

(上接 04 版)

家有三个孩子的她： 互相隔离，放平心态很重要

口述：刘冬梅，42岁，现居长沙

我们家有三个孩子，大女儿14岁，二女儿12岁，小儿子只有5岁，所以在“新十条”出来后，我马上去买了新冠抗原检测试剂和莲花清瘟、布洛芬等药品放在家里有备无患。

12月9日，我老公从北京出差回来，觉得身上酸痛，开始还以为自己没有休息好，结果第二天酸痛的症状加剧了，还有些流鼻涕，做了抗原结果显示阳性，我就赶紧让他出去住酒店。过了两天我也“阳”了，只是没发烧。原本我儿子是和我睡一间，我“阳”了之后立马让他去和大女儿住一间，结果我“阳”的第二天，大女儿也开始头疼和发烧，于是儿子又“搬了家”，和二女儿住一起。

如今，我们一家人已经全部康复了，三个孩子里，除了大女儿“阳过”，小女儿和小儿子都还继续在“决赛圈”，以下是我的经验：

1. 一家人阳性和阴性互相隔离：为了避免感染两个小孩，我们戴着口罩做饭，把饭端到孩子门口让他们自己拿，我会让他们吃梨子、橙子、牛奶以增强抵抗力，家里每天都要熏艾条，洗手间也是分开用，他们要上厕所会喊“妈妈我要出来啦”，这时房间外面的人都戴好口罩，我就去洗手间里喷酒精消毒，基本上隔绝了感染的风险，没有近距离接触。我们都转阴了，他们俩才从房间里出来。

2. 柠檬加蜂蜜放点盐，多喝水，都有好处。我、老公、大女儿在感染期间，除了吃莲花清瘟、布洛芬、999感冒灵等药品外，还选择了柠檬加蜂蜜，放点盐，泡水喝，一天能喝五六杯，不仅能够减轻咽喉处的不适感，还能补充维C。此外，还要喝五六杯白开水，保持良好的休息和营养。

3. 放平心态很重要。大家“阳”了之后不用着急，放平心态，每天要多喝水多休息。除了药品之外，可以多准备点水果。好了之后还是要多注意防护，出门戴上口罩，既不感染别人，也防止二次感染。

和丈夫住在工厂宿舍的她： 阳了不可怕，但千万别硬扛

口述：刘春华，48岁，现居广东省东莞市

我和丈夫两个人住在厂里的宿舍，除了外出采买生活用品，平时基本都不会迈出厂子的大门。12月17日，厂里十几个同事一起出去聚餐，其中有三四个同事还去了人多的菜市场，回来后的晚上，有个同事就开始发烧，并且伴有身体酸疼的症状。第二天上午，我的腿、腰都开始疼，测体温是37.2摄氏度，一个小时后就升到了39.4摄氏度。

出现症状后，我立刻搬到了宿舍最里面的小房间，我丈夫在外面的房间酒精消毒、戴上口罩，等到晚上，我丈夫也开始咳嗽、发烧，他身上酸疼得厉害，坐着、站着、躺着都疼，当天晚上我丈夫只能趴着睡觉。

现在，我和丈夫都已经转阴了，虽然还有点咳嗽，但问题已经不大，我的“阳康”经验是这样的：

1. 多补充蛋白质。我有高血压，所以选择了药效更温和的小柴胡颗粒退烧，一次泡两包。食欲不佳，我和丈夫只能吃下白米粥，为了补充营养，我们做了3次盐蒸橙子、冰糖雪梨来吃，吃了之后喉咙也会舒服一点，后来还做了白灼虾，补充蛋白质，加速身体恢复。

2. 去附近的诊所打点滴。第三天，同事给我们送来了柚子、橘子、梨，还有布洛芬、中药和抗原，抗原结果显示我“阳”了。由于我和丈夫烧都没退，下午我们去了附近的诊所打点滴。诊所里有二十多个人，打的点滴都是一样的，都是“阳”着、还没退烧的人。第四天，我和丈夫终于退烧了。

3. 不要硬扛。现在，我和丈夫都已经转“阴”，但是还是有点咳嗽，食欲也没有恢复过来，吃得很少，所以晚饭我们会选择玉米排骨汤、蒸蛋这类量少但是营养丰富的饮食。

我想告诉还“阳”着的大家：其实“阳”了没有那么可怕，感到不舒服，就及时去就医，不要硬扛。多休息、少吹风，有基础疾病的话，用药一定要听医生和药师的指导。

记者调查： 多数药品充足，部分药店免费赠送对乙酰氨基酚片



药店药品比较充足。

12月26日，记者走访长沙市多家药店，发现买药难问题有所好转，多数药品充足，N95口罩、酒精等防护类医药产品也备货较为充足，但莲花清瘟胶囊（颗粒）及布洛芬仍然较紧俏，仅有部分药店有货。

在望城区月亮岛街道普瑞东路路旁的一家药店里，顾客络绎不绝，大家纷纷扫起了微信二维码。原来，这家药店有一个微信群，一旦有新药或者体温计、抗原等防疫物资到了，药店工作人员就会第一时

