

“阳”了后怎么保护家人？ 看医护人员的做法

今日女报 / 凤网记者 唐天喜

孩子“阳”了怎么办？家里老人“阳”了怎么办？“阳”了要喝多少水？发热时心跳很快要不要紧？

随着新冠肺炎疫情的防控进入新阶段，身边的“小阳人”似乎多了起来，不少人在家里有人“阳”了后特别焦虑，经常在小区群、微博等社交平台四处发问。

记者发现，当下不少医生护士家庭中有人“阳”了，为了保护家人，他们根据平时工作经验的积累，特别关注了生活中的几个细节，有效保护了家人。

不同年龄段家人，要个性化选择用药

讲述者：崔宏娣（郴州市第一人民医院药学部主管药师）

12月5日，当天晨起后我感觉嗓子轻微发干、发紧，以为是前一天吃了上火的东西所致，便于7:20左右到达科室工作。

按当时医院疫情防控工作要求，我上午进行了一天一检的新冠病毒核酸检测，且工作全程均佩戴口罩。14:20起床准备上班时发觉身体有畏寒、头痛、轻微咳嗽、鼻塞等症状，测量体温却处于正常范围，因症状较上午加重，我马上将身体状况告知了相关领导。当天17:30左右，我的核酸检测结果为“阴性”。

出于安全考虑，领导安排我第二天排休，居家观察2天。

当天回家后，得知家里人出现跟我一样的不适症状，唯独4岁的女儿没有症状。我立马对全家人进行了体温测量，发现均处于37.5℃~38℃的状态，全家人的症状都接近新冠病毒感染的可能。于是，我在睡前让有症状的家人都服用了一片有降温作用的感康。但当天夜里，降温作用并不明显。

12月6日晨起后，我头痛加重，全身酸痛，但鼻塞及咳嗽症状仍处于轻微状态，体温37℃左右，略高于我平时的体温36℃左右。当天，我们全家人做了新冠病毒核酸检测，结果均为“阳性”，我第一时间电话告知了单位和社区。我和家人开始服用连花清瘟颗粒。

社区对我一家人进行了核酸采样复测，复测结果为“阳性”。按照当时郴州市疫情防控要求，全家人开始7天居家隔离监测。

在确认自己感染新冠病毒后，我开始回想自己及家人3天来的密接者，并电话告知相关情况。在此过程中得知，2天前，跟我女儿玩耍的邻居小朋友家人出现类似新冠病毒感染的感冒症状，并且其中一人已确诊为“阳性”。

根据我的经历，可以提醒大家的是，在感染新冠病毒出现症状后的前1~2天也可能核酸检测结果为阴性。

12月7日当天，我们基本体



崔宏娣已正常上班。

温恢复至正常温度范围，12月6日~8日服药主要是连花清瘟颗粒，一天三次，每次一包。

我从12月8日开始出现腰痛及小腿痛的症状，白天疼痛程度还能忍耐，但睡前疼痛严重影响睡眠，因此我服用过一次布洛芬缓释片以缓解疼痛，同时12月8日开始咳嗽，感觉气管疼痛，吃了两天的盐酸氨溴索口服溶液，该药主要是稀化在呼吸道内堆积的痰液，防止新的粘液产生，从而提高呼吸道的清洁功能，使痰液易于咳出，达到缓解咳嗽症状的疗效。

当然，每个人的症状不同，需要服用不同的对应药物来缓解症状。比如，我父亲出现咽痛但痰少的症状，主要是服用了蓝芩口服液；我女儿在整个7天居家治疗过程只出现轻微的咳嗽和流鼻涕，服用了三天的小儿氨酚黄那敏颗粒后，基本只有轻微咳嗽和少许痰，服用了三天的氨溴特罗口服溶液起到了止咳平喘的作用，之后未服用任何药物。同时，我给女儿做了心理疏导，让她接受居家生活，并且全家人每天至少一次陪孩子做游戏。

12月10日，我开始出现流涕加重的症状，一般在鼻塞严重影响睡眠时可使用盐水冲洗或者其他鼻喷雾剂缓解，因为我之前有过鼻炎的病史，所以我在鼻塞影响睡眠时一次性使用了糠酸莫米松鼻喷雾剂。

12月12日，全家人除了轻微咳嗽，基本无其它感冒症状。

12月13日和14日，我们全家人进行了新冠病毒核酸检测，结果均为“阴性”。

一家四口有三人“阳”了，四岁儿子一直正常

讲述者：黄昊端（怀化市第二人民医院靖州院区神经呼吸肿瘤内科主管护师）

12月22日下午三点半，正在医院上班的我觉得喉咙很干，时不时干咳几声，我觉得我可能“中招”了。下午四点，我和同事在科室采了核酸后回家，因为感觉有点累，当晚九点就睡了。

当时因为家里老公“阳”了，女儿也“阳”了，我和儿子一起睡在了家里的小房间，而且我是戴着口罩睡的。

当天晚上11:30，核酸检测结果显示为阳性，我立马转移了睡觉阵地。我没有惊慌失措，只觉得是意料之中的事，在医院上班，天天接触“阳性”患者，难免不“阳”。

12月23日起来时，我除了一点咳嗽外，自己没什么不舒服，就像感冒一样，偶尔会有点痰。加上医院人手不够，我给自己打包了一个午餐，继续到科室上班。

上午十点多，我头晕乎乎的，有点乏力，同事说我耳朵和脸都红了，让我先休息，很多事情都抢着去做了。下班时，我量了个体温为38℃。一回到家，我就洗了澡、洗了头。因为我一个班下来不知道要接触多少病毒，不洗澡我会全身难受。

