# 理解舒适进食的含义 Understanding Eating for Comfort

当人们的健康每况愈下时,难以 说清他们在经历哪些变化。本宣 传册旨在帮助家人和医疗保健团 队开展关于进食的重要探讨。

## 为何难以说清? (Why is this hard to talk about?)

进食是一项社交活动,可带来愉快和不愉快的情绪。为他人提供 饮食是表现关怀的一种方式。但 当您亲人的食量日益减少或甚至 拒绝进食时,您可能难以接受。

### 为何我的亲人不进食? (Why isn't my loved one eating?)

患者在临终阶段进食与饮水减少是正常情况。 随着年龄的增长和健康状况的变 化,饮食量减少是*很正常的。*这 时,进食或许会变得非常艰难。 他们的身体无法消耗饮食中的能 量和摄取营养。

进食可能产生恶心或腹胀等情绪 压力和身体不适。在生命即将走 到尽头时,饥渴感通常会降低, 即便大量进食,体重也会开始 减轻。

家人们通常想知道 Boost<sup>®</sup> 或 Ensure<sup>®</sup> 等软质食物或营养补充剂是否会有 帮助。食物质地的变化或补充剂可能 会在不同阶段产生不同的效果。营养 师和医护提供者可对您进行指导。

# 如何判断亲人不愿意进食?

eat or drink?) 认直倾听亲人对你合

认真倾听亲人对饮食的想法并仔细 观察。用言语或行动对他们说出或 写下的想法表示尊重。肢体语言和 面部表情能起到和言语一样的强大 作用。

下面是一些常见迹象:

- 他们可能会说这样的话:"不。
  我吃不下去,"或"我太累了。
  你吃吧。"
- 发出声音或改变语调。
- 用急促的语气重复刚说过的话。
- 在您端上饮食时大声呼喊或 呻吟。
- 当您用勺子或杯子为他们喂食时 把头挪开,紧闭双唇、把食物 推开、皱眉或紧握双手。
- 紧闭双眼或沉睡。

抑郁、药物、便秘和干燥的口腔都 可能影响食欲。吞咽困难也是老年 人的常见问题。咨询您的医疗保健 团队,获取应对建议。

#### 什么是"舒适进食"? (What is "eating for comfort"?)

- 不要把注意力集中在饮食上, 明白饮食不一定能让您亲人的 身体好转。
- 不要强迫他们进食。
- 不用担心吃什么、吃多少或食物 是否健康,才可从饮食中获得 *快乐*。
- 每天根据您亲人的口味和进食量 灵活改变食谱。如果他们表现出 不舒适的迹象,等待合适的时机 再为他们提供饮食。
- 常为他们进行口腔护理。即使没 有牙齿,这样做也会让他们在不 进食时感到舒适。
- 鼓励亲人寻找其他可以相伴左右 的方式。



## 当我的亲人不思饮食时我该 怎么办?

(What can I do when my loved one won't eat or drink?)

您可以通过多种途径表现出您的 爱和关怀,例如:

- 陪伴在亲人身边。不必说话。
- 相伴左右,不要把心思放在食 物上。
- 用温柔的爱抚舒缓并平复对方 的情绪。
- 外出散步或进行您亲人可以进行 的活动。
- 享受音乐演奏、大声朗读或欣赏 画作等安静舒缓的活动。
- 保持口腔湿润可帮助您的亲人 感到舒适。常做口腔护理至关 重要。请咨询您的医疗保健团 队,获取您可如何提供帮助的 建议。
  - 经常做口腔护理。
  - 喂食少量液体或碎冰以润湿口腔。
  - 与护理团队讨论您能提供的其他帮助
- 请记住,亲人拒绝进食并不表示 他们拒绝您或自暴自弃。

## 关怀是最好的良药。

(Have we done everything we can: What about tube feedina?)

很多家人都对胃管喂食等不同的进 食方式存有疑问。这种方式可通过 胃部开口摄取营养。 该方式可通过胃管喂食营养物。 冒管可经胃造口进入,或经鼻进入, 沿咽喉下行到达胃。

研究表明, 胃管喂食也许并不会让 人感觉更舒服、延长寿命或改善他 们的生活质量。

由于胃管喂食的方式和时间问题, 人们觉得进行日常活动或四处走动 会变得更艰难。

可能还会发生腹胀、胃酸倒流、 腹泻、食物/液体讲入呼吸道、 恶心或感染等并发症。

对一部分人进行胃管喂食可能是有 原因的。家人们不应该在亲人可以 开口谈论他们的愿望时对胃管喂食 闭口不提。试着满足亲人的愿望。 如需更多信息,请咨询您的医疗保 健团队。

Understanding Eating for Comfort (Simplified Chinese) © 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Page 2 of 2

404237-NFS (Apr 2025)

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non-commercial Share Alike 4.0 International license. The licence does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.