

Политика

[Путін готовий до "реальних зустрічей" та пошуку формату для завершення війни, – Зеленський](#)

Политика

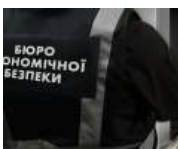
["1000 на 1000": Україна передала РФ списки на обмін полоненими](#)

- [Україна](#)
 - [Київ](#)
 - [Дніпропетровськ](#)
 - [Харків](#)
 - [Одеса](#)
 - [Черкаси](#)
 - [Чернігів](#)
 - [Бровари](#)
- [Політика](#)
- [Економіка](#)
- [Присшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Стиль Життя](#)
 - [Здоров'я](#)
 - [Культура і Шоу-бізнес](#)
 - [Пресс-релізи](#)
- [Наука і техніка](#)
- [Общество](#)
- [Курьези](#)
- [Другие разделы](#)
 - [Економіка](#)
 - [Присшествия](#)
 - [Мир](#)
 - [Спорт](#)
 - [Наука і техніка](#)



Важные новости

- [Общество 2026.04.30](#)



[Перезапуск чи зачистка: як реформа БЕБ перетворюється на боротьбу за контроль](#)

- [Общество 2026.04.29](#)



[Мародерство під прикриттям селищної ради: у Коцюбинському чиновники "подарували" рейдерам шматок приватної власності](#)

-

Важные новости

- Общество 2026.04.27



[Велика кримінальна війна за «001к» – Тіньові королі, «кидки» та розкол імперії](#)

-

- Общество 2026.04.14



[Гражданин Австрии Ашер Давидов \(Asher Davidov\) строил бизнес, а вышла финансовая пирамида?](#)

-

- [Главная /](#)
- [Здоровье](#)

16:23 / 23.04.2026 [Здоровье](#)

Дослідження показало, що частий і тривалий сон вдень у літньому віці може підвищувати ризик смертності



Ілюстративне фото з відкритих джерел

Частий і тривалий сон вдень у літньому віці може бути пов'язаний із підвищеним ризиком серйозних захворювань і смертності. Про це йдеться в дослідженні, опублікованому в журналі JAMA Network Open, пише [People](#).

Автори проаналізували дані 1 338 людей віком від 56 років, які збирали протягом 19 років.

Дослідження показало, що тривалий і регулярний сон удень у літніх людей пов'язаний із порушеннями роботи нервової системи, серцево-судинними захворюваннями та вищим ризиком смертності. Дані з носимих пристроїв це підтверджують.

Науковці пояснюють, що звичка довго спати вдень може порушувати нічний сон і збивати біологічні ритми. Це пов'язує із ризиками для серцево-судинної системи – зокрема підвищенням артеріального тиску, активізацією симпатичної нервової системи та погіршенням здатності судин нормально розширюватися.

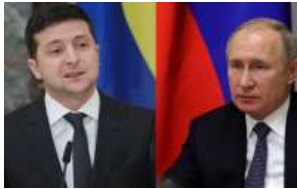
Окремо зазначається, що сон удень у першій половині дня, порівняно з післяобіднім відпочинком, може свідчити про "більшу кількість прихованих проблем зі здоров'ям". Також дослідники вказують на можливий зв'язок із системним запаленням, яке часто супроводжує хронічні захворювання і може підвищувати ризик смертності.

Підготував: [Сергій Дага](#)
ТЭГИ:

- [Новини здоров'я](#)
- [сон](#)
- [ризик смерті](#)

Общее количество просмотров: 1344

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



[Мир](#)

[«Фіцо радить Зеленському дзвонити до головного рашиста» 13:03](#)



[Происшествия «Конфлікт між чоловіками переріс у стрілянину, було пошкоджено автомобіль» 18:45](#)



[Экономика «Кабінет міністрів запускає проєкт "Досвід має значення" для людей віком 50+» 06:23](#)



[«У британському Міноборони заявили, що відправлять свій військовий корабель на Близьк Схід» 06:23](#)

prev
next

[наверх](#)

- [Политика](#)
- [Экономика](#)
- [Происшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Наука и техника](#)
- [Шоубиз](#)
- [Общество](#)
- [Здоровье](#)
- [Курьезы](#)

- [Профайлы](#)
- [О редакции](#)
- [Реклама на сайте](#)
- [Использование материалов](#)