







Ang pagdiriwang sa mga pagtitipon, pagsasaya sa isang paboritong koponan sa palakasan, at pagtamasa ng pagsasama-sama pagkatapos ng trabaho ay karaniwang mga paraan upang makapagpahinga o makasama ang mga kaibigan. Para sa ibang mga tao, ang mga okasyong ito ay kabilang rin ang inuman—kahit marami o sobrang-tindi na inuman. At kapag nangyayari ito, ang mga resulta ay maaaring nakamamatay.

Ang labis na pag-inom at masyadong mabilis ay maaaring humantong sa mga makabuluhang kapansanan sa koordinasyon ng paggalaw, pagpapasya, kontrol sa paggalaw, at iba pang mga paggana, na nakadaragdag sa panganib ng pagkapinsala. Ang pagpapatuloy sa pag-inom sa kabila ng malinaw na mga palatandaan ng makabuluhang mga kapansanan ay maaaring magresulta sa isang sobrang dosis ng alkohol.

### Ano ang Isang Pamantayang Tagay?

<p>12 fl oz ng regular na beer</p>	=	<p>8-9 fl oz ng malt liquor (ipinakita sa isang 12 oz na baso)</p>	=	<p>5 fl oz ng table wine</p>	=	<p>1.5 fl oz na tagay ng distilled na mga inumin (gin, rum, tequila, vodka, whiskey, atbp.)</p>
						
tinatayang 5% ng alkohol		tinatayang 7% ng alkohol		tinatayang 12% ng alkohol		tinatayang 40% ng alkohol

Bawat inuming inilarawan sa itaas ay kumakatawan ng isang pamantayang tagay (o katumbas ng isang alkoholik na tagay), tinutukoy sa Estados Unidos bilang anumang inuming naglalaman ng 0.6 fl oz o 14 na gramo ng purong alkohol. Ang porsyento ng purong alkohol na ipinahayag dito bilang alkohol sa pamamagitan ng dami (alcohol by volume, alc/vol) ay nag-iiba sa loob at sa pagitan ng mga uri ng inumin. Bagama't ang mga dami ng pamantayang tagay ay nakakatulong sa pagsunod ng mga alituntunin ng kalusugan, maaaring hindi nila naiilarawan ang nakasanayang mga laki ng tagay.

## Ano ba ang isang Sobrang Dosis ng Alkohol?

Ang isang sobrang dosis ng alkohol ay nangyayari kapag masyadong maraming alkohol sa daluyan ng dugo na ang mga bahagi ng utak na kumokontrol sa pangunahing mga tungkulin na sumusuporta sa buhay—tulad ng paghinga, bilis ng tibok ng puso, at pagkontrol sa temperatura — ay nagsisimula nang tumigil. Kasama sa mga sintomas ng sobrang dosis ng alkohol ang pagkalito ng kaisipan, paghihirap na manatiling may malay, pagsusuka, kombulsyon, hirap sa paghinga, mabagal na tibok ng puso, malamyang balat, mapurol na mga pagtugon tulad ng kawalan ng gag reflex (na pumipigil sa pagkasamid), at labis na mababang temperatura ng katawan. Ang sobrang dosis ng alkohol ay maaaring humantong sa permanenteng pinsala sa utak o pagkamatay.

Ang nagpapawala sa balanse mula sa pag-inom na gumagawa ng pinsala sa pag-inom na naglalagay sa panganib sa buhay ng isang tao ay magkakaiba sa bawat mga indibidwal. Ang edad, pagkasensitibo sa alkohol (kakayahang matiis), kasarian, bilis ng pag-inom, mga gamot na iyong ginagamit, at dami ng kinaing pagkain ay maaaring lahat ay maging dahilan.

