

جشن گرفتن در مهمانی‌ها، تشویق تیم ورزشی مورد علاقه و لذت بردن از دورهمی بعد از کار، روش‌های متداولی برای استراحت کردن یا بودن در کنار دوستان است. برای برخی از افراد، این موقعیت‌ها ممکن است شامل نوشیدن - حتی زیاده‌نوشی یا فوق‌العاده زیاده‌نوشی باشد. و وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، ممکن است نتایج مرگباری داشته باشد.

نوشیدنی استاندارد چیست؟



هر یک از نوشیدنی‌های پیش‌گفته نماینده یک نوشیدنی استاندارد (یا یک نوشیدنی الکلی معادل) هستند. نوشیدنی استاندارد در ایالات متحده به نوشیدنی حاوی 0.6 اونس مایع یا 14 گرم الکل خالص اطلاق می‌شود. درصد الکل خالص که در اینجا بر حسب حجم (الکل/حجم) بیان شده است، در نوشیدنی‌های مختلف فرق می‌کند. پایین‌که دانستن مقادیر نوشیدنی استاندارد برای رعایت رهنمودهای بهداشتی سودمند است، اینها ممکن است نشانگر اندازه سرو سنتی نباشند.

نوشیدن بیش از حد و خیلی سریع می‌تواند منجر به اختلالات قابل توجهی در هماهنگی حرکتی، تصمیم‌گیری، کنترل امیال و سایر عملکردها شده و خطر آسیب را افزایش دهد. ادامه نوشیدن با وجود نشانه‌های واضح اختلالات قابل توجه می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد الکل شود.

مصرف بیش از حد الکل یعنی چه؟

مصرف بیش از حد الکل زمانی اتفاق می‌افتد که میزان الکل در جریان خون آنقدر زیاد باشد که مناطقی از مغز که عملکردهای اصلی زندگی را کنترل می‌کنند - مانند تنفس، ضربان قلب و کنترل دما - شروع به از کار افتادن کنند. علائم مصرف بیش از حد الکل عبارتند از سردرگمی ذهنی، مشکل در حفظ هوشیاری، استفراغ، تشنج، مشکل در تنفس، کند شدن ضربان قلب، تعریق پوست، واکنش‌های کند مانند فقدان رفلکس زبان کوچک (که مانع خفگی می‌شود) و دمای بسیار پایین بدن. مصرف بیش از حد الکل می‌تواند منجر به آسیب دائمی مغز یا مرگ شود.

چه کسی ممکن است در معرض خطر باشد؟

هر کسی که خیلی سریع الکل مصرف کند ممکن است در معرض خطر مصرف بیش از حد الکل قرار گیرد. این مسئله به‌ویژه در مورد افرادی صدق می‌کند که زیاده‌نوشی می‌کنند که بنا به تعریف عبارت است از الگویی از نوشیدن که غلظت الکل خون (Blood Alcohol Concentration, BAC) را به 0.08 درصد یا بالاتر می‌رساند.* این حالت معمولاً پس از مصرف 4 نوشیدنی توسط یک زن یا 5 نوشیدنی توسط یک مرد در حدود 2 ساعت رخ می‌دهد؛¹ و همچنین نوشیدن با شدت بالا که بنا به تعریف نوشیدن به میزان دو یا چند برابر آستانه زیاده‌نوشی برای زنان و مردان است.²

نوجوانان و جوانان مصرف‌کننده الکل ممکن است در معرض مصرف بیش از حد الکل قرار بگیرند. تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانان و جوانان در سن دانشگاه اغلب مرتکب زیاده‌نوشی و نوشیدن با شدت زیاد می‌شوند. نوشیدن این مقادیر زیاد الکل می‌تواند توانایی بدن برای تجزیه و پاکسازی الکل از جریان خون را مختل کند. این مسئله منجر به افزایش سریع BAC می‌شود و به طور قابل توجهی مغز و سایر عملکردهای بدن را مختل می‌کند.

* غلظت الکل خون (BAC) معادل 0.08 درصد معادل 0.08 گرم در دسی‌لیتر، یا 0.08 گرم در 100 میلی‌لیتر است.

مواردی که باعث می‌شود نوشیدن منجر به اختلال به نوشیدنی تبدیل شود که زندگی فرد را به خطر می‌اندازد، در افراد متفاوت است. سن، حساسیت به الکل (تحمل)، جنسیت، سرعت نوشیدن، داروهای مصرف می‌کنید و مقدار غذای خورده شده می‌تواند جزو این عوامل باشد.

مصرف الکل و مصرف مواد افیونی یا آرام‌بخش، مانند داروهای خواب‌آور و ضداضطراب، می‌تواند خطر مصرف بیش از حد را افزایش دهد. نمونه‌هایی از این داروها عبارتند از داروهای کمک‌کننده به خواب مانند زولپیدم و ازوپیکلون و بنزودیازپین‌هایی مانند دیازپام و آلپرازولام. حتی نوشیدن الکل در هنگام مصرف آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه نیز می‌تواند خطرناک باشد. استفاده از الکل همراه با مسکن‌های افیونی مانند

اکسی‌کدون و مرفین یا مواد افیونی غیرقانونی مانند هروئین نیز ترکیب بسیار خطرناکی است. این داروها همانند الکل، مناطقی از مغز را کنترل می‌کنند که عملکردهای حیاتی مانند تنفس را کنترل می‌نمایند. مصرف الکل و سایر داروها با هم اثرات هریک از آنها به صورت جداگانه را تشدید می‌کند و می‌تواند حتی با مقادیر متوسط الکل به مصرف بیش از حد منجر شود.

