

# 当心，这种症状比“阳”了更可怕

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

“‘阳’了‘阳’了‘阳’了，我好像‘阳’了……虚惊一场！”12月20日，话题#目前还没阳性的人的生活状态#登上微博热搜，其中一个讲述“幻阳症”的视频收获超3000万播放量，让无数网友产生共鸣：这是在我身上装摄像头了吗？

在身边的人纷纷“阳”了的情况下，自己也焦虑不安，疑神疑鬼，总担心自己是不是也中招了，这就是最近存在感颇高的新型“疾病”——“幻阳症”。



## 同事“阳”了，女子慌了

“我们公司有好几个同事都‘阳’了，我会不会也中招了？”最近几天，长沙的李女士“幻阳症”特别明显。她觉得自己可能发烧了，可量了体温，却发现一切正常。她做了抗原检测，结果显示为阴性，还是不甘心，便坚持去做了核酸检测，结果仍是阴性。但她的顾虑并没有因此打消，“我还是感觉浑身不舒服”。

李女士有一个3岁的女儿，为了不让女儿感染新冠病毒，她甚至独自住到了酒店里。但等了好几天，她也没有等来“发高烧、刀片嗓、水泥鼻”等症状，李女士只好先回家，但心里仍然惴惴不安。

在各大社交平台上搜索“幻阳症”，像李女士一样满是担心的人不在少数。“每天都在幻阳，今天咳嗽，明天嗓子疼，后天头晕……睡个觉起来觉得自己发烧了，一量体温36.4℃”“今天测了8次体温，最高一次36.8℃”“身边‘阳’了的人太多了，我还是阴性，我都怀疑是抗原检测试剂坏了”“昨天嗓子不舒服以为自己‘阳’了，结果是辣条吃多了”……

还有的人，反复参照网上或者身边“阳”了的亲友的症状对比自身，稍微有点类似症状就测抗原；会反复询问、分析、判断自己是否有接触阳性人员或环境的可能性及接触时间；既担心自己是否“阳”了，又希望早点“阳”算了。

有网友调侃称，目前已经“阳”了的人承受的是肉体折磨，而还没“阳”的人承受的则是精神折磨。

## 专家：“幻阳”是本能，不必过度焦虑

“现在这种情况，大家心里都会有点本能地恐慌，这都是正常的。”中南大学湘雅医院心理卫生中心副教授、硕士生导师李建玲告诉今日女报/凤网记者，调侃“幻阳”的背后，是大家对未知情况的焦虑，“特别是家里有老人和孩子的，或者是有家人在特殊岗位上工作的，这部分人群往往很担心自己感染后传染给家里人。还有独自在外打拼的人，担心自己感染了无人关心照顾。还有些人会担心后遗症的问题。”

“最近也有不少患者在微信上询问过我这些问题，他们也出现了‘幻阳’。”李建玲坦言，甚至她的朋友中也出现过这样的情况。“我有一个朋友，她的同事‘阳’了之后，她会给同事打电话反复确认同事具体什么时间点来到她办公室的、坐的是哪张椅子、戴的是什么口罩等等细节。”

遇到这样的咨询，李建玲首先会给他们科普一些相关的心理学知识。“把事情分为可控和不可控两个部分，可控的部分采取以问题为中心的解决方法，不可控的部分可以采取一些方式来转变成可控，实在解决不了的就接纳现实。”

每天接触什么人、他们是不是“阳”了，他们的家人朋友有没有“阳”，这是不可控的部分；但个人生活、家庭防疫情况是可控的。比如说，少看小道消息，而是仔细阅读官方发布的疫情知识宣教资料，多掌握一些正确的科学的防疫抗疫方法和药物治疗手段。“总的来说，就是要正确认识病毒，对疫情心里有底，这样自然也不会焦虑了。”

李建玲建议，已经有“幻阳”情况的人，可以采取转移注意力、改变环境的方式来减轻焦虑。“别老想着疫情，可以选择看书、看电视、做运动、听音乐等来转移注意力。改变环境就是给家里打扫一下卫生、变动一下房间格局、拾掇花草等等。”还可以合理发泄一下情绪，比如说向信任的亲朋好友倾诉。同时，也要适当未雨绸缪，准备好一些防疫物资和食品药品等，“但没必要哄抢和囤积”。除此之外，积极正向的自我暗示、自我激励也很重要。

如果真的变成“阳过”了，怎么办？

李建玲表示，“阳过”们要消除不必要的内疚和自责，不必对“阳”了以后的学习、工作和家庭受到影响而过度担忧。

“著名心理学家大卫·霍金斯的情绪能量层级表表明，羞愧和内疚是最低层级，会严重摧残身心健康、导致身心疾病。”她建议，这时可以将注意力放到尽快恢复身体健康上来，好好服药、休息。

但要注意的是，本身有心理疾病的人群，可能会因为“幻阳”导致的焦虑和恐慌而加剧症状。李建玲提醒，这类人群应及时寻求专业人士的帮助。

## “阳过”后什么是重点？ 湖南疾控中心专家有话说



“阳过之后是不是就不会再感染新冠了？”“早阳早好，阳过就可以大胆放心出去玩？”最近，这样的声音不少，那到底是不是“阳过就安全了”？“阳康”后是不是可以不用做防护？

