

一位治愈患者的抗疫日记：走过生死考验，我总结了这六个建议 | 深网

原创 穆文 腾讯深网



聚焦中国科技创新，书写深度商业故事



作者 | 穆文，武汉某高校教师
(为保护作者隐私，穆文为化名)
出品 | 深网·腾讯小满工作室

欢迎下载腾讯新闻APP，阅读更多优质资讯



编者按：通过湖北各城普通民众的视角和抗疫行动，记录这一段难忘的历史。是为抗疫日记系列之五，来自武汉一名高校教师感染病毒后治愈的亲身经历，口述内容由深网编辑整理。

回顾我的整个经历，我首先想表达的是感激，我想向身边所有帮助、关心过我的各位亲人、同事、同学、朋友以及医护人员表达感激。他们在我最困难的时候，始终都陪在我身边，替我排忧解难。

正是因为这种情感的力量，我才有动力坚持，坚持和疾病作斗争。



从咳嗽到警觉

在我出现疑似症状前，我有两天在武汉各区之间的出行史。1月18日，我带着自己不满3岁的女儿曾经在武汉市区闲逛过，江汉路步行街、司门口、汉口竹叶山二手汽车市场（帮我妹妹买车）。先后乘坐的公共交通工具为公交车、出租车、轮渡、地铁。20号之前的武汉，人们忙碌着置办年货，整个城市平常而又喜庆。除了少数人以外，大多数人对病毒几乎是不设防的。

18号晚间，我和女儿、我的妹妹和外甥，我开着妹妹家的新车一起回到了郊区老家。19号上午我又带着女儿从郊区老家辗转回到了位于武昌市区的家中，19号下午我和女儿以及邻居一家人到位于武昌徐东销品茂的沃尔玛购置了年货——这可是一个位于地下一层的大型商超。让我印象极其深刻的是：在这个人头攒动、空气不太流通的超市里，几乎无人戴口罩。20日下午，我们一家人驱车回到了郊区老家。



作者女儿，1月18日摄于武汉

当天晚上我开始出现干咳。我记得很清楚的是，当时我还一直拿着手机关注疫情的进展，并和周边的各类朋友讨关于疫情的各种细节，**这种干咳的基本表现就是：没有痰，但嗓子里有明显的异物感，你总想清嗓子把这些异物清理出去，但怎么也清理不掉。**

因为出现这种症状，加之自己大量时间集中关注疫情，这天晚上我情绪就开始警觉，并不自觉地胡思乱想。一会儿心理暗示自己应该没有感染新冠病毒，一会又担心自己可能感染上了。一整晚难以入眠。

第二天即1月21号，我开始自觉大量饮水，拿着水杯不停喝水。但干咳的现象并没有实质性的好转，到晚上后，咳嗽动作逐渐频繁。为了不影响家人休息，我尽量压低声音并捂着自觉的嘴巴。

此时我心里的隐忧进一步加重；与此同时为了给自己信心和安慰，我又开始综合分析自己往来的身体情况和这几天的行程，然后并暗示自己：应该不至于这么倒霉感染上，即使感染上了应该也不怕。又是一个几乎难眠的夜晚。

到1月22号，我开始出现胸口发闷的症状；同时也出现了吃饭恶心的症状。此时我自觉与家人保持了距离，但我仍未向家人表明自己的担心，也并无告知他们我现在身体的不舒服症状。家里的氛围仍然围绕在过一个团圆喜庆的春节上——我不想惊扰他们。

但是我自己的身体状况只有我最清楚，我越来越感觉情况不妙。加之持续性的关注微信上的消息，不断和人讨论关于疫情的各种问题。特别是看到各种流传自医护人员、周边亲朋好友的所谓“一线情景”。

我几乎一天都是在提心吊胆中度过的。晚上睡觉的时候，整个人那更是一边进行自我的思想斗争，一边在脑海里放映各种关于疫情的情节。我又是在惊恐万分的情绪中熬过了一整晚。

1月23日，一早醒来。我坦诚地和家人说出了自己的身体症状以及自己内心的担忧。家人还责怪我大惊小怪，他们觉得：这事怎么可能发生在我们家身上呢！**但是我极力告诉他们，为了全家人的健康，也为了对自己负责，我必须去医院检查一下。**

