



曾经“阳”过的他们，现在还好吗？

——听他们诉说获得的关爱、遭遇的疏离

本报记者 左妍 实习生 计丹洁

7月的午后，气温很高，市民王先生专挑这种时候去采样点测核酸，因为“排队的人少”。他告诉工作人员，“我是出舱人员，要做单人单管。”尽管他压低了嗓门，但排在后面的一位阿姨立即像触电般弹开。王先生习惯了，“还有1个礼拜我就出院满3个月了，可以纳入社区核酸筛查了，那时才算恢复正常吧！”

刚刚过去的这个春天，上海新冠肺炎感染者人数累计约65万。你的家人、同事、朋友，都有可能是其中一员。康复回家后，他们中有人在社区收到了满满的关怀。也有人说，仿佛进入了另一种“社交隔离”——“我康复后想回餐厅上班，被拒了。”“出院时保安不让我进小区，为此大吵一架。现在我看到他们还有些生气。”“同事中午一起吃饭不叫我了。”



■ 4月，临港方舱的医护人员送康复者回家
本报记者 刘歆 摄



■ 岳阳医院呼吸内科主任医师黄海茵在门诊为病人开方
本报记者 徐程 摄



■ 有的常态化核酸检测点贴出“返舱人员暂不到采样点做核酸”的告示
本报记者 刘韵 摄

如今，上海恢复常态化生活已经一个多月，曾经“阳”过的他们还好吗？

不同。我现在还不知道我们是怎么感染上的，但已经不重要了。对我们来说，一切都过去了。

一切都过去了

讲述人：方先生

老伴克服了“自卑”

讲述人：赵先生

4月初，我和爱人、女儿都检测出了核酸阳性。我爱人和女儿去了位于郊区的方舱，我被转运到龙吴路上的“白猫方舱”，条件不错，物资充足。到现在，我还跟两个“室友”时不时微信联系。

回家之后，我和爱人居家办公，女儿继续上网课。我女儿在方舱认识了两个做家政的阿姨，三个人还拉了个微信群，各自转阴回家之后，经常和那两个阿姨视频通话，一打就是十几分钟。阿姨问女儿，“最近学习怎样”，女儿其实也不知道该问阿姨什么，就会问“你晚饭吃了什么”之类的。我爱人从客厅经过的时候，有时也和两位阿姨打招呼聊两句。

我女儿自始至终都很开心，并没感觉自己从方舱回来，就跟别人不一样。对她来说，生活没有

我和老伴都“阳”了，她的情绪比我消极一些。我们都退休了，她在我们小区的居委会担任职务，还是我们楼的楼组长，平时负责召集楼内会议、发放物资等。感染新冠后，她有些自卑的情绪，觉得对不起大家，怕影响邻居。居委会特意打电话给我，叫我多安慰一下她，让她放松心情。

我是共产党员，平时也参加社区志愿者服务。因为喜欢摄影，我还在街道老年协会负责宣传工作。转阴回家后，我把这些照片整理出来，给摄影爱好者在线做了一次讲座，交流心得。

刚回家的那段时间，我还是能感觉到身体有一点乏力，尽量少跟人接触，怕人家有想法。我爱人还是去居委会继续工作。忙起来之后，她的心态好多了，也没有因为感染过就被别人另眼相待。

看到邻居躲着走

讲述人：张女士

我是一名产妇，生好孩子回家坐月子期间被查出新冠阳性。因为我的身体条件很差，我不想去方舱，再加上当时定点医院的床位非常紧张，转运的事就耽搁了。没想到，我被邻居“网曝”了，他们认为我“赖在家中不肯走”是不负责任的做法。现在，我在电梯里见到邻居都还尽量躲着走。其实，我并不是害怕，而是担心那些骂过我的人 would 感到“尴尬”。

我们家的钟点工也感染过新冠肺炎病毒，她还向我哭诉过几次自己的遭遇，说有的客户不同意她进门，婉转地将她“辞退”了。钟点工比我更在乎“感染”这件事，又不敢告诉在老家的丈夫和孩子。只有我们这些“同病相怜”的人，才能更体会到对方的不容易。所以每次她来家里打扫卫生，我总会送她一些水果、蔬菜，希望能给她一点温暖。

