

# مکملی که خطر بازگشت سرطان پوست را کاهش می‌دهد

2 مهر 1404

متخصصان می‌گویند مکمل نیکوتینامید (نوعی ویتامین ب۳) که بسیار ارزان است و بدون نسخه هم فروخته می‌شود، می‌تواند خطر بازگشت سرطان پوست را به‌ویژه پس از نخستین ابتلا تا بیش از ۵۰ درصد کاهش دهد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این مکمل می‌تواند در برابر این بیماری محافظت ایجاد کند و فواید آن در کمتر از یک ماه نمایان می‌شود. همچنین خطر بازگشت سرطان پوست را در کسانی که قبلاً مبتلا شده‌اند به بیش از نصف کاهش می‌دهد.

این یافته‌ها همان چیزی را تایید می‌کنند که متخصصان پوست نزدیک به یک دهه است به افراد نجات‌یافته از سرطان پوست توصیه می‌کنند: مصرف نیکوتینامید، یکی از انواع ویتامین ب۳. این توصیه برآمده از نتایج یک کارآزمایی بالینی است که نشان داد مصرف‌کنندگان این مکمل کمتر با بازگشت سرطان پوست روبرو می‌شوند. با این حال تایید این نتایج در مقیاس بزرگ دشوار بود، چون نیکوتینامید بدون نسخه قابل‌تهیه است و در پرونده پزشکی بیماران ثبت نمی‌شود.

متخصصان برای حل این مشکل از پایگاه داده سازمان امور کهنه‌سربازان آمریکا استفاده کردند؛ جایی که مصرف نیکوتینامید به‌طور رسمی ثبت می‌شود. آن‌ها بیش از ۱۲ هزار بیمار را که روزانه دو بار ۵۰۰ میلی‌گرم نیکوتینامید مصرف کرده بودند با ۲۱ هزار نفر که مصرف نکرده بودند، مقایسه کردند. تمرکز مطالعه روی دو نوع شایع سرطان پوست غیرملانومایی بود: کارسینوم سلول بازال و کارسینوم سلول سنگفرشی پوستی.

نتایج نشان داد مصرف‌کنندگان نیکوتینامید به‌طور متوسط ۱۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست بودند و بزرگ‌ترین تاثیر در کارسینوم سلول سنگفرشی مشاهده شد که خطر را بیش از ۲۰ درصد کاهش داد، اما مهم‌ترین یافته این بود: در بیمارانی که یک‌بار سابقه ابتلا به سرطان پوست داشتند، مصرف نیکوتینامید خطر بازگشت بیماری را تا ۵۴ درصد کاهش داد. هرچند این اثر محافظتی در کسانی که چندین بار دچار سرطان پوست شده بودند به‌مراتب کمتر بود.

به گزارش ایندیپندنت، دکتر «لی ولس»، استادیار پوست و پزشکی در دانشگاه وندربیلت و نویسنده اصلی مطالعه گفت: هنوز برای زمان شروع مصرف نیکوتینامید در پیشگیری از سرطان پوست دستورالعمل مشخصی وجود ندارد اما این نتایج می‌تواند رویکرد ما را تغییر دهد و به‌جای شروع مصرف پس از چند دوره بازگشت سرطان از همان اولین زمان تشخیص، مصرف آن را تجویز کنیم.

متخصصان هنوز دقیقاً نمی‌دانند نیکوتینامید چگونه با سرطان پوست مقابله می‌کند اما تحقیقات پیشین

نشان می‌دهد که به سلول‌ها در ترمیم دی‌ان‌ای آسیب‌دیده ناشی از اشعه فرابنفش کمک می‌کند و برخی آثار سرکوبگر سیستم ایمنی ناشی از نور خورشید را کاهش می‌دهد.

دکتر «سارا آرون»، متخصص پوست می‌گوید: من از این به بعد استفاده از این مکمل را با تاکید بیشتری پیشنهاد می‌دهم، مخصوصا به بیمارانی که تازه اولین بار ابتلای آن‌ها به سرطان پوست تشخیص داده شده است.

نکته مهمی که هنگام خرید این مکمل باید در نظر داشت این است که نوعی انتخاب شود که نامش با آمید (amide) پایان می‌یابد (نیکوتینامید)، نه نیاسین (اسید نیکوتینیک)، زیرا همان فواید را ندارد.

به‌طور کلی، نیکوتینامید در دزهای معمولی به‌خوبی تحمل می‌شود و عوارض جانبی احتمالی آن مانند تهوع، اسهال، سردرد یا خستگی خفیف است. با این حال، متخصصان خاطرنشان می‌کنند که چون مطالعه اخیر روی سوابق سلامتی کهنه‌سربازان انجام شد، نتایج ممکن است برای زنان یا افراد جوان‌تر قابل‌تعمیم نباشد و هنوز به یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی‌شده نیاز است.

آن‌ها همچنین تاکید می‌کنند هرچند نیکوتینامید می‌تواند سلاحی تازه در برابر سرطان پوست باشد، به‌هیچ‌وجه جایگزین استفاده از ضدآفتاب و رعایت موارد محافظتی در برابر اشعه خورشید نیست.