

正向改变医疗系列

中国社会福利基金会安宁缓和医疗专项基金

执行主任 安丽丽 | 秘书长 王锴

云南瑞奇德医院 徐梅 院长

强力推荐

# Farewell

生命的终点  
我们都可以选择安然离世  
而非深受痛苦与满怀遗憾

## 临终抉择

[美] 爱德华·科瑞根 (Edward T. Creagan)

[美] 珊德拉·温德尔 (Sandra Wendel) 著

吴秉宪 刘洋于今 杜依婷译 崇新云审校



全美一流医院梅奥诊所前院长 著名肿瘤科医生  
梅奥诊所首位得到全美首批缓和医疗与安宁照护认证的医生  
照顾过 **4万名** 临终病人

积 40 年医疗及临床经验写成的临终教科书  
指导医护人员以病人舒适的生活品质为重  
帮助病人家属做好每一步关键医疗决策

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

临终抉择/(美)艾德华·科瑞根(Edward T. Creagan), (美)珊德拉·温德尔(Sandra Wendel)著; 吴秉宪, 刘洋于今, 杜依婷译.--北京: 华夏出版社有限公司, 2023.1

书名原文: Farewell: Vital End-of-Life Questions with Candid Answers from a Leading Palliative and Hospice Physician

ISBN 978-7-5222-0384-3

I. ①临… II. ①艾… ②珊… ③吴… ④刘… ⑤杜…  
III. ①临终关怀 IV. ①C913.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 155880 号

© 2019 Edward T. Creagan and Sandra Wendel

First published by Write On Ink Publishing

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2022-0801 号

## 临终抉择

|      |                         |      |     |
|------|-------------------------|------|-----|
| 著者   | [美] 艾德华·科瑞根 [美] 珊德拉·温德尔 |      |     |
| 译者   | 吴秉宪 刘洋于今 杜依婷            |      |     |
| 审校   | 崇新云                     |      |     |
| 策划编辑 | 陈志姣                     | 版权统筹 | 曾方圆 |
| 责任编辑 | 陈志姣                     | 责任印制 | 刘洋  |
| 营销编辑 | 张雨杉                     | 装帧设计 | 殷丽云 |

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 出版发行 | 华夏出版社有限公司                             |
| 经 销  | 新华书店                                  |
| 印 刷  | 三河市少明印务有限公司                           |
| 装 订  | 三河市少明印务有限公司                           |
| 版 次  | 2023 年 1 月北京第 1 版 2023 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 开 本  | 880×1230 1/32 开                       |
| 印 张  | 9.75                                  |
| 字 数  | 168 千字                                |
| 定 价  | 59.80 元                               |

华夏出版社有限公司 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

## 作者简介

### 艾德华·科瑞根 Edward T. Creagan



美国安宁医学和缓和医学会研究员、肿瘤科医生，同时拥有安宁照护和缓和医疗的专科医生执照。他在美国一流医院梅奥诊所工作超过 40 年，是梅奥诊所医学院的医学

肿瘤学荣誉教授，也被梅奥诊所继续医学教育学院评为杰出教育者，并且曾获颁梅奥诊所杰出医生奖，这是梅奥诊所的最高荣誉。他也曾经担任过梅奥诊所的院长。

他有超过 500 篇的科学论著，并且在世界各地做过 1000 多次演讲。身为一位成功的演讲者，他的演讲无论是对于专业人士还是普罗大众，都是“笑”名昭彰，而且充满了关于有用的生活方式的信息，例如宠物的临床疗效、如何避免压力以及情绪崩溃、如何度过退休生活等。他的演讲往往有引人入胜的主题和励志的内容，例如“科瑞根医生关于美好生活的八个诫命”“如何活得够久来支付你的 401(K) 退休福利计划”“怎样说话才能让医生听进去”等。

### 珊德拉·温德尔 Sandra Wendel

是本书的共同作者，她也是一位优秀的非小说类编辑。

项目策划：崇艺农

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

献给我的患者和他们的家人

感谢他们在人生的最后

与我分享他们充满勇气、坚韧和恩典的人生

## 推荐序一

做医生最艰难的一项工作，就是告诉病人及家属即将来临的死亡。在我 38 年的医生职业生涯中，我清晰地明了，一个充满悲悯心、同时对生命有深刻领悟和智慧的医生，告知死亡、陪伴死亡，对患者及患者家庭的影响是深刻而久远的。

