



проф. Сабина Захариева  
гл. редактор

## Канела за диабетици – помага, ... но малко

Рекламата ни залива отвсякъде. И вместо да се занимаваме със скрининг, ранна диагностика и адекватна терапия, вместо да убеждаваме пациентите си редовно да приемат лекарствата си в предписаната доза и че тези лекарства не вредят, а има полза от тях, трябва и да разясняваме послания към потребителя (болния човек), затрупали ни от екрана на телевизора и от вестниците. Защото времето, отделено от лекаря за обяснение, е много по-малко от времето за облъчване от медиите. Медиите могат много да ни помогнат, като разясняват нуждите от профилактика и контрол на рисковите фактори, но тук няма печалба, каквато има от фирмите с добавки и витамини.

Мощни фирми не слизат от екрана, а се страхуват да публикуват научни доказателства в специализираната литература. По-лесно е да се твърди за ползи само от впечатления, отколкото да се инвестира в доказателства, защото за продукти без рецепта не се изискват доказателства.

Иедна от тези заблуди е за ролята на канелата в лечението на захарния диабет.

Внаскоро публикувано проучване се изследва ефекта на приема на 2 g канела върху гликирания хемоглобин, артериалното налягане и липидния профил на болни с диабет тип 2. На 12 седмица след ежедневен прием на 2 g канела се установява минимално намаление на систолното, диастолното налягане и гликирания хемоглобин без разлики в телесното тегло и обиколката на талията.

Стотици милиони се харчат за хранителни добавки, за които няма убедителни доказателства за полза. Болните с диабет 1.6 пъти повече предпочитат да приемат хранителни добавки и друга алтернативна терапия, отколкото назначеното доказано лечение. За много продукти се твърди, че намаляват кръвната захар. Такъв е и канелата.

Независимо че някои публикации сочат, че канелата намалява кръвната захар, мета-анализ на проучванията по въпроса доказва липсата на ефект върху гликирания хемоглобин. Във всеки случай обаче се установява, че канелата не вреди на организма.

Колко много време отделяме за попълване на изискваната от нас отчетна документация и колко малко говорим с болните. Дори времето за кратко обяснение от ползата от лечение на диабет с лекарства е недостатъчно, а колко много се нуждаем от повече време за разясняване на ползите от лечение, за провеждане на адекватна диета, за физическите натоварвания и за липсата на ползи от многото скъпи рекламирани в медиите продукти без доказан ефект. И понеже все по-малко и по-малко си говорим с болните, затова и толкова масово те прибегват към прием на субстанции или добавки с недоказан ефект и все по-често търсят активно изява на странични и нежелани реакции, описани в подробните листовки на медикаменти с доказан ефект.

Ние сме тези, които най-добре можем да подобрим здравния статус само с малко повече разговори с болните и техните близки и да ги убедим в ползите от прилаганата терапия и липсата на ефект от скъпите уж безвредни (но не и полезни) алтернативни форми на лечение.