

Вечеринки, поддержка любимой спортивной команды и встречи после работы — это распространенные способы расслабиться или побыть с друзьями. Для некоторых людей такие мероприятия могут также включать употребление алкоголя — даже запой или чрезмерное запойное употребление алкоголя. И когда происходят запои, они могут привести к смерти.

Потребление слишком большого количества алкоголя за короткий промежуток времени может привести к существенным нарушениям координации движений, к нелогичным решениям, ухудшению контроля над импульсивными эмоциями и к нарушениям других функций, что повышает риск того, что человек причинит себе вред. Продолжение употребления алкоголя, несмотря на очевидные признаки значительных нарушений, может привести к передозировке алкоголя.

Что такое передозировка алкоголя?

Передозировка алкоголя происходит, когда в кровотоке настолько много алкоголя, что области мозга, контролирующие основные функции жизнеобеспечения, такие как дыхание, частота сердечных сокращений и регулирование температуры, начинают отключаться. Симптомы передозировки алкоголя: спутанность сознания, трудности с сохранением сознания, рвота, судороги, затрудненное дыхание, замедление частоты сердечных сокращений, липкая кожа, притупленные реакции, такие как отсутствие рвотного рефлекса (который предотвращает удушье) и чрезвычайно низкая температура тела. Передозировка алкоголя может привести к необратимому повреждению головного мозга или смерти.

Факторы, которые сдвигают чашу весов от употребления алкоголя, вызывающего просто ухудшение состояния, в сторону употребления алкоголя, которое подвергает

Что считается одной стандартной порцией?

12 унций обычного пива	=	8–9 унций солодового напитка (показано в стакане на 12 унций)	=	5 жидких унций столового вина	=	стопка 1,5 унции дистиллированных спиртов (джин, ром, текила, водка, виски и др.)
						
около 5% спирт		около 7% спирт		около 12% спирт		около 40% спирт

Каждый вышеуказанный напиток представляет собой одну стандартную порцию (или эквивалент одного алкогольного напитка), определенный в США как любой напиток, содержащий 0,6 жидкой унции (14 грамм) чистого спирта. Процент чистого спирта, который выражается в виде объема спирта (алкоголь/объем), варьируется внутри одного вида напитка и среди разных типов напитков. Несмотря на то что стандартные порции напитков полезны в плане соблюдения руководств по здоровому образу жизни, они могут не отражать общепринятые размеры порции.

Кто может быть в группе риска?

Любой человек, употребляющий слишком много алкоголя в очень короткие сроки, может быть подвержен риску передозировки алкоголя. Это особенно верно в отношении лиц, которые входят в запой, определяемый как режим употребления алкоголя, при котором концентрация алкоголя в крови (КАК) достигает 0,08 процентов или выше*, обычно это происходит после того, как женщина выпьет 4 порции или мужчина выпьет 5 порций примерно за 2 часа;¹ а также интенсивное злоупотребление алкоголем, определяемое как употребление алкоголя в количествах, которые в два или более раза превышают пороговые значения для женщин и мужчин.²

Подростки и молодые люди, которые пьют алкоголь, могут подвергаться особенно высокому риску передозировки алкоголя. Исследования показывают, что подростки и молодые люди в возрасте студентов колледжа часто входят в запой и занимаются интенсивным злоупотреблением алкоголем. Употребление большого количества алкоголя может нанести непоправимый вред способности организма расщеплять алкоголь и выводить его из кровотока. Это приводит к быстрому повышению КАК и значительному ухудшению работы головного мозга и других функций организма.

*Концентрация алкоголя в крови (КАК), составляющая 0,08 процентов, соответствует 0,08 граммам на децилитр или 0,08 граммам на 100 миллилитров.

опасности жизнь человека, индивидуальны. Возраст, чувствительность к алкоголю (переносимость), пол, скорость употребления алкоголя, принимаемые лекарства и количество съедаемой пищи — все вышеперечисленное может являться фактором.

