



artikler på [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org) og i Idébankens nyhetsbrev.

I tillegg gir Idébanken ut det årlige magasinet Inkludert som oppsummerer erfaringene og presenterer de beste sakene fra året som gikk. Årets utgave er nå ute. Magasinet er gratis og finnes både som PDF og i papirversjon.

Les mer på <http://www.idebanken.org/forside/artikler/fjorarets-beste-eksempler>.

## Pillebruk gir influensa



Bruker du vanlige febernedsettende medikamenter for å lette influensa eller forkjølelse, kan risikoen for å smitte andre øke, skriver forskning.no.

Når feberen herjer er det fristende å gi både seg selv og syke unger en ørliten Ibux, Paracetol eller Dispril. En føler seg bedre. Nå advarer imidlertid kanadiske forskere mot bruken av febernedsettende medikamenter: Den er kanskje ikke så ufarlig som vi tror. For andre.

Medisinene ser nemlig ut til å øke risikoen for at flere mennesker blir smittet, skriver David J. D. Earn og kollegaene hans fra McMaster University i siste utgave av Proceedings of the Royal Society B.

De har beregnet at febernedsettende midler kan være årsak til titusenvis av ekstra influensasmittede og mer enn

tusen unødige dødsfall hvert år i Nord-Amerika.

Det er to grunner til at medisinerne øker smittefaren, argumenterer forskerne: For det første tyder forskning på at det produseres færre nye bakterier og virus i kroppen når temperaturen stiger. Og med færre mikrober i omløp, blir risikoen for å smitte andre også lavere.

For det andre føler du deg jo bedre etter en pille eller to. Kanskje det er en idé å stikke en tur på jobben likevel?

Vips! Så har kollegaene dine også sykdommen i kroppen.

Noe lignende kan selvsagt også skje med ungene våre. Man skal ikke se bort fra at barns betydelige rolle i spredning av influensa skyldes hyppig bruk av febernedsettende midler, spekulerer forskerne.

Earn med flere skriver at de har vært beskjedne i beregningene av hva pillebruken kan ha å si for spredning av influensa i samfunnet. Likevel anslår de altså at titusener blir smittet som følge av febernedsettende midler. Og skulle det komme en influensapandemi, kan effekten bli ekstra dramatisk, tror de. Tidligere forskning har antydnet at et stort forbruk av Aspirin kan ha forverret spanskesykens herjinger i 1918.

– Vi har en lang vei å gå før vi kan lage noen konkrete forslag til retningslinjer. Og vi trenger flere eksperimenter for å bestemme nøyaktig hvor mye febernedsettelse øker virusspredning hos mennesker, og å anslå hvor mye mer folk sprer sykdom fordi de er mer aktive i samfunnet når de har dempet symptomene sine med medisiner, sier forsker Benjamin M. Bolker i en pressemelding.

## På nett

*helsenorge.no – Min helse:*

### Alt på ett sted

Helsedirektoratets nettsted [helsenorge.no](http://helsenorge.no) – den offentlige helseportalen, får stadig nye tjenester. Min helse, som ble lansert den 13. august 2013, samler alle nettbaserte helsetjenester på ett sted, under én innlogging. Her kan man få oversikt over sine egne resepter og egenandeler, bytte fastlege, melde bivirkninger og bestille europeisk helsetrygdkort.

Her finnes også den nye kjernejournalen, som på sikt skal innføres i hele landet. Kjernejournalen samler viktige helseopplysninger på ett sted, slik at helsepersonell har rask og sikker tilgang til viktige helseopplysninger ved akutt sykdom. Uprøving foregår i dag i Sør-Trøndelag og i Rogaland.

Helsenorge.no har for øvrig oversiktlig informasjon og nyheter om det meste innenfor helseområdet, fra hva du bør huske på som pasient og pasientsikkerhet til gode matpakketips for barn.

Nettsiden melder at flere tjenester vil bli tilgjengelig i tiden fremover. Se mer informasjon på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) – Min helse.