



Febernedsettende medisiner gjør at man føler seg bedre, men det betyr ikke nødvendigvis at man faktisk er bedre, ifølge artikkelforfatteren. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)

# Tenk deg om to ganger før du behandler vanlig feber

## POPULÆRVITENSKAP: Temperaturøkning er en del av kroppens motstand mot infeksjoner.



*Eirik Garnås*

*HØYSKOLELEKTOR VED INSTITUTT FOR HELSEFAG, OSLO NYE HØYSKOLE*

---

PUBLISERT 30.09.2025 - 00:03



Forskersonen er forskning.nos side for debatt og forskernes egne tekster. Meninger i tekstene gir uttrykk for skribentenes holdninger.

I disse forkjølelsesfylte høstdager er det flere som er sengeliggende med virusinfeksjoner og annet grums. Noen er varme og svetter.

Da er det fort gjort å strekke seg etter febernedsettende tabletter.

Et biologisk perspektiv på kroppen, forankret i evolusjon, maner til forsiktighet.

## Feber som forsvar

Både mikroorganismer og immunceller trives ved spesifikke temperaturer. Fra [forskningen](#) vites det at oppvarming hemmer førstnevnte og stimulerer sistnevnte. I så måte gir det god mening at vi pakker oss inn i ulltepper og -gensere når vi er syke, samt at kroppen hever temperaturen.

Det er ikke demonstrert bedre responser eller overlevelse ved bruk av febernedsettende medikamenter. Tvert imot, så kan det forverre og forlenge sykdomsperioden. Man føler seg typisk bedre, men det betyr ikke nødvendigvis at man faktisk er bedre.

Ved alvorlige infeksjoner, kan økt kroppstemperatur være helt [avgjørende](#), med økt [livsfare](#) ved aggressive mottiltak.

Ved mindre alvorlig sykdom, som vanlig forkjølelse, står det ikke mellom liv og død, og det å senke kroppstemperaturen lite gran vil i så måte ikke ha dramatiske følger, men det kan gjøre at kroppen [braker lengre tid](#) på å slå ned virusene.

## Andres risiko

Et annet viktig moment, som er lett å overse, er at det å hemme symptomer medikamentelt tilrettelegger for mer smitte i samfunnet.

Tar man piller som gjør at man føler seg bedre, vil man fort bevege og sosialisere seg mer, noe som setter andre i risiko. Spesielt eldre og immun-kompromitterte personer vil være i fare, med påfølgende risiko for [mer alvorlig sykdom og død](#).

Feber kan oppleves ubehagelig og til og med litt skummelt, men er en helt naturlig respons fra kroppens side.

Foreligger det alvorlige underliggende sykdommer, eller feberen fremstår som unormal eller ukontrollert, bør man kontakte helsepersonell, men mer generelt, er feber ofte noe noe som ikke krever behandling.