

沈亚星:医路漫漫,刀笔相耕

1 大清早,沈亚星到医院的第一件事就是打开电脑,查看手术病人的术后指标:肺结节手术患者,术前术后血色素不差 10%,术后不发热,胸腔引流液不过百毫升,术后肺复张“挺括”,三天以内顺利出院。凭着一种坚持,亚星用两张病床在 12 个月内完成了将近 200 台大型胸外科手术,这一成绩的背后,是近乎于 0 的术后并发症以及高效完美的衔接。“难以置信!”来自西班牙的访问教授、肺癌研究领域的“终极大咖”Ramon Rami Porta 医生惊叹道,“这可是欧洲一个大医院一年的工作量啊!而且,诸如单孔微创条件下的纵隔肿瘤手术、肺段切除手术,其精巧程度,是我们大部分欧洲医院胸外科难以企及的。来到中国,我发现不光是你们的火车跑得快,你们的胸外科手术刀更快!”

亚星在格致中学做作业就是出了名的。“单就划格子而言,所有行列线间隔一定是 7 毫米,不多不少,现在翻出十几年前的作业本复查,确实是丝毫不差。平面几何里要画抛物线,同班同学 5 个点描一条抛物线,我一定会用 11 个点。5 个点和 11 个点都能做出抛物线,老师都给你打勾。但是,那多出来的 6 个点是给自己打勾。”这种精神带到临床工作中,就转化成了刻意追求和不断提高的执拗。拿目前常见的肺部小结节手术来看,里面做到干干净净,外面看起来漂漂亮亮,亚星向我们演示的单孔微创手术,其切口就两个手指尖这么小。有些患者的切口甚至隐藏在腋窝里,病友们戏言“它们躲了一手好猫猫”。“现在肺部小结节趋向年轻化,很多女性患者成为受害者,微创手术确实为她们提供了解决方案,但是我们要多考虑一点患者对于手术的顾虑以及对于美的追求,把工作做得更好一点。”这“更好一点”其实就是亚星当年作业本上那些抛物线上多画的点,它不止界定了手术的完成,更揭示了手术的完美。

“台上一分钟,台下十年功。”这句话在外科领域是再对不过的。现在看来,沈亚星同学真是当年的“极品”好学生。第一年从复旦大学总部的郇

郇校区搬来医学院的枫林校区,开始接触医学的他就遭遇了史无前例的滑铁卢:一学期下来,身为班长的他成绩异常“突出”:四门主课三门挂科,仅生物化学勉强及格。“还记得当年一起排队交补考费的同学,基本都选择弃医了,还是我比较有耐心。”

虽然险些被学校劝退,但超强的挫败感也激起了他学医的兴趣。打听了一下,师兄们都说“附属医院外科留了下来的毕业生才算最优秀”,于是亚星就选择了这条艰苦的道路,默默地坚持了下来。7 年制临床医学的好处是有时间再多读读书。除了当时的这三门课,亚星将成绩为 C 以下的十门课全部乐此不疲地重修到了 B 以上。因为重修太多,大破前人的记录,亚星也由此成为了上医历史上的传奇。2008 年,选择胸外科作为自己主攻方向的他终于凭借优异的表现顺利进入中山医院。这一年,医学院 300 位毕业生,留在中山医院外科系统的仅 8 位而已。

毕业于上海市格致中学的沈亚星,写一手好字,讲一口流利外语。18 岁进复旦学医,班长、学生会干部,各有担当;二十二三岁任复旦大学学生委员,出落大方。学业既成,受复旦大学附属中山医院所聘,从小小住院医师一路走来,30 岁完成世界胸外科三大顶尖刊物论文发表“大满贯”,31 岁获得国家自然科学基金资助,32 岁完成世界心胸外科四大协会大会发言“大满贯”,33 岁获全球心胸外科青年医师最高奖——“Evarts A. Graham 奖”,赴美国杜克大学接受临床训练,35 岁晋升副主任医师,赴北京协和医学院攻读博士后。漫漫医路,坎坷走来,无论顺境逆境,居然都走出了风景。若以心得论,唯以“刀笔相耕”几字概括尔。

2 完成从医学院到医院的角色转变,当时的辅导员尹冬梅老师笑着对他说:“到了医院给病人开刀,可不能再重修咯。”考试不好可以再来过,但是手术出了问题,是以患者生命为代价的。有些手术困难重重,吃力不讨好,但是对病人而言,生存即是意义,手术就是伸张正义。碰到手术出现困难的情况,亚星总是会回想起曾经在上医的艰难岁月,鼓励自己继续坚持下去。正所谓“心心在一艺,其艺必工。心心在一职,其职必举”。

