

فواید هیالورونیک اسید

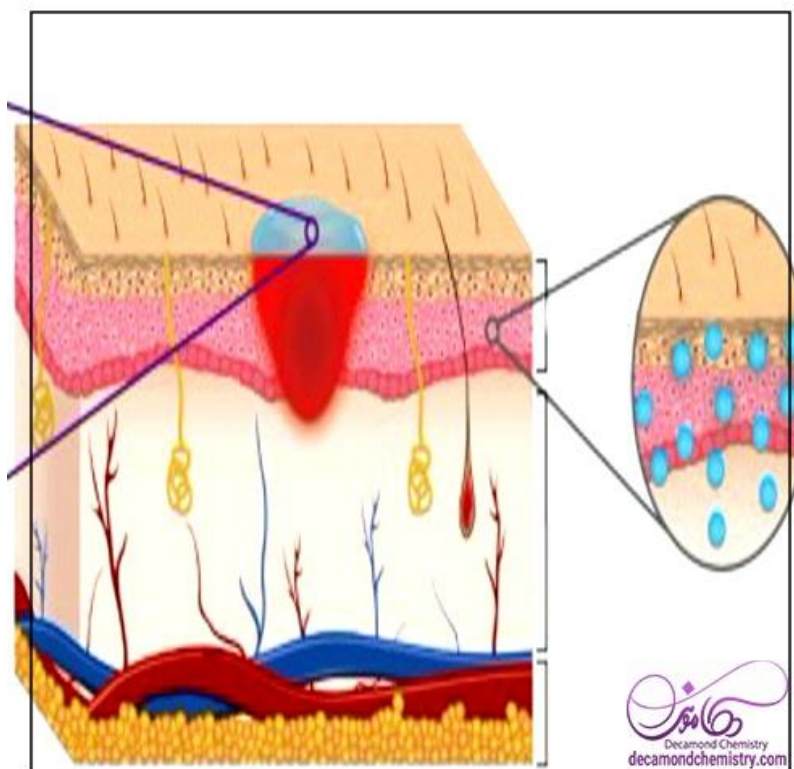
اسید هیالورونیک ماده‌ای است که به طور طبیعی در بدن شما از جمله چشم، پوست و مفاصل یافت می‌شود. رطوبت را حفظ می‌کند و بافت‌ها و مفاصل را روان نگه می‌دارد. دانشمندان همچنین می‌توانند آن را در آزمایشگاه و با استفاده از باکتری‌ها بسازند. این نسخه آزمایشگاهی می‌تواند به انواع عملکردهای بدن کمک کند.

پیش‌تر و در مقالات دیگر به توضیح کامل اسید هیالورونیک، خواص [هیالورونیک اسید برای پوست](#) و [تزریق ژل هیالورونیک اسید](#)، پرداخته‌ایم. در این مقاله به توضیح خواص این اسید می‌پردازیم.

خواص هیالورونیک اسید

از مزایای بسیار هیالورونیک اسید، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

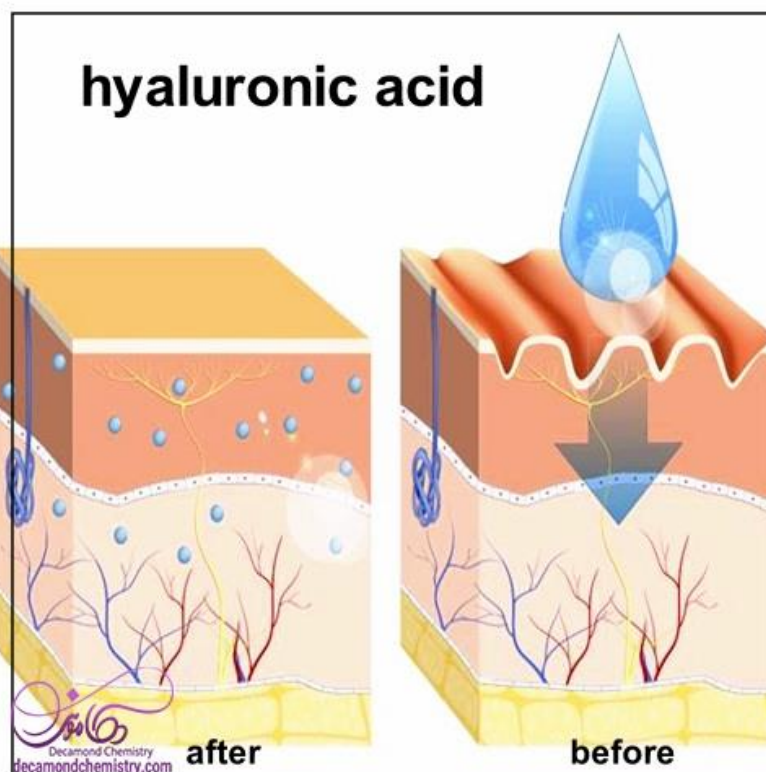
- **سالم‌تر و انعطاف‌پذیرتر کردن پوست**
مکمل‌های [هیالورونیک اسید](#) می‌توانند به پوست شما کمک کنند که انعطاف‌پذیرتر به نظر برسد. تقریباً نیمی از اسید هیالورونیک در بدن شما در پوست شما وجود دارد، جایی که برای کمک به حفظ رطوبت به آب متصل می‌شود. با این حال، روند طبیعی پیری و قرار گرفتن در معرض مواردی مانند اشعه ماوراء بنفش خورشید، دود تنباکو و آلودگی، می‌تواند میزان آن را در پوست کاهش دهد. مصرف مکمل‌های هیالورونیک اسید ممکن است با اضافه کردن مقادیر آن در بدن، از این کاهش جلوگیری کند. مصرف دوزهای 120 تا 240 میلی‌گرم در روز برای حداقل یک ماه، نشان داده شده است که به طور قابل توجهی رطوبت پوست را افزایش داده و خشکی پوست را در بزرگسالان کاهش می‌دهد. پوست هیدراته شده همچنین ظاهر چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهد، که ممکن است توضیح دهد که چرا مطالعات متعدد نشان داده که مکمل می‌تواند پوست را صاف‌تر نشان دهد. هنگامی که سرم‌های هیالورونیک اسید روی سطح پوست استفاده می‌شوند، می‌توانند چین و چروک، قرمزی و درماتیت را کاهش دهند. حتی برخی از متخصصان پوست، پرکننده‌های اسید هیالورونیک را تزریق می‌کنند تا پوست را محکم و جوان نگه دارند.



