

الفصل السادس

الوقاية من السرطان هي المستقبل

أهمية الغذاء والنشاط البدني والتمارين الرياضية في
مكافحة السرطان

لأغلبية هؤلاء الذين لا يدخنون نجد أن اختيار الغذاء والنشاط الرياضي من أهم العادات المرتبطة بالسرطان والتي من الممكن تغييرها. ولقد وجدت بعض الدراسات أن تلك حالات الوفيات من مرض السرطان في بلد مثل الولايات المتحدة ترجع إلى العادات الغذائية وعدم النشاط الرياضي والثالث الثاني يرجع للتدخين. وعلى الرغم من أن الوراثة الجينية قد تتدخل كعامل خطر لإحداث السرطان (حيث إن السرطان ينجم عن الطفرات الجينية في الخلايا) فإن معظم هذه العوامل المسببة للسرطان ليست وراثية . ولهذا فإن بعض العوامل السلوكية مثل التدخين واستهلاك الغذاء المنتمى لبعض المجموعات الغذائية، يمكن أن يؤثر بشدة في احتمال إصابة الإنسان بالسرطان. لذا كان من الضروري وضع توصيات هامة وإرشادات لأن السلوك

الصحي في الإنسان يمكن تغييره عن طريق الدعم الاجتماعي والبيئي من خلال المجتمع.

نظرة على أهم الإرشادات:

تنصح الجمعية الأمريكية للسرطان متخصصي التغذية وكذلك عامة الشعب باتباع النظام الغذائي وأسلوب الحياة الذي يقلل من نسبة حدوث السرطان. وهذه الإرشادات بنيت على أساس ملاحظات علمية تتعلق بالغذاء والنشاط الرياضي ونسبة حدوث السرطان في مجموع من تمت دراستهم وفي حيوانات التجارب.

وعلى الرغم من أنه ليس هناك أغذية معينة تضمن الحماية الكاملة من أي مرض فإن هذه الإرشادات تقدم أفضل المعلومات الحالية في مجال الغذاء والنشاط البدني في تقليل نسبة حدوث السرطان. وتعطي هذه الإرشادات بعض الاختيارات التي يجب أن تدعمها الدولة بتوفير الغذاء الصحي وفرص ممارسة النشاط البدني.

ملخص الإرشادات الغذائية والنشاط البدني المقترح للجمعية الأمريكية لمحاربة السرطان

١- تناول تنوعات من الأكل الصحي مع التركيز على هذه التي من أصل نباتي.

● تناول خمس ثمرات أو أكثر متنوعات من الخضراوات والفواكه يوميًا.

● تناول ذوات الحبة الكاملة كبديل عن الحبوب المصنعة (المدقوقة) والسكر.

● اختر الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على الوزن.

٢ - اتبع أسلوب حياة مليء بالنشاط البدني.

● للكبار للناضجين، يجب أن تقوم بممارسة نشاط بدني عادي متوسط في حدود ٣٠ دقيقة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع على الأقل وكذلك ممارسة نشاط بدني من متوسط إلى عنيف لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع على الأقل وهذا من شأنه أن يقلل من نسبة حدوث سرطان الثدي والقولون.

● للأطفال والبالغين، يجب أن تقوم لمدة ساعة بممارسة نشاط بدني من متوسط إلى عنيف خمسة أيام في الأسبوع على الأقل.

٢ - حافظ على الوزن الصحي طوال حياتك

● موازنة استهلاك السعرات الحرارية مع النشاط البدني.

● يجب أن تنقص من وزنك حالة السمنة أو زيادة الوزن.

٤ - قلل من الكحوليات لو كنت ممن يتعاطونها.

إرشادات يقوم بها المجتمع:

يجب على الهيئات الاجتماعية الحكومية والخاصة أن تعمل على خلق الظروف الاجتماعية التي تدعم إمكانية واستمرارية السلوك الغذائي الصحى والسلوك الرياضى النشط.

● زيادة نسبة الغذاء الصحى فى المدارس وأماكن العمل والمجتمعات.

● توفير الوسائل الآمنة والمتعة والمتاحة للجميع لممارسة النشاط البدنى فى المدارس وبالنسبة لوسائل المواصلات والوسائل الترفيهية فى المجتمع.

