

# “二阳”症状比“一阳”轻？

## 晨报记者采访 5 名刚刚“二阳”过的市民，听听他们的建议和经历

最近，不少市民表示，身边的朋友或者同事出现了“二阳”，有些担心。“二阳”症状都比“一阳”轻吗？主要有哪些症状？有什么需要特别注意的？

昨日，记者采访了 5 位刚刚经历过“二阳”的市民，其中多数觉得“二阳”比“一阳”症状轻，但有 1 位“二阳”时症状更严重，还有 2 位出现了结膜炎、例假混乱等新情况。

### I “这次没吃一粒药，就是多喝水”

5月15日，小陈休假在家，本想着出门送干洗衣服，结果起床后就感觉头晕，赶紧量了体温发现37.5℃。于是，她又买了新冠抗原进行检测，显示“两条杠”，颜色很深。

“我这次是第二次阳，到了16日感觉好一些，但没有转阴，也没什么食欲。又过了一天，起来再测抗原就‘一条杠’了，不过身体还是有些虚，一直出虚汗，尤其是脚心。”

小陈回想，其实这次抗原测出阳性的前两天，她有些不舒服，但由于工作比较忙，一直没有太在意。

5月13日早上，她起床后觉得嗓子很干，一直想喝水，一次能灌下一瓶500毫升的矿泉水。同时嗓子也有些不舒服，觉得可能有些炎症，但当时抗原没有测出来，于是第二天继续去上班。

到了14日，她就觉得整个人“有些飘”，但当时人在外面，也没有测体温。直到5月15日出现头晕，再次测抗原时，显示是“二条杠”。

“阳了后，就是多喝水，这次没有吃一粒药。”小陈说，她去年底“一阳”时，前两天一直呕吐，吃什么吐什么，而且前三天有些低烧，手机都看不下了，只能躺着，到了第四、第五天的时候开始咳嗽。

“我这一次阳没有第一次严重，但前面三四天还是要躺躺的。整个人觉得很困，本来下午睡一觉撑到晚上10点没问题，但那时候我睡到下午4点，到了晚上7点又困了，还是要多休息。”小陈说。

对于去年“一阳”时的情况，小乐（化名）印象尤为深刻。当时她在上海出差，阳了后发高烧，浑身疼痛，只能躺在床上，连电话都打不了。

由于当时身边没有退烧药，她的丈夫帮她打电话，联系在上海的家人送来了退烧药。之后她的丈夫也阳了，“当时他有一瞬间是眼前一黑，一屁股坐在卫生间里了。”

前段时间，小乐“二阳”了，不过这次没有高烧，而是出现了结膜炎，眼睛充血，“有嗓子疼，不过没有上次

那么难受，就是觉得身体有点虚，大概持续了五六天转阴。”

### I “瘦了三五斤，胃口还没恢复”

去年底，徐女士核酸检测出阳性。和当时很多“刀片喉”“水泥鼻”等症状相比，她的症状很轻，没有发烧，只是喉咙有些疼。居家一周后，她再次核酸时显示已经转阴。

“当时是我儿子先阳，他的症状也比较轻，发烧最高就是37.8℃，然后有点拉肚子，我们都说他那个毒株比较好，一家人症状都比较轻，所以我们一直比较‘轻敌’。”徐女士说，这次“二阳”时，她几乎把所有症状都经历了一遍。

5月12日早上，她起床后觉得有点不舒服，身体疲惫、喉咙痛。到了工作地点后，还没来得及开工，她突然觉得浑身发冷，“就觉得整个人不行了”。随后，她赶紧打车回家，一量体温发现已经39.3℃。当天半夜，她还因为头疼醒了过来，然后觉得头晕，开始剧烈呕吐。

“第二天早上体温稍微降下来一些，到了38.5℃。从39.3℃降到38.5℃，中间我吃了两粒泰诺，之后就没有吃了。那时候因为我身边有甲流的人，所以怀疑是甲流中招了，刚好家里有达非，我就开始吃达非。”待可以起来后，她又测了抗原，显示是“两条杠”。