在生命临近终点的时候，病人所思考的问题和健康的时候大相径庭，他们此时会更关注自己这一生是否活得有意义：我究竟是谁，我会去往何方，什么样的治疗方式能帮我保持尊严？

我陪伴过许多临终病人，耐心倾听病人的期待及要求，尽力帮助他们度过最艰难的时刻。有时我会坐在病人的床前，握着病人的手，努力帮助他减少死亡前的恐惧及身体带来的各种不适和痛苦。这个领域，这个时刻，需要医务人员和民众更多地探索，以及及早对此进行了解和提前做好准备。

我们是一个忌讳谈论死亡民族。无论是急性病还是慢性病，在面对死亡的时候，我们永远也没有准备好。在每一场临终告别时，病人和家属都有太多的问题需要解答，很多时候，在医院里或在家庭中，他们并不能获得充分有效的帮助。在我

新出版的《有效的医疗》一书中有一些关于死亡的章节，希望可以帮助到他们。我的内心里一直有一个期待，能有一位懂得死亡的医生，著书来专门帮助民众解决这一难题。似乎命运中有一种安排，在2022年4月，我有缘结识了科瑞根医生，我们这两位来自中国和美国的医生进行了两场线上的全球视频对话，发现我们对生命和疾病的意义、医生对病人的倾听及呵护、爱与慈悲是治疗的基础等观点如出一辙，并且就临终关怀和临终帮助的话题进行了深入的交流，引发了深度共鸣。于是，我欣然接受邀请为科瑞根医生的这本书作序。

科瑞根先生是美国梅奥诊所从医40年的一位资深医学博士和癌症专科医生，他照顾过4万多名临终病人，并帮助他们度过生命的最后时光。在本书中，他用大量的真实案例告诉我们：面对生命的尽头，我们其实可以有很多选择，病人可以为自己的死亡选择最有尊严的告别方式，家属也可以提前帮助亲人获得更好的支持和帮助，同时医务人员也可以为病人提供更多的安慰和选择，让他们保有希望和尊严，帮助他们减轻临终前的痛苦。

死亡，能让一个家庭分崩离析，如果我们懂得如何面对，或许可以开启一段真正的生命之旅，重返爱的旅程。很多时候，死亡已经不可避免，病人已经直面即将到来的时刻，可因

为亲人的不忍放弃，反而让病人遭受更多的痛苦。在本书中，科瑞根先生详细地告诉大家死亡究竟是什么，死亡的过程是怎么发生的，详细地阐述了生与死的质量。我们可以选择按照自己的方式离开世界，我们的死亡我们可以自己做主，前提是我们要了解死亡，提前做好准备。

科瑞根先生是一位富有悲悯心和丰富临床经验的医生，这本书贡献了他一生的智慧，指导我们在生命的尽头，如何和家人一起做出让病人更有尊严的明智选择。目前，在中国，缓和医疗和临终关怀越来越受到重视。他山之石，可以攻玉，本书也为我们临床的医护工作者分享了很多生命医学的临床经验，是一本难能可贵的教科书。

在中国，大部分人临终时会选择在医院告别，随着老龄化社会的到来，我相信会有更多的人选择在家中、在亲人的陪伴下离世，因为家是我们的心安放之处。在本书中，科瑞根博士用非常细腻的文笔，描述了临终时病人的生命状态及临终时的环境要求，还有家人可以提供的帮助和支持，这为期待在家中送别亲人，尤其是送别老人的朋友提供借鉴。

科瑞根先生在本书中，对病人及家属如何应对坏消息，如何达成有效的医患沟通，如何选择最适合自己的医疗也提供了很有价值的观点。

我的《有效的医疗》一书帮助读者通过读懂生命警告、了解生命真相来实现有效的治疗。科瑞根医生的这本书揭开濒死过程的神秘面纱，帮助我们直面死亡，保持生命最后的尊严，进行隆重的谢幕，值得推荐。

徐梅

外科医生

云南瑞奇德医院院长

整体医疗实践者

《有效的医疗》作者

## 推荐序二

看完这本书有些感动，这样的阐述形式能更容易让我们每一个关注生命的人认识并了解到，当我们的生命中无论是自己还是亲友，在最终告别的时候，我们可以如何做，我们可以获得哪些支持，以及我们可以如何做好自己的选择。