تفصيل هذه الإرشادات :

يوجد هناك دليل قوى على أن أساليب التغذية بالإضافة إلى النشاط البدنى المنتظم يقلل من نسبة حدوث السرطان حيث إن هناك نسبة ٢٥% من وفيات السرطان فى بلد مثل الولايات المتحدة يمكن تفاديها من خلال تغيير العادات الغذائية.

وهناك صعوبة فى دراسة علاقة الغذاء بالسرطان وهناك أسئلة عديدة ظلت بلا إجابة. وليس من الواضح فى الوقت الحالى ما إذا كان غذاء معين مثلاً أو مجموعة من الأغذية أو التغذية الزائدة ذات الطاقة غير المتوازنة أو كمية وتوزيع الدهون فى الجسم فى المراحل العمرية المختلفة تؤثر فى حدوث سرطان من نوع معين.

ومع ذلك فقد أظهرت الدراسات الإحصائية أن الشعوب التي يزيد استهلاكها للخضراوات والفواكه ومع قلة الدهون الحيوية أو السرعات الحرارية تقل بها نسبة حدوث بعض أنواع السرطان المنتشرة. وإلى أن تتم معرفة المكونات الغذائية بعينها والتي تؤثر في حدوث السرطان فإننا ننصح باستهلاك الغذاء الكامل وبعض الأنماط الغذائية المذكورة في هذه التوصيات:

١ - تناول تنوعات من الأكل الصحي مع التركيز على الغذاء من أصل نباتي:

- يجب أن تحتوي كل وجبة على الخضراوات والفواكه.
- تناول مختلف أنواع الخضراوات والفواكه.
- قلل من البطاطس المقلية والشيبسي ومنتجات الخضراوات المقلية.
- تناول العصير الطبيعي الكامل ١٠٠٪ للفواكه أو عصير بعض الخضراوات.
- اختر الأرز، الخبز، المخبوزات... إلخ ذات الحبة الكاملة.
- يجب الحد من استهلاك الكربوهيدرات المكررة بما فيهم المخبوزات والحبوب المسكرة والمشروبات الغازية والسكر.
- يجب الحد من استهلاك اللحوم الحمراء وخاصة الغنية منها بالدهون وكذلك اللحوم المصنعة.

- اختر السمك، الدواجن أو الفول كبديل للحوم.
- عند تناول اللحوم اختر القطعة الزقيقة وتناول كمية صغيرة.
- يحضر اللحم عن طريق الطبخ، الشوى، أو السلق بدلاً من التحمير.

٢- اختر الطعام الذى يساعدك على الحفاظ على وزنك

- حين تاكل خارج المنزل اختر الأطعمة الخالية من الدهون قليلة السعرات والسكريات وتجنب تناول القطع الكبيرة.
- تناول فقط أجزاء صغيرة من الغذاء ذى السعرات الحرارية العالية واحترس فإن الغذاء خالى أو قليل الدهون لا يعنى قليل السعرات فالبسكويت وما شابهه هو فى الغالب ذو محتوى سعرات عالية.
- استبدل الأغذية عالية السعرات (مثل البطاطس المحمرة برجر بالجبن، البيتزا، الأيس كريم، الدونتس وغيرها من الحلويات) بالفاكهة والخضراوات وبالأغذية قليلة السعرات.

التأثير الجيد للفواكه والخضراوات

ترتبط زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات أو كليهما معا فى معظم الدراسات بقلّة نسبة حدوث السرطانات مثل الزنتين، الفم، البلعوم، المعدة، وسرطان القولون. وبالنسبة للسرطانات التى ترتبط بالهرمونات كالثدى والبروستاتا فليس هناك دليل كاف على ذلك. ويعتبر الغذاء أيضا عاملاً هاماً حتى فى السرطانات التى تحدث

بسبب عوامل ليس لها علاقة بالغذاء. فمثلا وجدت الدراسات أن نسبة سرطان الرئة قد قلت في هؤلاء الذين يتناولون خضراوات أو فواكه أكثر في وحياتهم. ومع أن أهم عوامل حدوث سرطان الرئة هو التدخين فإن الغذاء أيضا قد يعدل من نسب الإصابة في المدخنين ومن لم يدخن طيلة حياته.

