



Świętowanie na przyjęciach, dopingowanie ulubionej drużyny sportowej i cieszenie się spotkaniami po pracy to typowe sposoby na odpoczynek lub przebywanie z przyjaciółmi. W przypadku niektórych osób takie sytuacje mogą również obejmować spożywanie alkoholu – nawet dużej ilości alkoholu w krótkim czasie. W takim przypadku skutki mogą być zabójcze.

Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu zbyt szybko może prowadzić do znacznych zaburzeń koordynacji ruchowej, podejmowania decyzji, kontroli impulsów i innych funkcji, zwiększając ryzyko uszczerbku na zdrowiu. Kontynuacja spożywania alkoholu pomimo wyraźnych oznak znacznych zaburzeń może spowodować przedawkowanie alkoholu.

Czym jest przedawkowanie alkoholu?

Przedawkowanie alkoholu ma miejsce, gdy w krwiobiegu znajduje się tak dużo alkoholu, że obszary mózgu kontrolujące podstawowe funkcje podtrzymujące życie, takie jak oddychanie, tętno i kontrola temperatury, zaczynają się wyłączać. Objawy przedawkowania alkoholu obejmują dezorientację, trudności z utrzymaniem przytomności, wymioty, napady drgawkowe, trudności z oddychaniem, spowolnienie tętna, wilgotną skórę, stępione reakcje, takie jak brak odruchu wymiotnego (zapobiegającego zadławieniu się) oraz bardzo niską temperaturę ciała. Przedawkowanie alkoholu może prowadzić do trwałego uszkodzenia mózgu lub zgonu.



Kto może być zagrożony?

Każdy, kto spożywa zbyt dużą ilość alkoholu zbyt szybko, może być narażony na ryzyko jego przedawkowania. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób spożywających dużą ilość alkoholu w krótkim okresie czasu, co definiuje się jako wzorec spożywania alkoholu, który powoduje wzrost stężenia alkoholu we krwi (blood alcohol concentration, BAC) do co najmniej 0,08 procent,* co zwykle następuje po spożyciu 4 napojów alkoholowych przez kobietę lub po spożyciu 5 napojów alkoholowych przez mężczyznę w ciągu około 2 godzin, oraz osób intensywnie spożywających alkohol, co definiuje się jako co najmniej dwukrotne przekroczenie progu spożycia alkoholu w przypadku kobiet i mężczyzn.

Nastolatki i młodzi dorośli, którzy spożywają alkohol, mogą być szczególnie narażeni na jego przedawkowanie. Badania pokazują, że młodzież i młodzi dorośli w wieku studenckim często spożywają dużą ilość alkoholu w zbyt krótkim czasie oraz intensywnie piją alkohol. Spożywanie tak dużych ilości alkoholu może tłumić zdolność organizmu do rozkładania i usuwania alkoholu z krwiobiegu. Prowadzi to do gwałtownego wzrostu wartości BAC i znacząco upośledza działanie mózgu oraz inne funkcje życiowe.

*Stężenie alkoholu we krwi (BAC) wynoszące 0,08 procent odpowiada 0,08 grama na decylitr, tj. 0,08 grama na 100 mililitrów.

Ilość alkoholu przechylająca szalę ze spożywania alkoholu wywołującego upośledzenie na rzecz zagrożenia życia różni się w zależności od osoby. Czynnikiem mogą być: wiek, wrażliwość na alkohol (tolerancja), płeć, szybkość spożycia, przyjmowane leki oraz ilość spożywanych pokarmów.

Spożywanie alkoholu i przyjmowanie opioidów lub leków o działaniu uspokajającym i nasennym, takich jak leki nasenne i przeciwlękowe, może zwiększyć ryzyko przedawkowania. Przykłady takich leków to środki wspomagające sen, jak np. zolpidem i eszopiclone oraz benzodiazepiny, takie jak diazepam i alprazolam. Nawet spożywanie alkoholu podczas przyjmowania dostępnych bez recepty leków przeciwhistaminowych może być niebezpieczne. Spożywanie alkoholu z opioidowymi lekami przeciwbólowymi, takimi jak oksykodon i morfina lub nielegalnymi opioidami, takimi jak heroina, również stanowi bardzo niebezpieczne połączenie. Podobnie jak alkohol, te narkotyki tłumią działanie obszarów mózgu kontrolujących funkcje życiowe, takie jak oddychanie. Spożywanie alkoholu wspólnie z innymi narkotykami nasila ich indywidualne działanie i może prowadzić do przedawkowania nawet w przypadku spożycia umiarkowanych ilości alkoholu.

Wraz ze wzrostem BAC rosną zagrożenia

Wraz ze wzrostem stężenia alkoholu we krwi (BAC) wzrasta również wpływ alkoholu, a także ryzyko uszczerbku na zdrowiu. Nawet niewielki wzrost BAC może zmniejszyć koordynację ruchową, przyprawić daną osobę o mdłości i zniekształcić jej zdolność do postrzegania sytuacji. Może to zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń przez daną osobę w wyniku upadku lub wypadku samochodowego, doświadczenia przemocy oraz uprawiania niechcianych stosunków seksualnych lub stosunków seksualnych bez zabezpieczenia. Gdy BAC osiągnie wysoki poziom, mogą wystąpić zaniki pamięci (luki w pamięci), utrata przytomności (omdlenie) i zgon.

BAC może nadal rosnąć nawet w przypadku, gdy dana osoba przestanie spożywać alkohol lub jest nieprzytomna. Alkohol w żołądku i jelitach nadal przedostaje się do krwioobiegu i krąży po całym organizmie.

