

我家在美國兩次新冠感染:用藥、疫苗及後遺症



時間拉回到2020年3月份,是美國加州因為新冠疫情關閉學校的第一天。當時的我很樂觀很天真,完全沒想過之後的生活會經歷那么多難熬的變化。在整整一年多之後,時間來到2021年8月份,我家13歲的老大終於打上了疫苗,結束了網課,回到了學校。而11歲的老二和6歲的老三繼續留在家上網課。

而我們家也開始迎接全面放開,孩子回歸學校後的大衝擊。

今天,把期間孩子兩次感染的實錄分享给大家,一起探討“如何用藥、老人怎樣預防、疫苗有沒有用、新冠有沒有後遺症”等大家關心的問題。

鍾南山院士回應“新冠後遺症”

回顧這一年多,所有人在剛剛放開的時候,都會充滿忐忑——當初的我也是這樣——但是相信我們都能迅速回歸正常生活。

這個結果是我和娃爸爭論了很多次以後得來的。

娃爸的意思是,“居家工作那么久,和熊孩子一起天天在家都快崩潰了,既然學校開放了,就應該把孩子統統送回去。”

而我的想法是——

老大已經完全接種了疫苗,也能自覺戴好口罩,當然可以送去學校試試水;

老二老三沒打疫苗,到病毒環境里“裸奔”不合適(當時適用於12歲以下兒童的疫苗還沒出來);

尤其是老三,幼兒園大班的年紀,根本不可能好好戴好口罩,還是留家里比較安心。

當時市面流行的毒株種類還是德爾塔。因為傳染性比原始毒株更強,美國各州疫情從最初的平穩,又有抬頭的趨勢。

令人慶幸的是,返校上課後的一年時間里,我家老大居然從來沒有染上新冠,他的同學們也都基本安全。學區每天都會發佈通報,也只有零星兩三個孩子或者老師被感染。

現在復盤,主要是因為有了疫苗和口罩(N95)的雙重加持,而且那時在美國學校里,保護措施也比較嚴密,每個孩子的書桌都選用塑料擋板圍着,大家吃飯也是在戶外解決……

還有另一個重要原因,是德爾塔傳染力,還沒有之後的奧密克戎厲害。

在德爾塔的包圍之下,老大平安無事地上兩個學期課,我們也蠢蠢欲動,開始計劃把老二老三都送去學校。

可是2022年1月,紐約的朋友突然告訴我說:

“紐約現在又在流行一個新的毒株,叫奧密克戎,傳染力超強。很多堅持了很久沒被感染的華人家庭都得了!看來這次,再謹慎的美國人都逃不過被感染的命運了!”嚇得我直接又把孩子多在家藏了三個月,要知道這三個月對於我來說,完全是強弩之末的感覺啊——你體驗過連續兩年,沒有幫手帶孩子,又管上課又管飯的日子嗎?

反正那三個月搞得我都快抑鬱了。直到輝瑞疫苗低齡版面世,我給所有孩子都打上了疫苗,才憂心忡忡地把他們送回學校。不是我心疼娃,是我真的堅持不下去了。

親自送老三進教室的第一天我就說“完了”,這輩子不感染才叫奇跡呢——不光大部分小朋友沒戴好口罩,就連老師都沒戴好口罩!!!

老師還說:

“一年級的小朋友戴好口罩根本沒意義,他們動不動就互相親親抱抱分享食物,口罩也是一會兒拿下來一會兒亂摸一把的……還不如乾脆透透氣。”作為中國人的孩子,我家老三還去批評別的小朋友,結果那個小朋友兩手一攤:

“我已經盡力戴好口罩了,但是我家全家都已經感染過了呀。”然後他還安慰老三:“沒關係的,感染了也沒那么難受的。”