• سرعت بخشیدن به بهبود زخم

هیالورونیک اسید نقش کلیدی در بهبود زخم دارد. این اسید به طور طبیعی در پوست وجود دارد، اما زمانی که آسیبی به وجود بیاید که نیاز به ترمیم داشته باشد، غلظت آن افزایش می‌یابد. **هیالورونیک اسید** با تنظیم سطح التهاب و ارسال سیگنال به بدن برای ساخت رگ‌های خونی بیشتر در ناحیه‌ی آسیب دیده، به بهبود سریع‌تر زخم‌ها کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده که استفاده از آن بر روی زخم‌های پوستی باعث کاهش اندازه زخم‌ها و کاهش سریع‌تر درد می‌شود. اسید هیالورونیک همچنین دارای خواص ضد باکتریایی است، بنابراین می‌تواند به کاهش خطر عفونت در صورت استفاده مستقیم بر روی زخم‌های باز کمک کند. علاوه بر این، در مبارزه با بیماری لثه، تسریع بهبودی پس از جراحی دندان و از بین بردن زخم در صورت استفاده موضعی در دهان موثر است. در حالی که تحقیقات بر روی سرم‌ها و ژل‌های هیالورونیک اسید امیدوار کننده است، هیچ تحقیقی برای تعیین اینکه آیا مکمل‌های اسید هیالورونیک می‌توانند فواید مشابهی را ارائه دهند، انجام نشده است.

با این حال، از آنجایی که مکمل‌های خوراکی، سطح هیالورونیک اسید موجود در پوست را افزایش می‌دهند، منطقی است که شک کنیم که آیا ممکن است فوایدی داشته باشند یا خیر.



• تسکین درد مفاصل با روان نگه داشتن استخوان ها

هیالورونیک اسید همچنین در مفاصل یافت می‌شود، جایی که فضای بین استخوان‌های شما را به خوبی روان نگه می‌دارد.

هنگامی که مفاصل روغن کاری می‌شوند، استخوان‌ها کمتر به یکدیگر ساییده می‌شوند و در نتیجه درد کمتری ایجاد می‌کنند.

مکمل‌های اسید هیالورونیک برای افرادی که از استئوآرتریت رنج می‌برند بسیار مفید است، نوعی بیماری دژنراتیو مفصلی که در اثر ساییدگی و پارگی مفاصل در طول زمان ایجاد می‌شود.

مصرف روزانه 80 تا 200 میلی گرم از این اسید به مدت حداقل دو ماه، نشان داده است که به طور قابل توجهی درد زانو را در افراد مبتلا به استئوآرتریت، به ویژه در افراد بین 40 تا 70 سال کاهش می‌دهد.

هیالورونیک اسید همچنین می‌تواند برای تسکین درد به طور مستقیم به مفاصل تزریق شود. با این حال، تجزیه و تحلیل بیش از 12000 بزرگسال، خطر عوارض جانبی بیشتری را نشان می‌دهد.

برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که ترکیب مکمل‌های خوراکی هیالورونیک اسید با تزریق می‌تواند به افزایش مزایای تسکین درد و افزایش زمان بین تزریق کمک کند.

• تسکین علائم رفاکس اسید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های هیالورونیک اسید ممکن است به کاهش علائم رفاکس اسید معده کمک کند.

هنگامی که رفاکس اسید اتفاق می‌افتد، محتویات معده به سمت گلو برگشته و باعث درد و آسیب به پوشش مری می‌شود.