不久前,一位维吾尔族老大妈从喀什飞过来看病,胸腔里肿瘤长到 20 厘米有余,穿刺提示为“孤立性纤维瘤”,

当地多家医院不敢接手。亚星带着一名藏族助手加一名满族住院医生迎难而上,顺利完成了胸腔内巨大肿瘤的完整切除。“我们是各民族大团结,为维族大妈伸张一下正义啊。”细翻手术记录,其实当天的另外两台手术难度更大,包括单孔肺叶切除同时术中支气管成型及先新辅助放化疗再外院剖腹探查术后的食管癌切除手术患者。而这几台“吃力”手术竟然是排在半天的专家门诊之后。完成一天的繁忙工作,亚星于第二天即飞赴巴塞罗那,担任世界肺癌大会学术专场主席和讨论嘉宾,又连续主持了两场高质量的学术会议,“事了拂衣去,万里任我行”——在微信朋友圈里,亚星用只言片语轻轻带过了这些精彩动人的瞬间。

“这个维族大妈的成功病例,我们要做三件事:手术切除是其一,内容总结是其二,学术发表是其三,这三步曲要一气呵成。”谈到青年医师最头疼的学术问题,亚星用了四个字概括:“知行合一。”

“我祖籍是浙江余姚,我们余姚出了王阳明,他最推崇的就是‘知行合一’。作为一名外科医生,我的学术研究对象就是我的临床工作,而我的临床工作又得益于学术研究的拓展,这样把知识和实践牢牢地结合在一起,才可能把学术工作的效率最大化,这就是外科的知行合一。”在短短的三年时间里,亚星分别在国际胸外科最权威的三本 SCI 杂志(JTCVS, ATS, E-JCTS)上发表论文各一篇,并完成世界顶尖四大胸外科学术会议(AATS, ESTS, EACTS, STS)大会发言,成为国内首位完成心胸外科“三刊四会大满贯”的心胸外科专家。“我自己最满意的一篇 SCI 文章,倒是讲术前口服牛奶可以预防胸外科手术的一种并发症的,这篇文章后来被美国外科学院做成了考试题目,专门用来考美国的住院医生。”

亚星心目中理想的好文章,就是用最简单的结果影响最多的人。“知行合一,刀笔相耕。这就是我们一手执刀,还要一手拿笔的意义。”

2015 年,通过不懈努力,美国心胸外科学会(AATS)将世界青年心胸外科医师最高奖 Graham Fellowship



沈亚星

中山医院胸外科副主任医师,从事胸外科临床诊疗及学术设计、规划工作,擅长胸部恶性肿瘤的外科治疗(肺部小结节的个体化微创治疗、食管癌的微创外科治疗)。

门诊时间:周三下午、周五上午

Award 授予沈亚星,资助其赴美国各大顶尖胸外科医学中心进修一年。Graham Fellowship Award 奖项自上世纪 50 年代设立以来,全球范围内每年仅一位外科医师获得,而亚星是其中最年轻的获奖者。

2017 年,中国医学科学院肿瘤医院院长兼书记、中国科学院院士赫捷又“钦点”沈亚星北上京城,在北京协和医学院开展博士后阶段的学术深造。

这一中一外两大殊荣,让亚星更为谦虚审慎。2019 年,亚星回到中山医院,站在异于寻常的高度继续自己的医学生涯,他不敢有丝毫的懈怠与马虎。在他看来,医道是至精至微之事,他希望用自己精准而近乎完美的治疗让病人感受到温柔相待。

工作之余,沈亚星喜好行摄,更是个徕卡粉。他说,治疗的过程就像镜头聚焦的过程。光线透过镜头,只聚焦一个点,产生清晰图像,而治疗的完美也具有同样的意义。医路漫漫,他的刀笔人生,通过精准聚焦救死扶伤这一职业目标也愈加清晰明朗。

记者 张逸

【医家坐堂】

控糖真的很重要

上海吉业路 888 号唐睿知:看大 S 抗糖化十年,现在的皮肤居然比妙龄少女还要嫩。我 40 岁了,要不要戒糖?