我家家庭成員的第一次感染,果不其然,是屬於老三小三的。

2022年5月的時候,他剛上學沒幾天就給過上了。

那天小胖的表現一切正常,只不過到了晚上,臨睡前我摟着他看故事書的時候,感覺他體溫有點高。拿出常備的抗原試紙,一測,是幾乎看不出來的淡淡兩條紅杠。

當時有點緊張,還居然有種“等待的靴子”終於落了地的輕鬆。

本着對社會負責的態度,我們第二天馬上發郵件告知了學區,學區立即回復——

建議留在家觀察5天。

5天之後再測一次,如果是陰性就可以回學校,如果仍然是陽性,就繼續居家到第10天。

10天一過,無論檢測結果是陰還是陽,就必須回學校上課(因為研究認為10天以後不再具有傳染性)。

被判定密接的哥哥姐姐可以繼續上學,要求是完全接種疫苗,戴10天口罩

處理完學校的事,我又回頭安排家庭隔離。都知道奧密克戎傳染率極高,但是小胖需要貼身照顧。作為媽媽,我當時就認定,自己無論怎樣當心,肯定都是躲不過去的,索性就躺平吧。

其他家人還是要認真預防一下的。

總之,最後我給家里制定的防疫計劃就是——

我和感染者小胖同吃同住,在帶衛生間的主臥里;

他爸住書房;

老大老二(哥哥姐姐)和外婆分別住在自己的房間里。

平時大家都在自己的房間里自由活動,不戴口罩;

出門到客廳餐廳廚房等等公共區域的時候,必須戴好口罩。

事實證明,隊伍太難帶了。後來幾天,家里除了略有潔癖的姐姐嚴格執行了我的防疫計劃以外,其他幾個人,上到外婆,中到娃爸,下到兩個哈士奇兒子,就沒一個省心的。

外婆是不戴口罩到處晃,讓她戴就說“歲數大了戴好口罩不舒服”;

娃爸是說“反正早晚要得,我還能嫌棄兒子不成”。

更過分的是小胖和他哥,有一天我在客廳一眼沒看住,兩個人居然一人一口在同一個杯子里喝起果汁來!

當時我的想法就是——完了全完了,全家感染指日可待啊!

然而,奇怪的事情發生了!接下來的10天里,我們家每隔兩天就自測一下抗原,除了小胖的兩道杠非常執拗地一直沒有退下去以外,其他諸人居然全是陰性,無一感染!

真不知道是奧密克戎不行,還是我們全家人很行。就連天天不戴口罩摟着小胖同吃同住的我,都一直沒事!

後來我總結經驗,認為全家這次那么強大:

主要應該歸功于疫苗;

第二大功臣肯定是我,畢竟那段日子我天天給大家做高蛋白營養餐(牛排、培根、三文魚、每人每天兩個雞蛋的硬指標),還有維生素泡騰片天天喝着,也是增加了不少抵抗力吧。

6歲小胖作為感染者,症狀非常輕微,就是體溫稍微高了一點,兩三個小時以後就恢復正常了。

什麼藥都沒吃,第二天完全生龍活虎,比我這個沒感染的大人還精神,每次能在院子裏的蹦床上蹦躑500多下……這就直接導致接下來居家的10天里,我差點被他給折騰崩潰。

老三小胖痊癒後,全家人是前所未有的輕鬆——從前外出回家,我要往所有人身上噴消毒水,要求大家洗澡換衣服的,買回來菜也要拼命消毒……

現在感覺都可以橫着走了,一切額外的防疫措施統統取消,唯一保留的,是出門戴上口罩裝裝樣子。

不戴口罩就吃的美國人們不久,老大(哥哥)因為在外面吃自助餐太high,撐到了肚子疼,我誤以為是闌尾炎把他送去急診。

發現醫院急診里值班的醫護人員都已經脫下了防護服,摘下了面罩,穿成了下面的樣子——

美國醫護人員(是德爾塔流行的時候,我花粉過敏進了一次急診,當時的醫護人員是戴着面罩,雙層醫用口罩,穿防護服的)

大家都知道醫護人員一定是距離病毒最近的人群,也是見證疾病和死亡最多的人群。現在既然連他們都如此漫不經心了,可見奧密克戎確實已經沒什么威力了。

這樣一來,我又感覺輕鬆了不少。

很快到了放暑假的日子,我給仨娃報了很多暑期班和夏令營。這就叫做“報復性消費”——不得不說,經過了兩年多居家網課,如今能把熊孩子們統統送去課後班,那簡直是神仙般的日子啊!