Употребление алкоголя и прием опиоидов или седативных снотворных препаратов, например, снотворных и успокоительных препаратов, могут повысить риск передозировки. К таким препаратам относятся снотворные, например, золпидем и эсзопиклон, а также бензодиазепины, такие как диазепам и алпразолам. Даже употребление алкоголя во время приема безрецептурных антигистаминных препаратов может быть опасным. Употребление алкоголя с опиоидными обезболивающими препаратами, такими как оксикодон, морфин или запрещенные опиоиды, такие как героин, также является очень опасной комбинацией. Как и алкоголь, эти препараты подавляют участки головного мозга, которые контролируют жизненно важные функции, такие как дыхание. Употребление алкоголя и других препаратов усиливает их индивидуальные эффекты и может привести к передозировке даже при употреблении умеренных количеств алкоголя.

По мере того как увеличивается КАК — увеличиваются и риски

По мере увеличения концентрации алкоголя в крови (КАК) также повышается влияние алкоголя и риск того, что организму будет нанесен вред. Даже небольшое увеличение КАК может ухудшить координацию движений, самочувствие, а также способность здраво рассуждать. Это может увеличить риск получения травмы человеком вследствие падений или дорожно-транспортных происшествий, человек может стать жертвой насилия и заняться незащищенным или незапланированным сексом. Когда КАК достигает высоких уровней, может произойти временное выключение сознания (провалы в памяти), произойти потеря сознания (обморок) и смерть.

КАК может продолжать расти даже в том случае, если человек прекращает пить или находится в бессознательном состоянии. Алкоголь в желудке и кишечнике продолжает поступать в кровоток и циркулирует по всему организму.

Опасно предполагать, что с человеком в бессознательном состоянии все будет хорошо после того как он проспится. Одной из потенциальных опасностей, связанных с передозировкой алкоголя, является удушье собственной рвотой. Алкоголь при очень высоком уровне может препятствовать прохождению в головном мозге сигналов, контролирующих автоматические реакции, такие как рвотные рефлексы. При отсутствии рвотного рефлекса человек, который пьет до потери сознания, подвергает себя опасности удушья и может умереть от недостатка кислорода (т. е. асфиксии). Даже если человек выживет, передозировка алкоголя может привести к длительному повреждению головного мозга.

Основные признаки и симптомы передозировки алкоголя

- » Спутанность сознания, ступор
- » Трудности с сохранением сознания или неспособность проснуться
- » Рвота
- » Судороги
- » Медленное дыхание (менее 8 вдохов в минуту)
- » Нерегулярное дыхание (10 секунд или более между вдохами)
- » Замедление частоты сердечных сокращений
- » Липкая кожа
- » Притупленные реакции, например, отсутствие рвотного рефлекса (который препятствует удушью)
- » Очень низкая температура тела, синюшный цвет кожи или бледность

Знайте об опасных признаках и действуйте быстро

Знайте об опасных сигналах и, если вы подозреваете, что у кого-то передозировка алкоголя, то немедленно позвоните по телефону 911. Не ждите, пока у человека появятся все симптомы, и помните, что человек, который потерял сознание, может умереть. Не играйте во врача — холодный душ, горячий кофе и ходьба не устраняют последствия передозировки алкоголя и могут привести к ухудшению состояния.

Во время ожидания
медицинской помощи:

- » Будьте готовы предоставить следующую информацию сотрудникам экстренных служб: тип и количество алкоголя, которое выпил человек; другие препараты, которые он или она принимал (-а) (если известно) и любая медицинская информация, которую вы знаете об этом человеке, например, препараты, принимаемые в настоящее время, аллергия на лекарственные препараты и любые имеющиеся заболевания.
- » Не оставляйте человека в состоянии алкогольного опьянения одного, так как он может получить травму в результате падения или удушья. Человек должен находиться на полу в сидячем или частично вертикальном положении, а не на стуле.
- » Помогите человеку, у которого рвота. Наклоните его/ее вперед, чтобы предотвратить удушье. Если человек находится в бессознательном состоянии или в положении лежа, то перекатите его на бок, чтобы предотвратить удушье.

И помните, что Вы можете избежать передозировки алкоголя, придерживаясь Рекомендаций по правильному питанию для американцев 2021-2025 гг. ([2021–2025 Dietary Guidelines for Americans](#)), если Вы решите употреблять алкоголь, или полностью отказавшись от его потребления.

По мере увеличения концентрации алкоголя в крови (КАК) также увеличивается и степень нарушений функций организма



Обратите внимание, что диапазоны КАК, показанные на этом графике, не являются абсолютными, они зависят от индивидуальных особенностей человека.

Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт: <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



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
<https://www.niaaa.nih.gov> • 301.443.3860

Обновлено в июне 2021 г.