

对话“生命摆渡人”：

面对人生倒计时，告别方式可以更温暖

记者 陶春燕 唐学钰

善终不是“安乐死”要在心理上了无牵挂

中国传统文化里的“五福”，简单理解为：长寿、富贵、康宁、好德、善终。而安宁疗护所实现的“让病人在最后时刻安详离开”，就是“善终”的体现。

“太阳东升，飞鸟盘旋，鸡犬相闻，既庄严肃穆又有烟火气，我的父亲，就长眠在那一片生机勃勃的小树林中。”在宁养院护师于云霞的手机里，保存着一段长长的聊天记录，姜琦与她认真真讲述了自己患病的父亲在最后生命时光里的点点滴滴。

2022年4月16日，姜琦的父亲临终前，家人按照于云霞的教导，守在老人身边进行科学的陪伴，面对最后留存的听觉，“我们一直陪他说话，把我们所有的感谢都告诉了他。”而老人眼角泪的滑落，也让姜琦和家人知道了，他走的时候，没有感到孤单，也不再害怕，“走的时候，就像睡着了一样，非常非常安详。”

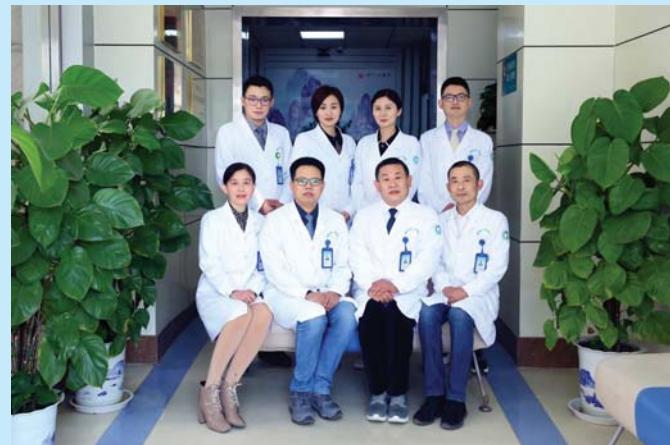
“这就是安宁疗护的最终目的，让患者和家属完成‘道别’‘道爱’‘道谢’‘道歉’。”宁养院院长田银璞介绍，安宁疗护不强行给予患者抗癌治疗，而是尊重患者自主决定，并给予身、心、社、灵四个层面的综合照顾，提高他们在生命末期里的生命质量，在临走前少留遗憾。

2019年底，齐鲁晚报记者在聊城火车站见证了一场特殊的“送别”：晚期癌症患者褚女士，在宁养院的帮助下，处理完婚姻纠纷的琐事，坐上了开往山西的列车，和孩子团聚。临上车前，褚女士给了高杰主任一个大大的拥抱。那一次说了“再见”之后，大家也就真的再也没有见过。田银璞告诉记者，离开后的约四个月，褚女士在山西去世，“但她走得很安详，所有的愿望都实现了，也如愿葬在了自己想长眠的地方。”

“死亡”这两个字眼，说起来总是沉重。3月29日凌晨5点40分，在聊城市宁养院的医患联络群里，柳珊向大家告知了身患肺癌的哥哥柳江已经去世的消息，寥寥数语，在对亲人逝去的哀恸之余，柳珊对宁养院的安宁疗护，表达了真情感动：“世界因为有你们变得温暖了，逝者最后的时光好受一点，让家属安心了。”

癌末期患者的生命被迫按下了倒计时，但安宁疗护带着医学的温暖和人性的慈怀跨越生死而来，让他们可以和世界进行一场有尊严的道别。以“晚期 癌症 疼痛 贫困”为前置条件，作为全省首家，在聊城市人民医院宁养院，这支由医师、护师、社工、司机组成的8人团队，以市人民医院为中心，在方圆50公里的大部分村庄里，将“居家安宁”这一新鲜事物落地。

