共读健康 ①

编者按 2022年4月23日，是第27个“世界读书日”，今年也是我国首次举办全民阅读大会。阅读是人类获取知识，启智增慧，培养道德的重要途径。从本期起，我们将开设《共读健康》专栏，邀约广大爱书者，围绕畅销的医学、健康类书籍展开思考和探讨，与读者分享好的健康知识和理念，共同获得健康启迪、触摸医学温度、探索健康人生。

《医生的修炼》

作者：[美]阿图·葛文德（Atul Gawande，哈佛医学院外科副教授，2010年被评选为《时代周刊》“100位影响力人物”。

推荐指数：★★★★★

关键词：外科医生手记 行医真相 审视与修炼

推荐人：长沙市中医医院（长沙市第八医院）本部皮肤科主治医师 丁宏洁

本书作者是一名外科医生。这本书真实记录着作者在将近8年外科住院医生训练期间看到的、感受到的一切。这期间，作者目睹和感受真真切切发生的生死时刻，无一不牵动医生、患者、家属的心。在医学世界里，医生们不得不面对各种可能性。医生们迷恋可以妙手回春的那一刻，希望抓住每分每秒，用自己的知识和能力去改变一个人一生的命运。有时候他们的一念之间就能够挽救一个人的生命，就能给这个人带来今后几十年美好人生。然而，根据相关法律规定，因为医疗过失，医生可能要面对医疗官司、媒体曝光、停职处分或是被解雇的命运。医生也是一系列错误的最终承担者。我们从书中可以真实感受到医生的无助和伟大。

本书分为三部分。第一部分讲述孰能无过。非常坦诚地告诉我们一个“菜鸟医生”是怎么成长的，包括资历高的医生，也一样不可避免犯错。第二部分讲述难解之谜。告诉我们医学上存在很多难以解释却真实存在的现象。比如慢性疼痛与心理因素、妊娠呕吐与意志力、胃绕道手术的复发率等。第三部分讲述世事难料。研究和探讨了尸体解剖的必要性、死因不明的病例、病危患者及肿瘤患者治疗的决定权由谁来决定。三部分内容真实而扣人心弦，我们可以像读小说一样去品读这本书。作为一名医生，读完本书，第一部分令我感触良多。十多年前在医院实习的点点滴滴历历在目。所有医生都是从“菜鸟”成长而来，所有医生都曾不可避免地犯错。

作为患者，你们愿意让新手医生在自己身上练习吗？医生要做医学训练，患者一定不会很痛快地说：“好，你可以在我身上练习。”换作是我，我也一定不会同意。作为初学者，我们很珍惜医院给我们提供的实践机会。从学习问诊、体格检查、书写病历、换药拆线到跟着老师上手术台，我们都兴奋而期待，尽管小心翼翼但还是怕出错。我们诚恳希望患者免受痛苦，早日康复。我们会告诉患者手术的成功率很高，但不会告诉他们这些成功案例都是由经验丰富的医生操作的。

外科手术像其他事情一样，技巧和信心是从经验中积累的。我们都需要不断练习才能熟练掌握职业技能。不过，医生有一点与众不同，我们是用人在做练习。而无论是传统观点还是社会舆论都不赞同住院医生通过手术来练习和实践，他们认为患者有权得到最好的医疗照顾。

作为医生，我们也希望不必练习就能做到完美，但这是不可能的。没有接受训练的医生对每个人都是伤害。不光住院医生会面临这样的问题，主治医生同样也会。事实上，学习过程漫长得超乎人们的想象，学习的过程也不可避免地会带来麻烦。医学技术不断进步，外科医生也必须不断尝试和学习新事物，不能适应新技术也就意味着降低治愈患者的概率，使他们不能享受到现代医学进步的好处。患者也希望技术不断成熟和进步，但是没有人愿意面对技术进步的前期代价。

从进入医院的第一天起，我们就明白，医生是不被允许犯错的。医生不可以遗忘患者的过敏症和病史等问题，也不可以误诊。在手术室中，没有多余的动作，没有多余的时间，也没有多余的血液可以被浪费。毕竟，这关乎人命。很多产业对错误率的容忍度不像医疗界这么高。五星级饭店的服务都努力追求零错误。航空业也力争把操作错误的发生率降低到1/10万以下，且这些错误都不会造成生命伤害。然而，患者比飞机更具有独特性，也更复杂。医学也不是生产线，更不是产品目录，它比人类涉足的其他任何领域都要复杂。