直到暑假結束前兩個星期,我才遵循家庭傳統,帶三個娃和老媽,去夏威夷度了個短假。

8月8號到夏威夷,11號上午,我家老大哥哥就第一個發燒了。回想起來,不是在飛機上,就是第一天在餐廳里堂食的時候感染的新冠——畢竟哪里都是人山人海,而且哥哥還放鬆了警惕,恢復了從前喜歡東摸西摸的壞習慣。不感染才怪。

這次我倒也沒有第一次那么害怕了。而且因為住賓館,也沒有家里那樣的隔離條件,就索性一起躺平。

這次哥哥感染的症狀,其實是比上一次老三

小三要嚴重——叫了一早上頭疼,吃東西也沒什么胃口。我在藥盒里翻了一片止痛的布洛芬給他吃,又讓他喝了許多熱水。

不過我們仍然出門坐了帆船,全程各種吹風。

下午哥哥就完全沒事了,還強烈要求去爬了著名的“鑽石頭”火山。說“爬”還不準確,準確的說法應該是“跑”着上去“跑”着下來。

哥哥感染並恢復的第二天,老二姐姐也發燒了。她的症狀比兩個兄弟又更嚴重一點,一整天都在喊渾身疼。

當天我們開車環島自駕游,姐姐坐在後排一個勁兒嫌棄座椅腰硌屁股(其實就是發燒痛),後來換到副駕駛,把座位調成半躺,又蓋上幾條浴巾才覺得好一點。不過也沒影響她吃了許多冰沙。

去沙灘的時候,哥哥弟弟在玩水,姐姐有氣無力,和海龜一起趴在沙灘上曬屁股。

那天我去藥房給姐姐買了泰諾,臨睡前喝了一次。第二天一早,姐姐起來就嚷嚷肚子餓,吃了一堆東西,就痊癒了。旅行中的感染,只有哥哥姐姐中招,上次在家感染過的小胖,反而一點症狀都沒有……估計是第一次感染留下的抗體保護了他。

我和我媽呢?仍然沒事兒。我只有在姐姐發燒那天感覺到一點喉嚨痛,還有輕微的頭疼;我媽仍然是沒啥感覺。消耗最多的“藥物”,是荷氏薄荷糖(潤喉)。

19日旅行結束,我們一行人浩浩蕩蕩回家,結果很意外地,把留守在家上班的娃爸給感染了。

作為家里唯一的成年男性,娃爸這次的症狀格外嚴重,渾身酸痛了足足三天。

據他所說,自己體質特別好,之前無論得的是感冒還是流感,最多只會發燒一個晚上:“居然能折磨我三天,果然不愧是新冠啊!”

這樣看來,“新冠喜歡折磨成年男性”的傳聞,倒是有一點道理的。

二次感染復盤:

應該是距離打疫苗的時間太久,抗體濃度有所下降,所以就把第一次沒感染的哥哥姐姐和爸爸都感染了一遍;小胖剛感染過,免疫力正強,所以這次沒事。

需要特別提及的一位家人,就是我媽。我媽今年正好70歲,也是我擔憂的重點。

放孩子回去上學之前,我做了很多準備——買了一大堆朋友推薦的新冠藥物,手指血氧儀(血氧低於95應該立刻就醫),還有一台家庭制氧機……準備這些,90%的原因是為了重點保護我媽。

沒想到我媽狀態居然是所有人中最好的。小胖在家感染那次,我媽就沒有認真戴過口罩,但她幾次測都是陰性,身體也沒有任何不適;哥哥姐姐在夏威夷感染那次,我媽精神奕奕,爬山爬得也是相當愉快。

我給我媽點贊說:“我們起碼還會嗓子疼一疼,您老真是硬核啊!”

