



Номе » Здоров'я » Організм старіє швидше, ніж ви думаєте: тривожні ознаки, які багато хто ігнорує

Організм старіє швидше, ніж ви думаєте: тривожні ознаки, які багато хто ігнорує

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Травня 2026, 08:49 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Старіння — природний процес, але іноді організм починає «здавати» значно раніше, ніж мав би. Постійна втома, проблеми зі шкірою або поганий сон часто списують на стрес і перевтому. Проте лікарі наголошують: деякі сигнали можуть свідчити про прискорене старіння організму.

Однією з головних ознак вважається **хронічна втома**. Якщо навіть після відпочинку людина почувається виснаженою, це може свідчити про перевантаження нервової системи, нестачу сну або проблеми зі способом життя.

Ще один важливий сигнал — **погіршення стану шкіри**. Рання поява зморшок, сухість, тьмяний колір обличчя та втрата пружності часто пов'язані не лише з віком, а й зі стресом, нестачею води та неправильним харчуванням.

Фахівці також звертають увагу на **поганий сон**. Якщо людина постійно прокидається вночі або не може нормально виспатися, організм не встигає відновлюватися. А саме сон відіграє ключову роль у процесах оновлення клітин.

Не менш тривожна ознака — **погіршення пам'яті та концентрації**. Постійна забудькуватість, складність із фокусуванням і «туман» у голові можуть бути наслідком хронічного стресу та перевтоми.

Ще один фактор — **повільне відновлення організму**. Якщо після фізичних навантажень або хвороби людина довго не може повернутися до нормального стану, це теж може свідчити про виснаження ресурсів організму.

Лікарі наголошують: прискорене старіння часто пов'язане зі способом життя. Недосипання, стрес, куріння, алкоголь, нестача руху та неправильне харчування впливають на організм значно сильніше, ніж здається.

Особливо небезпечним вважається постійний стрес. Високий рівень кортизолу буквально виснажує організм і негативно впливає на серце, мозок та імунну систему.

Втім, фахівці заспокоюють: багато процесів можна сповільнити. Регулярний сон, фізична активність, вода, збалансоване харчування та зниження рівня стресу реально допомагають організму довше залишатися «молодим».

У підсумку, старіння — це не лише цифра в паспорті. Часто саме щоденні звички визначають, наскільки швидко організм втрачає енергію та ресурси. І чим раніше звернути увагу на тривожні сигнали, тим більше шансів зберегти здоров'я та хороше самопочуття.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влучив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забули тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

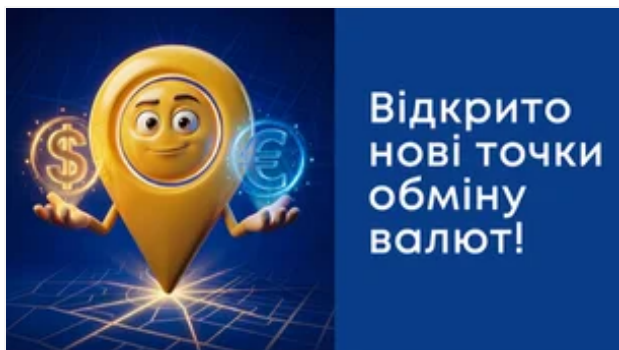
22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

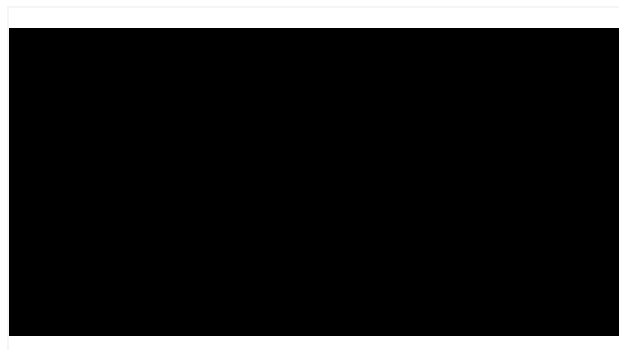
21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

старість



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua