

缓和医疗:温暖有度的医疗

10月11日是世界安宁缓和医疗日。今年的主题是“实现承诺:全民享有”,旨在呼吁全社会共同关注处于生命末期患者的生活质量与尊严,推动安宁缓和医疗成为每一个人触手可及的温暖支持。

根据世界卫生组织(WHO)在2020年所发布的定义,缓和医疗是一种提高面临危及生命的疾病相关问题的患者(成人和儿童)及其家人生活质量的方法,它通过早期识别、正确评估和处理疼痛及其他身体、社会、心理及灵性问题,预防并减轻痛苦。

“我国过去对缓和医疗缺乏明确定义,缓和医疗、舒缓医疗、安宁疗护、姑息治疗、临终关怀等名词经常混用,存在一定误解和歧义。很多人以为缓和医疗就是临终关怀,但实际上并非如此。”北京协和医院(以下简称协和医院)缓和医学中心主任医师宁晓红表示,缓和医疗让生命在面对疾病与死亡时,不再只是痛苦与孤独,能在专业照护与关怀中获得尊严与慰藉。它犹如人类文明的“温度计”,折射了社会对生命价值的理解。

“活得更久”,也要“活得更好”

其实,中国传统文化自古以来以清明扫墓、中元祭祖等仪式回应这种不可避免的离别,寄托生者的思念。而在现代医学与社会文明的进程中,安宁缓和医疗成为了另一种温柔的回答。

“你是重要的,因为你是你;直到你生命的最后一刻,你仍然是重要的。”这句话出自英国医护工作者西西里·玛丽·桑德斯女爵士。

1967年,她在伦敦创办了全球第一家现代安宁缓和医疗机构——圣·克里斯朵夫安宁医院,由此奠定了现代安宁疗护的基础。这句简洁而深情的话语,至今仍是全球安宁缓和医疗的精神基石。

早在2004年,WHO呼吁将每

年10月的第二个周六定为世界安宁缓和医疗日。作为国际性倡议,它旨在提升全球公众和专业群体对安宁缓和医疗的认知,推动政策与资源建设,同时不断提醒人们,医学的使命不仅在于延长生命的长度,更在于守护生命的质量。

当前,中国正面临人口老龄化趋势。国家统计局和国家卫生健康委数据显示,截至2024年底,我国60岁及以上人口首次突破3亿,其中超过1.9亿老年人患有慢性病。慢性病所带来的疾病负担已超过全部疾病的70%,并导致近九成的死亡。在“长寿”与“慢病”并存的年代,如何让患者不仅“活得更久”,也能“活得更好”,已成为社会与医疗面临的重要课题。

概念厘清,推动认知水平提升

2023年,国家卫生健康委医政司指导出版了《常用临床医学名词》,明确“缓和医疗”对应的英文翻译是“palliative care”,“安宁疗护”对应的英文翻译是“hospice care”。

不久前,由宁晓红牵头编写的《缓和医疗与安宁疗护定义中国专家共识(2025)》(以下简称《共识》)正式发布。这是我国首次以中文形式提出缓和医疗的定义,为我国缓和医学学科建设以及临床实践模式的逐步确立奠定了基础。

《共识》指出,安宁疗护是缓和医疗的重要组成部分,其目标是在不刻意加速或推迟死亡的前提下,通过缓解患者的身体、心理、社会和灵性痛苦,维护患者尊严并帮助其实现善终,提升患者、家属和照护者的生命质量。

缓和医疗是一种积极的全人照护实践,面向因危及生命的疾病而遭受痛苦的各年龄段患者及其家属和照护者,通过预防、评估和缓解其身体、心理、社会和灵性痛苦,提升患者及其家属和照护者的生命质量。

今年8月26日,国家卫生健康委办公厅正式印发《安宁疗护实践指南(2025年版)》。此版指南对症状控制、舒适照护、心理支持和人文关怀相关内容进行了修订更新,同时进一步优化完善了相关评估和观察要点、治疗原则、护理要点、支持要点和注意事项等内容,为全国缓和医疗事业发展提供了最新的政策指引。

宁晓红表示,这一概念的厘清具有现实意义。一方面,它帮助医疗实践者理解,两者在核心理念上并无本质差别,从而化解了长期以来在名称与工作范围上的困惑;另一方面,它提醒医务人员,和安宁疗护相比,缓和医疗不仅针对生命末期患者,更应贯穿严重疾病的全程。

期待更多人理解缓和医疗的真正意义

“如果仅在生命末期才介入安宁疗护,容易导致缓和医疗介入滞后、可及性降低,患者与家庭错失早期获益的机会。”宁晓红表示,通过推广和前置应用,患者不仅能更早享受症状管理与心理支持,家属也能在过程中逐步理解并接受安宁疗护,从而实现

“承上启下”的衔接。

除此之外,缓和医疗的价值体现在多个层面。宁晓红指出,缓和医疗不仅能够有效缓解症状、改善患者生活质量,还能为家属提供心理和情感支持,减轻照护压力。

对医护团队而言,缓和医疗的认知和实践有助于促进和谐的医患关系,促进相互理解,减少不必要的误会甚至冲突。

在医疗体系层面,它能够减少无效治疗带来的费用支出,提升医疗资源使用效率与服务口碑。从更宏观的社会和国家层面看,缓和医疗契合我国积极应对人口老龄化和推动生命全周期健康管理的战略,正在成为“健康中国”建设的重要组成部分,实现患者、家庭、医疗体系与国家发展的多方共赢。

可喜的是,截至2024年底,全国已有超过4500家二级以上医疗机构设立了安宁疗护科室。但公众对缓和医疗的认知度仍不足,实践的进步与社会的理解之间,仍存在一道需要跨越的鸿沟。

宁晓红表示,如何让更多人理解缓和医疗的真正意义,成为推动这一事业发展的关键。

延伸阅读

让每一次告别都更有尊严

世界安宁缓和医疗日的核心宗旨可以概括为三点:提高认知,让更多人了解安宁缓和医疗的内涵与价值;推动政策,呼吁各国政府将缓和医疗纳入全民健康覆盖(UHC)体系;促进合作,搭建全球经验交流和资源共享的平台,推动跨国、跨机构的协作与创新,共同应对人口老龄化和慢病负担带来的挑战。

每年,世界安宁缓和医疗联盟(WHPCA)都会围绕当下最紧迫的议题制定年度主题,发布工具包和宣传材料,为全球范围内的倡导者提供

发声的资源和策略。这不仅是一次知识的传播,更是一次面向政府、社会和公众的“集体行动号召”。

各国的参与热情也日益高涨。根据WHPCA的统计数据,全球已有70多个国家和地区在官方或民间层面举办了与世界安宁缓和医疗日相关的活动,涵盖学术论坛、音乐会、公益宣传、患者故事分享等多种方式。这些行动汇聚成全球合力,推动“有尊严告别”的理念不断走进公众视野,也促使各国医疗体系更加重视缓和医疗的普及与发展。