在医疗中，这种例子数不胜数。就拿开处方这个常规程序来说，记忆力和专注力都很重要，偏偏人类的记忆力并不可靠，也常常会开小差。不可避免的是，医生会开错药或者用错剂量。即使处方上写的完全正确，药师在拿药的时候也可能会因为看花眼而拿错药。有时我们明明知道如何做才是正确的，但是还是会出现差错。经验可能会误导，另外，自身能力不足也是个问题，这些都可能造成误诊。还有，知识和实践之间是有差别的。医学中有大片的灰色地带，每天我们都会徘徊于这些地带中。像一些罕见的不确定性的患者，我们不能肯定病因，因此也不知道下一步要如何去做，但最终我们不得不做出决定。医疗上的决定是错综复杂的。当你遇到三岔路口的时候，很难决定要走哪一条路，但是又不得不选择其中的一条路。

就医生这个职业而言，要求我们做到完美不合情理。用显微镜来观察我们的行为会约束我们的决策和治疗。然而，我们自己不会放弃对完美的追求。在医学的道路上，我们还将不断学习，不断进步，为患者带来更好的治疗。

人文关怀也是一种治疗

很多时候，人们普遍认为手术成功就是医学治疗的关键，但在临床实践中，很多时候，即使手术很成功，在后续的治疗与护理中仍然有许多问题，倘若这些问题没有得到很好的处理，在一定程度上也会影响患者健康的恢复。

在外科病房实习的时候，笔者注意到有位年轻的苏医生每次对手术后的患者都进行了格外细心的嘱咐，仔细告诉患者和家属在冲调蛋白粉的时候放几勺水；告诉有腹带的患者咳嗽的时候怎样能够降低腹压；告诉携带引流管的患者，怎样躺不仅有利于引流液体的流出，还比较舒适，还有开启和关闭引流管阀门的间隔时间等等。

面对患者的各种提问，苏医生也会不厌其烦地解释。一位处于手术恢复期的大姐前来咨询苏医生说：“大夫啊，这个缠着的东西能不能撤掉啊，缠得太难受了。”苏医生查看她乳腺肿块切除术后的刀口情况后，对她说：“大姐，这个东西可不能撤，你乳腺里的肿块虽然切除了，但那也留了一个坑，如果不绑这个弹力绷带，伤口会有积液的！”听到医生的话之后，之前还躁动不安的大姐，老老实实地回到病床上休息。

笔者忽然觉得，有时患者想要的很简单，不安时的一句关心，难受时的一句鼓励，就能让他们有勇气去面对疾病或治疗带来的痛苦。手术固然是帮助患者恢复健康的重要手段，但手术后的护理细节也是患者康复的关键。对于腹部手术的患者来说，营养支持和伤口的正确护理对康复尤为重要，一旦这两方面出现问题，就很容易导致切口感染。

我国医院感染中约24.7%为腹部切口感染，是外科手术后最为常见的并发症。切口感染一旦发生，必然会影响切口的如期愈合，重者还可引起全身性感染，甚至发生多器官功能障碍直至死亡。因此，医生注重术后护理细节不仅可以起到安抚患者心理的作用，更是直接关系到患者生命的重要关怀。

作者：哈尔滨医科大学人文社科学院 王子颖慧

指导专家：教授 尹梅

来源：《中华结直肠疾病电子杂志》

17世纪的产房

这幅画是英国维多利亚时代的知名画家劳伦斯·阿尔玛－塔德玛于1868年创作完成的。画中描绘的是17世纪的产房情景，没有喧嚣和匆忙，只有静谧和安宁。产妇静静地躺在卧榻之上，虽然只是侧脸，但依然能看出产妇初为人母的喜悦，她已然忘了分娩时的痛楚，此刻正在享受这美好的时光。一旁的产婆用心地倾听产妇的心情，耐心地讲述着生产过程和注意事项，反映当时孕产过程的从容与优雅。窗户边是怀抱婴儿的家属，怀抱着刚出生的小婴儿在窗前呼吸新鲜空气，欣赏着窗外茂密的植物和满园的风景，多么安静、温暖。现代医者在忙于救治患者的时候，别忘了放下匆忙的脚步，给患者一个微笑、一句问候、一个温暖的拥抱，患者需要的不仅是技术、治疗，更需要人性的关怀。

编者：王斌全 王磊 来源：《名画中的医学》