

喝酒與睡眠

正常睡眠結構：

1. 入睡後，每夜睡眠包括 4~到 5 個週期，每個週期平均 90 分鐘，可粗分為「動眼期」和「非動眼期」；。動眼期負責整合日間學習記憶，非動眼期則可分為淺睡眠、深睡眠 2 兩部分。
2. 其中，深睡期又稱「慢波睡眠」，是身體休息修復、分泌生長激素分泌的的關鍵時期，深睡期足夠，睡眠品質才會好。一般成年人的深睡期占睡著時間的 15~到 20%%，兒童的比例更高一些，但老年人則低一些。

喝酒對睡眠的影響

1. **酒精只會讓人越睡越累**，當酒精代謝物出現，就會破壞完整的睡眠結構，最明顯的影響就是深睡期減少，不但淺眠易醒，醒來還是覺得很累。
2. **絕對不建議以酒助眠**，入睡時，大腦會增加 GABA 這種抑制性神經傳導物質，讓活躍亢奮的腦神經安定下來，而酒精代謝物也可以作用在 GABA 接受器，達到放鬆想睡的效果。如果已經失眠一陣子，再喝酒只會更糟，因為酒會破壞睡眠品質、引起更多干擾睡眠的問題，也很容易產生耐受性，導致身心依賴成癮。
3. **喝酒會加重打鼾、呼吸中止症**，喝酒會讓喉部軟組織更放鬆，加重呼吸中止，導致人更淺眠、睡醒醒醒。

酒精攝取量建議：

1. 會根據美國國立酒精濫用和酒癮研究所 (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) 的建議，一個標準飲酒量定義為 14 公克酒精，等於：

啤酒	紅酒	威士忌
酒精含量 5%	酒精含量 12%	酒精含量 40%
354 毫升	148 毫升	44 毫升

女性一天 3 個標準飲酒量以下，每周 7 個標準飲酒量以下。
男性一天 4 個標準飲酒量以下，每周 14 個標準飲酒量以下。

2. 喝酒是生活行為的一部份，酒和睡眠問題的背後，通常有一些共通而複雜的理由，「最後都會發現，要設法改變是整個生活型態才行。
3. 有些人喝酒情境單純，比較容易減量，但有些人工作應酬幾乎無法避免、很難完全不喝，直接算出酒類飲用上限，並換算應酬場合的杯子容量大約是幾杯，再教導一些讓杯子保持滿滿的訣竅，幫助他不失禮也不超量。
4. 如對酒精產生依賴時，生理和心理都需要幫助。若停喝後數小時到半天內，出現腸胃不適、噁心嘔吐、疲倦易累、心悸、盜汗、焦慮、手抖等戒斷症狀，可求助於身心科醫師可利用藥物減緩這些症狀。