人和受您照顾的人感到尴尬和不舒服。如需帮助，请与医疗保健团队联系。您当地的药剂师也可以帮您订购所需的产品。

处理失禁的建议：

- 医疗保健团队可以租借设备，如便盆、小便池和便携式厕所或便桶椅
- 可使用床垫保护垫或隔尿垫来保护床上用品

- 吸水垫、成人纸尿裤或吸水内衣都可以用来吸收尿液和粪便
- 可使用一次性湿巾清洁皮肤
- 有时可以使用导尿管，通过导管将尿液排入袋内。

恶心和呕吐

想吐的感觉被描述为恶心。恶心可能是由于便秘、疾病、食欲下降或所服药物引起的。

恶心要及早治疗。帮助的方法包括：

- 按照医嘱服用抗恶心药物
- 深呼吸，听轻音乐，按摩脚或手，或用温水泡浴
- 啜饮水或吸吮冰片
- 加大提供少量清淡食物的频率
- 喝温热的姜茶或薄荷茶
- 避免强烈的气味
- 如果您怀疑便秘是造成恶心的原因，则须管理好便秘情况

如果恶心在几个小时内没有改善，则要咨询医疗保健团队。

如果病人很虚弱，您可能需要在他们呕吐的时候给予帮助。处理呕吐的一些重要建议包括：

- 如果您照顾的对象在呕吐时躺着，则需让他们侧躺，以防吸入呕吐物
- 病人可能喜欢吮吸冰片以帮助补充水分
- 除了口服方式外，还有其它方法可以给病人服用止吐药物，请咨询医疗保健团队。

如有以下情况，请致电医疗保健团队：

- 病人已经呕吐了三次以上，并已持续超过三个小时
- 病人开始吐血或深色液体
- 您觉得病人可能被呕吐物呛到
- 病人感到眩晕和困惑
- 病人的尿液颜色变深。

疼痛

临终前疼痛的原因有很多，包括疾病、便秘和行动不便。为了更好地理解这种疼痛，您需要问您正在照顾的人以下问题：

- 哪里疼？
- 那是什么感觉？有没有刺痛、搏动或灼烧感？
- 这是新发的疼痛吗？
- 在那个部位痛了多久了？
- 如果改变位置，疼痛会消失吗？
- 病人上一次大便是什么时候？



- 病人想吐吗？
- 使用疼痛量表给疼痛评分，在0分（无疼痛）到10分（极端疼痛）的范围内，您会给这种疼痛打多少分？

这些信息将对医疗保健团队有帮助。

止痛药使用建议：

- 按照标签上的指示给病人服用止痛药
- 记录病人多久吃一次药
- 如果病人服药的量已达到允许的上限，但仍然感到疼痛，则需咨询医疗保健团队。

- 许多人担心止痛药会加速死亡，但事实并非如此。

不用药物管理疼痛的建议：

- 让您所照顾的人躺在床上，做10次深呼吸
- 让他们通过阅读、看电视或听音乐来分散其对疼痛的注意
- 为他们按摩脚、手或肩膀
- 鼓励他们改变体位。

您所照顾的人可能已经有慢性疼痛，但如果出现以下情况，请与医疗护理团队联系：

- 止痛药的止痛效果不如以前
- 疼痛增加
- 他们的疼痛有所变化

体温的变化

在生命的尽头，体温可能出现异常。部分病人的皮肤很冷，而有些病人则会有轻微的发烧。您可以尝试：

- 如果病人的皮肤冷，您可以给他们盖温暖的毯子，让其感到舒适
- 如果病人发烧，您可以在其前额和颈部使用凉爽湿润的布，让其感到舒适。

皮肤状况

在生命的尽头，皮肤护理是很重要的。病人的皮肤可能会干燥脆弱，也可能因为长时间卧床而生疮。重要的是：

- 小心清洗和弄干皮肤，避免摩擦皮肤
- 定期检查病人的皮肤是否有溃疡或破损
- 对于非常干燥的皮肤要经常使用保湿霜（咨询药剂师推荐合适的品牌）
- 试着每隔几个小时改变病人的体位（除了晚上）
- 如果您注意到任何皮肤问题，请告知医疗保健团队

口腔护理

您可能会注意到，您的照顾对象在临终时嘴会变得非常干。您可以采用下列舒缓方法：

- 让他们啜饮液体
- 在他们的嘴唇上涂抹保湿霜
- 或者用柔软的牙刷为他们轻轻刷牙