



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

“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，家里人也都在陪着我，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外婆，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来了感谢信，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”

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。



长征镇社区卫生服务中心安宁疗护病房心愿墙。

## 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二十五岁小伙子，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。”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，抬高床头，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生。“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动下，在查房中不断融入人文视角，启动人文医学技能培养，引导医生和医学生，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）  
据《新民晚报》