于是这天上午我驱车来到郊区域关的人民医院。在向导医台询问相关情况后，我被告知要去呼吸科就诊。简单办理相关手续后，我来到医院的呼吸科。根据叫号机的叫号，上午呼吸科大概有200多号人就诊。值班护士叫我下午再去，上午肯定排不上了。于是我离开医院，到附近的超市再次购置了一些生活物资；然后开车回家。

下午一点半我又准时来到医院，呼吸科仍然排着长龙。医院两点整上班后，我赶紧去拿号——此时已经有64人在我前面。整个下午我就在等待、焦虑中穿梭于医院。等我看完医生、拍完ct之后，已经是近下午6点了。



医生的初步诊断结果是：低热，排除流感，肺部正常，支气管发炎。由于得知肺部没有被感染，人的心情放松多了。回家后，早早吃过晚饭，然后早早便休息了。尽管如此，这一天睡眠质量仍旧很差。

1月24号，除夕。上午醒来，整个人感觉不错。和家人一起忙碌、一起准备团年饭。吃过团年饭，陪着孩子一起玩耍。一切都看起来会恢复正常。

大概在下午三点左右的样子，人又开始不舒服。主要表现就是乏力、想躺着；然后胸口再次憋闷——而且憋闷感比之前都要重。到晚间的时候，胸口已经开始疼痛，全身发汗并出现低烧（37.5）。

此时我再次意识到情况可能真的不妙，我果断地和家人分析了一些目前的局面以及自己的身体状况，**我告诉他们：我现在必须和大家隔离，我一个人回武昌的家中。**

此时家人可能也意识到了问题的严重性，他们虽然不舍但依然支持我的决定。于是我快马加鞭，通过各种小路，一个人驱车回到了武昌的家中。开车期间我有过非常明显的胸痛感、窒息感。回到家中大概已经是十点左右了。我立马和周边能联系的人进行了联系沟通——包括社区、校医院、学院院办。我当时提出能否尽快找一个医院进行详细的入院治疗。尽管大家非常热心地联络和协调。但是当时的武汉入院床位紧张，在仔细参考医院医生等的意见后，我决定在家居家隔离。



隔离和入院

1月25日，大年初一。我一个人在武昌家中，顿时感觉很迷茫无助，体现在两个方面：身体症状一直在持续并有加重的趋势；第二个就是自己无法准确判断我现在到底是感染了没有、如果感染，感染进展到哪一步，我又该如何做？

好在通过微信朋友圈，我获得了朋友们大量的建议和相关信息。我也逐一阅读并开始有针对性地实践。期间我开始针对性地记录自己的身体状态。这一天，几乎之前

所有的症状都存在，并且还多了一个症状就是——腹胀，非常难受的腹胀。想大便但是大便不出的那种感觉。

到晚间的时候，体温也开始升到了39度。大概十点多，开始盗汗、呼气吸气费劲——总想深呼吸。我开始恐慌。躺在床上就不断重复一个念头：我能治好吗？我会不会把全家人都感染？我该怎么办？

在单位同事和领导的帮忙下，我终于通过一辆救护车被送进了武昌区一个刚刚被征用为发热病人定点收治医院的医院内，在顺利完成入院手续后，我住进了该医院的隔离病房。

住进隔离病房后，医生和护士就来为我进行了各种基本的身体检查和问诊。然后为我抽血、打针，并为我开了**两盒抗病毒的药物——我记得很清楚是切诺和奥司他韦**。

身边有医生护士，在医院的这一晚我是最为安心的，吃过药之后大概12点，我放下手机，开始睡觉。这一晚睡得很好。

1月26日。早上起来，感觉人精神了不少。然后拿起手机不停和周边的亲朋好友报平安。**玩着手机几乎停不下来，这个时候我竟然忘了吃饭，也忘了吃药**。直到下午两点多，我感觉有点饿，并且身体又开始不舒服，我才意识到应该停下来休息休息了。于是我躺在床上静养。

大概在四点多的时候，我胸口的疼痛达到了出现症状以来的恶化地步，我能明显感觉到整个腹部在急剧收缩，接着就是只能吸气，呼气几乎呼不出来。到某个时刻，吸气也几乎停滞。我能感觉到整个身体已经停止工作。**但此时我的意识非常清醒，我努力睁着眼睛告诉自己不能睡，不能闭眼。然后我的手死死拽着床单，身上不停淌汗**。