科瑞根医生具有超过 40 年的安宁照护临床经验，从身、心、社、灵的维度，用深入浅出的表达形式，从罹患疾病的坏消息告知、召开家庭会议到选择医疗方案；从安宁缓和医疗的社会宣教引发的思考，像死亡成本，以及价格高昂的“看似英勇的积极治疗措施”，到生命末期的医疗常识、安宁缓和的理念；从辅助疗法的临床有效反馈，到葬礼的策划和墓地参观等，将一个个案例和场景、一段段关系从道德、伦理和法制的角度，全维度地呈现，这对于正在起步阶段的中国的安宁缓和医疗来说，极具启发意义和指导价值。

在提到关于辅助疗法和替代疗法在临终时的应用时，书中写道：“虽然有些疗法还没有正式经过临床试验的证实，但已经很明显能提升患者的生活品质和舒适感”，其中提及中医针

灸、推拿、冥想、芳香精油疗法及灵气疗法等的使用，这对于目前我们安宁缓和医疗的多学科融合探索和发展来说也非常具有指导意义和启发性。

有一种人，用一种独特的方式，在深刻地表达着自己对职业的敬畏、对社会的责任、对人类的守护！

这本书适合临床工作者、社会工作者，以及每个关注和热爱生命的人！

安丽丽

中国社会福利基金会安宁缓和医疗专项基金执行主任

芳香走入安宁病房项目发起人

生命质量支持中心项目发起人

资深芳香疗法专家

## 推荐序三

本书写给临终患者以及在病榻旁照护临终患者的人们（包括患者家属、社工、医护人员、临终关怀工作者等），在书中可以找到各种临终时需要面对的最迫切问题的答案。艾德华·科瑞根医生希望通过本书帮助读者了解，在人的生命走到最后一程时，如何更好地做决定，并通过实际案例及总结让我们深入了解安宁缓和医疗为何要做、如何做以及取得的成果——重病中（尤其是罹患癌症）的人由此实现“善终”，实现“美好的告别”。

“美好的告别”是目标，更是循序渐进的过程。书中的这些内容，让人印象深刻：

第一，要实现这个目标，需要一个不仅关注“疾病”，更关注“病人”的缓和医疗团队，陪伴患者和家属一起走完这段人生旅程。

第二，缓和医疗团队不仅能帮助我们管理疼痛、呕吐等症状，还能帮助患者和家属理解疾病的预后，让他们做出合理的决定，以避免过度医疗，同时给告别留出时间。

第三，缓和医疗团队的任务包括培养患者对生命的目的和意义的感受，让患者完成未尽事宜和责任，让其了却尘世之事，尤其是使其达成和解，获得安宁。

第四，缓和医疗要“尽早开始计划”，安宁照护仅是缓和医疗中的一小部分。

第五，缓和医疗的几点原则是：其一，了解患者本人的意愿和决定是什么；其二，生活品质 and 死亡品质是关键所在；其三，患者是治疗中心，但疾病对整个家庭的影响也不容忽视。

第六，作为照护临终患者的我们，在病人的临终时刻最重要的是尽最大的努力——没有后悔，并认识到我们的生命因为我们触摸过的灵魂、治疗过的伤口以及修复的关系而有了意义和目的。人生是一场旅途，死亡的过程是这场旅途最后的部分，死亡只不过是最后一刻，我们都是生命旅途中同行的过客。圆满生命的最后 1% 的旅途，是每个人都要完成的功课。

感谢艾德华·科瑞根医生将自己近 40 年的安宁照护、缓和医疗的专科经验与我们分享，向我们全面而完整地展示了美国安宁缓和医疗的全貌。尤其难能可贵的是，他将解决照护者的最迫切问题的原则、方法和技巧全部呈现，细致到用怎样的语句来询问患者的意愿，使我从中受益匪浅。

这本书我将随身带上几本，无论在医院，在病房，在课

堂，还是在政府机关的办公室，面对所有关注和正在照顾临终患者的人们，当他们提出最需要解答的迫切问题时，我都会送给对方一本，并为其翻到问题相关的某一页，展示答案以作为参考和指导。

王锴

中国社会福利基金会安宁缓和医疗专项基金秘书长

生命质量支持中心创办人

1% 幸福俱乐部创办人

# 序

我将毕生奉献给死亡。

在过去的 40 年里，我在明尼苏达州罗彻斯特的梅奥诊所工作，实际照顾超过 4 万名临终的患者，陪他们度过在地球上最后的时光。我握住他们家属的手，和他们一同祈祷，并且倾听他们，回答他们的问题。（虽然并非所有问题都有答案，例如：我还能活多久？谁会陪伴我？我的家人会原谅我吗？我会很疼吗？）