华山医院终身教授张延令:生活在上海的老老少少,每天不吃一点含糖的饮料和点心,生活似乎就失去了乐趣。当大量的糖分涌入血液,超过了胰岛素所能控制的水平,多余的糖分就会随着血液被运输至真皮层,去“勾搭”胶原蛋白。胶原蛋白原本坚守在真皮层这个岗位上,支撑着皮肤既饱满又美观,遇上大量的游离糖分后,开始发生糖化反应,如果此时有自由基插手,胶原蛋白便会变成黑黄黑黄的糖基化终产物,让皮肤发黄变脆,加速细胞的衰老。

香香甜甜的美食谁能抵挡得住它的诱惑?但世界卫生组织调查了 23 个国家的人口死亡原因,发现长期使用含糖量高的食物很有可能导致糖尿病、心血管疾病、骨质疏松、关节炎、老年痴呆、癌症等,会使人的寿命缩短,其危害甚至超过了香烟,因此呼吁每人每天吃糖量不超过 40 克。

当然,控糖不是戒糖,我们需要控制的只是摄入糖分的量和速度。适度食用面包、蛋糕,食用面包时搭配绿茶,酱油、糖等调味料沾食即可,少吃裹面粉的油炸食品,食物以清炖为优先。还要强调的一点是,应该适度控制米饭和面条等碳水化合物的摄入,以避免糖化危害。

那么,吃多了糖,再内服抗糖的产品,可不可以解决糖化的问题呢?事实上,目前市场上的抗糖化产品都没有科学权威的实验结果证实其真正地具有抗糖化效果。衰老本身就是一件不可阻挡的事,我们能做的,只有稍微延缓一下衰老的进程,在这个进程中需要我们管住嘴、迈开腿、保证睡眠时间、放松心情。

【专家门诊】

专家教你治病

胆囊息肉直径大于 1 厘米,癌变风险高。尤其是当胆囊息肉合并胆囊结石时,长期反复炎症刺激,息肉癌变风险更高。

顾宏刚(龙华医院普外科肝胆外科主任,主任医师)

便秘的患者,需要做肠镜排除器质性肠病。长期服用泻药和含蒽醌类成分的中草药,大肠会出现黑变病。

凌江红(曙光医院脾胃病科副主任,教授)

心衰患者喝水要一口一口慢慢喝。每天摄入的液体量不应超过 2 升(注意加入食物中的水分),排出 1.5 升左右是合适的。

史凯蕾(华东医院心内科副主任医师)

医疗“黑科技”会改变哪些看病体验

一名手捂胸口的“患者”坐到蛋型机器人跟前,机器语音便会指引他通过按钮输入相关信息。“胸痛持续多久了”“请选择胸痛程度”“胸痛在哪些部位”……它可以实时采集患者血压、脉搏、体温、血氧饱和度、呼吸频率等生命体征数据。在患者完成“预问诊”后,机器人会自动建议分级、自动匹配相应科室,并直接为患者挂号。

智能机器人还具有把急诊科护士、实习医生“秒变”成专业医师的能

力。一名被 120 救护车送进医院的患者,过去通常需要多名医生和护士对其进行快速生命体征的检查。这种检查涵盖 5~10 项内容,仅 5 个项目做下来,就要耗时 5 分钟左右。但智能机器人系统可以在 40 秒钟内完成对患者全部生命体征的检测,并在 3 分钟内完成检测报告和分级。遇到那些送入医院时神志清醒、尚可表达的患者,在完成这 6 个有针对性的问题后,智能机器人即可对患者进行自动分级。

如今就连读片、拍片、切片化验这些活儿的背后,都有人工智能的影子。乳腺癌分子病理人工智能显微镜一体机就是这样一种“黑科技”。化验医师只须将切片准备好,放入这台机器中,机器就能自动对焦、扫描数字病理图像,图像出来后,机器配套的软件可以自动进行阴阳性判别和分子类型的识别。过去,医生要花 30 分钟完成的染色组织病理切片等工作,智能一体机只须 1 分钟就能完成。王烨捷

【妇女保健】

暖手暖脚迎金秋

搓劳宫穴 劳宫穴位于手心部。一手握拳,搓揉另一只手的手心部,直到感觉手心微热,再换另一只手进行。
搓涌泉穴 涌泉穴位于脚心部,用手掌快速搓揉,直到出现发热感。
搓三毛穴 搓揉大脚趾第二节三毛穴,然后稍用力捏 3~5 下。
搓阳陵泉 该穴位于小腿外侧,腓骨前下方凹陷处。每天用拳头敲打阳陵泉能降肝火、解郁结。 赵海音