ولقد أدى وجود الأدلة على علاقة الخضراوات والفواكه وقلة نسبة السرطان إلى محاولة البعض لعزل بعض المكونات الغذائية وإعطائها بجرعات معينة لبعض المجتمعات ذات احتمال الإصابة العالية. ولكن أغلب هذه المحاولات لم تنجح في منع السرطان وكان لها نتيجة عكسية في بعض الحالات. ونذكر من هذه الدراسات استخدام مركب البيتا كاروتين في منع سرطان الرئة حيث أشارت النتائج إلى زيادة الإصابة بسرطان الرئة في الأشخاص الذين يتناولون غذاء ذا محتوى عال للبيتا كاروتين. وأظهرت أيضا زيادة حدوث سرطان الرئة بنسبة أعلى في المدخنين الذين تناولوا بيتا كاروتين كإضافة غذائية عنها في هؤلاء الذين لم يعطوا شيئا بالرة. وتؤكد هذه الدراسات فكرة أن البيتا كاروتين بمفرده ما هو إلا ممثل لمكونة أخرى أو مجموعة من المكونات الموجودة في الغذاء الكامل وأن تناول مكونة غذائية معينة بكميات كبيرة قد يكون لها تأثير ضار. ومن غير الواضح الآن أن مكونات الخضراوات والفواكه تحمي من السرطان. فمن طبيعة الخضراوات والفواكه أنها معقدة

التركيب كلٌ منها يحتوي على أكثر من ١٠٠ مادة لها فائدة مثل الفيتامينات، المعادن، الألياف ومواد أخرى قد تساعد على منع السرطان. وتحتوي الخضراوات والفواكه على كيماويات نباتية مثل الكاروتينويدز، فلافونويدز، تربينات، ستيرويدات اندولات، فينول والتي أظهرت فوائد ضد بعض سرطانات التجارب.

وهناك دراسة جارية حاليا على احتمالية فائدة النباتات الخضراء والصفراء الداكنة المنتمة للعائلة الكرنبية، منتجات الصويا، ذوات القرون (كالبسلة والبقول)، الأبطال (كالبصل والثوم) ومنتجات الطماطم. وإلى أن تظهر نتائج دراسة المكونات المنفصلة بعينها فإن أفضل نصيحة هي تناول خمس مرات أو أكثر من تنوعات من الخضر والفاكهة في أشكالها المختلفة الطازجة، المجمدة، المعلبة أو العصورة.

بالرغم من التوصيات من العديد من الوكالات الصحية بتناول خمس مرات أو أكثر من الخضر والفاكهة فإن تناولهم يظل محدودا في البالغين والأطفال لذلك يجب تشجيع الشباب والأطفال على الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة.

الحبة الكاملة:

تكون الحبوب أمثال القمح، الأرز، الشوفان والشعير والأغذية المصنعة منهم أهم الأسس للغذاء الصحي. فتعتبر الحبوب الكاملة من

أهم مصادر الفيتامينات والأملاح والتي ارتبطت بالإقلال من نسبة سرطان القولون مثل الفوليت، فيتامين E والسيلينيوم.

وتتميز الحبوب الكاملة بمحتواها العالى فى الألياف وبعض الفيتامينات والمعادن عنها فى المصنّع منها مثل الدقيق الأبيض. بالرغم من أن العلاقة بين الألياف والسرطان غير مثبتة بصورة نهائية فإننا ننصح بتناول الغذاء ذات المحتوى العالى من الألياف.

وبما أن فائدة الحبوب الكاملة قد تتبعث من للكونات الأخرى مع الألياف فمن الأفضل تناول الألياف من الخضار والفاكهة عنها كإضافات غنية.

يعتبر الفول مصدراً ممتازاً لكثير من الفيتامينات والمعادن، البروتينات، والألياف، مثله مثل اللوبيا والعدس وفول الصويا وغيرهم. ويعتبر الفول بخاصة غنياً فى المواد الغذائية التى تحمى ضد السرطان ومن الممكن أن يكون بديلاً للحوم فهو قليل الدهون وذو محتوى بروتين عالٍ.

