

参加庆祝派对、为喜爱的球队加油、在下班后享受欢聚一堂，这些都是常见的休闲和朋友相聚方式。有些人还会在这些场合中饮酒——甚至酗酒或高强度饮酒。发生上述情况时，结果可能是致命的。

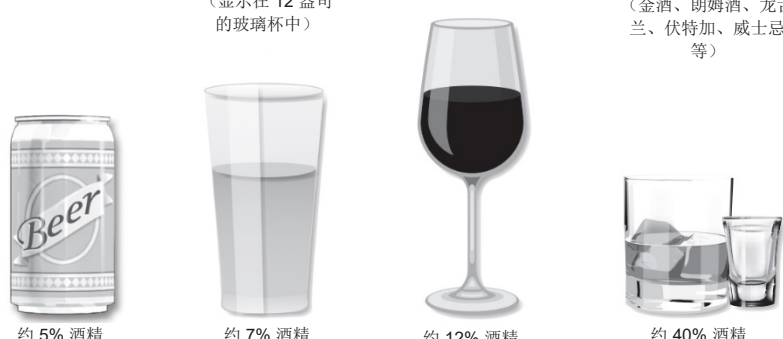
饮酒过量 and 饮酒过快会导致运动协调、做决定、冲动控制和其他功能严重受损，从而增加受到伤害的风险。如果在出现功能已明显受损的迹象时仍继续饮酒，便会导致酒精过量。

怎样的酒精使用属于酒精过量？

当血流中含有过多酒精时，就会发生酒精过量，这时，控制基本生命支持功能（如呼吸、心率和体温控制）的大脑区域便会开始停止工作。酒精过量的症状包括精神错乱、难以维持清楚意识、呕吐、癫痫发作、呼吸困难、心率减慢、皮肤湿冷、反应迟钝（比如不会产生可防止窒息的呕吐反射）和体温极低。酒精过量可导致永久性脑损伤或死亡。

什么是标准饮酒量？

普通啤酒： 12 液量盎司	=	麦芽酒： 8-9 液量盎司 (显示在 12 盎司 的玻璃杯中)	=	佐餐葡萄酒： 5 液量盎司	=	蒸馏烈酒： 1.5 液量盎司 (金酒、朗姆酒、龙舌 兰、伏特加、威士忌 等)
------------------	---	------------------------------------------	---	------------------	---	----------------------------------------------------



上方所绘的每种饮品代表一个标准饮酒量（或一个酒精饮品当量），其在美国定义为含有 0.6 液量盎司或 14 克纯酒精的任何饮品。纯酒精百分比，此处以酒精度表示 (alc/vol)，具体依饮品类型而异。尽管标准饮酒量对于遵循健康指南会有帮助，但其并不一定反映了惯常的份量。

有哪些人可能面临风险？

任何人在过快过量饮酒时，都有可能陷入酒精过量的危险。这对于酗酒的人来说尤其如此，酗酒是一种饮酒模式，该模式会导致血液中酒精浓度 (BAC) 达到 0.08% 或更高，*一般来说，在 2 个小时内，女性饮用 4 杯酒或男性饮用 5 杯酒即属于这一模式；¹高强度饮酒也是如此，其是指女性和男性的饮酒量为相应酗酒阈值的 2 倍或更多倍。²

有研究表明，青少年和处于读大学年龄段的年轻人常常会酗酒和高强度饮酒。饮用如此大量的酒会击垮人体分解和清除血流中酒精的能力。这会导致 BAC 快速增高，并严重妨碍大脑和其他身体功能。

*血液中酒精浓度 (BAC) 为 0.08%，相当于 0.08 克/分升，或 0.08 克/100 毫升。

从导致身体功能受损的饮酒质变为危及生命的饮酒，其影响因素因个体而有所差异。年龄、酒精敏感度（耐受性）、性别、饮酒速度、您正在用着的药物，以及所吃的食物量，都可能是影响因素。

饮酒并使用阿片类药物或镇静催眠药物（如安眠药和抗焦虑药物）可增加您发生酒精过量的风险。举例来说，这些药物包括助眠药物（比如唑吡坦和右佐匹克隆）以及苯二氮卓类药物（如地西洋和阿普唑仑）。说得重一点，在使用非处方抗组胺药时饮酒也可能有危险。在使用阿片类止痛药物（如羟考酮、吗啡）或违禁的阿片类药物（如海洛因）时饮酒，也是非常危险的行为。与酒精一样，这些药物可抑制大脑内控制生命功能（如呼吸）的区域。同时摄入酒精和其他药物会强化其个体效应，故即使是适量饮酒也会造成酒精过量。

随着 BAC 增高——风险也相应增大

随着血液中酒精浓度 (BAC) 的增高，酒精对身体的影响以及受到伤害的风险也相应增大。即使是 BAC 的小幅增高也会降低运动协调能力、令人感到不适，并会影响判断力。这可能会加大个人因跌倒或车祸、暴力行为以及无保护或预期外性行为而受到伤害的风险。当 BAC 达到较高浓度时，可能会发生黑矇（记忆缺失）、丧失意识（失去知觉）和死亡。

一个人即使停止了饮酒或失去了意识，BAC 仍可能继续升高。胃肠中的酒精会继续进入血流并循环至全身。

任由一个失去意识的人睡过去并觉得没什么大碍，是非常危险的事情。酒精过量有一个潜在危险，即一个人会被自己的呕吐物呛到而窒息。酒精达到极高浓度时，便会阻滞大脑中控制自动反应的信号，比如呕吐反射。如果无呕吐反射，因过量饮酒而失去知觉的人便可能陷入被自己的呕吐物呛到，进而因缺氧（即窒息）而死亡的危险。即使这个人存活了下来，此种程度的酒精过量也会导致持久的脑损伤。

