



www.carerhelp.com.au

Traditional Chinese | 繁體中文

管理臨終前常見症狀的建議

無論罹患何種疾病，人們在臨終前都會有一些常見症狀。本資料單張提供了有關常見症狀的資料，以及管理這些症狀的建議。

請務必與醫療團隊討論讓您擔心的任何症狀。您也可能想讓醫生將病人轉介到姑息療護團隊。姑息療護側重於管理雜症狀，提供整體支持和提高生活品質。

對於任何症狀，我們都建議您記錄症狀的嚴重程度、症狀發生的頻率以及您為控制症狀所做的工作。這些資訊將對醫療保健團隊有幫助。

呼吸的變化

如果病人情緒焦慮或處於疼痛之中，呼吸會發生

變化。呼吸的變化可能是疾病造成的，也可能是生命結束時身體體征放緩的正常反應。

您也許會注意到病人的呼吸變得緩慢、淺、不規則，呼吸之間有很長的停頓，急促、嘈雜或刺耳。

以下建議可能有用：

- 盡可能和您所照顧的人坐在一起
- 使用風扇或打開窗戶以增加空氣流通
- 鼓勵病人坐直
- 給他們穿上寬鬆合身的衣服
- 放一段安靜的音樂，或者給對方做個手腳按摩
- 鼓勵病人多喝水
- 如果醫生開了處方，請為病人供氧



- 如果呼吸困難持續並造成痛苦，請諮詢醫療保健團隊

意識模糊或精神錯亂

意識模糊的病人難以記住事情，難以集中注意力，有時可能難以區分白天和黑夜。意識模糊的病人可能認不出熟悉的人或地方，或者他們可能會專注於一件事或變得多疑。意識模糊有時會導致幻覺，令病人看到並不存在的東西。

臨終前出現的意識模糊可能是可逆的，也可能是暫時的。它通常是由疾病導致的大腦功能改變而引起，可能是藥物作用的結果，也可能在手術後或病人受感染時發生。

作為照顧者的您以及您的照顧對象都可能會感到痛苦。

主治醫生會盡力找出造成意識模糊的原因並進行治療。然而，對於處於生命盡頭且瀕臨死亡的人來說，即使經過治療，也可能無法解決意識模糊的情況。

以下是一些幫助患病家人的方法：

- 保持眼神接觸
- 慢慢地說，提醒他們您是誰，他們在哪里，以及您是來幫助他們的

- 如果您的照顧對象在醫院，請盡量和他們待在一起（在有可能的情況下），這可能會對您有所幫助，因為他們對熟人的反應可能比對陌生人的更好
- 減少訪客人數，減少刺激和噪音（比如電視）。

便秘

便秘指的是幾天沒有大便。便秘可能由很多因素引起，包括藥物、疾病和脫水。這可能會使病人感到噁心和不適。

如果便秘造成問題，請諮詢醫療保健團隊，以便他們可以開出最合適的藥物。

對於臨終病人而言，要保持腸道健康是很困難的。如果可能的話：

- 鼓勵病人經常喝一些飲料，比如水和果汁
- 建議他們吃高纖維的食物（以及常喝水）
- 如果他們覺得可以的話，則鼓勵他們每天做一次短距離的散步
- 如果醫生給您的照顧對象開了強效止痛藥，則要求醫生同時開瀉藥
- 如果病人兩天沒來大便，則需諮詢醫療保健團隊

情緒反應——抑鬱、焦慮、憤怒

臨終病人會整以適應身體上的限制、不適感以及喪失獨立能力的狀況；並且最終，他們會意識到自己已處於生命終點。臨終病人會經歷一系列的情緒反應，包括焦慮、恐懼、悲傷、憤怒、內疚和絕望，這是很常見的。有時，他們會對周圍的人大發雷霆，或者做出不合常理的行為。有時他們會退縮，根本不想說話。這可能是由於許多不同的原因。這些原因可能包括：他們的疾病或症狀，對死亡的恐懼，或擔心他們的親人在他們去世後會發生什麼。