Ang paggamit ng alkohol at paggamit ng mga opioid o sedative-hypnotics, tulad ng pampatulog at mga gamot na kontra-pagkabalisa, ay nakadaragdag sa iyong panganib ng sobrang dosis. Kasama sa mga halimbawa ng mga gamot na ito ang mga pantulong sa pagtulog gaya ng zolpidem at eszopiclone, at mga benzodiazepine gaya ng diazepam at alprazolam. Kahit na ang pag-inom ng alkohol habang gumagamit ng mga antihistamine na nabibili ng walang riseta ay mapanganib. Ang paggamit ng alkohol kasama ng mga opioid na pantanggal ng pananakit tulad ng oxycodone at morphine o ipinagbabawal na mga opioid tulad ng heroin ay isang mapanganib ding kumbinasyon. Tulad ng alkohol, pinipigilan ng mga gamot na ito ang mga bahagi sa utak na kumokontrol sa mahahalagang mga gawain tulad ng paghinga. Ang pag-inom ng alkohol at iba pang mga gamot nang magkakasabay ay nagpapatindi ng kanilang indibidwal na mga epekto at maaaring makagawa ng sobrang dosis kahit na sa katamtamang dami ng alkohol.

### Sino ba ang Maaaring nasa Panganib?

Ang sinumang masyadong mabilis na umiinom ng labis na alkohol ay maaaring nasa panganib ng sobrang dosis ng alkohol. Ito ay totoo lalo na sa mga indibidwal na nakikibahagi sa malakas na inuman, na tinukoy bilang isang pattern ng pag-inom na nagdadala ng konsentrasyon ng alak sa dugo (blood alcohol concentration, BAC) ng hanggang 0.08 na porsyento o mas mataas,\* karaniwang nangyayari pagkatapos ubusin ng isang babae ang 4 na tagay o ubusin ng isang lalaki ang 5 tagay sa loob ng halos 2 oras;<sup>1</sup> pati na rin ang mataas na tindi ng inuman na tinukoy bilang pag-inom ng dalawa o higit pang beses ng binge-drinking na mga threshold para sa kababaihan at kalalakhian.<sup>2</sup>

Ang mga tinedyer at kabataang nasa sapat na gulang na umiinom ay maaaring nasa partikular na panganib para sa sobrang dosis ng alkohol. Ipinapakita ng pananaliksik na ang mga tinedyer at kabataang nasa edad ng kolehiyo ay madalas na nakikibahagi sa labis na inuman at napakatinding inuman. Ang pag-inom ng ganyan karaming alkohol ay maaaring sobra-sobra sa kakayahan ng katawang sirain at linisin ang alkohol mula sa daluyan ng dugo. Ito ay humahantong sa mabilis na pagtaas ng BAC at makabuluhang makakapinsala sa utak at iba pang mga paggana ng katawan.

\*Ang isang konsentrasyon ng alak sa dugo (BAC) ng 0.08 na porsyento ay katumbas ng 0.08 na gramo sa bawat deciliter, o 0.08 na gramo sa bawat 100 mililitro.

## Habang tumataas ang BAC—Gayundin ang mga Panganib

Habang tumataas ang konsentrasyon ng alak sa dugo (BAC), gayundin ang epekto ng alkohol—pati na rin ang panganib ng pinsala. Kahit ang maliit na pagtaas sa BAC ay nakakabawas sa koordinasyon ng paggalaw, makaparamdam na may sakit ang isang tao, at paglabo ng paghuhusga. Mapapataas nito ang panganib sa isang indibidwal na masaktan mula sa pagbagsak o mga pagkabangga ng kotse, nakakaranas ng mga gawain ng karahasan, at pagsali sa walang proteksyon o hindi sinasadyang pagtatalik. . Kapag naabot ng BAC ang mataas na mga antas, maaaring mangyari ang mga pag-blackout (mga pagkawala ng alaala), pagkawala ng malay (pagkahimatay), at pagkamatay.

Ang BAC ay maaaring magpatuloy sa pagtaas kahit na ang isang tao ay tumigil sa pag-inom o walang malay. Ang alkohol sa tiyan at bituka ay patuloy na pumapasok sa daluyan ng dugo at umiikot sa buong katawan.