با افزایش BAC - خطرات نیز افزایش می‌یابد

با افزایش غلظت الکل در خون (BAC)، اثر الکل - و همچنین خطر آسیب دیدن افزایش می‌یابد. حتی افزایش اندک BAC می‌تواند باعث کاهش هماهنگی حرکتی، احساس تهوع و از دست رفتن قدرت قضاوت شود. این مسئله می‌تواند خطر آسیب دیدن فرد در اثر سقوط یا تصادف با خودرو، تجربه خشونت و رابطه جنسی محافظت نشده یا ناخواسته را افزایش دهد. با رسیدن BAC به سطوح بالا، ممکن است خاموشی ذهن (فراموشی بخش‌هایی از حافظه)، از دست دادن هوشیاری (بیهوش شدن) و مرگ رخ دهد.

حتی در صورت قطع مصرف مشروبات الکلی یا بیهوشی نیز ممکن است افزایش BAC ادامه یابد. الکل در معده و روده همچنان وارد جریان خون می‌شود و در سراسر بدن گردش می‌کند.

تصور اینکه فرد بیهوش با خوابیدن خوب می‌شود خطرناک است. یکی از خطرات احتمالی مصرف بیش از حد الکل خفگی در اثر استفراغ کردن است. میزان بسیار بالای الکل می‌تواند مانع از ارسال سیگنال‌های مغز شود که پاسخ‌های خودکار بدن مانند واکنش زبان کوچک را کنترل می‌کنند. اگر واکنش زبان کوچک وجود نداشته باشد، شخصی که تا مرز بیهوشی الکل نوشیده است، در معرض خطر استفراغ کردن و مرگ ناشی از کمبود اکسیژن (یعنی خفگی) قرار می‌گیرد. حتی اگر فرد زنده بماند، این مقدار از مصرف بیش از حد الکل می‌تواند منجر به آسیب مغزی طولانی مدت شود.

علائم خطر را بشناسید و سریعاً اقدام کنید

علائم خطر را بشناسید و اگر احتمال می‌دهید فرد دچار مصرف بیش از حد الکل شده است، بلافاصله برای دریافت کمک با 911 تماس بگیرید. منتظر نمانید همه علائم در فرد ظاهر شود و توجه داشته باشید شخصی که بیهوش شده ممکن است بمیرد. نقش پزشک را بازی نکنید - دوش آب سرد، خوردن قهوه داغ و پیاده‌روی اثرات مصرف بیش از حد الکل را خنثی نمی‌کند و در واقع می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

علائم و نشانه‌های حیاتی مصرف بیش از حد الکل

- « سردرگمی ذهنی، بهت
- « مشکل در هوشیار ماندن، یا عدم توانایی در بیدار شدن از خواب
- « استفراغ
- « تشنج
- « تنفس کند (کمتر از 8 تنفس در دقیقه)
- « تنفس نامنظم (10 ثانیه یا بیشتر بین دفعات تنفس)
- « کاهش ضربان قلب
- « تحریق پوست
- « واکنش‌های کند مانند فقدان رفلکس زبان کوچک (که مانع خفگی می‌شود)
- « دمای بسیار پایین بدن، آبی شدن رنگ پوست یا رنگ پریدگی

در مدت انتظار برای رسیدن کمک پزشکی:

« آماده باشید تا اطلاعاتی را به امدادگران ارائه دهید، از جمله نوع و میزان الکلی که فرد نوشیده است؛ سایر مواد مخدری که مصرف کرده است، در صورت اطلاع؛ و هرگونه اطلاعات بهداشتی که در مورد فرد می‌دانید، مانند داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کند، آلرژی به داروها و هرگونه بیماری‌های موجود.

« فرد مست را تنها نگذارید، زیرا ممکن است در اثر افتادن یا خفگی در معرض آسیب قرار بگیرد. فرد را به جای نشان دادن در صندلی در حالت نشسته روی زمین یا نیمه ایستاده قرار دهید.

« به شخصی که استفراغ می‌کند کمک کنید. برای جلوگیری از خفگی از او بخواهید به جلو خم شود. اگر شخص بیهوش بوده یا دراز کشیده است، برای جلوگیری از خفگی او به یک طرف بچرخانید به طوری که گوشش به سمت زمین باشد.

برای حفظ ایمنی دوستان و خانواده خود، هشیار بمانید. و به یاد داشته باشید - با نوشیدن در محدوده **راهنمای تغذیه 2021-2025 برای آمریکایی‌ها** (در صورت تمایل به نوشیدن)، یا با عدم نوشیدن مشروبات الکلی، می‌توانید از خطر مصرف بیش از حد الکل جلوگیری کنید.

با افزایش غلظت الکل خون (BAC)، اختلال نیز افزایش می‌یابد



لطفاً توجه داشته باشید که محدوده‌های BAC ذکر شده در این نمودار مطلق نبوده و برای هر فرد متفاوت است.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید: <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