我媽開玩笑說可能是因為“疫苗打得多,buffer疊得足”。

話說疫情開始的前兩年,我媽在國內。國內新冠疫苗一出來,她沒等任何人宣傳,就主動跑去把3針科興疫苗都給打了;

後來美國放開邊境,我媽坐飛機來我家。當時CDC的建議是:

“任何國家的公民,赴美後應該再次注射美國新冠疫苗。”於是我又帶着我媽打了2針輝瑞。所以算起來,我媽前前後後打了5針新冠疫苗。

我之所以積極地帶我媽去打疫苗,是緣於一位紐約朋友的強烈建議。

紐約朋友家中住着80多歲的老父親和老母親——老父親身體健康,老母親體弱多病。因此在CDC推廣疫苗的時候,老父親仗着自己體質好,死活不肯去打針;老母親卻因為擔心自己抵抗力不夠,第一時間跑去打了疫苗。

結果,兩位老人差不多在同一個時間感染上了新冠。之前身體一直很棒的老父親,一下子就被新冠打進了ICU,搶救了好幾天,差不多脫了一層皮才算是渡過劫難;反過來看平時病病歪歪

我之所以積極地帶我媽去打疫苗,是緣於一位紐約朋友的強烈建議。

紐約朋友家中住着80多歲的老父親和老母親——老父親身體健康,老母親體弱多病。因此在CDC推廣疫苗的時候,老父親仗着自己體質好,死活不肯去打針;老母親卻因為擔心自己抵抗力不夠,第一時間跑去打了疫苗。

結果,兩位老人差不多在同一個時間感染上了新冠。之前身體一直很棒的老父親,一下子就被新冠打進了ICU,搶救了好幾天,差不多脫了一層皮才算是渡過劫難;反過來看平時病病歪歪

我之所以積極地帶我媽去打疫苗,是緣於一位紐約朋友的強烈建議。

紐約朋友家中住着80多歲的老父親和老母親——老父親身體健康,老母親體弱多病。因此在CDC推廣疫苗的時候,老父親仗着自己體質好,死活不肯去打針;老母親卻因為擔心自己抵抗力不夠,第一時間跑去打了疫苗。

結果,兩位老人差不多在同一個時間感染上了新冠。之前身體一直很棒的老父親,一下子就被新冠打進了ICU,搶救了好幾天,差不多脫了一層皮才算是渡過劫難;反過來看平時病病歪歪

我之所以積極地帶我媽去打疫苗,是緣於一位紐約朋友的強烈建議。

紐約朋友家中住着80多歲的老父親和老母親——老父親身體健康,老母親體弱多病。因此在CDC推廣疫苗的時候,老父親仗着自己體質好,死活不肯去打針;老母親卻因為擔心自己抵抗力不夠,第一時間跑去打了疫苗。

結果,兩位老人差不多在同一個時間感染上了新冠。之前身體一直很棒的老父親,一下子就被新冠打進了ICU,搶救了好幾天,差不多脫了一層皮才算是渡過劫難;反過來看平時病病歪歪

的老母親,在疫苗的保護下,居然只咳嗽了幾天就痊癒了。

“打疫苗不能預防感染,但一定能救命。”朋友總結說。

既然提到了疫苗,那么就來說說我們全家人對疫苗的反應。

我媽是打過疫苗品種最齊全,也是針劑最多的。在國內打了3針科興,在美國打了2針輝瑞。打國產疫苗,我媽沒有任何不良反應,幾乎就和打流感疫苗一樣,連胳膊都沒有酸過。

可是輝瑞真的讓她很不舒服。每次打完,她都會在3到5天里感覺渾身酸痛,沒有力氣,話都不想多講一句。

相比之下,小朋友打疫苗的反應就輕得多。同樣是輝瑞,我家仨娃打過以後該干啥干啥。我家哥哥甚至說打針以後渾身發熱,在泳池里游了20圈!