Kluczowe objawy przedmiotowe i podmiotowe przedawkowania alkoholu

- » Dezorientacja, upojenie
- » Trudności z utrzymaniem przytomności lub niemożność obudzenia się
- » Wymioty
- » Napady drgawkowe
- » Powolny oddech (mniej niż 8 oddechów na minutę)
- » Nieregularny oddech (co najmniej 10 sekund pomiędzy oddechami)
- » Spowolnienie tętna
- » Wilgotna skóra
- » Stępione reakcje, jak np. brak odruchu wymiotnego (który zapobiega zadławieniu się)
- » Bardzo niska temperatura ciała, siny odcień skóry lub błądź

Założenie, że nieprzytomna osoba odzyska dobre samopoczucie po tym, jak się prześpi, jest niebezpieczne. Jednym z potencjalnych zagrożeń związanych z przedawkowaniem alkoholu jest zadławienie się własnymi wymiocinami. Przy bardzo wysokim stężeniu alkoholu może tłumić sygnały w mózgu kontrolujące automatyczne reakcje, takie jak odruch wymiotny. W przypadku braku odruchu wymiotnego, osoba spożywająca alkohol, aż do omdlenia, jest narażona na ryzyko zadławienia się własnymi wymiocinami i zgon z powodu braku tlenu (tj. uduszenie). Nawet jeśli przeżyje, takie przedawkowanie alkoholu może prowadzić do długotrwałego uszkodzenia mózgu.

Poznaj znaki ostrzegawcze i działaj szybko

Należy znać sygnały ostrzegawcze i w przypadku podejrzenia przedawkowania alkoholu u danej osoby należy natychmiast zadzwonić pod numer 911 w celu uzyskania pomocy. Nie należy czekać na wystąpienie u niej wszystkich objawów i należy mieć świadomość, że osoba, która zemdląła, może umrzeć. Nie należy bawić się w lekarza – zimne prysznic, gorąca kawa i spacer nie odwracają skutków przedawkowania alkoholu i mogą w rzeczywistości prowadzić do pogorszenia sytuacji.

Podczas oczekiwania na pomoc medyczną:

- » należy przygotować się do udzielenia ratownikom informacji, w tym o rodzaju i ilości alkoholu spożytych przez daną osobę, innych przyjętych przez nią narkotykach (jeśli są znane) oraz wszelkich znanych informacji dotyczących stanu zdrowia danej osoby, takich jak aktualnie przyjmowane leki, alergie na leki oraz wszelkie istniejące schorzenia;
- » nie należy zostawiać odurzonej osoby samej, ponieważ istnieje ryzyko odniesienia przez nią obrażeń w wyniku upadku lub zadławienia. Należy trzymać osobę na podłodze w pozycji siedzącej lub częściowo wyprostowanej, a nie na krześle;
- » należy pomóc osobie wymiotującej. Należy przechylić ją do przodu, aby zapobiec zadławieniu. Jeśli dana osoba jest nieprzytomna lub leży, należy przewrócić ją na jeden bok uchem w kierunku ziemi, aby zapobiec zadławieniu.

Zachowaj czujność, aby zapewnić bezpieczeństwo swoim znajomym i rodzinie. I pamiętaj – możesz uniknąć ryzyka przedawkowania alkoholu, przestrzegając Wytycznych dietetycznych dla Amerykanów na lata 2021–2025 ([Dietary Guidelines for Americans, 2021-2025](https://www.dietaryguidelines.gov)), jeśli się decydujesz na spożywanie alkoholu lub rezygnując z jego spożycia.

Wraz ze wzrostem stężenia alkoholu we krwi (BAC) rośnie upośledzenie

Zagrożenie życia

- Utrata przytomności
- Niebezpieczeństwo przedawkowania alkoholu w stopniu zagrażającym życiu
- Znaczne ryzyko zgonu u większości osób spożywających alkohol z powodu zahamowania istotnych funkcji życiowych

Umiarkowane upośledzenie

- Dostrzeżenie dobroczynnego wpływu alkoholu, jak np. rozluźnienie, przeradza się w narastające odurzenie
- Zwiększone ryzyko agresji u niektórych osób
- Dalsze upośledzenie mowy, pamięci, uwagi, koordynacji, równowagi
- Znaczne upośledzenie wszystkich umiejętności prowadzenia pojazdów
- Zwiększone ryzyko wystąpienia uszczerbku na zdrowiu u siebie i innych osób
- Umiarkowane upośledzenie pamięci

Poważne upośledzenie

- Znaczne upośledzenie mowy, pamięci, koordynacji, uwagi, czasu reakcji, równowagi
- Niebezpieczne upośledzenie wszystkich umiejętności związanych z prowadzeniem pojazdów
- Niebezpieczne upośledzenie zdolności postrzegania sytuacji i podejmowania decyzji
- Zaniki pamięci (luki w pamięci)
- Częste wymioty i inne objawy przedawkowania alkoholu
- Utrata przytomności

Łagodne upośledzenie

- Łagodne upośledzenie mowy, pamięci, uwagi, koordynacji, równowagi
- Dostrzeżenie dobroczynnego wpływu, jak np. rozluźnienie
- Może wystąpić senność

0,31–0,45%

0,16–0,30%

0,06–0,15%

0,0–0,05%

Należy pamiętać, że zakresy BAC przedstawione na tym wykresie nie są bezwzględne i różnią się w zależności od osoby.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://www.niaa.nih.gov>

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Defining binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed May 5, 2021.

² Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355

