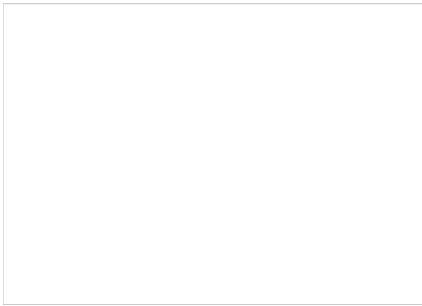


Hialurono rūgštis – nauja viltis ar „nauja mada“?



Būdami dermatologai, dažnai girdime pacientų klausimus apie grožio ir odos priežiūros produktų sudedamąsias dalis. Pastaruoju metu hialurono rūgštis (HA) patenka į įvairių produktų lentynas - nuo serumų ir drėkinamųjų kremų iki lakštinių kaukių, naktinių kremų ir lūpų priemonių. Kas yra hialurono rūgštis (HA)? Kokią naudą ji teikia? Ir kokie yra veiksmingiausi šio ingrediento naudojimo būdai?

Kas yra hialurono rūgštis?

Techniškai tai cukraus molekulių grupė, vadinama polisacharidais, kaip teigiama anksčiau atliktame tyrime. Šios molekulės amortizuoja ir sutepa, jų natūraliai randama organizmo jungiamuosiuose audiniuose, pažymi Klivlendo klinika. Laikui bėgant hialurono rūgšties atsargos organizme mažėja. Tyrimai rodo, kad viena iš priežasčių yra amžius, tačiau, kaip teigiama kitame tyrime, aplinkos veiksniai, tokie kaip rūkymas ir oro tarša, taip pat spartina šį procesą.

Gera žinia yra ta, kad vietinio poveikio produktai, kurių sudėtyje yra hialurono rūgšties, nesvarbu, ar tai būtų sudedamoji drėkinamojo kremo dalis, ar serumo žvaigždė, gali padėti atkurti šias sumažėjusias atsargas, sako medicinos mokslų daktarė Bonnie Gasquet, "Studio Health" medicinos centro Belle Chasse, Luizianoje, vidaus ligų gydytoja.

"Hialurono rūgštis pritraukia ir prisijungia prie vandens molekulių ir padidina vandens kiekį odoje", - sako gydytoja dermatologė Shari Marchbein, sertifikuota dermatologė, dirbanti privačioje praktikoje Niujorke. Dr. Marchbein sako, kad ji gali absorbuoti daugiau nei 1000 kartų daugiau vandens nei jos svoris.

Kokia hialurono rūgšties nauda?

Pagrindinė hialurono rūgšties nauda yra drėkinimas ir neįtikėtinas gebėjimas išlaikyti drėgmę. Kad suprastumėte, kokia svarbi oda yra drėgmė, pirmiausia turite žinoti, kad dehidratuota oda, kai viršutiniame odos sluoksnyje nėra pakankamai vandens, atrodo sausa, šiurkšti ir pleiskanojanti, sako Marchbein.

Tai ne tik estetikos klausimas. Sausa oda gali būti pavojinga. "Prastai sudrėkinta oda nesugeba išlaikyti tinkamai nepažeisto odos barjero, todėl oda tampa labiau pažeidžiama išorinių ir aplinkos šaltinių daromos žalos", - sako dermatologė. Kai odos barjeras nėra nepažeistas, į ją gali patekti bakterijų, o tai gali sukelti infekciją, teigiama tyrime, paskelbtame žurnale "BMC Research Notes". Pasak žurnale "Journal of Allergy & Therapy" paskelbto tyrimo, pažeisti odos barjerai gali turėti įtakos daugeliui odos ligų, įskaitant sausą odą, atopinį dermatitą, rožinę ir aknę.

