

## **Витамин В3 может снизить риск рецидива рака кожи более чем наполовину**

Дата публикации: 06.10.2025

Добавка никотиамида, производного витамина В3, получила новое подтверждение своей эффективности в профилактике рака кожи. В исследовании, проведенном учёными Медицинского центра Университета Вандербильта и опубликованном в журнале *JAMA Dermatology*, были проанализированы данные более чем 33 тысяч пациентов, и результаты показали, что регулярный приём никотиамида способен значительно снизить риск повторного развития раковых опухолей кожи.

Никотиамид — это форма ниацина, не вызывающая покраснения кожи, которая играет важную роль в метаболизме клеток и восстановлении повреждённой ДНК. Его уже много лет рекомендуют дерматологи пациентам с историей немеланомного рака кожи, однако до недавнего времени масштабных данных о его эффективности не существовало. Первое клиническое исследование 2015 года показало снижение числа новых случаев рака кожи у небольшой группы пациентов, но новое наблюдение, охватившее десятки тысяч человек, подтвердило эти результаты на гораздо более широкой популяции.

Учёные проанализировали медицинские записи ветеранов США, получающих никотиамид в стандартной дозе 500 мг дважды в день на протяжении более месяца. Дальнейший анализ позволил отследить развитие двух основных типов немеланомного рака кожи — базальноклеточной и плоскоклеточной карциномы. В сравнении с контрольной группой, не получавшей добавку, риск развития новых опухолей снизился в среднем на 14%, а у пациентов, принимавших витамин В3 сразу после первого эпизода заболевания, риск рецидива сократился на впечатляющие 54%.

Наибольший эффект был отмечен в профилактике плоскоклеточного рака кожи — одной из наиболее агрессивных форм немеланомных опухолей. Авторы работы отмечают, что профилактическое применение никотиамида может быть особенно полезным для пациентов, у которых уже был диагностирован рак кожи, но лечение следует начинать как можно раньше.

Кроме того, исследователи оценили влияние добавки у пациентов с ослабленной иммунной системой после трансплантации органов. В этой группе общий эффект был менее выражен, однако раннее начало приёма никотиамида всё же ассоциировалось со снижением риска развития плоскоклеточного рака. Это особенно важно, поскольку у людей с иммунодефицитом риск опухолей

кожи значительно выше, чем у остального населения.

Механизм действия никотиамида связан с его способностью восстанавливать ДНК и поддерживать энергетический баланс клеток, повреждённых ультрафиолетовым излучением. Он усиливает репарационные процессы, снижает воспаление и предотвращает мутации, которые могут привести к развитию злокачественных клеток. В отличие от многих антиоксидантов, никотинамид безопасен даже при длительном применении и не вызывает серьёзных побочных эффектов.

Учёные подчёркивают, что, несмотря на многообещающие результаты, никотинамид не является заменой солнцезащитных средств и регулярных дерматологических осмотров. Однако его применение может стать важной частью комплексной профилактики, особенно для людей с высоким риском — тех, кто имеет светлую кожу, часто находится на солнце или уже сталкивался с кожными опухолями.

Результаты исследования открывают путь к обновлению клинических рекомендаций по профилактике рака кожи. Если данные подтвердятся в дальнейших исследованиях, никотинамид может стать одним из первых безопасных и доступных нутрицевтических средств, доказавших эффективность в борьбе с раковыми заболеваниями кожи.

Таким образом, витамин В3 не только поддерживает здоровье клеток и иммунную систему, но и демонстрирует потенциал как важный элемент профилактики одного из самых распространённых видов рака. Его доступность, низкая стоимость и безопасность делают никотинамид одним из самых перспективных направлений в дерматоонкологии будущего.

**Ссылка:** «Никотинамид для химиопрофилактики рака кожи» DOI: [10.1001/jamadermatol.2025.3238](https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2025.3238).