为了避免传染给家人，她便一个人待在4楼，进行自我隔离。这段时间，她先后出现了“刀片喉”“水泥鼻”等症状，同时一直出汗，衣服汗湿了一身又一身，而且暂时失去了味觉和嗅觉，就连买了酸辣米线都吃不出味道。

“感觉舌头上像裹了一层蜡，没有味觉，酸辣米线吃了两口就吃不下去了，尝不出味道，记忆中的味道和‘二阳’时吃的味道完全不一样。那几天我基本就是喝电解质水和淡盐水，还有白粥，根本吃不出味道，就是觉得要吃东西。”

之后体温继续下降，到了第五天她开始出现浓黄痰。“这期间除了泰诺和达非，我还吃了宣肺止咳的药水。不过还好不是连续高烧，家里也有指脉氧仪，测了没

什么问题，也没有觉得特别喘，所以没有去医院。如果一直和第一天那样，肯定要去医院了。”

徐女士说，她这次“二阳”期间瘦了三五斤，到现在已经过去近十天，胃口和嗅觉还没有完全恢复，“嗅觉大概恢复了三成，前两天点了一碗面，我很想吃，但是就是吃不下。”目前，她还有些咳嗽，有时晚上会咳醒，计划过段时间再去做下CT检查。

### I “症状较轻，但记忆力下降明显”

前段时间，小雪觉得有一点嗓子疼，但没有到“刀片喉”的程度，也没有其他症状。一开始，她觉得可能是工作的地方粉尘有点大或者空气不好导致的，没有想到是“二阳”。后来同事“阳了”，她也在家测了抗原，发现是“两条杠”。

“我只有前面几天有一点嗓子疼，等到测完抗原发现‘阳了’后，嗓子已经不疼了。期间不正常的就是例假，这次突然提前一周来了例假，之前没有出现过，等到‘二阳’快好的时候，又来例假了。后来我室友和我说，她有个同事和我一样，也是‘二阳’前后出现了例假混乱。”

和“一阳”时的症状相比，小雪这次的症状轻了很多，“我第一次阳持续时间很长，十天才转阴。大家说的那些症状，比如‘刀片喉’‘宝娟嗓’‘水泥鼻’等我都经历了一遍，而且由于本身肠胃不好，第一天晚上抱着马桶吐，所以印象特别深刻。”

不过，也有一点让她有些焦虑，就是记忆力和反应力明显变慢。“我前几天还和我朋友说，完蛋了，我变傻了。”她说，从“二阳”到现在，她明显感觉到记忆力变差，记不住太多事情，而且特别容易忘事，比如刚刚同事说了什么，过一会就不记得了。

“我有次看消息，就是反应不过来什么意思，看着每个字连在一起，看了很久才反应过来。现在比较焦虑的就是，担心忘记了重要的事情，或者要给客户的東西忘了。”

晨报记者 潘文

【市民分享】

## 建议戴好口罩 整理家中药品

前几天，刘阿姨和朋友一起去爬山，期间没有戴口罩。当天晚上，她就觉得人有些不舒服，比较乏力，不过测了抗原没问题。到了第二天，她出现了发烧、咳嗽等症状，再测抗原时显示“阳了”。

刘阿姨说，这次症状和上次相比轻了不少，因为有了之前的经验，这次也没有太慌乱。前两天有一点发烧，吃了家中之前备的一些药后，到了第三、第四天的时候好了很多，目前嗓子还有些不舒服。

“最近出门口罩还是要戴好，当时爬山的时候，就听到旁边有人一直咳嗽，但也没有想到可能是阳了。”刘阿姨说。

徐女士也提醒，最近去人多的地方还是要戴口罩，做好防护，尤其是体弱的人群。如果“阳了”，建议有条件的还是要自我隔离，注意每天通风，既可以好好休息，也可以避免传染给家人。

她表示，半年过去了，还要看看家里药品的有效期，重新整理下，很多用药方法都忘了。最关键的是准备好退烧药和止咳药水。如果发烧了还是先测下抗原，再决定用什么药。”

