

الله

این اثر ترجمه‌ای است از

Being Mortal



Illness, Medicine, and What Matters in the End

Atul Gawande

Metropolitan Books, Henry Holt and Company, LLC, 2014

سرشناسه: گاواند، آتل

عنوان و نام پدیدآور: مرگ با تشریفات پزشکی؛ آنچه پزشکی درباره ماردن
نمی‌داند / نویسنده آتل گاواندی؛ ترجمه حامد قابیری؛ ویراستار مرضیه اکبرپور.
مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸، ۱۳۹۸، ص.

مشخصات ظاهري: ۳۶۸ ص.

شابک: ۰-۵۲-۸۰۹۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیضا

یادداشت: کتاب حاضر قلایاب عنوان "آدمیزاد رفتگی است: بیماری‌های سخت، زندگی بهتر یازندگی بیشتر؟" و ترجمه‌ی آریانا راثی، تازین سرکار ات پور توسط نشر همان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

شناسه افزوده: قابیری، حامد، -، مترجم

شناسه افزوده: اکبرپور، مرضیه، ۱۳۶۸، -، ویراستار

رده بندي کنگره: ۱۳۹۸/۸/۴۶

رده بندي ديجيتي: ۱۷۵/۳۶۲

شماره کتابشناسی ملي: ۵۶۲۱۲۰۵

ترجمان روایت

مرگ با تشریفات پزشکی

آنچه پزشکی درباره مردن نمی داند

آتول گاواندی

ترجمه حامد قدیری



زن سرمه

مرگ با تشریفات پزشکی

آنچه پزشکی درباره مردن نمی‌داند

نویسنده: آنول گاواندی

مترجم: حامد قدیری

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستار: مرضیه اکبرپور

طرح جلد: محمود منفرد

صفحه‌آراء: مهدی جاودان

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، بهار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: publication@tarjomaan.com

tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در قالب های کاغذی،
الکترونیکی و صوتی، انحصاراً برای انتشارات
ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

معرفی نویسنده

آنول گاواندی جراح و نویسنده آمریکایی است که در دانشگاه هاروارد استاد مدیریت و سیاست‌گذاری سلامت است. او علاوه بر نوشتن کتاب در نیویورکر و اسلیت نیز مطلب می‌نویسد. گاواندی در سال ۲۰۱۰ به انتخاب مجلات تایم و فارین پالیسی در فهرست متفکران پرنفوذ جهان قرار گرفت. همچنین او به خاطر تأثیرگذاری تحقیقاتش در حیطه سلامت «جایزه‌الى» (جایزه ملی مطبوعات در آمریکا) را به خود اختصاص داده است.

تقدیم به سارا برشتل

نویسنده

به یاد پدرم

که با رفتنش مرگ برایم غریب قریب شد

مترجم

< | فهرست

- | | |
|-----|---------------------------|
| ۱۱ | مقدمه مترجم |
| ۱۳ | تشکر و قدردانی |
| ۱۷ | مقدمه |
| ۲۹ | [۱] خود مستقل |
| ۴۷ | [۲] همه چیز از هم می‌پاشد |
| ۸۷ | [۳] وابستگی |
| ۱۱۷ | [۴] یاری |
| ۱۵۷ | [۵] یک زندگی بهتر |
| ۲۰۵ | [۶] بگذار تا بمیرم |
| ۲۵۹ | [۷] گفت و گوهای سخت |
| ۳۰۹ | [۸] شجاعت |
| ۳۴۳ | خاتمه |
| ۳۴۹ | پی‌نوشت‌ها |
| ۳۶۵ | نمایه |

مقدمهٔ مترجم

اندیشیدن به مرگ همانند چکیدن قطره‌ای جوهر در ظرف آب است. در هر لحظه و هر موقعیت که باشیم، ابهت مرگ خود را برهمه چیزغالب می‌کند و سیطره می‌یابد. ترس از همین غلبه ناگهانی مرگ است که گاهی ما را وامی دارد اندیشیدن به مرگ را به پستوهای هفت قفله ذهنمان هُل بدھیم و از هرسکوتی که بتواند محمول چنین اندیشه‌ای باشد بگریزیم. شاید مرگ برایمان غریب و غریبه باشد و این چنین از آن فرار کنیم، اما بی‌شک چیزی ضروری تروحتمنی تراز آن نیست. همهٔ ما شکار چنگال‌های تیزهای مرگیم. مرگ سرنوشت محظوم همهٔ ماست و، بنا به گزارش‌های هزاران ساله گذشته، کسی نتوانسته از چنگال آن بگریزد.

