**健康新趨勢必先從神袐睡眠開始**

李信達博士

亞洲大學 特聘教授兼醫學暨健康學院院長

部分摘錄：救命睡眠 平安出版社 作者 李信達

 「睡眠醫學」在20年前我從醫學院畢業時，還是個陌生的名詞。當時的我和一般大學生一樣，生活多從晚上開始，晚上社團活動、夜店跳舞，白天則是到教室睡覺，考前不睡覺熬夜抱佛腳，以為年輕就是本錢，晚上可以不睡覺；在當時我媽媽常失眠我就覺得無法理解，睡覺不過就這麼簡單，也不會有人會因為白天常打瞌睡或失眠去看醫生。後來我在美國紐約州立大學水牛城分校唸碩博士時，第一次接觸到睡眠醫學，才開始驚覺自己一直傷害自己的身體而不自知，也沒想到媽媽的長期失眠是需積極自我改變或就醫，為了揭開睡眠醫學的神秘面紗，我開始了這20年的睡眠研究。

 人的一生中有三分之一的時間是躺在床上睡覺，睡眠可說是人生大事。睡眠也是一段在夜裡失去知覺的過程，我們睡著之後，一無所知；殊不知，潛在的睡眠問題不少。一般社會大眾普遍缺乏睡眠的知識，對於自己可能受到「夜間隱形殺手」的危害，也不容易察覺。像是小孩子上課打嗑睡、注意力不集中、容易出現下床氣、脾氣暴躁易怒；上班族覺得疲憊、肩頸酸痛、精神不濟；現代人常見的文明病如高血壓、糖尿病、肥胖、憂鬱症、記憶力減退、老年痴呆症等，很多的誘導因素都是睡眠問題所引起，若睡眠的問題沒有獲得妥善的解決，很可能會引發出全身的問題。

**睡覺「深淺」大不同**

 睡眠是一般人在夜裡失去知覺的一段神祕過程，也是所有動物生命中極重要的一部分，如果沒有睡眠，人類將無法正常的活著。如果沒有好的睡眠品質，我們身體的各種系統功能將慢慢的受到隱形殺手的侵襲。進入睡眠狀態時，眼球轉動或不轉動、睡得深與淺，其實是有意義的，腦波和身體的反應可幫助解讀睡眠狀態。人們進入睡眠狀態後，根據眼球會不會在眼皮內快速轉動，主要可區分為快速動眼睡眠期（REM）約佔25%和非快速動眼睡眠時期 (NREM)約佔75%。正常的睡眠週期由非快速動眼睡眠期第1期(極淺層睡眠)、非快速動眼睡眠期第2期(淺層睡眠)、非快速動眼睡眠期第3期(深層睡眠)、快速動眼睡眠期(做夢睡眠期)進入第一次週期，再由快速動眼睡眠時期 (REM)進入非快速動眼睡眠期第2期，週期循環。一次循環大約90-120分鐘。在整夜睡眠中，通常會經歷4-6次的睡眠週期，整體而言快速動眼睡眠期（REM）約佔25%，淺層睡眠約佔50%，深層睡眠約佔25%。睡的深淺很難自我判斷，例如精神病患很多是沒有深層睡眠，很多一覺到天亮的人缺乏深層睡眠，已睡了8小時的人白天仍打瞌睡其實很多人是深層睡眠不足。

**深層睡眠不足加速腦部老化**:

 深層睡眠(慢波睡眠) 也叫黄金睡眠期，即非快速動眼睡眠期第3期，整個晚上只要進入深層睡眠短短二小時甚至只有九十分鍾，即可以達到充足的休息，進行腦部與身體的修復，幫助恢復體力。現代人壓力大、睡眠淺，殊不知自己常常深層睡眠不足，老年人除了睡眠時間縮短，深層睡眠也逐年減少，深層睡眠大幅減少時，你的腦部和全身系統會加速的老化。做夢主要是發生在快速動眼睡眠期。我們每晚睡眠時都會經歷四到五個區間的快速動眼睡眠期，做很多夢。只是經歷過熟睡期後，就會把夢都遺忘了，以為自己沒有做夢。當睡得不熟或睡眠被外界或夢本身干擾的時候，才會記得有做夢。因此，當你感覺到多夢時，表示是被外界或夢本身干擾，這是睡眠品質不好的一種現象。睡眠週期會隨著年齡而有所改變，老年人深層睡眠逐年減少。

**睡眠時間多少才合適**

 隨著年齡不同，平均所需的睡眠時間也不同，美國國家睡眠基金會公布的數據如下: 學齡前兒童（3至5歲），11-13個小時的睡眠。學齡兒童（5至10歲），10-11個小時的睡眠。青少年(10至17歲) ，8.5-9.25個小時的睡眠。成人正常的睡眠時間7-9小時。理想的睡眠時間，與一個人的生理時鐘，以及是否有睡眠障礙息息相關。研究發現，睡眠時間太多、時間太少都可能加速大腦老化的速度，睡眠時間太多是因為睡眠品質不佳。近年來的研究顯示，睡6.5小時到7.5小時的人壽命最長，相對的，大於8小時或小於6.5小時的人，壽命較短。一個身體健康的成年人，睡眠品質良好，且睡足7.5小時，白天應該是不會感到疲累。若你常常在白天感到精神不濟、猛打瞌睡，可能要檢視一下自己的睡眠狀況是否出了問題。睡眠除了時間外，週期的規律更是良好睡眠的一大重點，因為要睡得好必須配合在夜晚升高的褪黑激素和足够暗的睡眠環境。

