



Home » Здоров'я » Мішки під очима не зникають? Причина може бути не лише у втомі

## Мішки під очима не зникають? Причина може бути не лише у втомі



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 14 Травня 2026, 09:00 ⌚ 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Мішки під очима багато хто сприймає як наслідок недосипання. Але якщо вони з'являються регулярно і не минають навіть після відпочинку, проблема може бути значно глибшою. Лікарі наголошують: іноді це не косметичний дефект, а сигнал організму.

Найчастіше мішки під очима виникають через **нестачу сну та перевтому**. Коли організм не відпочиває достатньо, порушується кровообіг і рідина накопичується в зоні навколо очей. Саме тому обличчя зранку виглядає набряклим.

Ще одна поширена причина — **надлишок солі та нестача води**. Солоні їжа затримує рідину в організмі, а недостатнє споживання води лише посилює проблему. Особливо помітно це після вечірніх перекусів або алкоголю.

Не менш важливу роль відіграє **стрес**. Постійне напруження впливає на сон, гормони та стан шкіри, через що зона під очима швидше набрякає і темнішає.

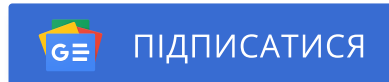
Іноді причина може бути спадковою. У деяких людей тонка шкіра або особливості будови обличчя роблять мішки під очима більш помітними навіть у молодому віці.

Втім, фахівці попереджають: у деяких випадках набряки можуть свідчити про проблеми зі здоров'ям — наприклад, із нирками, щитоподібною залозою або серцево-судинною системою. Особливо якщо вони з'являються регулярно і супроводжуються іншими симптомами.

Щоб зменшити мішки під очима, лікарі радять нормалізувати сон, зменшити кількість солі, пити достатньо води та більше рухатися. Допомагають також прохолодні компреси та правильний догляд за шкірою.

У підсумку, мішки під очима — це не лише питання зовнішності. Іноді вони прямо вказують на спосіб життя або стан здоров'я. Тому якщо проблема не зникає, краще не маскувати її косметикою, а знайти справжню причину.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

мішки під очима

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)