

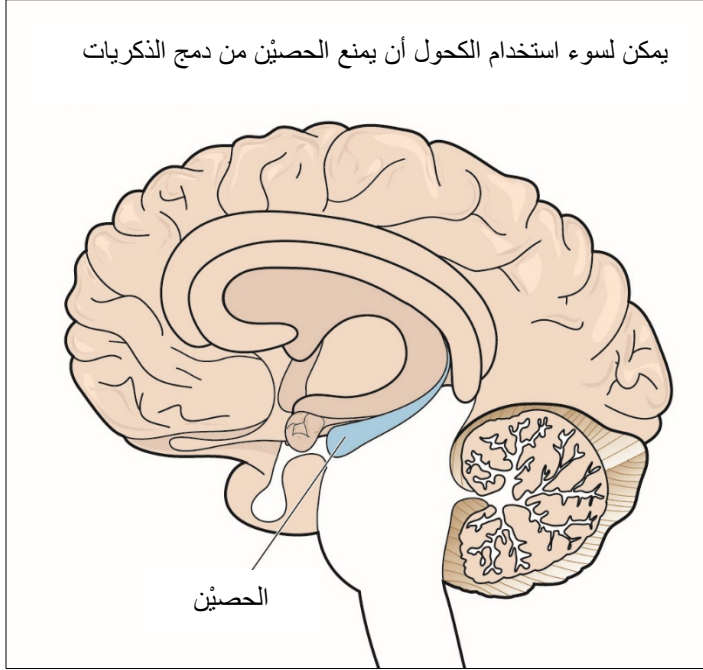
ذاعت بين الناس في السنوات الأخيرة سمعة سيئة مفادها أن شرب الكحول يؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان الذاكرة المؤقت. يمكن أن تؤدي حالات فقدان الذاكرة المؤقت إلى ضعف القدرة على تذكر الأحداث التي ظهرت أثناء الشرب لدرجة الثمالة، وزيادة خطر الإصابات وغيرها من الأضرار بشكل كبير. ويمكن أن تحدث لدى أي شخص يشرب الكحول، بغض النظر عن عمره أو عدد السنوات التي قضاها في الشرب. في ورقة الحقائق هذه، سنلقي نظرة متأنية على هذا الأثر المترتب الشائع ولكنه مثير للقلق بشكل كبير وينجم عن الإفراط في شرب الكحول.

ما هي حالات فقدان الذاكرة المؤقت؟

المقصود بحالات فقدان الذاكرة المؤقت المرتبطة بالكحول هو عجز الشخص عن تذكر بعض الأحداث بعد شربه للكحول لدرجة الثمالة. تحدث هذه الحالات عندما يشرب شخص ما قدرًا كافيًا من الكحول لدرجة تمنع نقل الذكريات مؤقتًا من الذاكرة قصيرة الأجل إلى الذاكرة طويلة الأجل - وهي العملية التي تعرف باسم دمج الذاكرة - في منطقة الدماغ التي تُسمى الحُصين.

أنواع حالات فقدان الذاكرة المؤقت

هناك نوعان من فقدان الذاكرة المؤقت؛ يتم تحديدهما حسب شدة ضعف الذاكرة. النوع الأكثر شيوعًا يُسمى "فقدان الذاكرة المؤقت المتجزأ" ويتميز بالذكريات النابضة للأحداث، مع وجود "جزر" من الذكريات مفصولة عن بعضها البعض. يفترات زمنية مفقودة بينهما. ويُشار إلى هذا النوع أحيانًا باسم فقدان الذاكرة الرمادي أو فقدان الذاكرة البني.



ويُعرف فقدان الذاكرة الكامل، الذي يمتد غالبًا لساعات، باسم فقدان الذاكرة المؤقت "بالجملة". في هذا الشكل الشديد من فقدان الذاكرة المؤقت، لا تتكون ذكريات الأحداث ولا يمكن عادةً استعادتها. يبدو الأمر كما لو أن الأحداث لم تقع أبدًا.