無論何時，如果您因病人的攻擊性行為而感到不安全，請立即告知醫療保健團隊。

以下做法可能會有幫助：

- 如有需要，每天給他們一些獨處的時間
- 問問他們是否有什麼您可以幫忙的，或者他們是否想談談他們的擔憂
- 問問他們是否需要幫助來理清自己的事務，或者幫忙重新聯繫上任何人
- 建議做一些可以一起做的有趣的事情
- 請記住，有時感到沮喪或擔心是正常的
- 鼓勵他們參與日常活動
- 鼓勵他們與醫療專業人士交談



疲勞

疲勞指的是一種持續的疲憊、虛弱或缺乏精力的感覺。疲勞還可以表現為感覺四肢沉重、睡眠模式改變、難以完成日常事務、記憶力減退、難以集中注意力、情緒低落和缺乏動力。

疲勞是很難控制的，但以下建議可能會有幫助：

- 鼓勵病人白天小睡一會兒，晚上養成良好的睡眠習慣
- 建議病人做有規律但溫和的運動
- 鼓勵病人食用有營養的食物和飲料（但不要強迫）
- 在病人精力最好的時候，計畫做一些最費力的事情（比如淋浴）

- 鼓勵病人進行無需太多精力的活動（比如玩棋盤遊戲、聽有聲讀物、看電視或閱讀）
- 避免進行冗長的談話或接待大量訪客等活動。

如果您認為病人的疲勞程度越來越嚴重，則需諮詢醫療保健團隊。然而，並不一定可以阻止情況惡化。

失禁

臨終前，人們可能會失去控制膀胱或腸道的能力，並將尿液和/或糞便排泄到他們的衣服或床上。這被稱為失禁。

失禁可能是以下原因造成的：

- 疾病或病況
- 臨終時肌肉放鬆
- 意識模糊或無力表達上廁所的需要。

幫助您的患病親友使用便盆或上廁所，這可能會讓您本人和受您照顧的人都感到尷尬和不舒服。如需幫助，請與醫療保健團隊聯繫。您當地的藥劑師也可以幫您訂購所需的產品。

處理失禁的建議：

- 醫療保健團隊可以租借設備，如便盆、小便池和可攜式廁所或便桶椅
- 可使用床墊保護墊或隔尿墊來保護床上用品

- 吸水墊、成人紙尿褲或吸水內衣都可以用來吸收尿液和糞便
- 可使用一次性濕巾清潔皮膚
- 有時可以使用導尿管，通過導管將尿液排入袋內。

噁心和嘔吐

想吐的感覺被描述為噁心。噁心可能是由於便秘、疾病、食欲下降或所服藥物引起的。

噁心要及早治療。幫助的方法包括：

- 按照醫囑服用抗噁心藥物
- 深呼吸，聽輕音樂，按摩腳或手，或用溫水泡浴
- 啣飲水或吸吮冰片
- 加大提供少量清淡食物的頻率
- 喝溫熱的薑茶或薄荷茶
- 避免強烈的氣味
- 如果您懷疑便秘是造成噁心的原因，則須管理好便秘情況

如果噁心在幾個小時內沒有改善，則要諮詢醫療保健團隊。

如果病人很虛弱，您可能需要在他們嘔吐的時候給予幫助。處理嘔吐的一些重要建議包括：

- 如果您照顧的對象在嘔吐時躺著，則需讓他們側躺，以防吸入嘔吐物
- 病人可能喜歡吮吸冰片以幫助補充水分
- 除了口服方式外，還有其他方法可以給病人服用止吐藥物，請諮詢醫療保健團隊。

