

张澍田：医者的做人、做事、做学问之道

● 康萃

作为首都医科大学附属北京友谊医院党委副书记、院长，同时作为博士生导师，张澍田每天都要根据实际情况，灵活调配自己行政工作和临床工作的时间和比例。比如在安排好行政工作的前提下，周三上午在西城院区、周四上午在通州院区出门诊、做内镜、查房。有时候为处理一些突发事件，挤出时间与研究生一起讨论临床、科研、教学方面的问题。

近日，张澍田与记者分享了他从医四十余年的经验与感悟。

医学不是数学， 学医天天都有成就感

学医四十余年，张澍田深刻感受到，在医学院学习成绩好是根本，但这还不足以让学生成为一名好医生。张澍田认为，“学医压力大、风险高，很苦、很累，要背的东西很多。但是医学不是数学，没有 $1+1=2$ 那么公式化，想成为一名合格的医生，必须要在老师的指导下多实践，在实践中积累和总结经验。有理论更得有实践，老师要讲，学生更要悟。”

作为一名博士生导师，对于自己的学生，除了医学理论和临床实践，张澍田还要求他们先做人、再做事，再做学问。医学规律性的东西不能打破，基本功扎实是必须的，没有捷径。“不然学问长久不了，也很难达到更高的层次。”张澍田说。

“我们医生之间经常开玩笑，说谁到了‘副高’就‘上墙’了，‘上墙’就是医院的专家榜上有自己的名字。但是就像任何行业一样，如果想成为‘大家’，必须要多读书，必须要有哲学的指导、文化的支撑、历史的积淀，知识和修养必须是全方位的，不然很难再有质的提升。这种提升感觉不到，但会潜移默化地影响每个人的工作、学习、认知等方方面面。”

“医学里面有哲学的问题、文化的问题、艺术的问题……一个成功的手术做下来，就像创作了一个艺术品，病人受益、医生有成就感。”

张澍田笑称自己“天天都有成就感”，这种成就感来自于每天的每件小

事：明确了一个疑难病人、取出了一个异物、掏出了一块胆结石、止住了一处出血……内镜新技术层出不穷，但是到目前为止，从患者嘴里掏胆管结石（ERCP）还是所有内镜操作中最复杂、最困难、最精细、最有成就感的。“十二指肠大乳头是总胆管和胰管的共同开口，细、小、变异大，方向不准，力气再大也插不进去。”

张澍田回忆道，几年前自己和一个同事配合完成了一例这样的手术，结束后他对同事说，“我感觉自己又升华了”。同事问他悟到了什么？张澍田回答道，“之前我觉得做这个手术就像女同胞们穿针引线一样，自己一手拿针，另一手拿线，往针眼里穿；现在我觉得就像别人拿着针，我拿着线，往针眼里穿。”这个病人心跳又快又强，内脏也随之跳动，手术难度之大可想而知，更不要说还需要在X射线线下做手术，即便保护措施完善，长期接触X射线，对医生的身体也会造成伤害。

那为什么还要做这样难度大、对医生身体有伤害的手术？张澍田简单地说：为了病人！对于胆管结石的病人，传统手术更难、创伤更大。而从嘴里掏胆管结石，对病人来说创伤小，术后恢复也快。“当然，这样的手术成功了，医生也很有成就感。”张澍田笑着补充道。

早发现、早诊断、早治疗

记者：目前大家对消化系统健康的认知程度如何？相比过去，大家对消化系统健康的重视程度呈现怎样的发展趋势？

张澍田：我1985年参加工作，那时候的疾病谱和现在的疾病谱有很大差异。近些年，有些消化系统疾病增多且更严重，有些疾病减少且危险程度减轻。我刚工作时，胃溃疡、十二指肠溃疡相对较多，但是现在此类疾病很少，反倒是因为心脑血管疾病吃抗血小板类药物（阿司匹林、波立维等）引起的溃疡出血类疾病增多，还有炎症性肠病（结肠炎、克罗氏病）相比过去大幅增加。

另外，胃肠道癌（食管癌、胃癌、结

直肠癌）明显增多。但无论哪种癌，只要早发现，现在都有办法治疗。所以最理想的处境是不得病、不得癌，一旦患病，早发现、早诊断、早治疗才是关键。但早期癌的特征就是“没症状”，如何做到“三早”？要定期做无症状健康体检，包括胃肠镜。随着无痛医院的建设，“享受胃肠镜，发现早期癌”逐步成为现实。

记者：为了保证消化系统健康，我们平常应尽量避免哪些不好的生活习惯？

张澍田：食管癌有地区差异、胃癌发病率居高不下、结肠癌发病率逐年上升，究其原因，很大程度上与生活方式有关。吃得太好太油腻、口味太重，不运动，这些是万病之源。西宁市附近有一个自治县，这里的食管癌发病率特别高，我们考察后发现那里生活节奏很慢，大家平日里围坐在一起，旁边炉子上煮着开水，大家边聊边喝类似八宝茶那样的东西——开水冲进去，马上就喝。烫食对食管黏膜损伤特别大，一次损伤后修复，再次损伤后再修复，可能某次就会突变，一旦变成了癌，病情发展就会很快，所以要尽可能避免烫食。

幽门螺旋杆菌感染是胃癌危险因素之一，但绝不是单一的危险因素，所有的癌都是多因素长期作用的结果。我国幽门螺旋杆菌感染率非常高，近年稍有降低，但仍然在60%以上。如果这么大体量的人群都吃药根除幽门螺旋杆菌，后期会带来菌群失调、超级细菌、耐药等很多问题。人是一个整体，治病得综合考量。

在科学指导下享受生活

记者：您能分享一下您的生活方式和习惯吗？

张澍田：说实话，我的生活方式没那么健康。我也喜欢吃羊肉串，吃的时候也喜欢辣一点儿、咸一点儿，其实好吃的东西都不太健康。可以选两三样自己爱吃的，一两周过一次瘾，解解馋。人不能生活在科学里，灶台上放着



张澍田

天平，每顿饭按克量，那肯定行不通；不能长期生活在预防癌、恐惧癌的心态中。但生活没有科学指导也不行，想吃什么吃什么，想吃多少吃多少，三高、心脑血管病、癌可能都会出现。

人要生活在有科学指导的生活里，偶尔吃一次不健康的食物问题不大，首要是要把握好“度”，平时控制、偶尔放松，还得享受生活。平时要戒烟限酒，食物要少吃，多运动，没有时间挤时间也要运动。

另外很重要的一点是心态。现代人的许多病症都是源于生活节奏快、工作压力大、休息不好、经常生气、情绪紧张、抑郁焦虑，这些尤其与胃肠道系统和中枢神经系统关系密切。所以问诊也很关键，医生不能只盯着肠胃治病。有些病人胃镜肠镜检查都没问题，结果转到精神科治疗后症状就没有了。

总之，要保持健康的生活方式：多吃草（绿叶蔬菜）、少吃肉、频喝水、勤运动、心情好。

记者：对想要成为一名优秀医生的年轻人，您有什么想对他们说的吗？

张澍田：想当个好医生一定得有充分的思想准备，这个职业责任重，需要良好的体力，也需要终身学习。希望他们能主动地、尽早地“受罪”、受苦、受挫折，才能从根本上提升自己。当然，这个职业也有吸引人的地方，看着病人健康痊愈，天天都能有成就感，有了成就感，生活质量自然就高了。

（来源《北京青年周刊》，略有删减）