

Hosting kan lindre sprøytestikk

Er pasientene dine redde for sprøytestikk? Glem hypnose, tegnefilmer, musikk og vitser – bare be dem hoste.

Mange metoder er blitt prøvd ut i forsøk på å lindre smerten et sprøytestikk gir. Men nå har forskere funnet ut at det beste trikket er gratis, riskofritt og uten krav til ekstrautstyr – nemlig hosting. Det går frem av en studie publisert i *British Journal of Plastic Surgery*, gjengitt i *BMJ*.

I det øyeblikk sprøytenålen kommer i kontakt med huden, ber man pasienten om å hoste kraftig. Dette distraherer pasienten og medfører en kortvarig økning i blodtrykket. Tidligere er det slått fast at hypertensjon kan redusere smerteopplevelsen, understreker forskerne. De påpeker at sprøytestikk, inkludert lokalbedøvelse og innføring av intravenøs kanyler, kan være en svært ubehagelig opplevelse for pasientene.

– Mange metoder, både farmakologiske og ikke-farmakologiske, er blitt beskrevet i litteraturen med sikte på å lindre dette ubehaget. Av disse ser distraksjon ut til å være den mest effektive teknikken, noe som er påvist i mange rapporter, mener forskerne. De fleste av pasientene som var med i studien sa, ifølge *BMJ*, at det gjorde mindre vondt å få sprøytestikket når de fulgte oppfordringen om å hoste. Dette gjaldt også pasienter som ble gitt lokalbedøvelse. – Dette er riskofritt og lett å gjennomføre, så vi oppfordrer alle klinikkere å benytte seg av metoden, anbefaler forskerne som står bak studien.

– Dette høres ikke ulogisk ut. Det å hoste gir en sterk registrering i sentralnervesystemet, og dette tar oppmerksomheten bort fra smerten sprøytestikket gir, sier anesthesi-



lege ved Molde sjukehus, Kjell Erik Strømskag. Også teorien om hypertensjon kan han bekrefte er kjent fra før.

Det kan imidlertid være vanskelig å sette sprøyter om pasientene hoster. – Dersom det skal gjøres et utfordrende stikk på et vanskelig område, eller det skal gis til barn, bør nok ikke denne metoden praktiseres. Men ellers er det ikke noe problem, sier Kjell Erik Strømskag.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4248

Eline Feiring
eline.feiring@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Hjelp til bedre datasikkerhet

Det skal bli lettere for leger ved små legepraksiser å forbedre den reelle datasikkerheten. Et prosjekt i regi av Kvalitetsutvalg for primærmedisin skal hjelpe med kvalitetssikringen. KUP har laget en enkel skreddersydd manual på CD som har fått navnet TrinnVis.

– Helsenetttilkobling med muligheter for tilgang til Internett og e-post på samme datamaskin som elektroniske pasientjournaler medfører et betydelig krav til informasjonssikkerhet, sier Regin Hjertholm, prosjektleder.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4234

– Rotete egenandelssystem

Egenandelssystemet her i landet er uklart og uforutsigbart, og bør endres. Høyt prioriterte helsetjenester bør bli gratis. Det mener Nasjonalt råd for prioriteringer i helsevesenet, som har behandlet spørsmålet om egenandeler som prioriteringsverktøy. Rådet mener virkemidler som frikort og andre oppgjørsordninger fremstår som lite sammenhengende i forhold til tiltakenes prioritet. For eksempel reagerer de på at pasienter må betale egenandel for enkelte høyt prioriterte helsetjenester, mens andre er gratis.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4142

Utlysning av kliniske forskningsmidler

Fristen for å søke støtte til forskningsprosjekter ved sykehus i helseregionene Helse Vest og Helse Øst, er 1. april. Helse Øst RHF samarbeider med Universitetet i Oslo, og har totalt 65 millioner kroner til fordeling i 2004.
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4258

Støtte til medisinsk forskning

Fristen for å søke forskningsmidler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering nærmer seg. Søknader må sendes gjennom en frivillig, humanitær organisasjon. Nasjonalforeningen for folkehelsen er en av organisasjonene som har anledning til å formidle slike søknader.
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4246

Reagerer på ulike konkurransevilkår

En avtale Rikstrygdeverket har inngått med Storebrand bidrar til konkurransevridning til fordel for Omnia Bedriftshelse, mener Norsk arbeidsmedisinsk forening. Rikstrygdeverket stiller seg uforstående til kritikken.
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4223

Ba helseministeren prioritere

30 av avdelingslederne ved Universitetssykehuset Nord-Norge reagerer kraftig på budsjett-kuttene som er foreslått i Helse Nord RHF, og har skrevet brev til helseministeren.
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4189

Fengselsinnsatte sliter psykisk

Innsatte i norske fengsler er i langt større grad enn befolkningen for øvrig rammet av psykiske plager. Dette er blant funnene i en undersøkelse blant innsatte i norske fengsler gjennomført av Statistisk sentralbyrå
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4135

Færre dør av kreft

Færre mennesker dør av kreft i Europa nå enn for en generasjon siden, viser to nye studier. Men mens overlevelsesprosenten øker, øker også tallet på nye krefttilfeller.
Les hele saken: www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visnyhet?vp_id=4129