هیالورونیک اسید ممکن است به تسکین پوشش آسیب دیده‌ی مری و تسریع روند بهبودی آن کمک کند. یک مطالعه نشان داده که استفاده از مخلوطی از اسید هیالورونیک و کندرویتین سولفات روی بافت آسیب دیده گلو، به بهبود سریع‌تر آن نسبت به زمانی که هیچ درمانی استفاده نشده بود کمک کرده است.

تحقیقاتی دیگر نیز نشان داده که مصرف مکمل هیالورونیک اسید و کندرویتین سولفات همراه با داروهای کاهش دهنده اسید، علائم رفاکس را 60 درصد بیشتر از مصرف داروهای کاهنده اسید به تنهایی، کاهش می‌دهد. و البته نشان داده که همان نوع مکمل در کاهش علائم رفاکس اسید پنج برابر موثرتر از دارونما بوده است. تحقیقات در این زمینه هنوز نسبتاً جدید است و مطالعات بیشتری برای تکرار این نتایج مورد نیاز است. با این وجود، این نتایج امیدوارکننده می‌باشد.

• رفع خشکی چشم و ناراحتی

تقریباً از هر 7 فرد مسن 1 نفر به دلیل کاهش تولید اشک یا تبخیر سریع اشک از علائم خشکی چشم رنج می‌برد. از آنجایی که هیالورونیک اسید در حفظ رطوبت عالی است، اغلب برای درمان خشکی چشم استفاده می‌شود. قطره‌های حاوی 0.2-0.4% هیالورونیک اسید نشان داده است که علائم خشکی چشم را کاهش داده و سلامت چشم را بهبود می‌بخشد.

لنزهای تماسی حاوی اسید هیالورونیک نیز به عنوان یک درمان احتمالی برای خشکی چشم ساخته شده‌اند. علاوه بر این، قطره چشم هیالورونیک اسید اغلب در طی جراحی چشم برای کاهش التهاب و تسریع بهبود زخم استفاده می‌شود.

در حالی که نشان داده شده است که استفاده مستقیم از آنها روی چشم علائم خشکی چشم را کاهش می‌دهد و سلامت کلی چشم را بهبود می‌بخشد، مشخص نیست که آیا مکمل‌های خوراکی اثرات مشابهی دارند یا خیر. تا به امروز، هیچ مطالعه‌ای اثرات مکمل‌های هیالورونیک اسید بر خشکی چشم را مورد بررسی قرار نداده است، اما ممکن است یک حوزه تحقیقاتی در آینده باشد.

• حفظ استحکام استخوان

تحقیقات جدید حیوانی برای بررسی اثرات مکمل‌های هیالورونیک اسید بر سلامت استخوان آغاز شده است. دو مطالعه نشان داده‌اند که مکمل‌های اسید هیالورونیک می‌توانند به کاهش سرعت تحلیل استخوان در موش‌های

مبتلا به استئوپنی کمک کنند، مرحله ابتدایی از دست دادن استخوان که قبل از پوکی استخوان است. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده است که دوزهای بالای هیالورونیک اسید می‌تواند فعالیت استئوبلاست‌ها، یا همان سلول‌های مسئول ساخت بافت استخوانی جدید را افزایش دهد. در حالی که اثرات آن بر سلامت استخوان انسان هنوز مورد مطالعه قرار نگرفته است، مطالعات اولیه‌ی آزمایشگاهی و آزمایشات روی حیوانات، امیدوارکننده است.



• جلوگیری از درد مثانه

تقریباً 3 تا 6 درصد از زنان از وضعیتی به نام سیستیت بینابینی یا سندرم مثانه دردناک رنج می‌برند. این اختلال باعث درد و حساسیت به لمس شکم، همراه با میل شدید و مکرر برای ادرار می‌شود. در حالی که علل سیستیت بینابینی ناشناخته است، هیالورونیک اسید به تسکین درد و تکرر ادرار مرتبط با این بیماری زمانی که مستقیماً از طریق کاتتر وارد مثانه می‌شود، کمک می‌کند. مشخص نیست که چرا هیالورونیک اسید به تسکین این علائم کمک می‌کند، اما محققان فرض می‌کنند که به ترمیم آسیب به بافت مثانه کمک می‌کند و آن را کمتر به درد حساس می‌کند.

مطالعات هنوز مشخص نکرده‌اند که آیا مکمل‌های خوراکی هیالورونیک اسید می‌توانند مقدار آن را در مثنای به اندازه‌ای افزایش دهند که اثرات مشابهی داشته باشد یا نه.

سخن پایانی

هیالورونیک اسید در صنعت پزشکی و صنعت لوازم آرایشی کاربرد دارد و به شکل‌های مختلف مثل سرم ، قرص ، کرم و... در دسترس قرار دارد.

قبل از استفاده از این ماده‌ی پرکاربرد و پرخاصیت و برای اطمینان و جلوگیری از پیش آمدن عوارض جانبی، حتماً با پزشک مشورت کنید.

و همچنین برای خرید هیالورونیک اسید و اطلاع از قیمت و دیگر جزئیات، می‌توانید با [کارشناسان ما](#) در ارتباط باشید.