Taigi drėkinama oda yra tai, ko norite. Odos drėkinimas yra svarbus, nes sudrėkinta oda atrodo putlesnė, sveikesnė ir gyvybingesnė. Ir jaunesnė, jei tai vienas iš jūsų tikslų. Kai kurių tyrimų duomenimis, odos senėjimas susijęs su odos drėgmės praradimu, o hialurono rūgštis yra pagrindinis

ingredientas, kai reikia kovoti su šiais požymiais arba juos panaikinti. "Dėl savo vandens traukos savybių hialurono rūgštis gali patobulinti ir atjauninti sausas, įdubusias ar "krepšelio" vietas", - sako daktaras Gasquet. 2016 m. gegužę žurnale "MMW Fortschritte der Medizin" paskelbtame nedideliame tyrime nustatyta, kad be recepto parduodami kremai nuo raukšlių, kurių sudėtyje yra hialurono rūgšties, per tris mėnesius raukšlių aplink lūpas ir akis gylį sumažino 10-20 proc. Odos stangrumas taip pat pagerėjo 13-30 proc.

Gasquet rekomenduoja produktus su hialurono rūgštimi naudoti ypač žiemą, kai oda būna sausiausia. Tačiau net ir tie, kurie nekovoja su sausumu, norės įtraukti hialurono rūgštį į savo odos priežiūros rutiną. Dr. Kennethas Rothausas (Kenneth Rothaus), sertifikuotas plastikos chirurgas iš Rothauso plastinės chirurgijos Niujorke, sako, kad ši rūgštis suteikia odai sveiko švytėjimo.

3 hialurono rūgšties rūšys: kuo jos skiriasi?

Yra trys hialurono rūgšties rūšys:

1. **Hidrolizuota hialurono rūgštis** - tai hialurono rūgštis, kuri buvo suskaidyta į pakankamai mažus elementus, kad galėtų prasiskverbti į odą. Ji drėkina, tačiau nėra labiausiai drėkinantis variantas, todėl geriausiai tinka riebią ar mišrią odą turintiems žmonėms, nes šių tipų odai norisi išvengti perteklinio drėkinimo.
2. **Natrio hialuronatas** patenka giliau į odą ir užtikrina dar geresnius rezultatus, nors poveikis nėra labai ilgalaikis. Natrio hialuronatas geriausiai tinka normalią odą turintiems žmonėms, nes jis leis drėgmei prasiskverbti į odą. Šį ingredientą greičiausiai rasite serumuose.
3. **Natrio acetilintas hialuronatas** pasižymi natrio hialuronato privalumais, tačiau jo poveikis yra ilgalaikis. Jis geriausiai tinka žmonėms, kuriems reikia drėgmės, pavyzdžiui, turintiems sausą odą, gyvenantiems sausame klimate arba ieškantiems produkto sausiems žiemos mėnesiams.

Losjonai, eliksyras ir injekcinė hialurono rūgštis

Daugelis odos priežiūros priemonių, kurių sudėtyje yra HA, teigia, kad padidina odos drėkinimą. Tačiau ar tai tiesa? Norint atsakyti į šį klausimą, reikia atidžiau pažvelgti į gaminyje esančios HA rūšį. Hialurono rūgštis būna skirtingo molekulinio dydžio. Didesnės HA molekulės, nepaisant to, kad geriausiai suriša vandenį ir drėkina, negali prasiskverbti į odą. Naudojamos lokaliai (ant odos), šios molekulės nusėda ant odos ir drėkina tik pačiame odos paviršiuje. Mažesnės HA molekulės, kurios suriša mažiau vandens nei didesnės HA molekulės, gali prasiskverbti giliau į odą (tačiau tik į epidermį, viršutinį odos sluoksnį). Norėdami maksimaliai drėkinti odos paviršių, ieškokite produkto, kurio sudėtyje yra įvairaus dydžio HA molekulių.

Keletas netikėtų hialurono rūgšties privalumų

Hialurono rūgštis, dar žinoma kaip hialuronanas, yra skaidri, lipni medžiaga, kurią natūraliai gamina jūsų organizmas. Didžiausi jos kiekiai yra odoje, jungiamajame audinyje ir akyse. Pagrindinė jos funkcija - sulaukyti vandens, kad audiniai būtų gerai sutepti ir drėgni. Hialurono rūgštis naudojama įvairiais tikslais. Daugelis žmonių ją vartoja kaip maisto papildą, tačiau ji taip pat naudojama vietinio poveikio serumuose, akių lašuose ir injekcijose. Štai keli moksliškai pagrįsti hialurono rūgšties vartojimo privalumai.

