

近年来，饮酒以致记忆中断已成为臭名昭彰的流行文化。酒精引起的记忆中断可导致对醉酒时所发生事件的记忆受损，并大大增加受伤和其他伤害的风险。无论年龄或饮酒经验多少，凡是饮酒就可能发生这种情况。在这份资料中，让我们在清醒状态下来了解一下酒精滥用常见而又令人十分忧虑的后果。

什么是记忆中断？

酒精相关记忆中断是指一个人缺失对醉酒时发生的事件的记忆。当一个人饮用了足量酒精，暂时阻止了记忆在称为海马体的大脑区域从短期储存转变为长期储存（称为记忆巩固）时，就会出现记忆缺口。

记忆中断类型

有两类记忆中断：由记忆障碍的严重程度定义。最常见的类型称为“碎片化记忆中断”，其特征是对事件有点状记忆，记忆的“孤岛”由夹杂在中间缺失记忆的时间段分隔开。这种类型在英语中有时被称为“grayout”（眼前发灰）或“brownout”（眼前一片漆黑）。

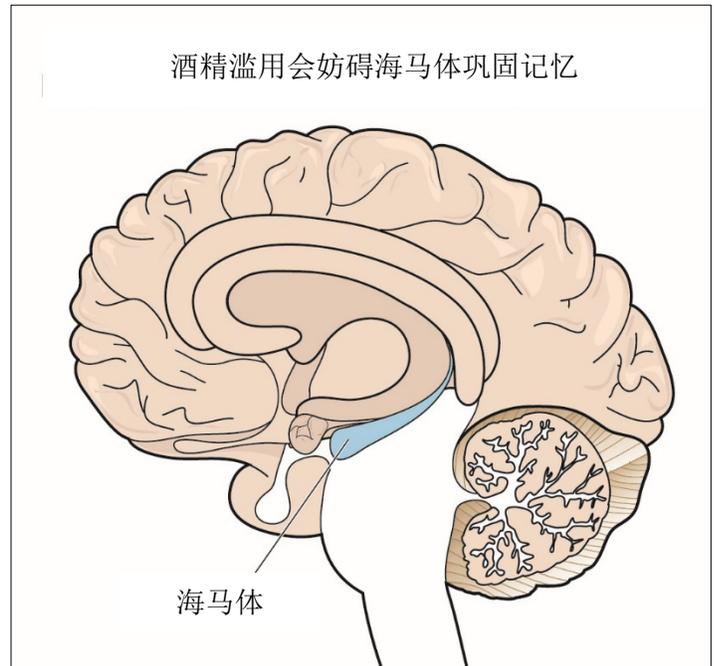
另一种类型是完全性记忆缺失，通常持续数小时，被称为“完整”记忆中断。发生这种严重记忆中断时，任何事件记忆都不会形成，且通常也无法恢复。就像事件从未发生过一样。

记忆中断何时发生？

记忆中断往往开始于血液酒精浓度 (BAC) 约为 0.16%（接近法定醉驾标准的两倍）时，或许更高。在这些 BAC 水平下，大部分认知能力（例如，冲动控制、注意力、判断和决策力）显著受损。在这种高 BAC 水平下发生的受损，使得与记忆中断有关的醉酒程度特别危险。

如果饮酒并服用睡眠和抗焦虑药物，则可能会在低得多的 BAC 水平下发生记忆中断。

研究表明，当酒精迅速进入血流，导致 BAC 迅速上升时，更容易发生记忆中断。如果空腹饮酒或在短时间内大量饮酒，则可能会发生这种情况。因为女性的体重平均低于男性，而按照平均磅数换算，其体内水分较少，因此，在同样的饮酒量下，女性的 BAC 峰值水平往往高于男性，而且速度更快。这有助于解释为什么女性似乎更受记忆中断的风险因素影响。



由于记忆中断往往发生在高 BAC 水平下，因此通常是由酗酒引起，酗酒定义为使 BAC 增加至 0.08% 或更高的饮酒量。这通常发生在女性饮用 4 杯酒，而男性饮用 5 杯酒，并经过大约 2 小时后。事实上，许多发生记忆中断的人在高强度饮酒后都会这样，高强度饮酒定义为饮用至少为女性和男性酗酒阈值两倍的酒精量。

记忆中断是否是酒精相关问题的征兆？

在大学生和其他年轻成人中开展的研究表明，记忆中断的频率可预测其他与酒精相关的后果（例如误工或缺课、平均成绩降低 [GPA]、受伤、前往急诊室、被捕或出现其他负面结果）。在常规医疗就诊期间询问有关记忆中断的问题很重要，可作为酒精相关危害风险的简单筛查。

尽管记忆中断并不一定表示酒精使用障碍，但即使只出现一次记忆中断，也应引起重视，促使考量自身与酒精关系，并与医务人员讨论饮酒问题。

记忆中断与醉倒

记忆中断与“醉倒”不同，后者是指过量饮酒导致入睡或失去意识。

在记忆中断期间，一个人仍处于清醒状态，但大脑没有产生新的记忆。记忆中断有可能随着饮酒量的变化转变为醉倒。

有关酒精和您的健康状况的更多信息，请访问：<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>