没告诉同事“复阳”了

讲述人：蒋女士

我进了方舱两次，得知自己“复阳”的时候，我比第一次中招还要“震惊”，一直以为是哪个环节弄错了。但是疾控打来电话，告诉我CT值在35以下，这就意味着我必须再去隔离。

这一次，我终于弄懂了CT值的“秘密”。社区筛查的CT值指标为40，低于40就要被判定为“阳”；但方舱出院的标准是35，也就是高于35就可以出去。如果我在方舱测得CT值36，可以回家了；回家后如果我的CT值是38，用社区标准判定的话我依然是“阳”，但我是康复人员，没有传染性，不用进入方舱。然而当时我的CT值小于35，这代表我又要“回方舱”了。

“复阳”后我一直担心，会不会因此影响邻居？我在群里给邻居写了“道歉信”，尽管我认为自己并没有任何错；为了不给自己制造麻烦，我没有告诉同事“复阳”的事。



■ 岳阳医院新冠康复门诊（呼吸内科）
本报记者 徐程 摄

头顶正上方就是空调，可穿着隔离衣，戴着面屏、帽子、N95口罩和检查手套，没过一会儿，汗水还是从主任医师姚亮的额头沁出。上海岳阳医院门诊大楼二楼，呼吸内科的诊台上有一本划好格子的笔记本，最后一列留了电话号码的，是初诊病人；没有的，是复诊患者——在刚刚过去的春天，他们都感染了新冠病毒。现在，他们来到医院的新冠康复门诊，寻求帮助。工作日和周末两个闷热的午后，记者也换上隔离衣，听30多位新冠康复患者讲述他们过去和现在的故事。

焦虑 像无形的大山

“医生，我复阳过一次了。现在倒没有咳嗽胸闷，但每天人很紧张，也感觉很累。”室外的气温直逼35℃，可年轻的陆小姐还是用长袖长裤把自己包裹住，“现在我怎么也睡不好，一会儿就要醒了，我还能回到以前的生活吗？”

一对一的诊室里，陆小姐仍压低了声音，戴着口罩的脸上还是能看出憔悴和不安。一个多月的折磨让她实在有些不堪重负，一番思想斗争后来到了新冠康复门诊。她说，自己现在看到人多的场景就会心慌——哪怕自己再一次中招，又

害怕别人知道她曾经感染过后看过来的目光。

诊治间隙，姚亮告诉记者，像陆小姐这样的患者并不少见。作为呼吸领域的专家，新冠康复门诊的医生这两个月正努力适应被附加的“心理师”角色。事实上，疫情发生以来，中医心理干预治疗一直在临床运用。而下一位进入诊室的病人，就印证了她的说法。

这是一位住在郊区的阿婆，刚坐下就哭了起来。她说，村里的老阿姨都看不起她，跳广场舞也不带她了，自己总感觉背后有人指指点点。晚上测了核酸，她会不停地刷遍申办，看不到结果就睡不着觉。有时测得比较晚，睡前没查到结果，自己会在半夜里惊醒，然后从枕头下摸出手机……

“经过焦虑抑郁量表评估和详细辨证论治，你现在的位置是新冠感染转阴后恢复期，中医诊断为郁证，证型是心胆气虚证。”姚亮尽量放慢语速，安慰着阿婆。她开出中药协定方——在很多初诊病人身上都看到了效果，并告诉阿婆两周后复诊。

“有些病人自述存在呼吸困难等，但检查结果与个人感受不相符，就要考虑是否是心理因素。”姚亮坦言。

后遗症 看得见的“曾经”

何老伯有40年烟龄，平日除了偶尔咳嗽几下，身体倍儿棒。可他最近有些郁闷，原本爬5楼不怎么喘气，最近爬到3楼就必须休息一下，他总

觉得和自己曾感染新冠脱不了干系。

越越想担心，他挂了新冠康复门诊的号。了解病情后，接诊的呼吸内科主任王振伟结合老伯症状、吸烟史及肺功能诊断为慢性阻塞性肺病。“何老伯长时间吸烟，加上慢阻肺的疾病基础，感染新冠后，从中医角度讲进一步耗伤了肺气。因此出现了气喘加重的症状。”