با این اوصاف، اگر گریزی از مرگ نیست و لاجرم اسیر آن خواهیم شد، آیا مفرّی از اندیشیدن به آن داریم؟ از قرار معلوم، عیادت محتضران یا دیدن جنازه‌ای روی دوش تشییع‌کنندگان یا گذر از کنار گورستانی خاموش، ناگزیر، اندیشهٔ مرگ را از پستوهای ذهنمان بیرون می‌کشد و خارخار آن را پیش نگاهمان می‌افکند. از قرار معلوم، هر نوع تلاشی برای فرار از اندیشیدن به مرگ نهایتاً در جایی با شکست مواجه می‌شود و ما را با واقعیت عریان و سهمگین مرگ روبرو می‌کند.

حالا اگر مرگ حتمی است و اگر مرگ اندیشهٔ ناگزیر است و بالاخره جایی گریبانمان را می‌گیرد، جای سؤال دیگری بازمی‌شود: آیا مرگ اندیشهٔ ما را به ورطهٔ بی‌معنایی و پوچی می‌کشاند یا آنکه معنای حیات انسانی مان را صیقل می‌دهد و به آن سامان می‌بخشد؟ به یک بیان، می‌توان گفت که مرگ صحنهٔ انقلاب

معانی است؛ بی معناها را معنادار می کند و معنادارها را بی معنا. از این رو، تک تک تجربه های زندگی ما در نسبت و مقایسه با مرگ است که وزن حقیقی خود را می یابند. چه بسا شادی های کلان و پرزرق و برقی که با دمی اندیشیدن به مرگ دود می شوند و از بین می روند. و چه بسا رنج ها و دردها و محبت هایی که با اندیشیدن به مرگ تلاؤ تازه ای پیدا می کنند و ارزشمند می شوند.

با این اوصاف، شاید باید بپذیریم که اولاً مرگ ضروری است، و ثانیاً اندیشیدن به آن ناگزیر است، و ثالثاً این اندیشه پژمراست و پربرکت. با این مقدمه می توان کتاب حاضر را چیزی در حد گام های ابتدایی برای مرگ اندیشی و التفات به میرایی انسان ها دانست.

* * *

مرگ با تشریفات پزشکی گوشه ای از عالیق من در باب اندیشیدن به مرگ بود که سال ها با آن گلاویز بودم. در این میان، لطف انتشارات ترجمان علوم انسانی بود که زمینه ای فراهم کرد تا این وجیزه ناقابل از صرف یک مطالعه شخصی فراتر برود و، با همه نقایص و ایراداتی که در ساحت ترجمه به آن وارد است، به یک تجربه مشترک میان من و مخاطبان این انتشارات تبدیل شود. از این رو، قدردان زحمات دوستان ترجمانی خود، به ویژه برادرانم مرتضی روحانی، سید احمد موسوی خوئینی و محمد مهدی پور، هستم.

ترجمه مرگ با تشریفات پزشکی - اگر قابلیت تقدیم داشته باشد - بی شک تقدیم می شود به پدرم، به روح پدرم.

حامد قدیری

تشکر و قدردانی

کلی آدم هستند که برای این کتاب باید از آن‌ها تشکر کنم. اولین و مهم‌ترینشان مادرم، سوشیلا گاواندی، و خواهرم، میتا، هستند. می‌دانم که وقتی تصمیم گرفته‌ام قصه زوال و مرگ پدرم را اینجا تعریف کنم، لحظاتی را از دل تل خاطرات مشترکمان بیرون کشیده‌ام که شاید ترجیح می‌دادند دوباره آن‌ها را زنده نکنند یا لزوماً به شکلی که من تعریف کرده‌ام مطرح نشوند. با این حال، در هر مرحله با پاسخ به سؤالات دشوار من، کاوش در میان خاطرات و ردیابی هر چیزی، از خاطرات نیکو گرفته تا داده‌های پژوهشی پرونده پدرم، به من کمک کرده‌اند. بستگان دیگرم در اینجا و در خارج از کشور نیز کمک بزرگی به من کرده‌اند. در هند، دایی‌ام یادآور رات مشخصاً عکس‌ها و نامه‌های قدیمی را برایم فرستاد، خاطرات پدر و پدر بزرگم را از اعضای خانواده جمع کرد و در بررسی جزئیات فراوان کارها به من کمک کرد. نان، جیم، چاک و آن‌ها بسون نیز به همین اندازه در قبال خاطرات و مستندات مربوط به زندگی آلیس هابسون سخاوت به خرج دادند.