1. Skatina sveikesnę ir elastingesnę odą

Hialurono rūgštis papildai gali padėti jūsų odai atrodyti ir jaustis elastingesnei. Maždaug pusė jūsų organizme esančios hialurono rūgštis yra jūsų odoje, kur ji jungiasi su vandeniu ir padeda išlaikyti drėgmę. Tačiau dėl natūralaus senėjimo proceso ir tokių veiksnių kaip ultravioletinė saulės spinduliuotė, tabako dūmai ir tarša jos kiekis odoje gali sumažėti. Hialurono rūgštis papildų vartojimas gali užkirsti kelią šiam mažėjimui, nes jūsų organizmas gauna papildomų jos kiekių, kuriuos gali įtraukti į odą. Įrodyta, kad 120-240 mg dozės per dieną, vartojamos mažiausiai vieną mėnesį, gerokai padidina odos drėgmę ir sumažina suaugusiųjų odos sausumą. Sudrėkinta oda taip pat sumažina raukšlių atsiradimą, ir tai gali paaiškinti, kodėl keli tyrimai rodo, kad vartojant šios rūgštis papildų oda gali atrodyti lygesnė. Ant odos paviršiaus tepami hialurono rūgštis serumai gali sumažinti raukšles, paraudimą ir dermatitą. Kai kurie dermatologai netgi švirkščia hialurono rūgštis užpildų, kad oda atrodytų stangri ir jaunatviška.

2. Gali pagreitinti žaizdų gijimą

Hialurono rūgštis taip pat atlieka svarbų vaidmenį žaizdų gijimui. Jos natūraliai yra odoje, tačiau jos koncentracija padidėja, kai yra pažeidimų, kuriuos reikia pašalinti. Hialurono rūgštis padeda greičiau užgyti žaizdoms, nes reguliuoja uždegimo lygį ir signalizuoja organizmui, kad pažeistoje vietoje atsirastų daugiau kraujagyslių. Įrodyta, kad jos tepimas ant odos žaizdų sumažina žaizdų dydį ir sumažina skausmą greičiau nei placebo ar visai netaikomas gydymas. Hialurono rūgštis taip pat pasižymi antibakterinėmis savybėmis, todėl tiesiogiai tepama ant atvirų žaizdų gali padėti sumažinti infekcijos riziką. Be to, ji veiksmingai kovoja su dantenų ligomis, pagreitina gijimą po dantų operacijų ir šalina opas, kai naudojama vietiskai burnoje. Nors hialurono rūgštis serumų ir gelių tyrimai yra daug žadantys, nėra atlikta tyrimų, kuriais būtų nustatyta, ar hialurono rūgštis papildai gali suteikti tokią pačią naudą. Tačiau, kadangi geriamieji papildai didina odoje esančios hialurono rūgštis kiekį, galima įtarti, kad jie gali teikti tam tikrą naudą.

3. Sumažinkite sąnarių skausmą, palaikydami gerą kaulų tepimą

Hialurono rūgštis taip pat randama sąnariuose, kur ji gerai sutepa erdvę tarp kaulų. Kai sąnariai sutepti, mažesnė tikimybė, kad kaulai trinsis vienas į kitą ir sukels nemalonų skausmą. Hialurono rūgštis papildai labai naudingi žmonėms, sergantiems osteoartritu - degeneracine sąnarių liga, kurią sukelia ilgainiui susidėvėję sąnariai. Įrodyta, kad bent du mėnesius kasdien vartojant 80-200 mg šios rūgštis, osteoartritu sergantiems žmonėms, ypač 40-70 metų amžiaus, gerokai sumažėja kelio skausmai. Hialurono rūgštis taip pat gali būti švirkščijama tiesiai į sąnarius skausmui malšinti. Tačiau išanalizavus daugiau kaip 12 000 suaugusiųjų, nustatyta, kad skausmas sumažėja tik nežymiai ir yra didesnė nepageidaujamo poveikio rizika. Kai kurie tyrimai rodo, kad geriamųjų hialurono rūgštis papildų vartojimas kartu su injekcijomis gali padėti pratęsti skausmo malšinimo poveikį ir pailginti laiką tarp injekcijų.

