





在派對上慶祝，為喜歡的運動隊伍加油，及在下班後享受聚會，都是放鬆或與朋友相處的常見方式。對某些人而言，這些場合也可能包括飲酒，甚至是豪飲或狂喝濫飲。發生此種情況時，結果可能致命。

飲酒過多和過快可能導致運動協調、決策、衝動控制和其他功能顯著受損，增加受傷的風險。若儘管出現顯著受損的明顯徵象仍繼續飲酒，可能導致酒精過量。

何謂酒精過量？

當血液中的酒精過多，而使控制基本生命支持功能（例如呼吸、心率和體溫控制）的腦部區域開始停止作用時，就會發生酒精過量。酒精過量的症狀包括精神錯亂、難以維持清醒、嘔吐、癲癇、呼吸困難、心跳緩慢、皮膚濕黏、無胃反射（可防止窒息）等遲鈍反應，以及體溫極低。酒精過量會導致永久性腦部損傷或死亡。

何謂標準飲料？

<p>12 液體盎司的一般啤酒</p>  <p>約含 5% 的酒精</p>	=	<p>8-9 液體盎司的麥芽酒 (圖示為裝在 12 盎司玻璃杯中)</p>  <p>約含 7% 的酒精</p>	=	<p>5 液體盎司的餐酒</p>  <p>約含 12% 的酒精</p>	=	<p>1.5 液體盎司的蒸餾烈酒 (琴酒、萊姆酒、龍舌蘭酒、伏特加、威士忌等)</p>  <p>約含 40% 的酒精</p>
---	---	--	---	---	---	--

以上描繪的每種飲料，均代表在美國定義為含有 0.6 液體盎司或 14 克純酒精之任何飲料的一杯標準飲料（或一杯酒精含量相等的飲料）。此處以酒精濃度（酒精/體積）表示純酒精的百分比，在各種飲料類型當中和之間各不相同。雖然標準飲料量有助於遵守健康準則，但可能無法反映慣常的提供份量。

誰可能有風險？

任何人飲酒過多過快時，都可能有發生飲酒過量的危險。尤其是豪飲（定義為飲酒方式造成血中酒精濃度 [blood alcohol concentration, BAC] 達到百分之 0.08 或更高時*，通常發生於女性在約 2 小時內飲用 4 杯或男性飲用 5 杯後¹）和狂喝濫飲（定義為女性和男性飲用豪飲限值兩倍以上的飲酒量時²）者。

研究顯示，青少年和大專院校年齡的青壯年經常豪飲和狂喝濫飲。如此大量地飲酒，會使身體分解酒精及自血液排除酒精的能力不堪負荷。這會導致 BAC 迅速增加，並顯著損害腦部和其他身體功能。

* 血中酒精濃度 (BAC) 達百分之 0.08 相當於每分升 0.08 公克，或每 100 毫升 0.08 公克。

在每個人之間，決定飲酒而造成受損至飲酒而危及個人生命的因素不同。這些因素包括年齡、對酒精的敏感度（耐受性）、性別、飲酒速度、您正在使用的藥物及進食量等。

飲酒和使用鴉片類藥物或鎮靜安眠藥（例如：安眠藥和抗焦慮藥）會增加藥物過量的風險。這些藥物的範例包括睡眠輔助藥品，例如 zolpidem 和 eszopiclone，以及 benzodiazepine 類，例如 diazepam 和 alprazolam。甚至在服用非處方抗組織胺藥物時飲酒也可能造成危險。同時使用酒精加上鴉片類止痛藥（例如 oxycodone 和 morphine）或非法鴉片類藥物（例如：heroin）也非常危險。如同酒精，這些藥物會抑制腦部中控制重要功能（例如：呼吸）的區域。同時使用酒精和其他藥物會加重其個別作用，甚至中等程度的酒精便會造成藥物過量。

當 BAC 升高時 — 風險也隨之增加

隨著血中酒精濃度 (BAC) 升高，酒精的作用及傷害風險也隨之增加。即使 BAC 小幅升高，也會降低動作協調性、使人感覺不舒服，及干擾判斷能力。這會增加個人因跌倒或車禍而受傷、發生暴力行為、及從事無保護措施或非預期性行為的風險。當 BAC 達到高濃度時，會發生失憶（記憶缺失）、失去意識（昏倒）及死亡。

即使停止飲酒或失去意識，BAC 也可能繼續上升。胃部和腸道中的酒精會繼續進入血液，並在全身循環。

假設失去意識的人睡一覺醒來便會清醒是很危險的。酒精過量的可能危險之一，是因自己的嘔吐而窒息。酒精濃度非常高時，會阻礙腦部控制自動反應的訊號，例如作嘔反射。若無作嘔反射時，飲酒至昏倒的人會有因自己的嘔吐物而哽塞、因缺氧而死亡（即窒息）的危險。即使存活，如此的酒精過量也會造成長期的腦部損傷。

瞭解危險徵象並快速行動

瞭解危險訊號，如果您懷疑某人飲酒過量，請立即致電 911 尋求協助。請勿等待患者出現所有症狀，並請注意，已昏倒的患者可能死亡。不要自作主張—冷水淋浴、熱咖啡和步行無法逆轉酒精過量的作用，實際上可能會使情況更糟。

