



近幾年來，喝酒喝到酒精性記憶空白 (blackout) 已是惡名昭彰。酒精性記憶空白可能導致對酒醉時發生的事件記憶受損，並大幅增加受傷和其他傷害的風險。任何飲酒者都可能發生，無論年齡或飲酒經驗程度為何。在本資料頁中，我們將嚴肅地探討這項常見但令人深感憂心的酒精誤用後果。

## 何謂酒精性記憶空白？

與酒精相關的酒精性記憶空白是指一個人在喝醉時對所發生事件的記憶力落差。在一個人飲用的酒精量足以暫時阻止稱為海馬迴的腦區將記憶從短期儲存轉換成長期儲存 (也就是記憶鞏固時)，便會出現此記憶力落差。

## 酒精性記憶空白類型

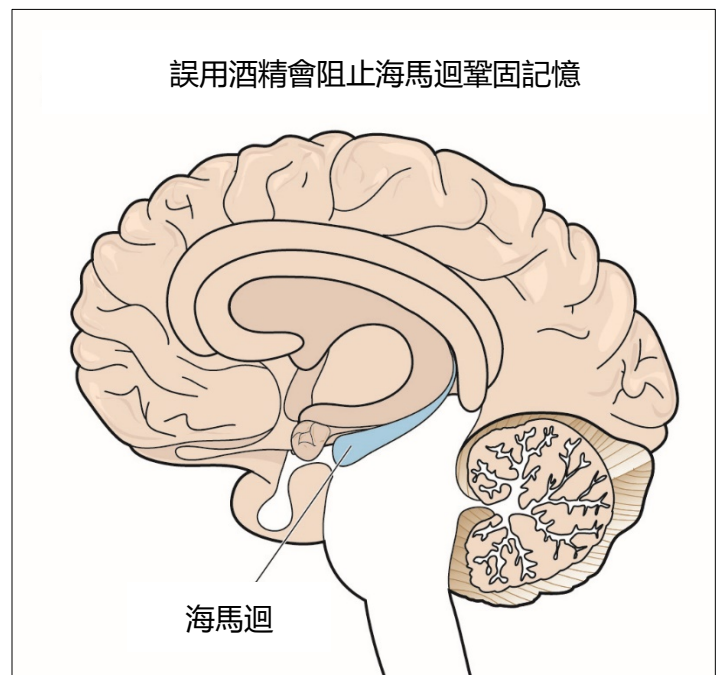
酒精性記憶空白有兩種類型：由記憶障礙的嚴重程度定義。最常見的類型稱為「片段酒精性記憶空白」，其特點是對事件有不連續記憶，記憶「島 (islands)」之間有遺失的片段。這種類型有時稱為意識減失 (grayout) 或部分記憶喪失 (brownout)。

完全失憶症 (amnesia) 通常長達數小時，稱為「完整」酒精性記憶空白。在這種嚴重酒精性記憶空白下，事件記憶無法形成且通常無法恢復。好像事件從未發生。

## 何時會出現酒精性記憶空白？

酒精性記憶空白通常從血中酒精濃度 (blood alcohol concentrations, BAC) 約為 0.16% (接近法定駕駛限制值兩倍) 以及更高時開始。在這樣的 BAC 下，大多數認知能力 (例如衝動控制、注意、判斷和決策能力) 都明顯受損。在如此高的 BAC 下發生的損傷程度，會使與酒精性記憶空白有關的酒醉程度變得格外危險。

對於喝酒並服用安眠和抗焦慮藥物的人，發生酒精性記憶空白的 BAC 可能會大幅降低。



研究顯示，當酒精快速進入血流，導致 BAC 快速上升時，較可能發生酒精性記憶空白。如果有人空腹飲酒或短時間內飲用大量酒精，就可能發生這種情形。由於女性平均而言體重比男性輕，且在同樣的體重下，女性體內的水份較少，因此女性傾向會在每次飲酒時達到比男性更高的尖峰 BAC 值，而且速度更快。這有助於解釋女性為何似乎是發生酒精性記憶空白的危險因子之一。

由於酒精性記憶空白多半發生在高 BAC 下，它們常是源自暴飲（酒），定義為會使一個人的 BAC 增加至 0.08% 或更高的飲酒模式。這通常發生在女性飲用 4 份酒精飲料後，男性飲用 5 份飲料後（在約 2 小時內）。事實上，有許多人在從事稱為高密集飲酒的行為後發生酒精性記憶空白現象，定義為飲酒量至少達女性和男性暴飲（酒）量門檻的兩倍。

## 酒精性記憶空白是酒精相關問題的徵兆嗎？

針對大學生和其他年輕人的研究顯示從酒精性記憶空白的頻繁程度可預測其他酒精相關後果（例如，沒去工作或學校、平均成績 [GPA] 較低、受傷、被送急診、被逮捕或出現其他負面結果）。在例行醫療就診中關於酒精性記憶空白的問題，可作為一種酒精相關傷害風險的重要簡單篩檢。

酒精性記憶空白不一定是酒精使用疾患的徵兆，但即使只發生一次也是值得關注的理由，應該促使人們考慮自己與酒精的關係，並與其健康照護者討論飲酒事宜。

### 酒精性記憶空白與昏倒

酒精性記憶空白不同於「昏倒」，昏倒代表因酒喝太多而入睡或失去意識。

在酒精性記憶空白期間，人仍然醒著，但大腦不會創造新的記憶。取決於這個人喝了多少，也有可能從酒精性記憶空白轉變成昏倒。

**如需更多關於酒精和您健康的資訊，請瀏覽：** <https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2021 年 5 月更新