

Bwè alkòl nan pwen pou ou gen yon twoub memwa te vin gen yon move popilarite nan kilti popilè modèn nan dènye ane yo. Twoub memwa yo ki asosye avèk konsomasyon alkòl depase limit kapab abouti ak pwoblèm pou sonje evènman ki te rive pandan ou sou, epi kapab ogmante anpil risk pou sibi frakti ak lòt domaj. Yo ka rive nenpòt moun ki bwè alkòl, kèlkeswa laj li oswa nivo eksperyans li nan bwè alkòl. Nan fich enfòmasyon sa a, nou pral egzamine ak tèt klè konsekans sa a ki kouran men trè enkyetan nan abi alkòl.

### Kisa Twoub Memwa ye?

Twoub memwa anrapò ak alkòl se twou vid nan memwa yon moun pou evènman ki te rive pandan li te sou. Twou vid sa yo rive lè yon moun bwè tèlman yon kantite depase alkòl pou rive bloke transfè souvni yo soti nan estokaj akoutèm pou ale nan estokaj alontèm—ke yo rele tou konsolidasyon memwa—nan yon zòn nan sèvo a yo rele ipokanpis.

### Kalite Twoub memwa yo

Gen de kalite twoub memwa; yo defini yo dapre gravite pwoblèm memwa a. Kalite ki pi kouran an rele yon “twoub memwa fragmentè” epi li karakterize ak souvni iregilye evènman yo, avèk “zile” souvni ki separe ak peryòd tan ki manke ant yo. Yo rele kalite sa a pafwa gri oswa yon mank konsantrasyon.

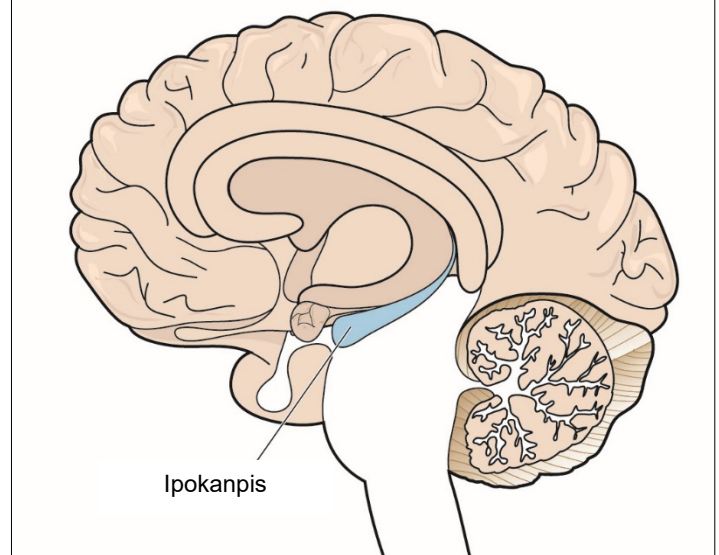
Amnezi konplè, ki dire souvan plizyè èdtan, ke yo rele yon twoub memwa “an blòk”. Avèk fòm grav twoub memwa sa a, souvni evènman yo pa fòm epi anjeneral yo pa kapab rekipere. Se kòm si evènman yo tou senpleman pa t janm rive.

### Kilè Twoub Memwa yo Rive?

Twoub memwa yo gen tandans kòmanse nan konsantrasyon alkòl nan san an (Blood Alcohol Concentration, BAC) ki apeprè 0.16 pousan (prèske de fwa limit legal pou kondi) ak pi wo. Nan BAC sa yo, pifò kapasite entèlektyèl (pa egzanp, kontwòl pou pa aji san reflechi, atansyon, jijman, ak pran desizyon) gen anpil pwoblèm. Nivo defisyans ki rive a nan gwo BAC sa yo fè nivo entoksikasyon an asosye avèk twoub memwa danjere espesyalman.

Twoub memwa yo ka rive nan BAC ki pi ba anpil kay moun ki bwè epi ki pran medikaman pou somèy ak kont anksyete.

Move Itilizasyon Alkòl Kapab Anpeche Ipokanpis  
la Konsolide Memwa yo



Rechèch yo endike ke twoub memwa gen plis chans rive lè alkòl la antre nan sikilasyon san an rapidman, sa ki lakòz BAC a monte rapidman. Sa ka rive si yon moun bwè alkòl ak vant vid oswa li konsome anpil alkòl nan yon ti kantite tan. Paske fanm yo, an mwayèn, peze mwens pase gason epi yo gen mwens dlo nan kò yo pou pwa pou pwa, yo gen tandans atenn nivo BAC pwent pi wo pase gason avèk chak vè alkòl epi fè sa pi rapid. Sa ede eksplike pou kisa lè ou se fanm, sa parèt kòm yon faktè risk pou ou gen twou memwa yo.

Paske twoub memwa yo gen tandans rive nan BAC ki wo yo, yo souvan sòti nan bwè alkòl depase limit, ki defini kòm yon modèl konsomasyon alkòl ki ogmante BAC yon moun vin nan 0.08 pousan oswa pi wo. Sa rive anjeneral apre 4 vè pou fanm yo ak 5 vè pou gason yo—nan apeprè 2 èdtan. An reyalyte, anpil moun ki gen twoub memwa fè sa apre yo lage tèt yo nan yon konpòtman yo rele bwè nan wot entansite, ki defini kòm yon konsomasyon alkòl nan nivo ki omwen de fwa pi wo pase nivo bwè alkòl depase limit pou fanm ak gason.

## Èske Twoub Memwa yo se Siy yon Pwoblèm Anrapò ak Bwè Twòp Alkòl?

Rechèch nan pami etidyan kolèj yo ak lòt jèn adilt yo te montre ke kantite fwa twoub memwa yo rive predi lòt konsekans anrapò ak alkòl yo (tankou rate travay oswa lekòl, gen yon mwayèn jeneral pi ba [Grade Point Average, GPA], viktim blesi, ateri nan sèvis dijans, arestasyon, oswa gen lòt rezilta negatif). Kesyon sou twoub memwa pandan vizit medikal woutin yo ta kapab sèvi kòm yon senp evalyasyon enpòtan pou risk malè anrapò ak alkòl.

Twoub memwa yo pa nesèsman yon siy twoub konsomasyon alkòl, men si ou santi menm yon sèl, se yon rezon pou enkyetid epi sa ta dwe pouse moun reflechi sou relasyon yo ak alkòl epi pale avèk founisè swen sante yo osijè konsomasyon alkòl yo.

### Twoub memwa parapò ak Endispozisyon

Yon twoub memwa pa menm ak “endispozisyon” ki vle di swa pran somèy oswa pèdi konesans akòz twòp konsomasyon alkòl.

Pandan yon twoub memwa, yon moun nan toujou nan jeklè, men sèvo l pa kreye nouvo souvni. Selon kantite alkòl moun lan te bwè, li posib pou li fè tranzisyon sot nan yon twou memwa pou ale nanendispozisyon.

**Pou jwenn plis enfòmasyon sou alkòl ak sante ou, tanpri ale nan:**

<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

Mizajou Me 2021