酒精過量的重要徵象和症狀

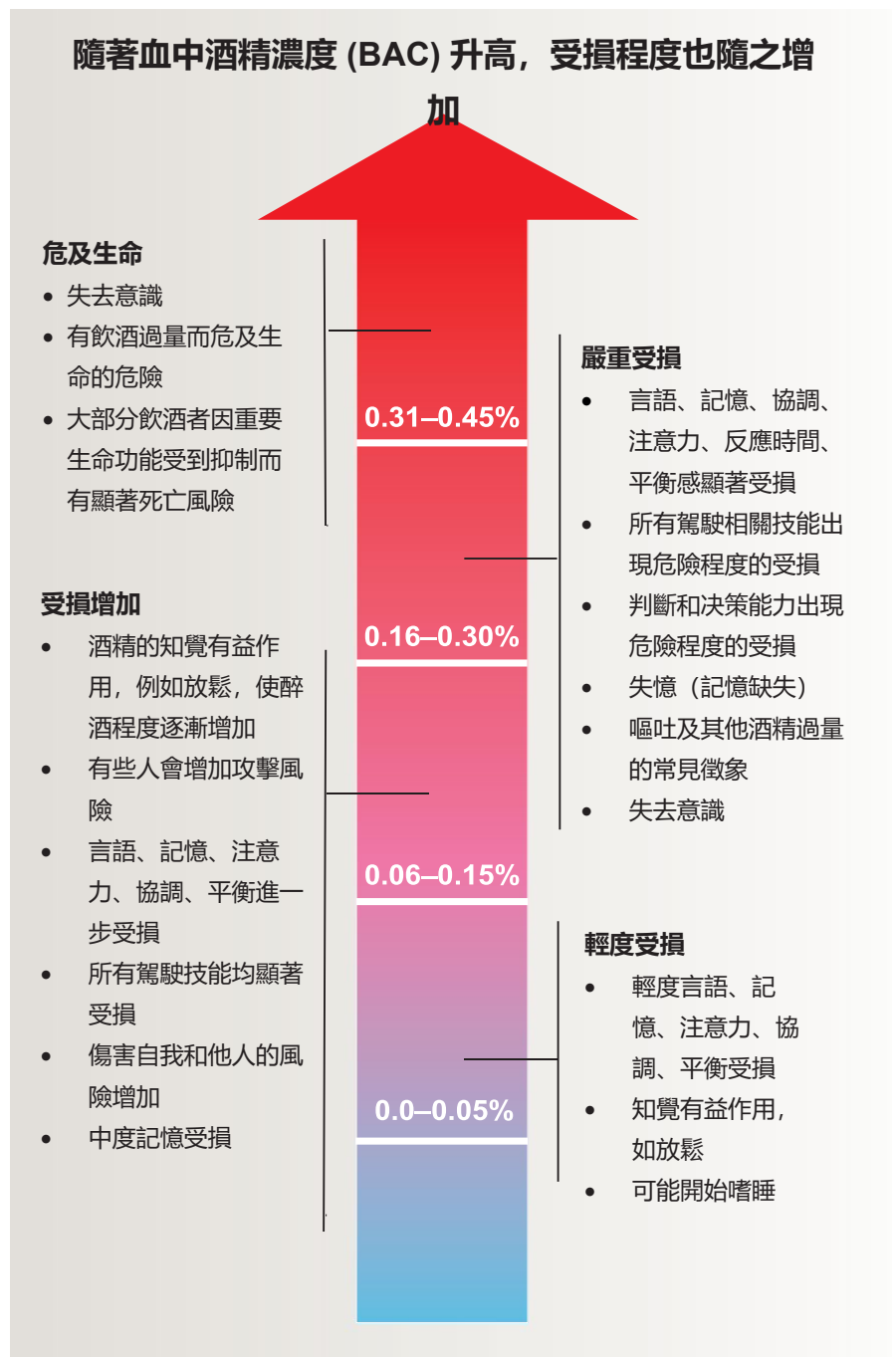
- » 精神混亂、恍惚
- » 難以保持清醒或無法醒來
- » 嘔吐
- » 癲癇
- » 呼吸緩慢（每分鐘呼吸低於 8 次）
- » 呼吸不規則（兩次呼吸之間超過 10 秒）
- » 心跳速率減慢
- » 皮膚濕黏
- » 反應遲鈍，例如無作嘔反射（可防止窒息）
- » 體溫極低、膚色發青或蒼白

等待醫療協助時，請：

- » 準備好向協助人員提供資訊，包括患者飲用的酒精類型和飲酒量；其服用的其他藥物（如已知）；以及您對其所知的任何健康資訊，例如目前正在使用的藥物、藥物過敏，以及任何現有的健康狀況。
- » 請勿單獨留下酒醉者，因為其有因跌倒而受傷或窒息的風險。讓其在地面上保持坐姿或半直立姿勢，而非坐在椅子上。
- » 幫助嘔吐者。讓其向前傾斜以防止窒息。如果其失去意識或躺下，請將其轉向側面，耳部朝向地面，以防止窒息。

保持警覺，以確保您朋友和家人的安全。並且請記住，您可以遵照 [2021–2025 Dietary Guidelines for Americans](#)（《[美國人飲食指南](#)》）的內容負責任地飲酒（如果您選擇飲酒），或完全不飲酒，便可避免酒精過量的風險。

隨著血中酒精濃度 (BAC) 升高，受損程度也隨之增加



請注意，此圖中描繪的 BAC 範圍並非完整資訊，且依個人而有所不同。

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

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

² Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355