晚上七点，躺在床上的我开始头痛、全身痛，痛到无所适从、两眼昏花。说真的，那种“痛到不能痛”的感觉有点像当时生孩子一样！这时已退烧的老公，以为我发高烧，拿湿纸巾来给我退热，也许这就叫做“有一种热叫做老公觉得你热”。我告诉他洗完澡后我只有37.6℃，老公这才把湿纸巾给撤了，但有些怀疑地说：“怎么可能脸那么烫才37℃多！”

老公喊7岁的女儿给我倒了杯水，拿了一包连花清瘟颗粒喝了。这药是半年前备的，因为家里有两个小孩，担心小孩易感冒，所以家里



黄昊端好得非常快。

备了点。

但疼痛依然还在，一直到次日凌晨一点左右才没啥事了。

12月24日，我跟护士长讲，我可以上班了，但还是被要求在家观察了两天。

12月26日，我一点症状也没有，再次跟护士长申请上班。大家看我正常地奔波在科室的各个角落里，好得那么快，一脸羡慕。

虽然我们家四口人，有三个人感染了，但因为家里有备用药，所以也好得快，也因为应对得当，四岁的儿子一直没有“阳”。

我女儿应该是第一个感染的，因为她的老师12月19日“阳”了。女儿回来后头晕了一天，我给她量了体温，37.6摄氏度，确实为“小阳人”，便立马让她把N95口罩给戴上了，同时让四岁多的小儿子也戴上了N95口罩。我告诉女儿进房间，不要出房门，儿子则在客厅看电视。女儿晚上发热到了39℃，我给她喂了8ml布洛芬，她就慢慢地退热了。之所以没有像别人一样到处求这个药，也是因为考虑家里有两个小孩子，把布洛芬当作了家里常备药，当时觉得自己好富有！

在家人互相隔离的同时，我要求家人按时睡觉，不要熬夜；早上起来第一件事，让家人先喝一杯温开水（大约200ml），并多吃绿色蔬菜和富含维生素的水果。我还在网络上买了艾条熏房间。至今，儿子虽然与我们同时在家，但一直没有“阳”。

科普

认识“桡骨头半脱位”

文 / 曾凌嵘（湖南省儿童医院骨科）

桡骨头半脱位并非一种少见的损伤，有资料显示，其发病率占儿童上肢损伤的5.6%。有研究者发现，此种损伤的平均年龄为2~3岁，最小年龄为2个月龄的婴儿，7岁以后发生此种损伤则非常罕见。而且，由于临床及X线片上缺乏特殊的表现，如果不熟悉这种损伤容易漏诊或误诊。这种损伤的诊断中，病史是非常重要的线索，但并非每一名患儿都有典型病史，有报道称33%的病例缺乏典型病史。小孩子在急性损伤之后，除了不愿意使用受累的上肢外，没有痛苦的表情，受累侧上肢通常放在躯干的侧方，并保持内旋的位置。尽管肘关节没有明显的肿胀，但肘部会有明显的压痛，甚至放射至腕部。因此，对于小孩子突然出现的上肢活动受限，家长需带他前往专业的小儿骨科进行诊疗。

轻微骨裂最快多久可以好

文 / 刘华香（湖南省儿童医院骨科）

一般而言，轻微骨裂多数在4~6个星期可痊愈，但具体时间还要根据患者年龄和骨折的部位来决定，不可一概而论。轻微的骨裂属于骨折的一种表现形式，损伤程度相对较轻。如果是发生于四肢的轻微骨裂，通常不需要手术治疗，局部采取石膏外固定或者夹板固定即可，一般在维持3~4个星期后，多数人能够拆除外固定装置进行功能锻炼。如果是儿童轻微骨裂，一般固定2~3个星期即可，老年患者则可能需要适当延长固定时间。而脊柱骨折一般需要绝对卧床4~6个星期，在此期间，吃饭和大小便都不能起床，以保证骨折完全愈合，避免出现延迟愈合或者不愈合。此外，在骨折愈合过程中还需要定期复查X线片，以了解骨折愈合的情况。

怎样判断婴儿胳膊脱臼

文 / 刘少华（湖南省儿童医院骨科）

婴儿胳膊脱臼就是我们俗称的肘关节脱环，也叫桡骨小头半脱位。婴幼儿时期因为桡骨小头还没有发育好，环状韧带相比桡骨小头的直径要大一些，所以容易被牵拉出来导致桡骨小头半脱位。比如领着小孩出去玩，当小孩坐地上时突然拽他的胳膊，桡骨小头就有可能被牵拉出环状韧带，导致桡骨小头半脱位。这种表现是非常典型的，一般都会有个牵拉的动作，同时会听到局部的小的咯噔声，也有可能听不到，但孩子会突然开始哭闹，同时肘关节出现疼痛，不能屈伸活动，尤其不能旋后。孩子发生脱臼，如果能够在两三个小时内让关节恢复原状，一般预后良好。但如果时间太久，周围的组织发生肿胀，就比较难复原，甚至可能影响日后的关节功能。