

هیالورونیک اسید برای پوست

هیالورونیک اسید پوست را با رطوبت فوق العاده شارژ می‌کند و به پوست شما درخششی سالم و شفاف می‌بخشد.

اگر یک ماده مراقبت از پوست وجود داشته باشد که شما را در سریع‌ترین مسیر رسیدن به پوست هیدراته قرار دهد، قطعاً هیالورونیک اسید است که آن را به عنوان یک ماده فعال، تقریباً در همه دسته‌بندی‌های محصولات مراقبت از پوست، پیدا خواهید کرد - سرم‌ها، پاک‌کننده‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و موارد دیگر. **هیالورونیک اسید** نه تنها در مرطوب کردن پوست بسیار مؤثر است، بلکه علائم پیری را به حداقل می‌رساند، زیرا پوست هیدراته باعث می‌شود خطوط ریز و چین و چروک کمتر دیده شوند.

اسید هیالورونیک در واقع قندی است که به طور طبیعی در بدن از جمله پوست، چشم و مفاصل وجود دارد. وظیفه اصلی هیالورونیک اسید تأمین رطوبت این نواحی از بدن است. با بالا رفتن سن افراد، رطوبتی که در پوست آن‌ها وجود دارد کاهش می‌یابد، بنابراین برخی از افراد مصرف مکمل هیالورونیک اسید را انتخاب می‌کنند که می‌تواند به شکل مکمل‌های خوراکی، کرم‌های موضعی، **سرم هیالورونیک اسید** یا حتی تزریق آن باشد.



فواید و تاثیر هیالورونیک اسید بر پوست

کلیدی ترین مزیت هیالورونیک اسید، هیدراتاسیون و توانایی باورنکردنی اش در حفظ رطوبت است. برای درک اهمیت رطوبت برای پوست، ابتدا باید بدانید که پوست دهیدراته - زمانی که لایه بالایی پوست آب کافی ندارد - خشک، زبر و پوسته پوسته به نظر می رسد.

این فقط یک موضوع زیبایی شناسی نیست. پوست خشک می تواند خطرناک باشد. پزشکان می گویند پوست کم هیدراته نمی تواند منافذ پوستی سالم و دست نخورده را حفظ کند و پوست را در برابر آسیب های ناشی از منابع خارجی و محیطی آسیب پذیرتر می کند. بر اساس مطالعه ای که در BMC Research Notes انجام شده، وقتی سد پوستی دست نخورده نباشد، باعث ورود باکتری ها می شود که می تواند منجر به عفونت گردد. طبق مطالعه ای در مجله آلرژی و درمان، منافذ پوستی آسیب دیده می توانند در بسیاری از بیماری های پوستی، از جمله پوست خشک، درماتیت آتوپیک، روزاسه و آکنه نقش داشته باشند.

پس پوست هیدراته همان چیزی است که می‌خواهید.
بر اساس برخی تحقیقات، پیری پوست با از دست دادن رطوبت پوست همراه است و هیالورونیک اسید عنصر کلیدی برای مبارزه یا معکوس کردن این علائم است.
اسید هیالورونیک به دلیل خاصیت آب کشی خود می‌تواند در آن نواحی خشک، فرورفته یا «کِرپ» اصلاح و پیری کند. مطالعات نشان داده که کرم‌های ضد چروک حاوی اسید هیالورونیک، عمق چین و چروک‌های اطراف لب و چشم را در یک دوره سه ماهه 10 تا 20 درصد کاهش می‌دهند.
همچنین سفتی پوست را نیز 13 تا 30 درصد بهبود می‌بخشد.



استفاده از محصولات حاوی هیالورونیک اسید مخصوصاً در طول زمستان توصیه می‌شود ، به خصوص زمانی که پوست در خشک‌ترین حالت خود قرار دارد.

اما حتی کسانی که با خشکی پوست مبارزه نمی‌کنند نیز می‌توانند اسید هیالورونیک را به روتین مراقبت از پوست خود اضافه کنند.

از جمله خواص هیالورونیک اسید برای پوست:

• آب‌رسانی پوست

می‌توان اسید هیالورونیک را به عنوان مکمل مصرف کرد یا آن را به صورت موضعی به عنوان کرم استفاده کرد. در تحقیقاتی که در سال 2014 انجام شد، شرکت کنندگان زن درگیر استفاده از اسید هیالورونیک موضعی به عنوان لوسیون، سرم و کرم، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان می‌داد که پس از 8 هفته استفاده، رطوبت پوست آنها تا 96 درصد افزایش یافته است.

• بهبود زخم‌ها

اسید هیالورونیک به فرآیند بازسازی بافت پوست کمک می‌کند. یک مطالعه در سال 2016 نشان داد که استفاده از اسید هیالورونیک روی پوست برای بهبود زخم‌ها می‌تواند به تسکین التهاب و تنظیم ترمیم بافت کمک کند.

• نرم و صاف کردن بافت پوست

تجربه تغییرات در پوست که در طول فرایند پیری رخ می‌دهد، می‌تواند برای فرد تأثیرات روانی و اجتماعی نامطلوبی داشته باشد.

اسید هیالورونیک می‌تواند به کاهش زبری پوست افراد و افزایش خاصیت ارتجاعی پوست کمک کند.

