



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，上海新冠肺炎阳性感染者人数累计约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



返仓人员暂不到
采样点做核酸

■ 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？

一切都过去了
讲述人：方先生

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

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。

老伴克服了“自卑”
讲述人：赵先生

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，她有些自卑的情调，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人另眼相待。

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会感到“尴尬”。

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。

心理创伤或轻或重很难熬

更需整个社会的体谅和包容

不论是感染者，还是未感染的人，都可能因为疫情而产生心理或生理上的反应，比如低落、抑郁、焦虑、失眠、食欲不振等。上海市精神卫生中心心理健康促进科副科长李黎告诉记者，感染过新冠的人会更加谨慎和敏感，尤其对一些具有焦虑、强迫和敏感等特质的人来说，就更需要社会的关心。

一位30多岁的男子前来就诊，诉说自己出现了强迫行为，转阴回家后内心总觉得不安。他本来是个做事细致的人，现在似乎有些“过”了，比如出门前反复检查防疫用品，包里必须准备两个以上的口罩，如果没有带够，就一定

要回家去拿。“患者转阴之后就完全走出来，是一个理想中的情况。实际上，感染人群情绪上受到的影响和因感染而造成的心灵问题并没有这么容易结束。”李黎说，所经历的创伤事件对于不同的人而言，影响也不尽相同，轻者可能就

像人生中的一个小挫折，重者就可能诱发PTSD（创伤后应激障碍）等精神障碍。

还有一位20多岁的感染者，整个部门的同事都因为她而隔离，她产生了强烈的愧疚感、病耻感，夜夜失眠，担心影响事业发展，担心同事排斥

自己。经过一段时间的专业治疗后，患者恢复人际交往，顺利回归工作。“这位患者的人际支持环境情况是好的，但许多患者的工作、生活环境都没有这么宽容，精神康复就会更加困难一点。”李黎说，人类都有趋利避害的心理，这是人之常情。但是对于60多万感染过的同胞，更需要整个社会的体谅和包容。

对新冠康复者而言，对疾病和自己要有正确认知，掌握自我调整技术，学习减压技巧，如渐进式肌肉放松、呼吸放松法；培养一些爱好，缓解紧张情绪。如果依靠自身情绪调节仍然无法疏解，要及时寻求专业心理干预。

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

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成员胡必杰曾解释，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必要的。

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

叫法应是“新冠病毒感染后的综合征”，或者叫“长新冠”。相对于早期的一些病毒株，被奥密克戎感染后引起所谓“后遗症”的情况可能相对更轻、更少。所以，大家要做的就是继续好防控措施，按照要求做好疫苗接种。万一感染了，要及时就诊，早诊早治，力争尽早康复。

沈银忠说，现在看来，这些“后遗症”准确的

记者正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的表采样。

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医疗服务。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，这两个礼拜我有点脱发，这算是有什么症状吗？”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 郭阳