大概一分多钟后，我感觉自己熬过来了，呼吸开始逐渐恢复。然后身体里也发生了很多奇妙的变化——**我能感觉到身体里有一股力量在运行，似乎是一股努力要打败病毒的力量**。

这种状况一直持续到晚上，然后整个晚上我并没有入睡。我感受着自己身体的变化，因为我此时并不明白自己的身体里到底发生了什么，我是否已经安全；我如果闭眼睡觉，是否有危险等等。

1月27日。睁着眼睛到天亮。我感到极度的疲倦和饥饿。我让家人赶紧做了一些好吃的给我送过来。这一天我一直在吃东西、流汗中渡过。我仍然非常担心，因为我仍然不太清楚自己的身体状况发展到哪一步了。

大概在上午11点左右的时候，我又发了一次高烧、全身被汗水浸透，然后意识似乎陷入了模糊之中——一直在做梦，做各种奇怪的梦。直到12点左右，我醒来。醒来后，我感觉到身体似乎在恢复——此时特别饿。

然后赶紧把家人带过来的东西，能吃的都吃了，吃的特别胀。吃完东西，和身边的人报了平安。

因为在我高烧期间，我发了很多莫名其妙的言论在朋友圈；搅得朋友圈里所有关心我的朋友，尤其是身边的至亲们，担惊受怕不已。在告诉大家我平安之后，我又躺下来静养。

爸爸爱你们。我爱你老婆。我爱你们，
爸爸妈妈。

■ ■ ■ ■ ■

我的时间不多了

病毒的目标是和人共生，而不是破坏人
体。

所有病毒同源，是人自身基因的bug。
和动物交流才产生各种变异。创世纪...

一直到晚间，我吃了饭，努力撑着上了厕所，然后回到病床继续休息。这期间我告诉医生，我想做一次肺部的ct检查。自从我25号入院以来，医生和护士对我进行各种常规的检查，测体温、量血压、测血氧饱和度等等；这个医院刚刚被改为定点收治医院，医院在进行科室调整和人员调整，所以整个医院非常忙；中途我和医生反映过自己的不舒服，医生一直告诉我，我的情况还好。

晚上八点左右，我去做了检查。医生拿到片子后说问题不大——仅有双肺纹理增多的现象，很快就可以出院回家休息。

科室：感染性疾病

摄片号：CT222812

检查日期：2020/1/27 19:22:08

报告日期：2020/1/27 19:32:00

检查部位及方法：胸部（肺+心脏）CT平扫

影像所见：

双肺纹理增多，未见明显异常密度影。气管及支气管通畅。纵隔内未见明显肿大淋巴结，心脏不大。

诊断意见：

胸部CT平扫未见明显异常，如症状持续建议进一步检查或复查。



反思和总结

回顾我的整个经历，我首先想表达的是感激，正是因为家人、同事、朋友这种情感的力量，我才有动力坚持，坚持和疾病作斗争。

我想和朋友们分享的第二点反思是：**不论你有没有确定感染这个病毒，大家一定首先要平和自己的心态；如果病魔是四分的话，心魔是六分。**尤其是对于我们这个30-40岁阶段的人来说，由于我们上有老下有小，所以在面对这种未知疾病时，我们容易背负沉重的心理负担。一旦我们背负了过重的心理负担，我们的免疫机制可能会受到影响，于此我们的身体就会陷入一种恶性循环之中，也不利于我们抗击病毒。

第三点是比较具体的反思：不要过分集中精力关注疫情和与病毒有关的信息，不要在身体出现任何轻微的不适时作心理暗示——仔细对照该病毒引起的症状逐一对应。**不要长时间玩手机。要调整生活节奏，尤其是要保证良好的睡眠。**

紧着第四点：**如果你的不适症状在增多并且持续加重，你应当尽早考虑去医院进行检查，如果条件容许，你最好进行确诊。**当然现在整个武汉市的现状是：医疗资源紧张、医护人员超负荷工作；你需要在自己的身体状况和现实情景之间权衡。一旦你的身体发出了某些明显的信号——比如发烧、高热、呼吸急促等。那么你应该想办法及时就医。