**安眠藥不安眠**

 睡不著用安眠藥助眠似乎是很平常的事，衛福部食藥署也強調安眠藥不是萬靈丹，根據統計台灣人每年約服用三億二千七百萬粒安眠藥，卻不知安眠藥服用後並不會改善深層睡眠結構，也就是說不會睡得又深又沉，相反地長期使用安眠藥有不少的後遺症。加拿大研究服用安眠藥老年痴呆症的機率比其他人高出五十一百分比。英國長達十五年針對一千多人的數據研究也發現服用過安眠藥的人比起不用安眠藥的人罹患失智症風險增加五十百分比。失眠的人不妨先從下列三件最重要的事情做起，因為安眠藥可以用「光照+運動+黑暗的睡眠環境」來取代。想要有一夜好眠最重要的三件事就是光照、運動、黑暗的睡眠環境，而且必須互相配合缺一不可。一般人睡足了八小時，晚上不會打鼾，白天仍會打瞌睡，有高度的可能是不自知的淺眠，

**夜間殺手打鼾與睡眠呼吸中止症**

 當人進入睡眠時，全身肌肉會完全放鬆，連位於舌頭後根的上呼吸道擴張肌也跟著放鬆，因此容易壓到氣道。如果氣道過於狹窄，這時候就會出現鼾聲，也就是所謂的「打鼾」，只要有鼾聲，多數是有睡眠呼吸中止症，以我自己過去為例，我自覺很好睡老婆説我會打鼾，自己做過睡眠檢查後才驚覺一小時平均中止呼吸達45次，中止呼吸就是呼吸停止的十秒以上，在那之後身體因為缺氧，會有自保的反應而微微醒來，這代表腦波被迫從熟睡階段跳接到清醒階段，所以一直打鼾的人進入真正熟睡階段的時間是很少的，可能根本一整晚都沒睡好。睡眠呼吸障礙是泛指打鼾、上呼吸道阻力綜合症、阻塞性低通氣綜合症和阻塞型睡眠呼吸中止症。根據統計，近四分之一的華人有睡眠呼吸障礙或呼吸睡眠中止症的問題，但是大多數有睡眠呼吸障礙的人自己多半不會察覺。一般人聽到枕邊人打呼的聲音，以為他是睡得很沉，但事實上剛好相反，打呼的人睡眠一點都不好，幾乎九成都有睡眠呼吸中止症，上呼吸道阻塞導致破碎的睡眠，越睡越累。

**千萬別熬夜和睡眠不足**

 現在的美國人一天的睡眠時數比起他們1900年代，美國成年人平均睡眠時數為九小時。美國成人睡足8小時的，十年前還有將近四成，2013年只剩兩成多。前些日子到一間上市櫃公司演講，演講過程中簡單的調查現場所有工程師和員工的平均睡眠時間，竟然有一半的人睡眠時數不到六小時，自覺睡眠不足的人數也將近佔了三分之二，熬夜工作是現代人常犯的惡習就如同慢性自殺。老年人褪黑激素在夜晚嚴不足，大多數老年人面臨睡眠不足的情況，但多數民眾並未正視這個問題，因為大多數的老人沒有工作的壓力，而且普遍誤認為年長者並不像年輕人一樣，需要長時間的睡眠。事實上，睡眠不足不僅會加速老化、減少壽命，睡眠不足也會造成老人的記憶缺損、加速記憶喪失的情形會更加嚴重。研究統計平均每天睡不到六小時的人在65歲前死亡的機率比每天睡足八小時的人高出12%。

**如何養成良好的睡眠習慣**

**1. 維持固定上床和起床時間:** 盡可能固定時間上床睡覺，固定時間起床，尤其是維持固定時間起床，因為延後起床時間很容易引起睡眠週期的改變，而大多數人都沒有深入了解睡眠的重要性，才會隨易改變睡眠週期和佔用睡眠時間來工作或讀書，殊不知影響睡眠將會付出更大甚或極大的代價!影響睡眠不只影響到隔天的工作表現，更深深的影響到我們身體多個重要器官的健康，因此千萬不要延後睡眠時間超過2個小時、少於睡眠時間六小時，更嚴格禁止熬夜或是剝奪睡眠。白天昏昏沉沉不僅傷身反而浪費更多的時間。

**2. 養成輕鬆入眠的習慣:** 晚上睡覺時，腦子能完全放空當然是最好，若無法放空可回想一些甜美快樂的回憶，放點輕鬆的音樂入眠，睡前自我引導成正向情緒，不僅有助於輕鬆入眠，也有助於心理的健康。睡前也可利用紓壓的物理方式，來達到安眠的效果，例如如腹式深呼吸、肌肉放鬆、全身肌肉的伸展。