间在群里通知。当记者询问是否有布洛芬卖时，药店工作人员告诉记者，明天9点~11点会对发高烧的顾客免费赠送6粒对乙酰氨基酚片。

“布洛芬啊，卖完了。”星月小区附近一药店工作人员向今日女报/风网记者说道。药房内放置“抗感冒用药”的货架，只剩复方氨酚烷胺胶囊一种药品摆放着，“最近太多人来买药了，我们也不知道什么时候能补上货。”药店工作人员不由得苦笑起来。

“这里有一盒莲花清瘟胶

囊，14.9元，要不要？”当有人询问是否有莲花清瘟时，店员爽快地回答。店员告诉记者，目前店里没有退烧药，但有复方鱼腥草颗粒可以治疗外感风热引起的咽喉疼痛。

在不远处的另一家药房内，记者看到，感冒药、止咳药货架上各货较为充足，小儿咳喘灵颗粒、999感冒灵颗粒、小儿化痰止咳颗粒等均有货。陆续有市民前来询问布洛芬等退烧药，工作人员表示现在没有布洛芬，但推荐了氨基比林咖啡因片退烧。“我们店里也没有莲花清瘟胶囊，但氨咖黄敏胶囊可以替代使用。”

除了药品以外，N95口罩、酒精是很多市民询问的防疫物资。在记者走访的多家药房里，N95口罩供应充足，酒精供应情况也较好。

同时，不少市民在好友群里反映抗原自测试剂盒缺货。记者走访发现确实如此，多家药房的店员均表示尚不可知到货准确时间。其中一家药店工作人员表示，有货的话也是每个人限购两个，之前店里来过一批抗原试剂，但很快就被抢光了。

专家建议： 别急着剧烈运动，小心患上心肌炎

“新冠感染转阴后的一个星期，是最注意需要防护的一段时间。”中南大学湘雅二医院心血管内科副主任医师、副教授赵旺告诉今日女报/风网记者，尤其是40岁以下的中青年人群更加需要注意，在这期间进行剧烈运动的话，有可能导致急性心肌炎。他表示，由于心肌炎主要发生在40岁以下的中青年人群，这个年龄段的人群往往在身体康复后，认为身体已经没有什么大碍，于是进行大量的运动，造成了不可挽回的后果。

赵旺解释，虽然从理论上来说，新冠病毒感染主要影响的是人体的上呼吸道，不会影响到人体的心脏。但根据目前的数据和研究结果表明，学术上认为新冠病毒诱发心肌炎主要有两种机制，一种是因为新冠病毒会在心脏肌肉中复制，侵害了心肌细胞；另外一种则是新冠病毒入侵身体后，触发了身体免疫系统的工作，为了杀灭病毒，身体中的免疫系统激活了各种免疫反应，生成大量的细胞因子。但同时，这些杀灭病毒的因子也会对心肌细胞造成影响，“就好比免疫系统‘杀疯了’，不仅消灭了病毒，把自己人也给



赵旺（中南大学湘雅二医院心血管内科副主任医师、副教授）

‘灭’了”。

这就导致新冠感染患者在“阳康”后，体内的新冠病毒被消灭了，但也导致心脏因为免疫系统的“大杀特杀”受到了损伤。而由于感染者并不知晓，在身体康复后就迅速恢复了锻炼，加之运动会提高心跳频率，增加心脏的工作压力，就极易导致心肌炎的爆发。

“爆发性心肌炎的发生概率十分小，但死亡率高达70~80%。”赵旺说，近期，医院也接诊了不少在新冠感染康复后，感觉心脏不适的人群，为此，他提醒，当在新冠感染康复后的一个星期内，感觉到胸口不舒服，出现胸闷、胸悸、心

慌、乏力、气促等症状后，就要考虑是不是心脏方面的问题。他建议，如果心脏出现不舒服，尽量选择大医院就诊，根据自己的需求选择门诊或者急诊；同时，要尽可能保持心态平和，不要情绪激动，尤其是在候诊时；当身体不舒服时，不要逞强，必要时一定要寻求他人的帮助；如果有需要，可以在医生的指导下适当吃一点护心的保健品或药物；同时，在饮食上，要注意少食多餐，吃清淡、易消化而富含营养的食物。

而面对大家讨论度同样居高不下“洗澡与否”问题，赵旺也给出了自己的解释：洗澡前后的一冷一热和洗澡时消耗的能量会给心脏增加负担，同样有着诱发心肌炎的可能。尤其最近湖南气温骤降，新冠感染康复人群要时刻注意保暖，避免因一冷一热诱发心肌炎。

赵旺建议，“阳康”人群要多休息，补充蛋白质、维生素等有营养的物质，保持心态平和，在新冠感染所有症状消失的一个星期后，再开始恢复运动，且要循序渐进，从低强度低频率的运动开始，以周为单位慢慢加码。