与此同时，也是极为重要的注意事项：和家人彻底隔离。

第五点：这个病毒的感染，从目前官方数据来看，客观来说它的不友好主要集中在老年人以及存在基础性重大疾病或者免疫系统有缺陷的这三类人群，他们容易出现重症或者危重症甚至死亡。对于不属于以上群体的人群，感染症状会比较轻微。

只要你注意生活卫生并加强身体的免疫能力，你完全可能自愈。我的上述总结当然只是就“一般情况”而言的，而且每个人的身体条件或者感染情况差异极大，因此我们一定要具体问题具体分析。

第六：不论是不是为了抗击这一次的病毒，我们普通人在以后的生活中都应该注意个人卫生和公共卫生：勤洗手、必要时戴口罩、勤消毒通风；不要食用野生动物等等。**希望这一次的疫情对于我们普通人来说，是一次“卫生”启蒙。**

最后：我所热爱的城市和家乡已经陷入某种“非正常”状态很久了，这里的人们都经历了或者正在经历着人生中可能最为煎熬、最为特殊的历史时期。他们不仅在身体上承受着极端的压力，他们在心理上同样承受着无比巨大的压力。**所有这一切，都来得太过突然，太过沉重。希望大家能尽量保持宽容和理性。请支持他们，请关爱他们。**

惟愿我们早点战胜疫情，惟愿我们早点和这个世界重归于好！

• 文末小福利 •

感谢您的阅读，欢迎在文后留言并点击“在看”，**留言点赞第一名且60以上**，获得一个月**腾讯视频会员**哦~（**截止时间：下周一下午18:00**）



扫码查看腾讯新闻客户端相关文章

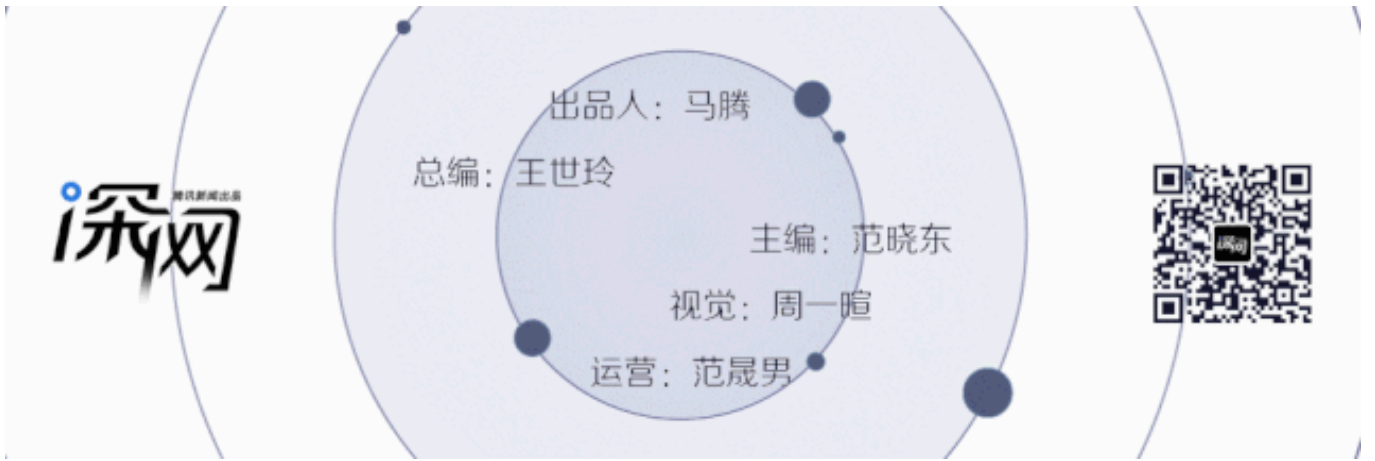
• 往 • 期 • 推 • 荐 •





· 版权声明 ·

本文版权归“腾讯新闻”所有，如需转载请在文后留言，经允许后方可转载，并在文首注明来源、作者及编辑，文末附上深网二维码。



点击“阅读原文”，查看腾讯新闻客户端相关独家文章！

你“在看”我吗？ 

文章已于修改

阅读原文