如果离开无法避免，那就好好道个别，你看“死亡”，它如此多情。



聊城市人民医院宁养院医护团队将“居家安宁”这一新鲜事物落地。



2019年，晚期癌症患者褚女士与高杰在火车站告别。

向“死”而生 心灵镇痛不可或缺

癌末期患者的生存期一般在三个月左右，患癌病人的年龄越小，生存的期限也相对较短。但奇迹，总还是有可能发生。

12岁的浩浩是宁养院目前收治的年龄最小的患者，宁养院已经为其服务长达3年。浩浩因为腰椎肿瘤长期卧床，身上曾经出现了严重的压疮。“大约有(七八公分)这样深”，于云霞伸手向记者比划。客观因素下，一开始，宁养院对浩浩的生命期预先评估并没有很长。残酷现实对浩浩致以了沉重打击，他拒绝所有的治疗。

但宁养院没有放弃，熟知心理学的社工姚荣以心交心，温情鼓励，终于让浩浩重新勇敢起来。在医护人员们定期的悉心照料下，浩浩的身体情况、精神状态都有了极大的改善，目前的肿瘤发展进入了惰性期，生存期限远超最初的预期，这让宁养院的医护人员感到十分欣慰，“原先，他的妈妈必须要24小时陪护在身边，现在，他能自主翻身来避免压疮产生，也知道该在什么时候服药，他的妈妈也可以在临近的地方出门做些活计。”于云霞说。

对于宁养院的医护人员来说，和身体上的镇痛相比，心灵上的镇痛更为重要。田银璞常常说，安宁疗护给予自己和同事们的职责是“陪伴和倾听”，用爱陪伴，用心倾听，让生命在最后的时光里从容谢幕。

为进一步推进安宁疗护发展，2020年12月，聊城市人民医院东昌府院区正式成立安宁疗护病房，开设床位20张。15床的老大娘由于经常不穿病号服，给病房护士长王海燕留下了深刻的印象，与老大娘聊天2个多小时，王海燕终于彻底明白了梗在老大娘心里的矛盾究竟是什么，她的用心也成功得到了老大娘的信任。比起其他的病房，安宁疗护病房更加温馨，但有时候，王海燕会感觉到，家属想要对患者付出的那一份好，却并不被患者所需要、所理解，每当这时候，王海燕总是会主动上前，解决问题，这般的工作状态，非但没有让王海燕感到疲惫，反而更有动力，“在病房待一天，就有很多的事要做，总感觉时间不够长，总想着要做更多的事。”王海燕说。

生命质量比长度重要

“死亡教育”正在路上

一位70岁的患癌老大爷曾经给予云霞留下了深刻的印象，这位在疾病面前依旧开朗的大爷告诉她：“我都这个岁数了，就算不得这个病，那也有可能会患上别的病症，有时候可能还会庆幸自己得了这个病，可以让我好好安排一下接下来的时间。”老大爷对于生命的如此透彻让于云霞深有感触，老人去世后，于云霞的工作中，也常常会念起这段话。

从2011年7月成立至今，13年的时间里，聊城市人民医院宁养院医护人员们以免费的镇痛治疗、居家指导、医学服务、人文关怀为主要工作内容，为近5000名癌末期患者，撑起了“生命最后一公里”的摆渡船桨，用爱与关怀照亮了这段生命末端的路程。

4月1日，田银璞在患者孙强家中诊疗完成后，孙强提出要和田银璞单独说说话，其间，孙强提出了两个要求：一是想要“安乐死”，二是想要捐献自己的遗体，但家人的反对让他束手无策，他希望田银璞能够帮帮自己。

“关于‘安乐死’，我告诉他这是不可能的，我们国家也并不允许，但我会尽全力通过药物等方式来减轻他的痛苦；关于捐献遗体，我很感动，但在法律上说，这必须要征得家属的同意，否则即使个人同意，也无法捐赠。”田银璞说。此外，姚荣告诉记者，孙强的家属并没有明确的说为何反对捐赠，但大概就是传统观念对他们的影响，去世的人，要“落叶归根”。