همچنین مدیون افراد بسیاری هستم که درباره تجربیات خودشان یا نزدیکانشان از سالمندی و بیماری‌های صعب العلاج به سراغشان رفتم و با آن‌ها مصاحبه کردم. بیش از دویست نفر به من وقت دادند، قصه‌هایشان را برایم تعریف کردند و اجازه دادند که از عمق زندگی‌شان باخبر شوم. در متن کتاب تنها نام بخشی از آن‌ها را به صراحة برده‌ام. اما به همه‌شان به یک اندازه مدیونم.

انبوهی از دست‌اندرکاران کمک به سالمندان، متخصصان مراقبت تسکینی، کارکنان هوスピايس و اصلاحگران و پیش‌گامان آسایشگاه‌هایی نیزبودند که ایده‌ها و امکانی را به من نشان دادند که تابه حال با آن‌ها مواجه نشده بودم. در این راستا، مشخصاً باید از دو نفر تشکر کنم: رابت جنکنز¹ من را به اندرونی جامعه بزرگ افرادی هدایت کرد که شکل تازه‌ای از حمایت از سالمندان را اختراع کرده بودند؛ همچنین سوزان بلاک، از مؤسسه سلطان‌شناسی دانا فاربر، نه تنها آشنایی من با جهان خدمات تسکینی و هوスピايس را فراهم کرد، بلکه اجازه داد که در معیت او در این باره تحقیق کنیم که چگونه می‌توانیم بصیرت‌های به دست آمده را در دل مراقبت‌هایمان جا بدھیم.

بیمارستان برقگهام و زنان² و دانشکده بهداشت عمومی هاروارد برای بیش از پانزده سال بستر مناسبی برای کارهای من فراهم کرده‌اند. تیم من در مرکز نوآوری آریادنی لَبِز³ کاری کردند که تلفیق جراحی، پژوهش نظام‌های سلامت و نویسنده‌گی نه تنها میسر و شدنی بلکه کاری لذت‌بخش شود. نگارش این کتاب بدون کمک‌های ویژه خلیل سیچاران، کتی هارلی، کریستینا ویتک، تانیا پالیت، جنیفر نادلسون، بیل بری، آرنی اپستین، چیپ مور و میشائل زینر امکان‌پذیر

1. Robert Jenkens

2. Brigham and Women's Hospital: این بیمارستان درواقع تلفیقی از سه بیمارستان پیتربرن برقگهام، بیمارستان رابت برک برقگهام و بیمارستان زنان بوستون است [متترجم].

3. Ariadne Labs

نبود. دالیا لیتمن در فرایند راستی آزمایی ادعاهابه من کمک کرد. مهم تراز همه این‌ها، امی کارلیگ با حضور مستدام و درخشنان خود سه سال گذشته را پا به پای من و در مقام دستیار پژوهش روی این کتاب کار کرد.

مجله نیویورکر خانهٔ خلاق دیگر من است. احساس می‌کنم شناسی فراتر از شایستگی‌هایم داشته‌ام که نه تنها برای آن انتشارات باشکوه قلم بزنم (ممونم دیوید رمنیک)، بلکه هنری فایندر بزرگ را به عنوان ویراستار و دوست همراه خود داشته باشم. او مرا از دل دو جستاری پیدا کرد که برای آن مجله نوشته بودم و حالا زیربنای این کتاب شده‌اند. علاوه بر آن، مرا به سوی کلی ایدهٔ اساسی دیگر نیز رهنمون شد (مثلًاً او بود که پیشنهاد داد جوسیا رویس^۱ را بخوانم).