本书的主旨在于探索这些最终的日子该如何度过，让人们能够带着盼望、爱和怜悯与人生告别；

在于当爸爸、妈妈或挚爱之人没办法做决定时，能够替他们在临终时做决定；

在于了解临终之人的内心在最后一天、最后一小时、最后一分钟乃至最后一刻会发生什么；

在于正视死亡，也许需要做一些计划，在紧握住挚爱的临终之人的手后，过不一样的人生；

在于从绝望中给予希望；

在于从医学的角度理解死亡，等等。

我受训成为一位肿瘤科医生、一位癌症专科医生。我明白心脏疾病是最常见的死因，但癌症是最令人害怕的疾病。患者宁可被告知他们的心脏开始渐渐衰竭，也不愿意知道自己的胰腺、肝脏、肺脏或乳腺长了一个肿瘤。

许多癌症患者能被治愈，并且能健康地存活很长时间，但是其他人就没这么幸运了。我很遗憾地将此事告诉前副总统乔·拜登<sup>①</sup>，他当时负责推进癌症的治疗和治愈研究。但事实上，虽然从尼克松总统时期就已经开始立法和建立研究基金，但我们和癌症的斗争至今仍需要多方配合作战。是的，我们有过一些令人兴奋的研究成果，但是，癌症的范围很广，我们仍要为之奋斗很长时间。

当我们癌症医生，特别是当我在梅奥诊所工作时，看到那些病入膏肓的患者，我们能够提供的治疗是安慰、给予尊严与选择以及希望。没有万灵丹，也没有神仙药。

当我们的患者面对他们的死亡时，我们将我们的照护延伸为缓和医疗，这是一种管理患者的症状并提供治疗让患者感到舒适的医疗方式，并且为那些只有几个月可活并决定不再为自

---

① 如今为美国现任总统。——编者注

己的晚期疾病寻求积极治疗的患者提供安宁照护。当然，我们很高兴也很惊讶，一些患者会顽强挑战现代医学还未能攻克的领域，但往往我们只能到病床边，和患者家属一起围绕在患者身旁，安慰他、哄哄他，然后和他说再见。

我有内科、临床肿瘤、缓和医疗和安宁照护的执照，我是第一个在梅奥诊所获得缓和医疗和安宁照护认证的医生。我感谢成千上万的患者以及他们的亲眷，允许我参与他们人生的最后一程。现在我逐渐从临床工作中隐退，我要将我的故事留在本书里，总结我多年来和许多与你情况类似的家庭相处的经历。

本书讲述的是临终的事情。美国的婴儿潮一代现在正在和他们的父母告别，并且正在面对自己的死亡。在完美的世界里，我们很长寿，然后死去。这叫作压缩的死亡过程，意思是我们将生命活到极致，没有疾病或痛苦，最后自然地在睡梦中离世。

但死亡常常不是这样发生的。

我不是指突然发生的意外死亡，我是指时间漫长的、久病不愈的、失去生存能力的情况，这时必须做有关照护种类、照护程度以及照护地点的决定，也必须预估存活时间，衡量时日尚存多少。

疾病能撕裂家庭，不只是从心理层面，还从财务及地理位

置等层面。有时候心愿还未完成，浪子还没回头，过去的悔恨浮出水面。患病之后，患者及其家属也许会习惯餐桌上少了一人的新的生活模式，但是生活已经截然不同了。

在我开始解释本书的内容之前，我要先说说本书不涉及的内容。

本书不讲安宁照护的历史。如果你希望在这方面了解更多，请参阅《安宁治疗与缓和医疗手册：临床指南》(*Hospice and Palliative Medicine Handbook: A Clinical Guide*)，由苏珊·波特科和凯西·利根两位医生所著。

这不是一本处理病危诊断以及帮助你逐渐接受死亡的书。如果你希望通过一本专业书籍来学习面对病危的生死问题，请阅读兰迪·波许教授的《最后的演讲》(*The Last Lecture*)这部经典之作。另外一部反思死亡的难忘著作，是保罗·卡拉尼什医生所著的《当呼吸化为空气》(*When Breath Becomes Air*)，他自己既是患者也是医生。

本书不是从医生的视角出发对生命做出存在性评估。我希望我有足够的才华写出《最好的告别——关于衰老与死亡，你必须知道的常识》(*Being Mortal: Medicine and What Matters in the End*)这样的著作，而阿图·葛文德医生已经做到了。

我尝试用本书填补另一隅，希望书中的信息能帮助你更好