جدول (A) المحتوى الهام فى الوجبات

الفواكه	
● تفاحة متوسطة، موزة، أو برتقالة	
● $\frac{1}{4}$ فنجان فواكه معلبة مقطعة ومطهوه.	
● $\frac{3}{4}$ فنجان من عصير الفواكه الطازجة	

<ul style="list-style-type: none"> ● ١ فنجان من الخضراوات ذات الأوراق النينة الطازجة. ● $\frac{1}{4}$ فنجان من الخضراوات المطهوه أو النينة المقطعة. ● $\frac{3}{4}$ كوب عصير خضراوات طازجة 	<p>الخضراوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● ١ قطعة خبز ● أوقية من السريال الجاهز. ● $\frac{1}{2}$ فنجان من الأرز، المكرونة، أو السريال المطهوه 	<p>حبوب</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ فنجان فول مدمس ● ملعقتان زبدة فول سودانى ● $\frac{1}{2}$ فنجان مكسرات 	<p>الفول السكرات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● ١ كوب لبن أو زبادى ● $\frac{1}{4}$ أوقية جبن طبيعى. ● ٢ أوقية جبن مطبوخ. ● ١ بيضة 	<p>منتجات الألبان والبيض</p>

الدهون الغذائية واستهلاك اللحوم:

ترتبط الوجبات عالية الدهون بزيادة نسبة سرطانات القولون، والمستقيم، البروستاتا والغشاء المبطن للرحم. والعلاقة بين الغذاء عالى الدهون وسرطان الثدي ضعيفة. وتستمر الدراسات فى معرفة ما إذا كانت العلاقة بين الغذاء عالى الدهون والسرطانات المختلفة هى نتيجة لكمية الدهون ونوعيته (دهون مشبعة - أو غير مشبعة أو عديدية التشبع) والسرعات الحرارية التى تساهم بها الدهون، أو بعض العوامل الأخرى المرتبطة بالغذاء عالى الدهون. وقد تختلف (الدهون مثل المشبعة الموجودة فى اللحم، الأحماض الدهنية أوميغا ٣ فى الأسماك أو الدهون غير المشبعة فى زيت الزيتون) فى تأثيرها على إحداث السرطان. ومن أهم الدراسات الجارية الآن هى علاقة بعض أنواع الدهون وبعض أنواع السرطان.

- يحتوى جرام الدهون ضعف السرعات الحرارية الموجودة فى جسم البروتين أو الكربوهيدرات (٩ سعرات إلى ٤ كل سعرات/جم)، لم تستطع الدراسات أن تفرق بين تأثير الدهون نفسها أو تأثير زيادة السرعات الحرارية التى تحتوى عليها. وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك علاقة بين استهلاك الألياف فى الغذاء والاستهلاك العالى فى اللحوم والسرعات الحرارية مع قلة فى استهلاك الخضراوات، الفواكه والحبوب وكذلك وجود الوزن المرتفع ولهذا فإنه من الصعب أن نفك هذا التشابك لمعرفة تأثير الدهون فقط على رفع نسبة الإصابة بالسرطان.

ومع أن اللحوم تكون مصدراً هاماً من البروتين ذي الجودة العالية وتستطيع إمداد الجسم بكثير من الفيتامينات الهامة والأملاح. فإن هناك دراسات عديدة أظهرت أن استهلاك اللحوم الحمراء (البقرى) الضانى له علاقة ببعض السرطانات وبخاصة سرطان القولون والبروستاتا. ولكن يظل من غير الواضح كيف أن هذه العلاقة هي نتيجة لمكونات معينة بعينها فى اللحوم (مثل الدهون المشبعة) أو لعوامل غذائية أخرى مرتبطة بها. فمثلاً فإن وجود بعض المواد السرطنة كالأمينات عديدة الحلقات التى تتكون نتيجة لطهى البروتين فى درجة الحرارة العالية قد تكون هى الرابطة بين اللحوم وسرطان القولون.

تعددت الأدلة التى تشير إلى أن الدهون المشبعة لها أهمية خاصة فى زيادة نسبة الإصابة بالسرطان وكذلك لأمراض القلب الأخرى.