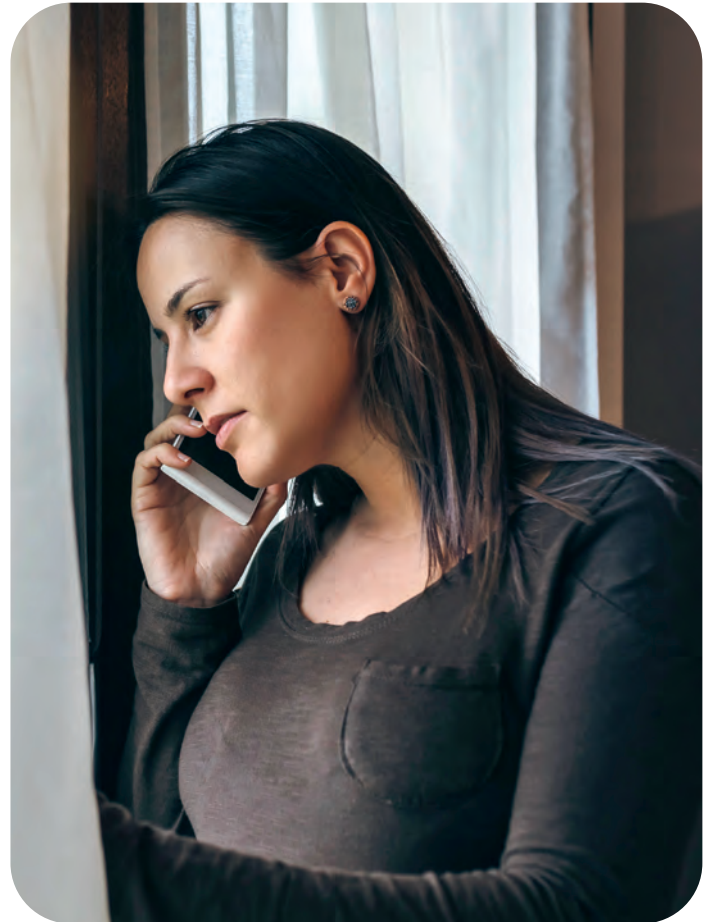
如有以下情況，請致電醫療保健團隊：

- 病人已經嘔吐了三次以上，並已持續超過三個小時
- 病人開始吐血或深色液體
- 您覺得病人可能被嘔吐物噎到
- 病人感到眩暈和困惑
- 病人的尿液顏色變深。

疼痛

臨終前疼痛的原因有很多，包括疾病、便秘和行動不便。為了更好地理解這種疼痛，您需要問您正在照顧的人以下問題：

- 哪里疼？
- 那是什麼感覺？有沒有刺痛、搏動或灼燒感？
- 這是新發的疼痛嗎？
- 在那個部位痛了多久了？
- 如果改變位置，疼痛會消失嗎？
- 病人上一次大便是什麼時候？
- 病人想吐嗎？



- 使用疼痛量表給疼痛評分，在 0 分（無疼痛）到 10 分（極端疼痛）的範圍內，您會給這種疼痛打多少分？

這些資訊將對醫療保健團隊有幫助。

止痛藥使用建議：

- 按照標籤上的指示給病人服用止痛藥
- 記錄病人多久吃一次藥
- 如果病人服藥的量已達到允許的上限，但仍然感到疼痛，則需諮詢醫療保健團隊。
- 許多人擔心止痛藥會加速死亡，但事實並非如此。

不用藥物管理疼痛的建議：

- 讓您所照顧的人躺在床上，做10次深呼吸
- 讓他們通過閱讀、看電視或聽音樂來分散其對疼痛的注意
- 為他們按摩腳、手或肩膀
- 鼓勵他們改變體位。

您所照顧的人可能已經有慢性疼痛，但如果出現以下情況，請與醫療護理團隊聯繫：

- 止痛藥的止痛效果不如以前
- 疼痛增加
- 他們的疼痛有所變化

體溫的變化

在生命的盡頭，體溫可能出現問題。部分病人的皮膚很冷，而有些病人則會有輕微的發燒。您可以嘗試：

- 如果病人的皮膚冷，您可以給他們蓋溫暖的毯子，讓其感到舒適
- 如果病人發燒，您可以在其前額和頸部使用涼爽濕潤的布，讓其感到舒適。

皮膚狀況

在生命的盡頭，皮膚護理是很重要的。病人的皮膚可能會乾燥脆弱，也可能因為長時間臥床而生瘡。重要的是：

- 小心清洗和弄乾皮膚，避免摩擦皮膚
- 定期檢查病人的皮膚是否有潰瘍或破損
- 對於非常乾燥的皮膚要經常使用保濕霜（諮詢藥劑師推薦合適的品牌）
- 試著每隔幾個小時改變病人的體位（除了晚上）
- 如果您注意到任何皮膚問題，請告知醫療保健團隊

口腔護理

您可能會注意到，您的照顧對象在臨終時嘴會變得非常乾。您可以採用下列舒緩方法：

- 讓他們啣飲液體
- 在他們的嘴唇上塗抹保濕霜
- 或者用柔軟的牙刷為他們輕輕刷牙