Mapanganib na ipagpalagay na ang isang walang malay na tao ay magiging maayos sa pamamagitan ng pagtulog nito. Isang potensyal na panganib ng sobrang dosis ng alkohol ay ang pagkasakal sa sariling suka. Ang alkohol sa napakataas na mga antas ay makakahadlang sa mga signal sa utak na kumokontrol sa awtomatikong mga tugon gaya ng gag reflex. Sa pagkawala ng gag reflex, ang isang tao na umiinom hanggang sa punto ng pagkahimatay ay nasa panganib na mabulunan ng kanyang suka at mamatay mula sa kakulangan ng oxygen (samakatuwid, asphyxiation). Kahit na ang tao ay nakaligtas, ang sobrang dosis ng alkohol na gaya nito ay maaaring humantong sa pangmatagalang pinsala sa utak.

## Alamin ang mga Palatandaan ng Panganib at Kumilos Kaagad

Alamin ang mga palatandaan ng panganib at, kung pinaghihinalaan mo na ang isang tao ay mayroong sobrang dosis ng alkohol, tumawag kaagad sa 911 para sa tulong. Huwag hintaying magkaroon ang tao ng lahat ng mga sintomas, at batirin na ang isang taong nawalan ng malay ay maaaring mamatay. Huwag magdokter-doktoran—ang malamig na mga shower, mainit na kape, at paglalakad ay hindi makakabaligtad sa mga epekto ng sobrang dosis ng alkohol at lalo pang makakapalala sa mga bagay.

### Kritikal na mga Palatandaan at mga Sintomas ng isang Sobrang Dosis ng Alkohol

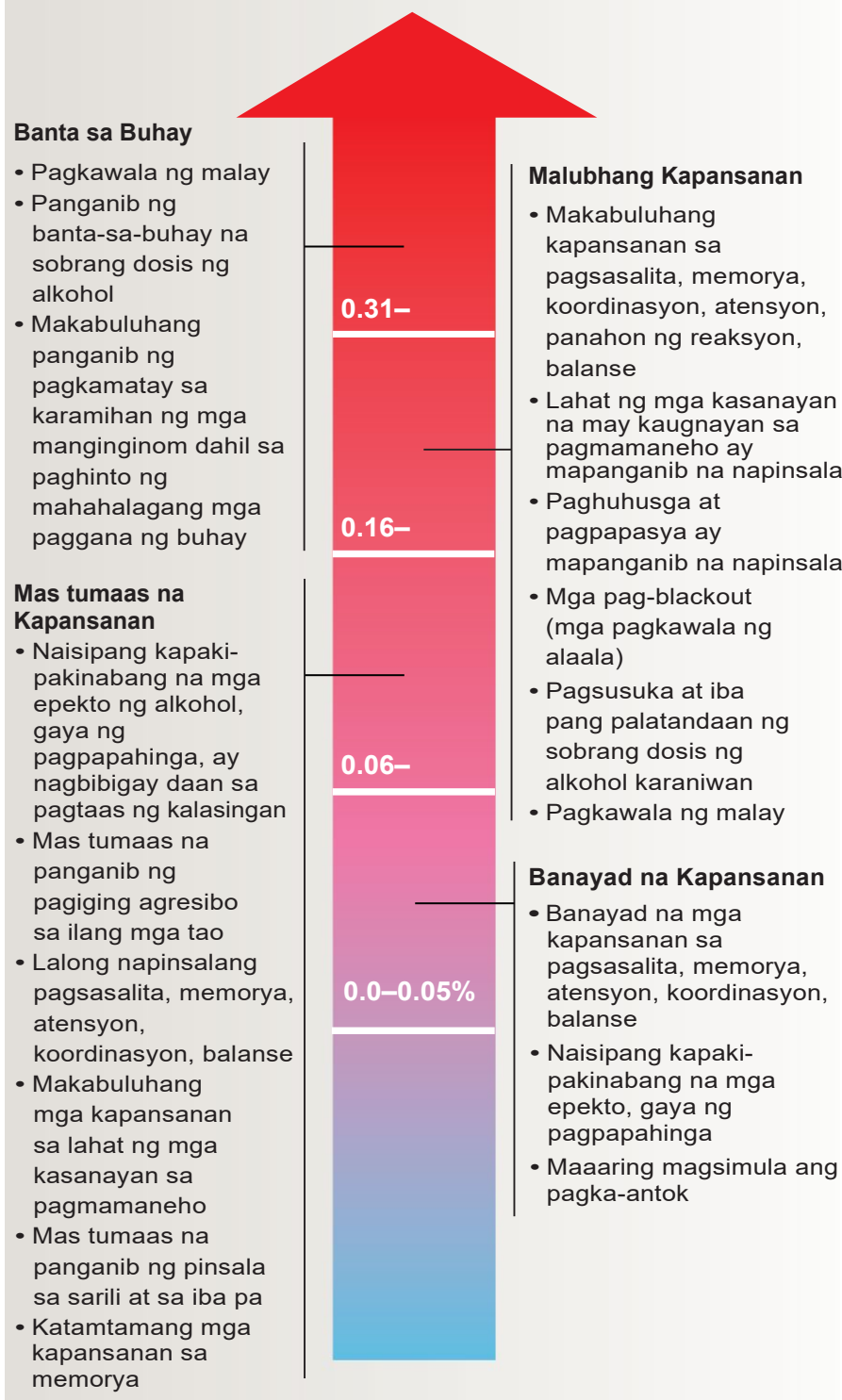
- » Pagkalito ng kaisipan, pagkatulala
- » Kahirapan sa pananatiling may malay, o kawalan ng kakayahang magising
- » Pagsusuka
- » Mga kombulsyon
- » Mabagal na paghinga (mas konti kaysa 8 paghinga bawat minuto)
- » Hindi regular na paghinga (10 segundo o higit pa sa pagitan ng mga paghinga)
- » Mabagal na tibok ng puso
- » Malamyang balat
- » Mapurol na mga tugon, tulad ng kawalan ng gag reflex (na pumipigil sa pagkasamid)
- » Sobrang mababang temperatura ng katawan, mala-bughaw na kulay ng balat, o pamumutla