ومن أفضل الوسائل لتقليل استهلاك الدهون هو الاختيار الأمثل من بين أنواع الغذاء من المصدر الحيوانى. فيجب أن نختار اللحوم ومنتجات الألبان ذات الدهون القليلة وكذلك استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية. وكذلك يجب ملاحظة أن نختار الغذاء المعبأ (المعروف مكوناته) قليل الدهون المشبعة. وينصح بتناول قطع صغيرة واستخدام اللحوم كطبق ثانوى (جانبى) عنها كأساس فى

الوجبة. وكذلك ينصح باستهلاك كمية أكبر من البقول، الحبوب والخضراوات فى الوجبة كى تساعد على تغيير نوعية الغذاء كى تحتوى على أغذية أكثر من مصدر نباتى عنها من مصدر حيوانى. ومن الهام أيضا مراعاة طريقة طهى اللحوم فمثلا طهيها فى الفرن عنها كمحمرة تقلل من المحتوى العام للدهون. وكذلك يجب أن تطهى اللحوم جيدا كى تقتل البكتريا الضارة والطفيليات ولكن يجب ألا تحترق.

٣ - اختر الأغذية التى تساعدك على الحفاظ على وزن صحى؛

معظم الناس لا يستطيعون الحفاظ على وزن مثالى صحى إلا بالإقلال من الاستهلاك للسعرات الحرارية وممارسة نشاط بدنى رياضى منتظم.

وتشير الاتجاهات الحديثة إلى أن أعلى نسبة من السعرات الحرارية فى الوجبات تاتى من الوجبات عالية الدهون، السكر والكربوهيدرات وقد تساعد عملية إحلال (استبدال) الوجبات عالية السعرات بالأخرى ذات المصدر النباتى على قلة السعرات الحرارية فى الغذاء.

ولقد وجد أيضا أن استبدال الدهون الغذائية بالوجبات عالية السعرات الحرارية من السكريات والكربوهيدرات لا تحمى ضد

السمنة. وكمثال على ذلك ما حدث في الولايات المتحدة ما بين سنة ١٩٧٧ و سنة ١٩٩٥ فى الإقلال من استهلاك الدهون وزيادة استهلاك الكربوهيدرات جاء مرتبطاً بزيادة ٨٪ فى نسبة حدوث السمنة. ووجد كذلك أن الزيادة الكبيرة فى استهلاك السكر والكربوهيدرات يساهم فى قلة الحساسية للأنسولين وتغير كمية وتوزيع الدهون فى الجسم وزيادة تركيز عوامل النمو التى تساعد على نمو السرطان.

٤ - اتبع نظام حياة مليء بالنشاط:

● بالنسبة للبالغين، قم بنشاط واشترك فى نشاط بدنى متوسط على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر لمدة خمسة أيام فى الأسبوع. ولكن ٤٥ دقيقة أو أكثر من النشاط البدنى المتوسط إلى العنيف خمسة أيام فى الأسبوع أو أكثر يمكن أن تساهم فى الإقلال من نسبة حدوث سرطان الثدي والقولون.

● بالنسبة للأطفال المراهقين، قم بنشاط بدنى من متوسط إلى عنيف لمدة ٦٠ دقيقة على الأقل لمدة ٥ أيام فى الأسبوع على الأقل.

فوائد النشاط البدنى:

تشير الدلائل العلمية إلى أن ممارسة النشاط البدنى يقلل من نسبة حدوث كثير من السرطانات أمثال الثدي والقولون

مع فوائد صحية أخرى عديدة: ويعمل النشاط البدني في أوجه عديدة في تقليل نسبة السرطان. ويساعد النشاط البدني في الحفاظ على وزن صحي عن طريق الاتزان بين السعرات الداخلة في الجسم والطاقة المنصرفة. وكذلك فإن النشاط البدني له تأثير مباشر وغير مباشر على التقليل من نسبة السرطان فبالنسبة لسرطان القولون نجد أنه يسرع من حركة الطعام في الأمعاء وبذلك يقلل من الوقت الذي يتعرض فيه النسيج المغطى للأمعاء للمواد المسببة لسرطان الثدي فقد وجد أن النشاط البدني قد يقلل من تعرض أنسجة الثدي للإستروجين في الجسم. كذلك تعمل الرياضة على الإقلال من نسبة سرطان الثدي والقولون وغيرهم عن طريق تحسين التمثيل الغذائي وتقليل نسبة الأنسولين الدائر وعوامل النمو التابعة. ويقلل النشاط البدني من نسبة حدوث مريض السكر في الكبار والمرتبط بزيادة نسبة سرطان القولون والبنكرياس وغيره. وكذلك فإن النشاط البدني لا يقلل من نسب حدوث السرطان فحسب بل أيضاً يقلل من أخطار أمراض مزمنة أخرى مثل القلب والسكر وهشاشة العظام وضغط الدم.