تینا بنت مشاور خستگی‌ناپذیر، محافظه‌کار و با توجه به پشتونه سال‌های دوران کالج و دانشگاه، بهترین دوست من بوده است. درست است که اوضاع انتشار کتاب به کلی عوض شده، اما او همیشه راهی پیش پایم می‌گذاشت تا برای مطالبم مخاطب پیدا کنم و در باب همان چیزهایی که دوست می‌دارم قلم بزنم. او بی نظیر است.

بنیاد راکفلر مرکز مجلل بلاجورا چونان خلوتکده‌ای برای من فراهم کرد. در آنجا بود که نوشتمن کتاب را آغاز کردم و هنگام تکمیل نسخهٔ اولیه نیز دوباره به آنجا مراجعت کردم. درباره دست نوشتله‌های آن موقع با هنری، تینا، دیوید سگال و ژاکوب ویسبرگ گفت و گویایی داشتم که باعث شد دید تازه‌ای به کتاب داشتم باشم، و درنهایت، مجبور شدم شکل تازه‌ای به کل متن بدhem. لشوکاری ویرایش نسخهٔ نهایی را برعهد داشت که مهارت او در زبان و بیان رسایش باعث بهبود کتاب شد. ریواها چرمن در همهٔ مراحل کمک شایانی به من کرد. همچنین از گریگوری تاویس و روزلین اشلوس نیز به خاطر مساهمت‌های اساسی شان تشکرمی‌کنم.

نقش همسرم، کاتلین هابسون، در این کتاب مهم‌تر از آن چیزی است که خودش گمان می‌کند. ما در گفت و گوهایمان دربارهٔ تک‌تک ایده‌ها و قصه‌هایی که اینجا مطرح شده حرف زده‌ایم و، در بسیاری از موارد، آن‌ها را با یکدیگر زندگی کرده‌ایم. او مشوقی همیشگی بود. من هیچ وقت نویسندهٔ سلیس نویسی نبوده‌ام. نمی‌فهمم آن نویسنده‌گانی که می‌گویند کلمه‌ها بی‌وقفه بر قلمشان جاری می‌شود از چه چیزی حرف می‌زنند؛ برای من، کلمه‌ها کُند و پس از تلاش مکرر جاری می‌شوند. اما کاتلین کسی بود که همیشه به من کمک کرده واژه‌های درست را پیدا کنم و به من فهمانده که چنین کاری، هر چقدر هم که زمان برباشد، شدنی و ارزشمند است. او و سه فرزند عزیزمان، هانتر، هتی و واکر، در تک‌تک گام‌های این مسیریار من بودند.

نهایتاً سارا برشتل، ویراستار فوق العادهٔ من. در آن زمانی که سارا روی کتاب من کار می‌کرد، در خانوادهٔ خودش با تلحظ ترین واقعیت‌هایی که اینجا گفته‌ام دست و پنجه نرم می‌کرد. کاملاً قابل درک بود که او کتاب را کنار بگذارد اما، با ثبات قدم، خود را وقف کتاب کرد و تک‌تک نسخه‌ها را با دققت و وسواس زیاد خواند و بند به بند روی آن‌ها کار کرد تا مطمئن شود که هرنکته‌ای را تا آنجا که می‌توانم صادق و صحیح بیان کرده باشم. ایشاره و از خود گذشتگی سارا بود که باعث شد این کتاب همان چیزی را بگوید که من می‌خواهم. به همین خاطر است که این کتاب را به او تقدیم کرده‌ام.

مقدمه

در رشتۀ پزشکی خیلی چیزها یاد گرفتم اما میرایی¹ در میان آن‌ها نبود. در همان ترم نخستی که وارد رشتۀ پزشکی شده بودم، جنازه‌ای سرد و چغربه من دادند تا تشريحش کنم، اما این تشريح صرفاً برای شناخت آناتومی بدن انسان بود و نه فهم میرایی. کتاب‌های درسی‌مان تقریباً هیچ مطلبی درباره سال‌خوردگی، سستی و مرگ نداشتند. این فرایند چگونه پیش می‌رود؟ آدم‌ها چگونه واپسین لحظات زندگی‌شان را تجربه می‌کنند؟ و این فرایند چه تأثیری بر اطرافیان آن‌ها می‌گذارد؟ از نظر ما و استادانمان، هدف تعلیمات پزشکی این بود که یاد بدهد چطور زندگی‌ها را حفظ کنیم، اما ایجاد آمادگی برای افول و مرگ جزء اهداف آن به حساب نمی‌آمد.

