

不焦虑,不大意,坦然面对,科学应对——

听岛城“阳过”聊聊他们的经历

□记者 陈静

疫情正在“作妖”。身边许多人感慨,这拨疫情来得令人猝不及防,每天醒来看到的朋友圈都是不少新增的“小阳人”。没有感染的人不禁要问:“阳了”究竟是什么感觉?“阳了”到底可怕吗?

为此,记者采访了岛城一些“阳过”“阳康”。希望他们的经历可以给您提供借鉴:“阳了”就自觉隔离,然后吃药、休息;症状较严重的,虽然难受但熬几天也就过去了。

“和其他同事相比,我是比较幸运的那一个”

张娜(化名)是舟山某医院ICU(重症监护室)的护士长。采访她时,她正处于感染奥密克戎的第3天,“今天基本上恢复了。和我的其他同事相比,我中的这个应该是‘喜阳阳’。”

疫情肆虐,医院往往是高风险地,ICU更是可想而知。因此,对于感染这事,张娜早有心理准备。3天前,当她感觉嗓子出现异样时,她马上用盐水漱口。“无论奥密克戎还是流感病毒,都主要寄居在鼻咽喉等部位,所以我到家的第一件事就是用盐水漱口,然后在睡觉前泡了个脚。”

第二天,张娜感觉有点头晕,但不严重。“当时体温37.5℃,不算高。”出于警觉,她请假居家观察。到了晚上,她用抗原检测试剂盒测试了一下,妥妥的“中队长”。

身为护士,知道了病症,就能得心应手地对症下药了。

由于症状不严重,张娜一直注重补充水分,而不是吃药。“最简单的就是补充水分和维C,还要适当补充一点高蛋白的食物,同时避免油腻。”

张娜那几天在家做得最多的就是煮水果,苹果、橙子都行,煮好后连果带汤一起喝下去。盐水漱口也是每天的必修课。最严重的那天也就是第二天,她的嗓子疼痛并有点沙哑,但完全能承受。“今天(第三天)已经好得差不多了。你看我现在和你聊天,连一声咳嗽都没有,症状已经缓解很多了。”

作为一名医务工作者,张娜一直非常关注奥密克戎。她说这个病毒其实并不可怕,其特点就是传播速度快、传染性强,所以大家在平时的生活中一定要养成戴口罩的习惯。“最近几天,我还能在大街上看到一些人旁若无人地摘掉口罩抽烟,这种情况下感染几率是会大大提高的。另外,回到家一定要注重洗手、漱口,做到把手上、咽喉等部位的细菌及时冲洗干净。平时还应该养成一些利于身体健康的好习惯,例如睡前泡泡脚等,不断提高自身免疫力。”



资料图

平时做好基础防疫,感染了就坦然面对

艾达去年跟着男朋友从北方来到舟山工作,对于这拨奥密克戎,她并不陌生。“我几个在英国的同学基本上都感染过。其实真没什么大不了,如果中招了就居家好好休息。”她说,因为工作原因要接触各类不同的人群,被感染是迟早的事。她对此早有心理准备,加上有同学的经验,她一直都很坦然。

12月以来的这次疫情来势汹汹,虽然艾达也积极防护,但前两天她还是中招了,的确有点防不胜防。

“第一天,头疼欲裂。和平时感冒发烧的那种难受有点相似。”艾达告诉记者,其实头疼的前一天她的喉咙就难受了,总想清嗓子。“那天明显感觉不舒服了,量了体温是

38.2℃,喉咙比前一天更加难受,其他症状不太明显。我就一直喝水,然后服用了一些维C片,还吃了退烧药。”

第二天,艾达的体温超过了39℃。因为在难以忍受,她又服用了泰诺和999感冒冲剂。“大概一个多小时后出了一身汗,我赶紧把潮衣服脱掉换了身新的。随后,喉咙又感受到了网上所说的那种吞刀片的感觉,幸好男朋友给我送来了黄桃罐头,吃起来甜甜润润的,算是缓解了一些痛感。”艾达说,小时候一有感冒发烧,外婆总会变出一瓶黄桃罐头给她吃,所以这种“安慰剂”对她来说还挺有效用。

第三天,艾达的体温一直徘徊在38.5℃

左右,全身都异常酸痛。她在床上躺了整整一天,还吃了退烧药。从那天开始,又有了咳嗽的症状,所以她不再喝白开水,而改用化橘红泡水喝。

接受记者采访时,是艾达感染的第6天。当天,她已经基本恢复了,胃口也比前两天好了些。“就是还有一点儿咳嗽,但是和之前比起来,已经好受太多了。”