Habang hinihintay ang pagdating ng medikal na tulong:

- » Maging handa upang magbigay ng impormasyon sa mga taga-respondente, kasama ang uri at dami ng alkohol na nainom ng tao; ibang mga gamot na ginamit niya, kung nalalaman; at anumang impormasyon sa kalusugan na alam mo tungkol sa tao, tulad ng mga gamot na kasalukuyang ginagamit, mga allergy sa mga gamot, at anumang mga kundisyon sa kalusugan na mayroon.
- » Huwag iiwang mag-isa ang lasing na tao, dahil nanganganib siyang mapinsala mula sa pagbagsak o pagkasamid. Panatilihin ang tao sa lupa nang paupo o bahagyang patayo na posisyon kaysa sa isang upuan.
- » Tulungan ang taong nagsusuka. Pasandalin siya upang maiwasang mabulunan. Kung ang isang tao ay walang malay o nakahiga, igulong siya patagilid na ang isang tainga ay nasa lupa upang maiwasang mabulunan.

Manatiling alerto upang mapanatiling ligtas ang iyong mga kaibigan at pamilya. At tandaan— maaari mong iwasan ang panganib ng labis na dosis ng alkohol sa pamamagitan ng pagsunod sa [2021–2025 Mga Alituntunin sa Pandiyeta para sa mga Amerikano \(2021–2025 Dietary Guidelines for Americans\)](#) kung pinili mong uminom, o hindi na talagang uminom.

## Habang Tumataas Ang Konsentrasyon Ng Alak Sa Dugo (BAC), Gayundin Ang Kapansanan



Mangyaring tandaan na ang mga saklaw ng BAC na nakalarawan sa graph na ito ay hindi ganap at nag-iiba ayon sa indibidwal.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bumisita: <https://www.niaaa.nih.gov>

---

<sup>1</sup> 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](https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf). Accessed June 14, 2021.

<sup>2</sup> 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<sup>®</sup>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301.443.3860

Na-update noong Hunyo 2021