12月19日，湖南省疾控中心专家权威解答，当前流行的奥密克戎毒株具有多个亚型，人体对奥密克戎不同亚型难以建立全面的免疫屏障，在感染新冠病毒之后，少数人有可能还会再次被感染。建议“阳康”后的市民前往公共场所时，一定要戴好口罩，回家后洗手。返岗后，在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生、咳嗽礼仪。

### 1.“阳过”何时可以返岗？

专家介绍，居家治疗的新冠病毒感染者如症状明显好转或无明显症状，可在自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值 $\geq 35$ （两次检测间隔大于24小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和工作。但感染过后的市民朋友刚刚康复，身体还在恢复之中，免疫力相对较低，不建议长时间逗留在公共场所。

根据临床经验，感染7天后大部分轻症患者核酸检测结果开始转阴，病毒量也很低，基本不具传染性。一般情况下，体温正常后再过3天，当您自我感觉症状很轻微或者没有症状时，就说明身体基本恢复。

### 2.“阳过”之后，会再度感染吗？

专家表示，在感染新冠病毒之后，少数人有可能还会再次被感染，这方面还需更多的研究数据。此外，二次感染的情况是因人而异的，要根据感染者当时的免疫力和病毒的强弱程度来考量。一般而言，二次感染与首次感染的症状没有太大区别。不过如果感染了同一个亚型的病毒，二次感染的症状会轻于首次感染。因此，即使感染康复，仍然要注意做好个人防护。

### 3.“阳康”后是不是可以不用做防护？

当然不是！专家强烈建议继续做好呼吸道防护。目前正值冬季，是冬春季呼吸道疾病高发期，可能发生流感和新冠叠加流行。即使新冠感染刚刚康复，但是在人群密集的公共场所还有感染流感等其他呼吸道传染病的风险。建议“阳康”后的市民前往公共场所时，一定要戴好口罩，回家后洗手。返岗后，在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生、咳嗽礼仪。

## 科普

### 儿童冬季如何补钙

文 / 蔡佳 (湖南省儿童医院骨科)

给儿童补钙首先要明确是否需要补钙，并不是所有宝宝都需要补钙。如每天摄取充足奶量，钙的摄取量基本满足身体需求就不需要补钙，反之，奶量摄入不足，可以考虑补钙。此外，经医生诊断缺钙的宝宝应该补钙。补钙也有一些讲究，如鱼肝油和钙制剂不一定要同时服用，一般鱼肝油可以在吃早点时服用，钙制剂一般在临睡前服用；年轻父母应该向专业人士咨询后再购买补钙产品，因为不同的含钙产品

特性不同。冬季日照时间短，身体暴露部位少，这种情况下可以增加鱼肝油的摄入，补充一些含有维生素D的钙剂。此外，应该多带孩子去户外接触阳光。当然，也可以采用食补加钙片的方式来给孩子补钙，多给孩子吃牛奶、酸奶、牡蛎、紫菜、虾皮等含钙高的食物。

### 小孩排尿时疼怎么办

文 / 刘宇 (湖南省儿童医院泌尿外科)

小孩排尿时疼最常见的情况就是尿路感染，最常见的原因是

细菌、结核杆菌、霉菌、病毒、淋病双球菌等病原微生物引起的膀胱炎、肾盂肾炎、泌尿系统结核，或在结石狭窄畸形等基础上合并感染。小孩尿路感染最常见的就是尿路刺激症状，主要表现为膀胱刺激征，即尿频、尿急、尿痛，膀胱区或会阴部不适及尿道烧灼感，不同的人尿频程度可能不一样，严重者可能会出现急性尿失禁，一般无明显的全身感染症状，体温正常或有低热都是属于比较正常的。作为家长，在平时生活中，要多注意孩子的卫生情况，孩子出现不适

时到医院检查一下尿常规。此外，小孩排尿时疼也有可能是因为上火引起的，家长可以给孩子服用一些消炎下火类的药物。

### 宝宝为何会脚后跟疼

文 / 戴阳 (湖南省儿童医院骨科)

宝宝脚后跟疼，家长不需要太担心，应多观察，如果比较严重，则及时就医。通常宝宝脚后跟疼的原因有以下几种情况：1. 缺乏维生素D或者是钙。宝宝出生后要补充维生素D，可根据孩子的饮食情况酌情补充钙剂，补充维生素D和钙能够防止

钙磷代谢紊乱所造成的脚后跟疼。2. 运动过量。宝宝运动的时候要注意适量，不能做剧烈的活动，要配备合适的鞋和袜子，防止脚扭伤。3. 外伤。宝宝活泼好动，可能会有蹦跳等动作，要禁止孩子从高处向下蹦，防止脚部的扭伤以及骨折等。4. 代谢性疾病。宝宝脚后跟疼要注意是否有尿酸的增高、血糖的增高等情况，要注意代谢性疾病对孩子的影响。5. 肿瘤。如果宝宝持续脚后跟疼，要注意骨肿瘤的可能，需要及时就诊。