艾达用亲身经历告诉大家,面对疫情,平时不要大意,“阳了”也不要焦虑,重要的是调节好情绪,即便感染了也不要过于紧张,而是要平常心对待,注意休息。“一定要戴好口罩,避免和人群过多接触;回到家要及时洗手,最好能准备一些消毒剂,积极做好防护。”

科学应对,几天的不适很快就会烟消云散

以她当时非常淡定。

“兵来将挡水来土掩,既然感染了就看招出招。”悠悠妈妈说,要是一个月前中招,她可能会惊慌失措,而且整个楼道、整个小区也会因为她被封控。但是现在,她不会了,就正常地自我隔离就行了。

“第二天早上醒来,体温38.8℃,我吃了退烧药,然后就继续睡觉了。其他时间就是多喝柠檬水。第三天,降下去的体温在当天下午再次升高,我又吃了一次退烧药,一直到半夜,体温降到37.2℃。第四天体温没有再继续升高,但尾椎骨那一圈酸疼得厉害,而且还有鼻涕并伴随咳嗽……”悠悠妈妈说,那几天她确实经历了喉咙吞刀片、无麻醉开颅、铡刀扎

生病期间,收获一枚妥妥的“暖男”

轩妈说,她感觉不舒服的第一天,因为主要精力还在儿子身上,所以没太顾得上自己。那天,一位朋友正好给她送去了抗原检测试剂,她检测后看到明显的双条杠,儿子的已经不太明显了,“大概是已经到了后期,呈现出弱阳性。”

轩妈回忆说,第二天和第三天她最难受,除了高烧、喉咙疼,她还感觉全身乏力,总之就是哪里都不舒服。一直到第四天晚上才真正退烧。“那几天我真是把网上‘新冠发病七日图’里提到的症状都体验了一遍,还好儿子

腰子、铁锤抡四肢、哪吒剔肋骨、屁股坐榴莲等类似的煎熬,但她始终相信所有难耐的症状一定会消失。“我就当第二次做月子了。主要还是心态好,感染了就吃药休息,几天时间总会熬过去的。”

新冠爆发那年,悠悠妈妈就在做月子。这三年,他们一家和我们每个人一样,一直都与新冠病毒做着抗争。“一开始,大家都会彷徨、害怕、惊恐,但走到现在,新冠病毒经过不断变异,已经从一开始的重症肺炎减弱为如今的上呼吸道感染,致死率也在不断下降,所以我们无须焦虑,只要积极应对就可以了。”悠悠妈妈目前虽然还有点浑身酸痛,但她表示她的状态已经好转很多了。

在边上给我倒水、拿药,还不停安慰我,让我觉得暖暖的。”轩妈说,以前总觉得儿子还小,肯定不会照顾人,没想到这次他却担负起了照顾她的重任。“这一次感染新冠,真让我觉得儿子像个小小男子汉了。”

轩妈告诫大家,如果家里有人“阳了”也不要过于恐慌,最好把病人隔离在一间屋子,给他备好独立餐具,做好消毒措施就行了。“阳了”的人根据症状吃药,好好休息,适当喝一些电解质饮料。只要全家一起科学应对,做好消毒工作,就能安全度过。

打“奥密克戎”,重点需要关注家中的老人

烧药,就喝了点热水,早早地睡了。”老王大叔说,这段时间他的妻子在临城陪儿子读书,女儿在宁波上班暂时不回家。“阳了”后,他正好一个人在定海过起了居家隔离的日子。

第二天,体温正常,只是背部有一些酸痛。

第三天,基本恢复正常,没有咳嗽也没有流鼻涕。

“我是我们这个大家庭中第一个‘喜’提‘小阳人’的,所以我在家庭群里很快分享了我的体会。这也让原本担心到快失眠的大姐放心了很多。”老王大叔告诉记者,整整一周,他没有吃过退烧药、感冒药,就是靠着一杯热

水“打败”了奥密克戎。

老王大叔说,他感染的“奥密克戎”可能比较“温柔”,所以他几乎没有遭罪就安全度过了。但是他还是想提醒大家,作为中老年人,尤其是一些有基础疾病的中老年人,一定不能掉以轻心,因为奥密克戎对老年人的“杀伤力”相对较大,好比有些老人感染新冠就会引发“沉默性缺氧”,如果不及时就医甚至有生命危险。“我感染后虽然不重,但考虑到大家庭里还有其他老人,所以就马上购置了血氧仪,用来及时检测他们的血氧饱和度,查看是否需要就医。”老王大叔笑着说,“备好总是对的,万一派上用场了呢。”