身為中年人的我呢?之前聽很多朋友說,疫苗反應特別大,讓我吃個退燒藥(泰諾)早點睡覺。可是打前兩針的時候,我為了充分體驗一下疫苗的威力,什麼藥都沒吃。

沒吃也沒事兒,只有一點胳膊酸疼而已。除此之外,也是渾身發熱,精神奕奕地跳了一場操……

直到打第三針加強針的時候,我才真正被疫苗給擊倒,體會到了我媽說的“像被打了一頓那樣的渾身疼痛”。並且還有輕微耳鳴。這樣疼了兩三天,我才完全恢復正常……

在朋友圈打聽了一圈,我發現大家對疫苗(輝瑞)的反應還挺不一樣的。有發燒的,有渾身疼的,也有什麼事情都沒有的……

大家都說,一個人對疫苗的反應,其實和他真的患上新冠的反應是一樣的——有人得了新冠痛不欲生,有人得了完全沒有症狀。好在打疫苗無論怎樣難過,最後都能恢復如初。

補充一個堅持沒打疫苗的朋友得了奧密克戎之後的反應吧(這位朋友是中年人)——

症狀:全身疼,第三天發燒到將近40度;第四天體溫自行下降,但是仍然頭疼、嗓子疼、體虛、咳嗽;第六天恢復正常。

治療:吃維生素C、D3,和伊維菌素;醫生開了Paxlovid服用,打了一針抗體。

居家隔離,家人都是陰性無症狀。另一位朋友是輕症患者,醫生開的處方藥包

括:阿奇霉素類,地塞米松類及支氣管擴張藥物,非處方藥包括維生素C、D3之類。

……感覺有點折騰,還是打了疫苗的人會比較輕鬆,多數能夠不藥而愈。

再來談一談大家都關心的“新冠後遺症”問題吧。

從我個人角度看,輕症或者無症狀感染者,是沒有任何所謂後遺症的。

比如我家三個孩子,感染痊癒後那么久,該參加的運動一個沒落下——

哥哥考上了游泳隊,大冬天的也沒有中斷訓練;在學校1600米長跑的成績,也從剛返校上課時的年級倒數第二(D),進步到瞭如今的年級第三第四(A+);

此外,他的肺活量越發驚人,能吹比自己腦袋還大的大號;

姐姐和弟弟的游泳,短時間連升了好幾級;娃爸繼續每天5公里跑,和1000米游泳;

至於我,本身就是運動渣渣,一直是陰性沒有感染但也還是渣渣,並且因為恢復了堂食到處報復性吃喝,如今是個快樂的胖子(經歷過疫情宅家的抑鬱,現在就更快快樂)……

最後想說,咱們國家在過去的三年中,做了很多有益的防疫工作,在病毒最致命的時候,保護了絕大多數中國人的安全。這是十分了不起的成就和功德。

比如我老媽,在很多美國人都在提心吊膽的時候,能夠在祖國各地開開心心、安安全全地游山玩水了兩年。

如今奧密克戎確實也沒那么毒了,既防不住,也沒必要再嚴防死守。

當然,所有人在剛剛放開的時候,都會充滿忐忑——當初的我也是這樣,但是相信打好疫苗之後,我們都能迅速回歸正常生活。

最最最後提醒一句,大家別忘了注射流感疫苗——我認識的好幾位美國醫生都提醒說,前些年因為大家都戴好口罩,減少了接觸各種病毒的機會,所以抵抗力普遍比較低。

因此今年冬天,很多美國人摘下口罩,得了普通流感之後,症狀反而會比往年更嚴重……當然這件事兒有解,就是每年及時去打流感疫苗哦。