**3. 白天找機會曬太陽:** 褪黑激素的分泌會受到光照的抑制，白天降到極低，入夜後則漸漸升高，一般晚上入睡後半夜至半夜二點其血中濃度為白天的10倍以上，讓我們能睡得深睡得沉，並提供全身修護的最佳時機，生物日夜時鐘也才能正常運作，因此褪黑激素又被稱為睡眠荷爾蒙。更有趣的是大家都忽略了褪黑激素會根據所接受的光量多少來決定分泌的量。因此白天必須接受足夠的光照，到了夜晚才會產生較高的睡眠荷爾蒙。建議白天工作的場所要儘量在有窗戶有光照的環境，午睡閉眼的時間也不應該超過二十分鐘以免影響夜晚的深層睡眠。甚至利用清晨或傍晚太陽較小的時間在戶外運動，如此不僅可以接觸到陽光，也可以完成一天應該有的運動量。

**4. 晚上八點後，避免強光刺激或直射:** 晚上八點後腦內開始增加褪黑激素，接近半夜兩三點達到最高的濃度，由於強光刺激會抑制褪黑激素的分泌，八點後應該避免強光刺激或直視電腦的背光，足夠濃度的褪黑激素有助於啟動睡眠正常的進行。

**5. 養成白天固定的運動習慣，維持足夠的深層睡眠:** 養成白天固定的運動習慣，例如快走、跑步、騎自行車、游泳等…諸如此類能使心跳加快且呼吸加深的有氧運動。每一個星期有氧運動的時間至少要150分鐘，小孩運動則建議為每個星期至少300分鐘。養成固定的運動習慣並維持足夠的有氧運動，才能促成足夠的深層睡眠。

**6. 白天只能有少於20分鐘的午睡，但不應該睡回籠覺:** 白天除了下午少於20分鐘的小睡之外，不應該偷偷睡覺，除了前一晚睡眠極不足外，白天補眠不宜過長，因為白天超過90分鐘的的睡眠很容易影響到夜間睡眠的連續性。因為白天需要足夠的活動量，才有利於讓身體擁有一個良好的夜間睡眠。

**7. 嚴重打鼾的人，側睡或趴睡都比正躺好:** 常有人問什麼睡姿最好，答案是因人而異。大體而言，正躺睡姿的比例最多，但是對於嚴重打呼和有睡眠呼吸中止症的人，側睡趴睡總比正躺好。因為正躺睡姿時，最容易因重力的關係讓上呼吸道塌陷，側睡或趴睡比正躺時呼吸中止嚴重程度減少一半，所以在臨床上會以改變睡姿來治療嚴重打呼者和有睡眠呼吸中止症患者。

8**. 避免光線噪音干電磁波擾睡眠**

晚上使用低瓦數的燈泡，這樣做比較不會引起失眠，並養成睡前至少一個小時前關閉電視和電腦。其實噪音是造成現代人莫名壓力的主因之一，噪音不僅僅可以引起精神方面的疾病，甚至會引起心血管疾病，若噪音干擾到睡眠，更間接影響睡不好而導致的多種疾病。許多現代的職業及環境--包括居住環境中有電線，都會大量增加與電磁場的接觸。因此睡覺時臥房內不應該放置電視、電腦、iPad、手機等電器用品，睡覺時更忌諱將手機iPod 等3C產品放在頭旁邊的床頭櫃，因為接近頭部的電磁波很容易影響影響睡眠。

**9. 失眠者忌咖啡晚上忌食綠茶、紅茶、可樂、巧克力，可改菊花茶或麥茶**

有失眠問題的人，首先必須檢視自己生活中的興奮劑，因為咖啡因會引起入睡困難。咖啡因中含有adenosine接受體的抑制劑，adenosine是一種抑制性的神經傳導物質，當adenosine被阻斷時神經會產生興奮的作用。一般咖啡因的代謝時間8至12小時，因此部分專家建議午餐過後就應該避免咖啡因的攝取。綠茶、紅茶、可樂、巧克力中皆含有咖啡因，對咖啡因比較敏感的人要注意飲用的時間，喜歡喝茶，但有失眠問題者可以用菊花茶來代替。另外可改喝麥茶助眠。有一些中醫師推薦陳皮甘麥茶、大棗甘麥茶或銀花酸棗仁茶，可寧心安神，增進睡眠品質。

**10. 酒精嚴重影響深層睡眠:** 酒精雖然具有誘導入眠的效果和夜間睡眠的前半部分增加非REM睡眠和抑制REM睡眠的效果，但夜間睡眠後半部分酒精不僅僅降低非REM睡眠的效果，並增加淺層睡眠和頻繁覺醒及REM反彈，整體而言嚴重影響深層睡眠。酒精除了引發後半夜睡眠的嚴重干擾外，還會引發生理週期變化或核心體溫的改變。由於飲酒導致的睡眠中斷可能會導致白天疲勞和嗜睡，酗酒也會加重睡眠相關呼吸障礙，如酗酒會使阻塞性睡眠呼吸中止的嚴重度加重。持續藉由飲酒來解決失眠往往導致更失眠，總之忌用以酒精當作安眠藥的替代品。