当疾病治愈难以达成，医学的任务是帮助病人缓解痛苦，帮助家属走出哀伤。在生老病死的自然规律前，越来越多的人意识到，生命的“质量”比“长度”更为重要，正是因为有死亡的存在，生命才显得更有意义，直面生命和死亡的教育是一堂必修课，在宁养院的医护人员看来，这堂课，还有很长的路要走，姚荣和同事们，也一直在摸索。

(文中柳江、柳珊、姜琦、浩浩、孙强均为化名)

冬季皮肤科学防干止痒攻略

肤中皮脂缺乏及水分丢失。

而造成皮脂缺乏的因素很多，有皮肤自然干燥伴明显皮脂缺乏、年龄(老年者)、疾病、营养不良、皮肤萎缩、硬化、缺汗、内分泌功能减退、环境湿度、角层贮藏水分的完整性破坏等。

二、“痒痒”的原因？

冬季皮肤干燥，对外界刺激抵御作用降低，容易引起皮肤瘙痒；冬天洗澡水过热，容易带走皮肤上的皮脂，皮肤失去皮脂膜的保护，就会出现干燥、瘙痒等症状。多洗热水澡只会加重痒感。

搔抓皮肤损伤角质产生炎症反应和多种递质，进一步刺激神经纤维，使大脑皮层感觉神经中枢产生痒觉。过度抓挠、搓擦还会破坏皮肤的屏障。所以抓挠只会造成恶性循环。

冬天人体汗腺分泌减少，若洗澡过勤、水温过热，很容易带走皮肤上的皮脂，皮肤失去皮脂膜的保护，就会出现干燥、瘙痒等症状。多洗热水澡只会加重痒感。

四、冬季科学预防皮肤“干燥、瘙痒”攻略如下：

不必每天洗澡：应根据体力活动的强度，出汗程度和个人习惯适当调整。一般情况下，每2-3天沐浴1次，特别是中老年人，洗澡的水温在37-42摄氏度左右即可，且洗澡时间不能太长，最好在

15分钟左右。

温和清洁：使用温和的洁面产品和沐浴露，避免使用含有刺激性化学物质的洗护产品。洗完澡后，轻轻拍干皮肤，避免搓擦过度。

洗澡后涂保湿霜：选择富含保湿成分的乳液、面霜或身体乳液，涂抹在洗净的皮肤上。穿纯棉贴身衣物：选择柔软、透气的衣物，避免穿用粗糙的织物，以减少对皮肤的摩擦和刺激，防止瘙痒进一步扩散。

饮食方面：避免进食鱼、虾、蟹等易致敏食物，不吃辣椒、花椒等辛辣刺激性食物。禁止饮酒，少喝咖啡、浓茶，可食芝麻、木耳、山药、秋葵等有助于滋阴润燥的食物。平时多饮水，多吃蔬菜水果，均衡饮食，摄取富含维生素和抗氧化

剂的食物，有助于维持皮肤的健康状态。

注意生活规律：每天按时睡觉，好好休息，避免过度劳累，保持大便通畅，皮肤的滋润度也会逐渐恢复正常。

避免过度暖气和空调：保持室内适宜的温度，避免长时间暴露在高温或低温环境中。在睡觉时，可以使用加湿器增加空气中的湿度，减少皮肤水分流失，但也要重视加湿器的清洁。

寻求专业帮助：瘙痒程度比较重，甚至已经严重影响到日常生活和工作的患者，请及时到医疗机构就诊，明确病因，以免耽误治疗。

(聊城市东昌府区妇幼保健院 田敏)

健康科普 好声音

冬天是皮肤干燥瘙痒高峰期。症状严重的患处犹如蚁爬，有明显的灼热感，导致患者夜里难以入眠，白天也无法集中精神工作或学习。那么，我们该如何有效解决呢？

一、何为瘙痒？

冬季瘙痒症又称皮脂缺乏性湿疹(asteatotic eczema)、裂隙性湿疹(eczema craquele)、冬令湿疹。主要见于老年人皮肤，特别是小腿、前臂和手部发生以干燥和发裂为突出的湿疹样皮炎，主要原因可能是皮

三、“抓、挠”“多洗热水澡”可以解决瘙痒吗？