متى تحدث حالات فقدان الذاكرة المؤقت؟

تبدأ حالات فقدان الذاكرة المؤقت عند وصول تركيزات الكحول في الدم (BACs) إلى 0.16 في المائة (حوالي ضعف الحد القانوني للقيادة) وأعلى. عند الوصول إلى تركيزات الكحول في الدم هذه، يلحق ضعف كبير بمعظم القدرات الإدراكية (مثل التحكم في الاندفاع والانتباه وإصدار الأحكام واتخاذ القرار). مستوى الضعف الذي يحدث عند هذه المستويات المرتفعة من تركيزات الكحول في الدم يجعل مستوى التسمم المرتبط بحالات فقدان الذاكرة المؤقت خطرًا بشكل خاص.

يمكن أن تحدث حالات فقدان الذاكرة المؤقت حينما تنخفض تركيزات الكحول في الدم لمستوى أقل كثيرًا لدى الأشخاص الذين يشربون ويتناولون المنومات ومضادات القلق.

تشير الأبحاث إلى أن حالات فقدان الذاكرة المؤقت من المرجح حدوثها عندما يدخل الكحول مجرى الدم بسرعة، مما يسبب ارتفاع تركيزات الكحول في الدم بسرعة. قد يحدث ذلك إذا تناول شخص ما مشروبًا على معدة فارغة أو تناول كميات ضخمة من الكحول في فترة زمنية قصيرة. لأن الإناث، في المتوسط، تكون أوزانهن أقل من الذكور، حين مقارنة ذكر وأنثى من نفس الوزن، ولديهن ماء أقل في أجسامهن، فأنهن يميلن إلى الوصول إلى مستويات أعلى من تركيزات الكحول في الدم مقارنة بالذكور مع كل مشروب ويحدث ذلك بسرعة كبيرة. وهذا يفسر حقيقة أن كونك أنثى يمثل عامل خطورة لإصابتك بفقدان الذاكرة المؤقت.

ونظرًا لأن حالات فقدان الذاكرة المؤقت تحدث عند ارتفاع تركيزات الكحول في الدم، فإنها عادةً ما تحدث حين الإفراط في الشرب، وهو ما يُعرف بأنه نمط من الشرب يزيد من تركيزات الكحول في الدم إلى 0.08 في المائة أو أكثر. يحدث هذا عادةً بعد 4 مشروبات للنساء و5 مشروبات للرجال - في غضون ساعتين تقريبًا. في الواقع، الكثير من الأشخاص الذين يعانون من حالات فقدان الذاكرة المؤقت يعانون منها بعد الانخراط في سلوك يُعرف بالإفراط في الشرب، وهو بحسب التعريف شرب الكحوليات بمستويات تزيد عن حدود الإفراط في شرب المشروبات الكحولية للرجال والنساء بمعدّل الضعف على الأقل.

هل تعد حالات فقدان الذاكرة المؤقت علامة على وجود مشكلة متعلقة بالكحول؟

حالات فقدان الذاكرة المؤقت مقابل الإغماء

حالات فقدان الذاكرة المؤقت ليست مثل "الإغماء"، وهو ما يعني إما النوم أو فقدان الوعي بسبب الإفراط في تناول الكحول.

أثناء فقدان الذاكرة المؤقت، يظل الشخص مستيقظًا ولكن عقله لا يكون ذكريات جديدة. بناءً على مقدار ما شربه الشخص، من الممكن الانتقال من فقدان الذاكرة المؤقت إلى فقدان الوعي.

أظهرت الأبحاث بين طلاب الجامعات وغيرهم من البالغين الشباب أن تكرار حالات فقدان الذاكرة المؤقت يعد إيدانًا بحدوث العواقب الأخرى المتعلقة بالكحول (مثل التغيب عن العمل أو المدرسة، أو الحصول على متوسط نقاط درجات أقل [GPA]، أو التعرض للإصابة، أو الانتهاء بالشخص في غرفة الطوارئ، أو التعرض للاعتقال، أو التعرض لنتائج سلبية أخرى). يمكن أن تكون الأسئلة المتعلقة بفقدان الذاكرة المؤقت أثناء الزيارات الطبية الروتينية بمثابة كاشف بسيط مهم لمخاطر الأضرار المرتبطة بالكحول.

لا تعد فترات فقدان الذاكرة المؤقت بالضرورة علامة على اضطراب تعاطي الكحول، ولكن مجرد التعرض لإحدى هذه

الحالات سبب يدعو للقلق ويجب أن يدفع الأشخاص للتفكير في علاقتهم بالكحول والتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الشرب.

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov> لمزيد من المعلومات عن الكحول وصحتك، تفضّل بزيارة:



جرى تحديثه في مايو 2021



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