

對許多人而言，飲酒的夜晚會帶來下一個痛苦的早晨，以及宿醉所導致的恐怖影響。

關於這種現象，科學告訴我們什麼？

哪些原因導致了宿醉的典型症狀？

這個問題也許和宿醉一樣老掉牙，還有什麼真正的補救方法嗎？

何謂宿醉？

宿醉是指因酒喝太多而發生的一系列症狀。典型症狀包括疲倦、無力、口渴、頭痛、肌肉疼痛、噁心、胃痛、眩暈、對光和聲音敏感、焦慮、易怒、出汗和血壓升高。每個人的宿醉情況可能不同。

哪些原因會導致宿醉症狀？

有許多因素可能導致宿醉：

- » **輕度缺水**：酒精會抑制腦部生成的血管加壓素釋放，這種激素會將訊號傳送至腎臟，使腎臟保留液體。因此，酒精會增加排尿量並過度流失液體。輕度缺水可能導致如口渴、疲勞和頭痛等宿醉症狀。
- » **睡眠中斷**：人們在喝酒後可能會更快睡著，但他們的睡眠斷斷續續，且往往會早些醒來。這會造成疲勞，以及工作效率下降。
- » **胃腸道刺激**：酒精會直接刺激胃黏膜並增加酸釋放。這可能導致噁心和胃部不適。
- » **發炎**：酒精會增加身體發炎。發炎導致人們在生病時感到不舒服，因此發炎也可能在宿醉症狀中扮演某種角色。
- » **乙醛暴露**：酒精代謝主要是由肝臟製造出一種具毒性、短暫存在的副產物化合物乙醛，會導致肝臟、胰臟、腦部、胃腸道和其他器官發炎。
- » **迷你戒斷**：飲酒時，個人可能會感到更平靜、更放鬆，甚至欣快，但大腦會迅速適應這些積極作用，因為它試圖保持平衡。因此，當感覺消退時，人們會感到比他們喝酒前更加焦躁不安和焦慮。



其他導致宿醉症狀的物質

酒精是宿醉的主要罪魁禍首，但酒精飲料的其他成分也可能造成宿醉症狀或導致宿醉惡化。

- » 同屬物為在發酵時製造出的乙基醇之外的化合物。這些物質可促進酒精飲料的口感和氣味。較深色的烈酒，例如波本酒，其同屬物含量通常比澄清的烈酒高，可能會使某些人的宿醉症狀惡化。
- » 亞硫酸鹽是作為防腐劑加入葡萄酒的化合物。對亞硫酸鹽敏感的人在喝葡萄酒後可能會頭痛。

因為每個人都不同，很難預測喝多少酒會造成宿醉。只要人們喝醉酒，隔天都有可能會宿醉。

何時是宿醉的高峰、會持續多久？

當血中酒精濃度恢復至約零時，宿醉症狀會達到高峰。症狀可能持續 24 小時或更久。

宿醉有沒有危險，或只是造成痛苦？

宿醉可能會讓人既痛苦又危險。宿醉期間，人的注意力、決策和肌肉協調性都可能受損。此外，執行重要任務的能力，例如駕駛、操作機械或照顧他人的能力，也可能受到負面影響。

宿醉是否有任何補救措施？

儘管網路和社群媒體都提及許多緩解宿醉的補救措施，但都尚未經過科學證實為有效。沒有對抗宿醉的神奇藥水—只有時間才能幫忙。一個人必須等待身體完全清除酒精代謝的毒性副產物，再補充水分，療癒被刺激的組織，並將免疫力和腦部活動恢復正常。無法加快大腦從飲酒狀態中恢復的速度—喝咖啡、淋浴或隔天早上喝酒精飲料都無法治癒宿醉。

有些人在睡前服用非處方止痛藥（通常為乙醯胺酚 [acetaminophen]），以儘量減輕宿醉。重要的是要認知併用酒精和乙醯胺酚可能對肝臟有毒。與酒精一樣，某些非處方止痛藥，包括阿斯匹靈 (aspirin) 和布洛芬 (ibuprofen)，可增加胃酸釋放和刺激胃黏膜。在飲酒之前或之後使用這些藥物時，請小心。

為了幫助緩解宿醉的症狀，有些人會選擇喝富含電解質的運動飲料或其他製品，或甚至使用靜脈輸注 (IV) 治療，以治療飲酒引起的排尿增加和體液流失而導致的電解質失衡。研究並未發現電解質中斷程度與宿醉嚴重程度之間存在相關性，或補充電解質對宿醉嚴重程度的影響。在大多數人中，一旦酒精的作用消退，身體就會快速恢復電解質平衡。

最後，宿醉的唯一肯定補救方式就是適度飲酒或選擇不喝酒。

如需更多資訊，請瀏覽：<https://www.niaaa.nih.gov>

關於宿醉的常見迷思

迷思：某些行為，例如喝咖啡或淋浴，可以預防或治癒宿醉。

事實：完全避免宿醉的唯一方法就是完全不喝酒，或將飲酒量降至最低。除了時間之外，沒有其他治癒宿醉的方法。

迷思：飲料的排列順序會影響是否宿醉，如同這句話所說，「先喝啤酒再喝利口酒就不會不舒服」。

事實：一般而言，喝的酒精越多，宿醉就越嚴重。無論一個人是否飲用啤酒、葡萄酒、蒸餾烈酒或混合所有上述酒類，都是如此。

迷思：喝了一整晚後早上喝酒精飲料將有助於避免宿醉，這種做法就是俗話說的「解宿醉的酒（咬了你的狗的毛 [解宿醉的酒]）」。

事實：雖然這可能暫時使某些症狀最小化，但它可能造成並延長宿醉的不適和其他症狀。



NIH . . . Turning Discovery Into Health®
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860