

文／周舒翎 新光醫院睡眠中心心理師

酒精對睡眠的影響

喝酒助眠是要付出代價的，也許初嚐時很甜美，入睡很香甜，但酒精戒斷現象會出現在睡眠的後半段，產生如淺眠、睡眠中斷、交感神經興奮而引起的心跳過快及流汗等。當天晚上可能就睡不安穩。

近來在門診中有許多求診的病人，並不是依賴藥物來治療失眠，而是以喝酒的方式因應長期的失眠。許多人一開始可能聽信他人的經驗談，覺得睡前1杯紅酒，養生又助眠，或是某次喝酒助眠的效果頗佳，之後就愈喝愈多，一發不可收拾，最後睡眠沒有改善，反而睡更少，喝酒的癮也養出來了。

酒精對於睡眠的影響，就如同一般人喝酒助眠的效果一般，真的可以協助入睡，因為酒精是中樞神經抑制劑，它對於協助我們入睡的內在神經傳導物質腺苷酸（Adenosine）具有增強的效果，也同時作用於GABA系統。

腺苷酸及GABA系統皆是抑制我們身體的亢奮，可能讓我們有舒緩、倦累、想睡的感受，而酒精又加深此一作用，所以對於入睡是有明顯的效果，也就在研究中曾看到，喝酒後1小時測量其入睡時間短，慢波睡眠較多，作夢期的快速眼動期減少，大部分人都會覺得睡眠是好的。

但酒精的副作用是在它消退之後，過去研究證實在酒後4~5小時，當身體的酒精濃度接近0時，酒精戒斷現象會出現在睡眠的後半段，產生如淺眠、睡眠中斷、交感神經興奮而引起的心跳過快及流汗等。

也就是身體在酒精代謝之後，其抑制中樞神經的作用去除，可能讓我們中樞神經更加亢奮，如此

也容易造成後半段睡眠的干擾，使許多人喝了酒後，反而半夜更容易醒來，或醒來更不容易入睡。整體的睡眠相較不穩，總睡眠量更短、睡眠品質更加不穩。

所以喝酒助眠是要付出代價的，也許初嚐時很甜美，入睡很香甜，但後面的困擾更高，當天晚上可能就睡不安穩。並且在長期喝酒後，即使戒除酒精依賴後，它對睡眠的影響仍在，過去持續2年的研究追蹤，發現睡眠的整體品質仍是不佳的。

更要注意，對於仍在成長發育的孩子身上，酒精不僅破壞睡眠，在研究中也指出：其生長激素的分泌是相對較低的。所以，酒精不只傷肝、傷及記憶、阻礙發育、甚至也傷你的睡眠。勿因一時貪杯，干擾你身體一輩子的健康。

而現在戒酒的概念，已從一開始完全不喝的快速又痛苦方式，轉變為控制、減害的概念。也就是在戒除的過程中，學習控制自己飲酒的量、次數，增加自我控制力。之後再面對酒精，不致於讓自己陷入被酒精控制的成癮性。當然，最後是不會再使用酒精助眠或消除壓力了，可以讓自己的生活更有品質。



十一月特價書籍

有效期間：98年11月16日至98年12月16日

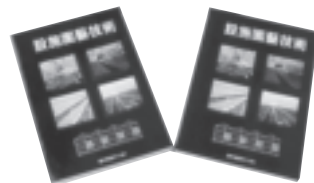
1 畜產加工
定價：230元
優待價：185元



2 高品質台灣水果
定價：630元 優待價：500元



3 設施園藝技術
定價：800元
優待價：640元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30