王振伟为何老伯量身制定了中西医结合治疗方案，予以噻托溴铵吸入治疗的基础上再加以中药补益肺气，并视频展示了六字诀功法——在雷神山医院和上海公卫，王振伟都被病人称作“那个会练功的医生”。联合营养科医生会诊后，王振伟还告诉何老伯，饮食要以清淡为主，注意蛋白质摄入，适当多吃些新鲜水果。

接着走进诊室的是古稀之年的马大爷。他5月初出舱，原本以为转阴了就没事了，但咳嗽、胸闷、恶心、失眠、汗多等症状却总是挥之不去。“不用太担心，这些症状在转阴后还是常见的。通过一段时间的中药调理、针灸等疗法，你会好转的。”王振伟告诉他。

是不是新冠“后遗症”只出现在老年人身上？何振伟告诉记者：“老年人多少有点基础疾病，感染后恢复比较慢，并且对于胸闷、气急等症状也更敏感。”他介绍，“只是今天来看病的上了年纪的多，我们也接诊了不少年轻人，相比老年人，他们更多出现咳嗽和痰咳。”

随着时间推移“后遗症”会逐渐消失

“任何一种疾病的康复都需要时间，即使是感冒或者流感，完全康复也要时间。”沈银忠说，比如重症的肺炎，或者因为其他疾病而要住进重症监护病房，可能器官功能受到了一定的损害，让这些器官功能完全康复需要一定的时间。在

记者在新冠康复门诊采访寻求帮助的多位患者——

身体已在恢复“心病”仍需治疗

现场调查

说话间，护士走进诊室完成了当天物表采样。

告别 为了重新出发

姚亮介绍，4月24日，医院开设了互联网医院新冠康复门诊。5月4日医院开放线下新冠康复门诊后，迎来了一波前来就诊的患者。新冠康复期门诊以呼吸内科为主，联合针灸科、推拿科及康复医学科等多学科综合诊疗的模式，提供方便患者的综合康复治疗服务。自6月中旬后，复诊的患者占大部分。

“新冠感染恢复期患者往往症状各异，中医会在详细查体辨证后精准施治，做到一人一方，改善症状，加速康复。”姚亮表示。

此时，诊室走进位30岁出头的初诊患者，4月10日出舱。

“喉咙痛？”“没有。”“嗅觉障碍？”“没有。”“乏力？”“没有。”……

她求诊的目的很明确，做个CT检查，让自己和家人放心，“做个检查安心点，和那段日子说拜拜。”姚亮说，这部分人群有一定比例，但是很低。

“对了医生，这两个月我有点脱发，这算是有症状吗？”拿上单子准备出门，她突然回头问了一句。瞬间，医患都笑了——这也是这个诊室里，难得出现的场面。

本报记者 郁阳

新冠感染者迈过一道道坎，终于出院出舱了，大多数人表示，生活如常，除了做核酸检测和出行稍有不便外，并没有太大问题。

王先生说，第一次在采样亭做核酸时，他并没有透露自己是康复患者，很快被通知“混管阳性”需要复核。疾控人员建议他，每次都要说清楚自己的情况，才能避免再次“乌龙”。

做好健康观察 不必谈“复阳”色变

一位区级疾控中心的工作人员告诉记者，开展常态化检测后，“追阳专班”依然常常收到“预警”，其实就是那部分新冠康复人员。

“复阳”，令康复人员谈之色变。北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴

旺曾在国务院联防联控机制新闻发布会上说，这两年从病毒学研究发现，在CT值35以上的病人标本中，几乎分离不到活病毒，说明没有传染性。同时在流行病学研究中发现，这些复阳病例并没有对他的密切接触者造成感染。上海市

新冠肺炎医疗救治专家组胡必杰曾解释，对复阳人群进行研究，一是采集鼻咽、咽喉和肛门拭子等标本进行病毒培养，均未培养到病毒；二是对复阳的样本进行基因测序，没测到完整的病毒序列，提示这些核酸复阳的标本，其实是病毒的核酸片段。当然，出院出舱人员按照要求做好健康观察还是很有必要的。