1. Mortality

یادم می‌آید یک بار، در جلسه‌ای یک ساعته، به رمان کلاسیک تولستوی با نام مرگ ایوان ایلیچ، پرداختیم و در آنجا دربارهٔ میرایی و فناپذیری بحث کردیم. این جلسه بخشی از سینارهای هفتگی موسوم به بیمار-دکتر بود. این سینارها گوشه‌ای از کوشش‌های نظام آموزش پزشکی بود برای اینکه ما را پزشکانی انسانی و چند بعدی تربار بیاورد. در آن سینارها، چند هفته به ضوابط اخلاقی معاینة پزشکی پرداختیم و در چند هفته دیگر هم چیزهایی دربارهٔ تأثیرات اقتصاد اجتماعی و نژاد بر سلامت یاد گرفتیم. نهایتاً یک بعدازظهر هم در باب رنج ایوان ایلیچ تأمل کردیم، رنج او در آن هنگام که به حال نزارافتاد بود و به خاطر بیماری‌ای ناشناخته و لاعلاج، حالش روزبه روز بدتر می‌شد.

در این داستان، ایوان ایلیچ چهل و پنج سال دارد و قاضی ناحیه سنت پترزبورگ است و زندگی اش عمده‌ای حول دغدغه‌های بی‌اهمیت مربوط به جایگاه اجتماعی می‌گذرد. روزی از بالای چهارپایه می‌افتد و پهلویش تیرمی کشد و درد به جای فروکش کردن رو به و خامت می‌گذارد، آن قدر که نهایتاً ایوان ایلیچ از کارکردن عاجز می‌شود. او که قبل از آن «مردی با هوش، موقر، دوست‌داشتنی و خوش‌شرب بود» حالاً افسرده و ناتوان شده بود. دوستان و همکارانش او را ترک کردند. همسرش به سراغ گران‌ترین پزشکان رفت اما هیچ‌کدام نتوانستند بیماری او را تشخیص دهند. بدین ترتیب، هردواد درمانی که تجویز می‌کردند به هیچ دردی نمی‌خورد. همه این‌ها شکنجه‌ای برای ایلیچ بود. او از این وضعیت عصبانی بود و خون خونش را می‌خورد.

تولستوی می‌نویسد «آنچه بیش از همه ایوان ایلیچ را عذاب می‌داد فریب و دروغی بود که به دلایلی همه پذیرفته بودندش، اینکه ایوان در حال مرگ نیست و فقط بیماری است که باید آرام بماند و دورهٔ درمان را از سر بگذراند و پس از آن، نتایج خوبی به دست خواهد آمد». ایوان ایلیچ نور امیدی در دل داشت که شاید

او ضاع عوض شود، اما هرچه ضعیف و نحیف ترمی شد، می‌فهمید که او ضاع چندان بسامان نیست. او در اضطراب و ترسِ روزافزون از مرگ زندگی می‌کرد. اما مرگ موضوعی نبود که پزشکان، دوستان و خانواده‌اش بتوانند با آن کنار بیایند و بپذیرندش. این همان چیزی بود که عمیق‌ترین زخم را به جان او می‌نشاند.

تولستوی می‌نویسد «هیچ‌کس آن طور که او دلش می‌خواست به حالش ترحم نمی‌کرد. بعضی لحظات بعد از تحميل دردهای عمیق، بیشتر از هرچیزی دلش می‌خواست کسی دلش به حال او بسوزد، درست همان‌طور که دل آدم‌ها برای بچه‌های مريض می‌سوزد. دلش لک زده بود که کسی بیاید و اورانوازش کند و دل داری بدهد. او می‌دانست که حالا آدم گنده‌ای شده و ریشش به سفیدی می‌زند و به همین خاطر تحقق اين آرزو ممکن نیست. با اين حال، هنوز دلش دنبال چنین چيزهایی بود».