了解危险体征并行动迅速

了解危险信号，如果您怀疑有人酒精过量，请立即拨打 911 求助。切勿等待醉酒者出现所有症状才行动，且要认识到，失去知觉的醉酒者存在死亡的风险。不要充当医生——冷水浴、热咖啡和行走并不会逆转酒精过量的影响，而且实际上有可能使情况变得更糟。

酒精过量的关键体征和症状

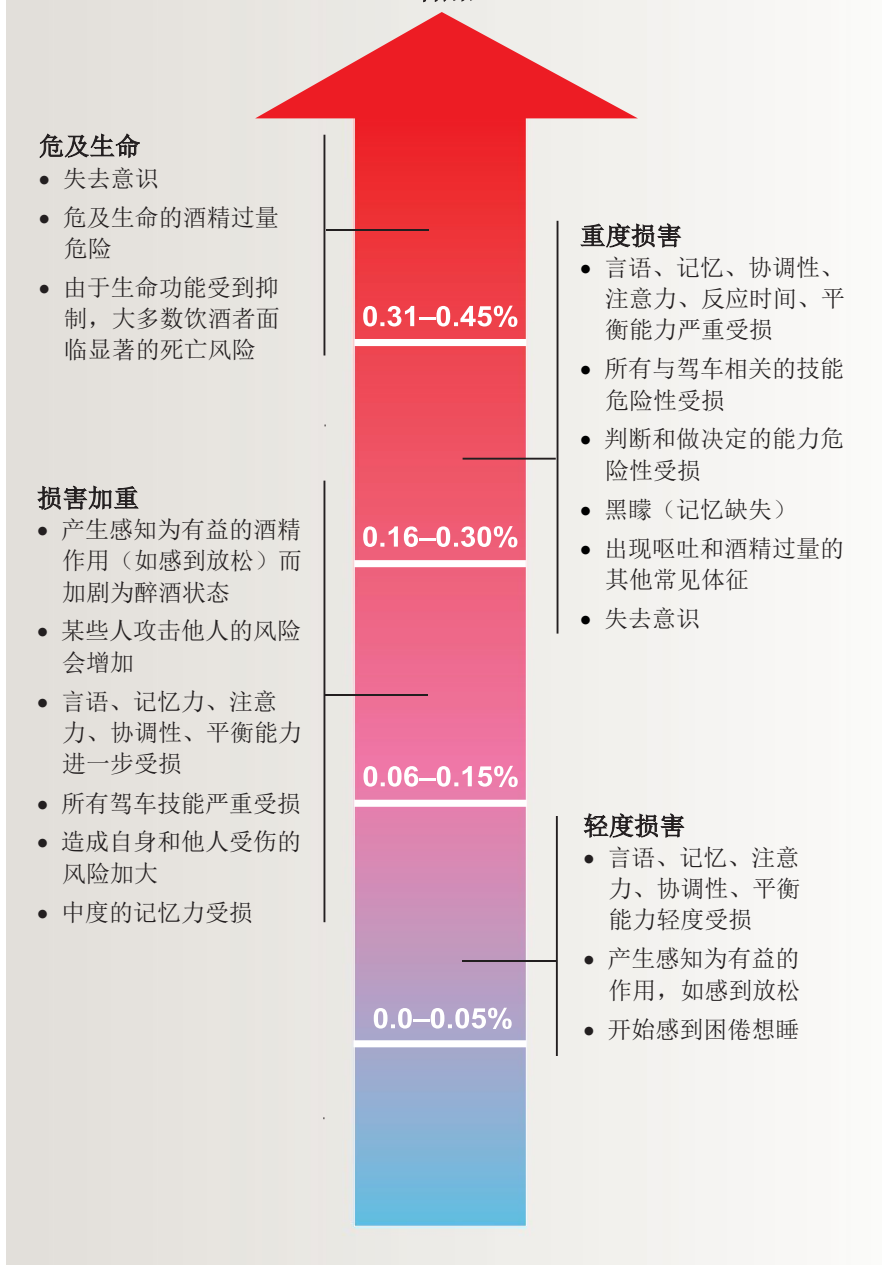
- » 精神错乱、恍惚
- » 难以维持清楚意识，或无法醒过来
- » 呕吐
- » 癫痫发作
- » 呼吸减慢（每分钟呼吸次数少于 8 次）
- » 呼吸不匀（呼吸间隔 10 秒或更长）
- » 心率减慢
- » 皮肤湿冷
- » 反应迟钝（比如不会产生可防止窒息的呕吐反射）
- » 体温极低，肤色发青或苍白

在等待医疗救护人员到达时：

- » 准备向救护人员提供信息，包括醉酒者的饮酒类型和数量；他或她所用的其他药物（如果知晓）；以及您所知该醉酒者的任何相关健康信息，例如目前正在用的药物、药物过敏情况和任何现有的健康状况。
- » 请勿让醉酒者独处，因为他或她可能会因跌倒或窒息而受伤。让醉酒者以坐姿或部分直立的姿势坐在地上，而不要让其坐在椅子上。
- » 为正在呕吐的醉酒者提供帮助。让他或她前倾，以防止窒息。如果醉酒者失去意识或躺下，将他或她翻身呈侧躺的姿势（一侧耳朵朝地），以防止窒息。

保持警惕，以保护朋友和家人安全。请记住，您可以将饮酒量控制在《[美国居民膳食指南（2021–2025）](#)》中规定的范围内（如果您选择饮酒），或是选择滴酒不沾，以此来避免酒精过量的风险。

随着血液中酒精浓度 (BAC) 的增高，损害程度相应增加



请注意，本图表中描绘的 BAC 范围并非绝对值，且会因人而异。

欲了解更多信息，请访问：<https://www.niaaa.nih.gov>

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 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