جدول رقم (٩) أمثلة للنشاط البدني المتوسط والعنيف

أنشطة متوسطة الشدة	أنشطة عنيفة	
التدريب ووقت الفراغ	النشئ، الرقص، ركوب الدراجة، التزحلق على الجليد، الباتيناج، ركوب الخيل، التجديف، اليوجا	الركوب الجري، ركوب الدراجة السريع، الايروبيك، القنون العسكرية، نط الحبل، السباحة
الرياضة	كرة الفولئ، الجولف، الكرة الخفيفة، كرة البيسئ، كرة الريشة، التنس المزدوج، التزحلق العنيف	كرة القدم، الهوكئ، التنس الفردي، الراكيت، السلة، التزحلق لسافات بعيدة
النشاط المنزلي	قص الحشائش وتهذيب الحدائق	الحفر حمل الأشياء الثقيلة، البناء، النجارة
النشاط في العمل	المشى وحمل الأشياء وكجزء من العمل (الفلاحة) إصلاح السيارات والمكينات	العمل اليدوي الشاق (الغابات، عمال الإنشاء ومكافحة الحرائق)

كمية النشاط الموصى بها:

هناك أسئلة عديدة بدون إجابات حول الشدة، والمدة، وتكرار النشاط البدني الأمثل الذي نحتاجه لتقليل نسبة السرطان. ولكن الأدلة الحالية تشير إلى أن هناك قليلاً كبيراً في نسبة حدوث سرطان القولون فقط نتيجة عدم الخمول والسكون. ووجد أنه بالاشتراك في نشاط بدني من متوسط إلى عنيف لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل ٥ مرات في الأسبوع على الأقل فإن الشخص يصل بذلك للاحتياج الأمثل الذي يقلل من نسب حدوث سرطان الثدي والقولون وغيرهم كالكلى والغشاء المبطن للرحم والبلعوم. ونحتاج إلى النشاط البدني المتوسط إلى العنيف في التمثيل الغذائي لدهون الجسم المخزونة وتعديل من النشاط الفسيولوجي المؤثر على الأنسولين، الأستروجين، الأندروجين، البروستاجلاندين والنشاط المناعي. ومما يعضد فكرة النشاط البدني في أسلوب الحياة والإقلال من السرطان المرجع الشامل المنشور بواسطة هيئة لصحة العالمية.

الطرق المقترحة لتقليل الخمول الحركي

- باستخدام السلالم بدلاً من المصعد.
- قم بالمشي أو بركوب الدراجة إلى الجهة التي تريدها كلما أمكنك ذلك.
- قم بالتمارين الرياضية في فترة الراحة مع زملاء في العمل، العائلة أو الأصدقاء.

● خذ ١٠ دقائق تمرينات رياضية فى العمل (تتمطع) وتمشى بسرعة.

● امسك لزملائك بدلاً من أن تحبهم عن طريق وسائل الاتصال.

● رتب لإجازة تحافكة بالنشاط بدلاً من الميئة بالتركود فقط.

● شارك فى فريق رياضى.

خاتمة

لغلى بعد هذا العرض الموجز المبسط، البعيد عن المصطلحات العلمية المعقدة، أكون قد أجبت عن تساؤلات كثيرة حول العلاقة بين الطعام ومرض السرطان، والتي كثيرا ما كنت أسمعها من المرضى ومن الأطباء أيضا. فأرجو أن يجد فيه هؤلاء مُساعِدة فعّالة فى الحصول على كل المعلومات المرجوة، حول أساليب العلاج المختلفة، والتي تحتاج إلى نظام غذائى خاص يختلف من مريض إلى آخر، ومن مرحلة علاجية إلى أخرى.. وكما قلت فى البداية: أرجو أن يتغلب هؤلاء المرضى على الأعراض الجانبية التى تظهر فى أثناء العلاج.. إلى أن يهديهم الله سبحانه وتعالى إلى بر العلاج والأمان والشفاء .