به خیالِ ما دانشجویان پزشکی، ناکامی اطراحیان ایوان ایلیچ در دل داری دادن یا پذیرفتن بلایی که سراومی آید همان ناکامی منش و فرهنگ روسیه است. روسیه اواخر قرن نوزدهم که در داستان تولستوی به تصویر کشیده شده خشک و تا حدی بَدوی به نظرمان می‌آمد. درست همان‌طور که معتقد بودیم پزشکی مدرن احتمالاً می‌تواند هر مرضی را که ایوان ایلیچ داشته درمان کند، این راهم پیش‌فرض گرفته بودیم که صداقت و مهربانی جزء مسئولیت‌های بنیادین یک پزشک مدرن است. مطمئن بودیم اگر ما بودیم، قطعاً در چنین وضعیتی دلسوزی می‌کردیم. با همه این اوصاف، ما فقط دغدغه دانش داشتیم. ما خیال می‌کردیم هم‌دلی را بدلیم اما مطمئن نبودیم که اگر در آنجامی بودیم، می‌توانستیم بیماری ایوان ایلیچ را به درستی تشخیص دهیم و درمان کنیم. ما همه هم و غم پزشکی مان را گذاشته بودیم تا سر در بیاوریم از فرایند داخلی بدن انسان، سازوکارهای پیچیده آسیب‌شناختی آن و گنجینه تمام ناشدنی یافته‌ها و تکنولوژی‌هایی که روی هم

انباسته شده‌اند تا آن آسیب‌ها را متوقف کنند. تصورش را هم نمی‌کردیم که باید به چیزدیگری هم فکر کنیم. پس ایوان ایلیچ را از سرمان بیرون کردیم.
اما در چند سالی که طبابت و جراحی را تجربه کرده‌ام، با بیمارانی مواجه شده‌ام که مجبور بودند با واقعیت زوال و میرایی رود رو شوند، و خیلی زود فهمیدم که اصلاً آمادگی کمک کردن به چنین بیمارانی را ندارم.

وقتی رزیدنت جراحی بودم نوشتن را شروع کردم، و در یکی از همان مقاله‌های ابتدایی‌ام، ماجرای مردی را تعریف کردم که اسمش را جوزف لازاروف^۱ گذاشته بودم. او یکی از مدیران شهری بود و چند سال قبل ترهمسرش را به خاطر سلطان ریه از دست داده بود. حالا او در دهه ششم زندگی اش قرار داشت و خودش از یک سلطان لاعلاج، یعنی سلطان پیشرفته پروستات، رنج می‌برد. بیش از سی کیلوگرم وزن کم کرده بود. شکم و کیسه بیضه و ران پایش پراز مایع شده بود. یک روز بیدار شده بود و دیده بود نمی‌تواند پای راستش را تکان دهد و دفعش را کنترل کند. بنابراین به بیمارستان آمدۀ بود. در آنجا من به عنوان اینترنت تیم جراحی مغز و اعصاب او را معاینه کردم. کاشف به عمل آمد که سرطانش به ستون فقرات و قفسه سینه اش سرایت کرده و حالا توده سلطانی دارد به نخاعش فشار می‌آورد. سلطان او لاعلاج بود ولی امیدوار بودیم بتوانیم با اقدامات پزشکی کنترلش کنیم. اما پرتو درمانی^۲ اورژانسی نتوانست سلول‌های سلطانی را از بین ببرد. بنابراین جراح مغزو اعصاب دو گزینه برای او مطرح کرد: مراقبت‌های تسکینی^۳ یا عمل جراحی

1. Joseph Lazaroff

۲. :یکی از شیوه‌های درمانی سلطان‌هاست که در سلسله جلساتی سلول‌های سلطانی را با اشعه هدف قرار می‌دهند تا نهایتاً سلول‌های سلطانی وتومور حاصل از آن را از بین ببرند [متترجم].

۳. مراقبت‌های تسکینی مراقبت‌هایی است که در مورد بیماران درحال مرگ انجام می‌شود. در این نوع مراقبت‌ها، تلاش می‌شود تا جایی که ممکن است از درد و رنج بیماری کاسته شود تا بیمار واپسین لحظات عمرش را با کمترین درد بگذراند. در بخش‌های بعدی، نویسنده به تفصیل درباره این نوع مراقبت‌ها به ویژه با اشاره به «مراقبت هوسپاپس» سخن خواهد گفت [متترجم].