4. Akių sausumo ir diskomforto mažinimas

Maždaug 1 iš 7 vyresnio amžiaus suaugusiųjų kenčia nuo sausų akių simptomų dėl sumažėjusios ašarų gamybos arba per greito ašarų išgaravimo. Kadangi hialurono rūgštis puikiai sulaiko drėgmę, ji dažnai naudojama sausoms akims gydyti. Įrodyta, kad akių lašai, kurių sudėtyje yra 0,2-0,4 % hialurono rūgštis, mažina sausų akių simptomus ir gerina akių sveikatą. Nors įrodyta, kad jų vartojimas tiesiai į akis sumažina sausų akių simptomus ir pagerina bendrą akių sveikatą, neaišku, ar geriamieji papildai turi tokį patį poveikį. Iki šiol jokiais tyrimais nebuvo nagrinėtas hialurono rūgštis papildų poveikis sausoms akims, tačiau ateityje tai gali būti naujų tyrimų sritis.

5. Palaiko kaulų tvirtumą

Pradėti nauji tyrimai su gyvūnais, kuriais tiriamas hialurono rūgšties papildų poveikis kaulų sveikatai. Dviejų tyrimų metu nustatyta, kad hialurono rūgšties papildai gali padėti sulėtinti žiurkių, sergančių osteopenija - pradine kaulų nykimo stadija, kuri prasideda prieš osteoporozę, kaulų nykimo greitį. Tyrimai mėgintuvėliuose taip pat parodė, kad didelės hialurono rūgšties dozės gali padidinti osteoblastų - ląstelių, atsakingų už naujo kaulinio audinio statybą, - aktyvumą. Nors jos poveikis žmonių kaulų sveikatai dar neištirtas, pirmieji tyrimai su gyvūnais ir mėgintuvėliuose teikia vilčių.

Hialurono rūgštis viltis ar „nauja mada“?

Ar aktualioji hialurono rūgštis yra verta didelio susidomėjimo? Pirmą, įsitikinkime, kad vietinė hialurono rūgštis niekada nebus tokia veiksminga kaip injekcinis HA užpildas prarastam tūriui pakeisti, nors kai kurie vietiniai HA produktai klaidinančiai reklamuojami kaip vietiniai "užpildai". Vietiškai naudojama hialurono rūgštis yra puiki drėkinamoji priemonė. Tačiau jei siekiama pagerinti natūraliai senstant prarastą odos apimtį ir jos gležnumą, geriau rinktis ne vietinį HA, o injekcinį HA.

Vietinio poveikio hialurono rūgštis turi daug teigiamų savybių: paprastai ji gerai toleruojama; ji dažnai nesukelia alerginių reakcijų ir nedirgina jautrios odos; ją saugu naudoti ant odos nėštumo ir žindymo laikotarpiu.

Asmenims, kurių oda sausa, arba tiems, kurie vėsesniais mėnesiais trokšta, kad oda būtų labiau sudrėkinta, serumas arba drėkinamasis kremas su HA gali būti puikus pasirinkimas. Tačiau nepamirškite, kad vietinio poveikio HA drėkina tik paviršiuje, o ne giliai odoje.

Šaltiniai:

<https://www.health.harvard.edu/blog/the-hype-on-hyaluronic-acid-2020012318653>

<https://www.healthline.com/nutrition/hyaluronic-acid-benefits>

<https://www.everydayhealth.com/skin-beauty/hyaluronic-acid-definition-benefits-and-the-best-serums/>

#hialurono rūgštis #HA #sudurėkinta #oda #sausas #papildai

Pagal internetinius šaltinius parengė Viktorija Stučytė