



В последние годы стало популярно употребление алкоголя до провала в памяти. Провалы в памяти, вызванные алкоголем, могут привести к нарушению памяти о событиях, которые происходили во время интоксикации, и резкому повышению риска травматизма и других вредных последствий. Они могут возникать у любого человека, употребляющего алкоголь, независимо от возраста или уровня употребления спиртных напитков. В этом информационном листке мы трезво рассмотрим это часто встречающееся последствие злоупотребления алкоголем, вызывающее глубокую озабоченность.

Что такое провалы в памяти?

Алкогольные провалы в памяти — это пробелы в памяти человека в отношении событий, которые произошли во время интоксикации. Эти пробелы возникают, когда человек выпивает достаточно большое количество алкоголя, так что в гиппокампе (области головного мозга) временно блокируется так называемая консолидация памяти, то есть перенос воспоминаний из краткосрочной памяти в долгосрочную.

Типы провалов в памяти

Существует два типа провалов в памяти; они определяются по степени тяжести нарушения памяти. Наиболее распространенный тип называется «фрагментарным провалом в памяти» и характеризуется обрывочными воспоминаниями о событиях, с «островками» воспоминаний и периодами выпадения памяти между ними. Этот тип иногда называют частичным провалом в памяти.

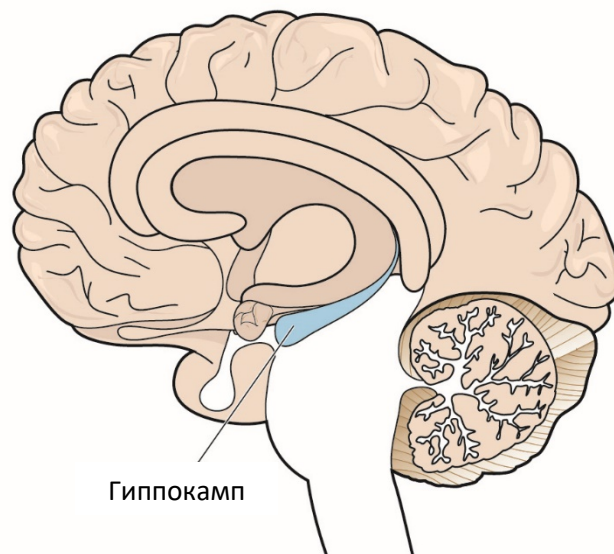
Полная амнезия, зачастую на протяжении нескольких часов, называется полным («en bloc») провалом в памяти. При этой тяжелой форме провала в памяти воспоминания о событиях не формируются и, как правило, не могут быть восстановлены. Человек воспринимает, как если бы события просто никогда не происходили.

Когда происходят провалы в памяти?

Провалы в памяти, как правило, начинаются при достижении концентрации алкоголя в крови около 0,16 процентов (примерно в два раза выше предела, установленного законом) и выше. При таких концентрациях алкоголя в крови значительно нарушается большинство когнитивных способностей (контроль импульсивного поведения, внимание, суждение и принятие решений). С учетом уровня нарушений, возникающих при таких высоких концентрациях алкоголя в крови, уровень интоксикации, связанный с провалами в памяти, становится особенно опасным.

У людей, которые употребляют спиртные напитки и принимают снотворные средства или транквилизаторы, провалы в памяти могут происходить при значительно более низких концентрациях алкоголя в крови.

Злоупотребление алкоголем может препятствовать консолидации воспоминаний гиппокампом



Исследования показывают, что провалы в памяти возникают чаще при быстром попадании алкоголя в кровоток, что приводит к быстрому росту концентрации алкоголя в крови. Это может произойти при употреблении спиртных напитков натоцак или при употреблении большого количества алкоголя в течение короткого периода времени. Поскольку у женщин в среднем масса тела меньше, чем у мужчин, плюс процентное содержание воды в женском организме ниже, чем у мужчин, женщины, как правило, при каждой порции алкоголя достигают более высоких пиковых концентраций алкоголя в крови, чем мужчины, и притом быстрее. Это служит объяснением того, почему у женщин повышенный фактор риска провалов в памяти.

Поскольку провалы в памяти, как правило, происходят при высоких концентрациях алкоголя в крови, они обычно являются результатом неумеренного употребления алкоголя, определяемого как употребление алкоголя, увеличивающее концентрацию алкоголя в крови человека до 0,08 процентов или выше. Обычно это происходит после выпивания 4 порций у женщин и 5 порций у мужчин — примерно через 2 часа. У многих людей с провалами в памяти это происходит после того, как они «уходят в запой», что определяется как употребление алкоголя в количествах, которые как минимум в два раза превышают пороговые значения неумеренного употребления алкоголя для женщин и мужчин.

Являются ли провалы в памяти признаком проблемы, связанной с алкоголем?

Исследования среди студентов ВУЗов и других молодых людей показали, что частота провалов в памяти позволяет прогнозировать другие последствия, связанные с употреблением алкоголя (например, пропуски работы или учебы, снижение среднего академического балла [САБ], травматизм, пребывание в отделении неотложной помощи, арест или другие негативные последствия). Вопросы о провалах в памяти во время плановых медицинских осмотров могут служить важным простым тестом для выявления риска вредных последствий, связанных с употреблением алкоголя.

Провалы в памяти и потеря сознания

Провал в памяти — это не то же самое, что «потеря сознания», то есть засыпание или отключение сознания из-за того, что выпил слишком много алкоголя.

При провалах в памяти человек все еще бодрствует, но его мозг не создает новых воспоминаний. В зависимости от того, сколько человек выпил, он может перейти из состояния провала в памяти к потере сознания.

Провалы в памяти не обязательно являются признаком психического расстройства на фоне употребления алкоголя, но если провал в памяти произошел всего один раз, это должно вызвать обеспокоенность и побудить человека пересмотреть свое отношение к алкоголю и проконсультироваться со своим лечащим врачом по поводу употребления алкоголя.

Для получения дополнительной информации об употреблении алкоголя и состоянии вашего здоровья зайдите на сайт: <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

Обновлено в мае 2021 г.