• ضد پیری

حدود 50% از کل اسید هیالورونیک بدن در پوست وجود دارد. تغییر در این مقدار، احتمالاً به دلیل قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش، می‌تواند منجر به ایجاد چین و چروک شود.

اسید هیالورونیک می‌تواند به طور قابل توجهی عمق چین و چروک را کاهش دهد و استحکام و قابلیت ارتجاعی پوست را افزایش دهد.

در یکی از مطالعات انجام شده در سال 2014 که زنانی که اسید هیالورونیک را به صورت موضعی، دو بار در روز، به مدت 8 هفته استفاده کرده بودند، مورد بررسی قرار می‌داد، نتایج کاهش 40 درصدی در عمق چین و چروک و افزایش 55 درصدی در استحکام و کشسانی پوست را در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که از این اسید استفاده نکرده اند، نشان می‌داد.

• کاهش درماتیت

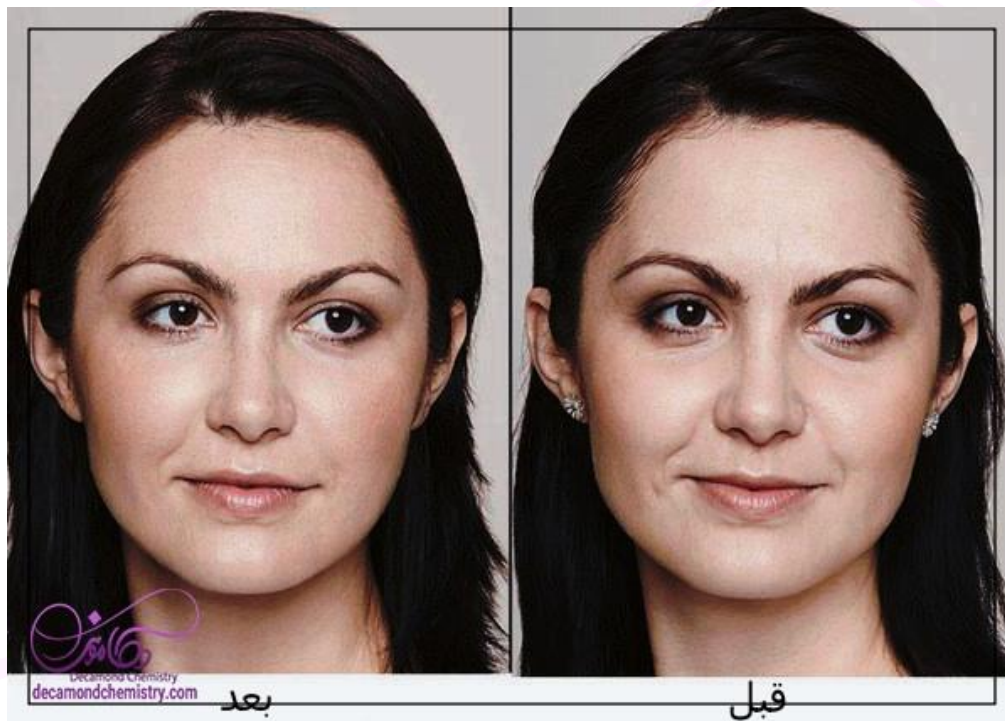
اسید هیالورونیک می‌تواند به بهبود علائم اگزما یا خفیف تا متوسط کمک کند.

محققان دریافتند که اسید هیالورونیک به شکل فوم برای استفاده خوشایندتر است و حتی اگزما را بیشتر از کرم امولسیون حاوی سرامید بهبود می‌بخشد.

• تسکین خشکی چشم

چشم حاوی غلظت بالایی از اسید هیالورونیک است.

بنابراین، قطره‌های چشمی حاوی هیالورونیک اسید می‌تواند به درمان علائم خشکی چشم کمک کند. محققان دریافتند که مصرف ترکیبی از هیالورونیک اسید خوراکی و موضعی، علائم خشکی چشم را کاهش می‌دهد.



اثرات جانبی

احتمالاً به این دلیل که بدن اسید هیالورونیک را به طور طبیعی تولید می‌کند، افرادی که به طور منظم از آن استفاده می‌کنند معمولاً عوارض جانبی بسیار کمی را گزارش کرده‌اند و در واقع این محصول خطر کمی برای واکنش‌های آلرژیک دارد.

یک مطالعه در سال 2012 نشان داد که شرکت کنندگانی که اسید هیالورونیک خوراکی را به مدت 12 ماه مصرف کردند، هیچ عوارض جانبی را گزارش ندادند.

هیالورونیک اسید تزریقی می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند. با این حال، این اثرات بیشتر به دلیل خود تزریق است نه اسید هیالورونیک.

عوارض جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد
- کبودی
- پوست برافروخته
- خارش
- ورم

بارداری یا شیردهی

افرادی که تزریق اسید هیالورونیک دریافت می‌کنند، اگر قصد باردار شدن یا شیردهی دارند، باید با پزشک خود صحبت کنند.

در حال حاضر شواهد کافی برای نشان دادن تأثیر هیالورونیک اسید در بارداری و یا بر جنین یا نوزاد وجود ندارد.